

想吃啥自己做 专为病患服务

省二院附近有家“爱心厨房”



■“爱心厨房”干净整洁。



■“爱心厨房”的标识很显眼。

□文/图 本报记者 方小北

昨天中午 12 时 10 分左右，黄先生拎着菜走进“爱心厨房”，看到每台灶前都有人忙碌，就扭头又走了出去。黄先生上周知道了省二院附近有这样一个“爱心厨房”，这几天经常过来。站在和平路和北安街的街口，很容易就能看到“爱心厨房”的标识，标识上的箭头指向华驿酒店的后院。有意思的是，四个字里的“点”都是由小小的爱心替代，显眼的同时又透露着那么一点儿可爱。

自己淋过雨所以想为别人撑伞

走进院子，东侧一排小平房，靠近中央的房间上方挂着“爱心厨房”的牌子。掀开挡风的门帘走进，十几平方米的房间，一侧一字排开摆着四个电磁炉，墙上的置物架上放着盐、糖、味精、花椒、油、酱油、醋等。另一侧是不锈钢的水槽，三个洗菜池，台面上摆放着三套厨房工具和厨房洗涤剂。

一位来自保定的大姐打包完做好的烩面便急急忙忙往医院赶，趁热给治疗血液病的家人送去。有了空余的厨位，黄先生赶紧进去忙活。黄先生是从邯郸来石家庄求医的，他的妻子因为心脏问题住院。黄先生这一餐做的是肉丝面，他熟练地在灶台上操作，一看就是经常下厨房的。

来自山东聊城李传武陪着妻子吕女士在省二院做放疗，妻子也跟着他一起过来了。李传武介绍说是大夫推荐才知道爱心厨房的。这一周每天都要至少做到一餐，很方便。他们在做一顿家乡口味的熬菜，吕女士看上去气色很不错。说起再过几天就可以出院回家了，吕女士很开心，脸上一直挂着笑容。

爱心厨房的玻璃窗旁还放着一个牌子，上面留着一个电话。电话的主人就是开办这家“爱心厨房”的杜先生，是一位来石家庄创业的山东人。说到运营这个“爱心厨房”的初衷，今年 42 岁的杜先生坦言自己曾经在陪护家人时遇到过类似吃饭难的问题。老人在医院住院久了，总吃医院的病号饭，就想吃口自家的家常便饭，但由于条件限制难以实现。还有些病人的口味有特殊的要求，比如需要少油少盐少糖的，自己亲手做的也更适合病人的身体康复需要。如今自己公司的楼下恰巧有这样一处空闲的房间，就有

了开设一个“爱心厨房”的想法。

“最初我把厨房建好之后，印刷了一些宣传页到医院门口去发放。刚开始来的病人或者家属都很谨慎，都是抱着探究的想法过来。时间长了之后，大家在病房之间口口相传，再加上朋友也帮自己进行了视频发布，最近一个多月来才逐渐有更多人过来使用厨房。”杜先生告诉记者。

有余力支撑运转 暂不接受捐赠

随着爱心厨房被越来越多的人知道，不少有爱心的个人或企业联系杜先生，想为“爱心厨房”出份力。“最近接到很多陌生人的电话，询问需不需要提供物资支持，愿意帮忙购买一些物资送过来，也有人干脆直接通过快递寄过来调料、食用油等，前两天还有人送过来大米悄悄放到厨房门口，大家的理解和支持我非常感动。”不过杜先生也坦言暂时没有接受捐赠的想法。

杜先生表示从他个人本心来说，既希望“爱心厨房”能帮到更多的人，更希望大家都不要受病痛的折磨，无人用得上“爱心厨房”更好。当然这也只是个美好的愿望，所以他愿意在条件允许的情况下，给予患者及其家属一点儿方便。

“我就是准备了一些电磁炉、锅碗瓢盆、案板菜刀、油盐调料，这些真花不了多少钱。现有规模下，有需要的病患或者家属，来了出示住院卡，就可以免费使用，为家人做一顿可口的饭菜。厨房每天早上八点开门，做完饭，只要把锅洗干净，方便下一个人使用就可以了。现在每天就是 20 多位病人家属来这边做饭，我觉得以我现在的能力担负得起。所以我感谢大家的好意，但是现在真没有接受捐赠的计划。即使以后使用的病人人数进一步增加，真需要接受捐赠了，我也会找到相应的机构，在公众的监督下透明化管理‘爱心厨房’。”

杜先生坚决不肯透露自己的姓名，只让记者以杜先生称呼他。杜先生表示，来用厨房的大多是需要长时间住院的患者：“他们在这里一边做饭一边会进行简单交流。看着他们相互鼓励，努力和病魔抗争，我也觉得挺感动。我来石家庄七年时间了，深切地感受到了这座城市的包容，遇到的人也都很真诚，所以我也想尽自己的微薄之力让更多人感受到这座城市的温暖。”

