

从“养生”到“养心”

舟山晚报

他从舢板少年的风浪里走来，如今是穿行街巷的“市井通”

沈家门百岁老人 李仁来的硬核退休生活

□记者 翁青青 通讯员 邢学文 文/摄

每天清晨，当第一缕阳光洒在普陀沈家门东横塘，人们总能看见一位精神矍铄的老人，不紧不慢地走着，偶尔与熟人点头打招呼，嘴角挂着温和的笑。

岁月淬炼：从舢板少年到码头工人

老人生于1925年。回忆过往，李仁来语气平静，眼神却透着波澜。“那时候，六谷粮，带着干汤部叫不响，吃顿猪肉白菜饭简直像奢望。”饥寒与寒冷，是那个动荡年代最深的记忆。



李仁来还会列女儿开的理发店帮忙。给顾客的女顾客扎头发，他手法娴熟，俨然一位经验丰富的“老师傅”。他还帮着打扫卫生、整理物件，跟理发店……

动的日常里。他每日雷打不动地散步、爬楼，去老茶馆“听听朝报”，感知社会的脉搏；他也会独自乘公交“兜风”，欣然接受甚至享受偶尔坐错车带来的小小“冒险”。在女儿的理发店，他手法娴熟地帮忙，几乎记得每一位常客，将一方小店经营成充满人情味的社区节点。他胃口不错，作息规律，更难得的是面对意外时一家人的那份善良与豁达——骨折后面车主的赔偿，家人诚恳回应：“我们不是那样的人。”

这位老人的生活状态，悄然触动了“养老”二字的深层内核。他向我们提示，老年可以是另一个积极参与、持续贡献的人生阶段。

由此，我们得到的启示需要视角转换：社会对老年群体的关注，应从侧重于延年益寿的“养生”，转向致力于构筑意义世界的“养心”。这要求我们的养老服务体系，不仅要提供“床边”的照顾，更要开拓“身边”的舞台和“周边”的支持网络。

令人欣慰的是，这样的理念正在转化为在地实践。在我们这座城市，从“舟到养老”智慧服务带来的生活便利，到“幸福食堂”营造的社交暖意，再到“银龄行动”系统挖掘长者的经验与热情，一系列举措正试图将更多“李仁来”自发的、零散的生命活力，汇聚成有组织、受尊重的“银发红利”。其核心，正是将老年人视为可持续发展的宝贵资源，而非单纯的社会成本。

李仁来老人的百年人生，如同一面清澈的镜子。我们从中照见的，不仅是一个生命的从容与韧性，更是一座城市的远见与温度。

□闻武

清晨，普陀沈家门东横塘的街巷刚刚苏醒。百岁老人李仁来缓步而行的身影，已是街坊心中一道熟悉的风景（《舟山晚报》12月16日报道）。生于1925年的他，用近一个世纪的生命，在不经意间回应着一个时代之问：当我们的城市日益步入老龄化，一个人该如何有尊严、有活力地度过晚年？

李仁来的生活，是一份“非典型”的生命答卷。它无关深奥的养生秘诀，而藏在那些朴素生

疏通“最后一公里”

□陈斌

近日，普陀城乡环卫服务有限公司推出城区零星建筑垃圾及大件废弃物定点定时收运服务，精准对接居民日常需求。从随意堆放到定点定时，折射“精细化治理”的蓬勃发展。此前，部分无物业小区存在无主垃圾堆放现象，如今这一措施已在沈家门及东港街道25个社区落地（《舟山晚报》12月16日报道）。“收运”忙碌，成为城市治理细分领域潜力释放的生动缩影。

效能，从何而来？从实践来看，民生服务往往是具体、细微的，尚处“磨合”阶段，还面临未解决的堵点、卡点。比如，沈家门城区部分老旧小区长期面临“建筑垃圾体积大、处置难”等问题。诸如此类的难点，既是发力点，也是增长点。城市治理种类多、根系广，越往深处探寻，越能挖掘到潜在空间。就像此次推出的便民举措，将“资源化”利用和“无害化”处理巧妙结合，收运时段精准设定为每日两班，吸引不少居民主动

配合、规范投放。

瞄准日益细分的处置需求，提供“对味”的方案，才能找到治理的“密钥”。针对大件废弃物，专门制定定点收运方案，安排专车清运。积极发展便民服务，为注重环境的居民提供情绪价值；遵循“减量化”原则，为城市面貌托起幸福“整洁感”……在供需良性互动中把握契机，既能增进民生福祉，也是在为城市培厚文明沃土。