便民帮帮团小课堂 开讲口腔健康

本报讯(记者 方小北)石家庄市市长安区便民帮帮团日前走进胜北街道义东社区新时代文明实践站，面向辖区中老年人开展了以“关爱老人口腔健康 科学护牙享晚年”为主题的医疗健康志愿服务活动，切实守护老年群体的口腔健康。

讲座特邀石家庄市二院口腔科医生授课，医生结合老年人牙齿生理特点，讲解了龋齿、牙周炎等常见口腔疾病的成因与危害，重点普及牙齿预防保护知识。针对老年人关注的义齿保养、日常刷牙误区等

问题，医生现场演示正确刷牙方法与牙线使用技巧，给出饮食护齿、定期检查等实操性建议。互动环节中，老人们纷纷上前咨询个人口腔问题，医生逐一耐心解答并提供个性化护理方案。

此次活动得到了居民的一致好评，大家纷纷表示活动贴合实际需求、实用性强，不仅学到了专业的口腔健康知识，还解决了自身的口腔护理难题。未来，长安区便民帮帮团将持续开展各类便民志愿服务活动，让居民足不出社区，就能享受到便捷贴心的暖心服务。

应急救护培训进校园

本报讯(记者 李惶)近日，河北省石家庄市正定县红十字会组织专业讲师走进正定县第八中学，为数百名师生开展了一场实用、生动的应急救护培训，进一步筑牢校园安全防线。

培训中，讲师结合校园常见意外情景，用通俗易懂的语言讲解了心肺复苏、海姆立克急救法等核心应急技能，重点阐释了心肺复苏的操作流程，并通过实际案例强调了急救“黄金时间”的重要性。为增强培训实效，讲师借助模拟人等教具进行了标准示范，详细展示了胸外按压深度与频率、气道开放等关键动作要领。

在实操环节，同学们积极参与、轮流练习。讲师逐一指导，及时纠正操作细节，确保同学们能够准确掌握基础急救方法。“学会这些技能不仅能保护自己，关键时刻还能帮助他人，特别有意义。”一名参与培训的学生表示。

此次培训有效提升了师生应对突发状况的意识和自救互救能力，为平安校园建设提供了有力支撑。下一步，正定县红十字会将持续推进应急救护知识进校园工作，让“人道、博爱、奉献”的红十字精神在校园里生根发芽，为青少年安全健康成长保驾护航。

关怀送上门 温情暖夕阳

本报讯(记者 方小北)为切实关爱老年居民的生活与健康，石家庄市长安区胜北街道东柳路社区党委近日联合春风志愿服务队、柳阳街卫生服务站组建暖心服务小队，开展“上门送关怀，温情暖夕阳”专项活动，把健康监测和生活照料服务精准送到辖区高龄、独居老人家中。

工作人员与医护人员走进老人家中，为他们开展测量血压等服务，详细了解老人的用药情况，耐心解答他们的健康疑问并给出专业医疗建议。在贾爷爷家，柳阳社区卫生站医护人员一边熟练操作血压仪，一边轻声安抚老人。针对记忆力减退的老人，服务小队人员还特意梳理用药清单，标注剂量和时间，反复叮嘱注意事项。

除了健康关怀，生活保障更是此次活动的重点。服务小队成员耐心倾听老人们的生活诉求，详细记录下老人在生活照料、健康保健等方面的需求。从饮食禁忌到冬季养生小常识，从防火防盗注意事项到反诈小技巧，工作人员一一细致叮嘱，用贴心的交流填补老人的情感空缺，让独居老人不再孤单。

胜北街道东柳路社区负责人表示，将整合更多优质资源，把这样的暖心服务常态化、长效化，为老人织密养老保障网。

社区亲子阅读会受欢迎

本报讯(记者 黄莹)为弘扬中华优秀传统文化，丰富辖区群众精神文化生活，1月11日，石家庄市长安区长丰街道谈安社区党支部联合长丰街道慈善工作站、石美书殿组织了一场暖冬亲子悦读会和手工DIY中国结活动。此次活动吸引了众多亲子家庭踊跃参与，共同体验阅读乐趣，感受传统手工艺的魅力。

活动以动物世界片段导入，聚焦绘本《想变美的疣猪》，志愿者先介绍绘本作者与创作理念，随后发放绘本，让亲子家庭享受自由阅读时光。趣味问答环节，孩子们在家长的陪伴下，积极互动，分享阅读心得，不仅增进了亲子间的感情，还激发了孩子们对知识的渴望和探索精神。

随后，活动进入手工DIY中国结环节。志愿者老师详细讲解了中国结的历史渊源和文化内涵，并通过现场演示，手把手指导孩子们制作精美中国结。从选材、编织到打结，每一步都充满乐趣，大家默契配合，红绳在指尖翻飞，化作一个个色彩鲜艳的中国结，承载满满的美好期盼。

李女士带着 10 岁的女儿参加活动后感慨道：“这次活动太棒了！孩子不仅学会了制作中国结，还享受了阅读，也让我们有了更多的共处时光。”

接下来，谈安社区将继续举办更多类似的文化活动，进一步丰富社区居民的精神文化生活，共同营造温馨、和谐、充满文化气息的社区氛围。