以此次定价为例，单人家具3元起，精准击中了居民“怕贵怕麻烦”的心理。精细管理也意味着精准改善营商与居住环境。执法部门发现痛点后，没有简单粗暴地罚款，而是经过调研论证，推出了“电话预约+定点投放”模式，推动服务更好满足居民需求。

无论是精准设定的“时段”，还是准确回应呼声的“低价”，都折射出以准确度提高效率的逻辑。以绣花功夫促匹配，供需将会更丝滑耦合，滋养市场发展壮大。积厚成势，细化管理的枝丫便会向更宽广处延伸。

用“好人精神”凝聚奋进力量

□谭野

2025年下半年“舟山好人榜”日前发布。此次上榜共11人，其中助人为乐3人、诚实守信2人、敬业奉献4人、孝老爱亲2人（《舟山晚报》12月16日报道）。

善念可贵、善行闪光，“舟山好人”是照亮我们心灵的“光源”。这些“舟山好人”年龄、职业、事迹不同，但无不体现出高尚的道德品质和价值追求，用大爱善举为广大群众立起了道德标杆和做人榜样。

榜样的力量是无穷的。自2008年至今，通过开展“我推荐、我评议身边好人”活动，我市评选了一批“舟山好人”，其中有“中国好人”25例、“浙江好人”193例。10多年来，通过一件件好人故事的讲述和传播，好人事迹如春风化雨、润泽人心，产生了“一人兴善，万人可激”的积极效应。定海街头一辆车辆意外坠河，快递小哥、过路市民组团救援；救人英雄丁红武女儿坚持公

益捐款，创建“丁红武爱心基金”，同时得到社会热烈响应；岱山一环卫工人路拾5万元，原封不动归还失主……好人可贵精神激起了全社会共鸣，越来越多的好人正阔步而来。

让更多人向上向善，离不开对好人氛围的营造。广泛开展典型人物事迹宣传，加大对英雄模范人物奖励力度，用好“关爱好人”基金，建立诚信“红黑榜”发布制度……在制度政策层面尊崇道德模范、礼遇身边好人，切实解决他们工作中的实际困难，有助于实现“别人有难好人助，好人有难大家帮”的良性循环。

人生需要信仰驱动，社会需要榜样引领。“舟山好人榜”上，一张张朴实面孔、一个个感人故事，谱写了一曲曲践行社会主义核心价值观的生动之歌。我们学习这些好人发自内心的选择、平凡执着的坚持，争做社会好公民、单位好员工、家庭好成员，必将凝聚起奋进新征程的强大精神力量。

让酒驾“输不起”



扫一扫，下载舟舟客户端

驾车“撞山”，真是“醉了”！

舟舟 2025-12-15 17:01 973阅读

日前，定海区定北线某段，发生一起轿车碰撞山体的单损交通事故。交警在事故处理中发现司机郑某峰涉嫌酒驾，呼气式检测酒精值为158mg/100ml，血检值为147mg/100ml（醉酒驾驶）。目前郑某峰被依法吊销机动车驾驶证，该案已移送至检察机关进行审查起诉。



11月份全市公安交警部门 持续推进酒驾“百日整治”专项行动 全时全域严管 实现精准打击

□一歌

定海区定北线某段近日发生一起轿车碰撞山体的单损交通事故。交警在事故处理中发现司机郑某峰涉嫌酒驾，经呼气式检测为醉酒驾驶。目前郑某峰被依法吊销机动车驾驶证，该案已移送至检察机关进行审查起诉（《舟山晚报》12月16日报道）。醉酒驾车惹祸端，后果如此严重实可谓“输不起”。

交警从未放松对酒驾的治理，但以身试法者依然层出不穷。11月，全市公安交警部门持续推进酒驾“百日整治”专项行动，当月共计查处酒驾违法132起。这说明，在司机群体中依然存在少数意识薄弱者，他们的酒驾行为严重威胁自身及他人的生命财产安全。就拿郑某峰来说，醉到驾车撞山的程度，没闹出人命已属万幸。

南来北往的司机流动性大，情况复杂，个体素质难免参差不齐。但无论如何，既已取得驾照就该清楚酒驾违法，之所以明知故犯，无非是抱着侥幸心理，一是侥幸酒后稳得住，二是侥幸交警逮不住。对此，除了加强宣教力度，更须通过严格执法让酒驾“输不起”，从而彻底打消少数人的侥幸心理。

我市每次专项行动都能查获一批酒驾违法司机，既表明交通安全形势不容乐观，也似乎说明交警把握酒驾规律越来越精准。治愈酒驾顽症，就是要做到道高一尺魔高一丈，用大数据锁定酒驾的高发时段、路段，切实提高发现率、查处率，真正让酒驾“输不起”。

前方道路千万条，拒绝酒驾第一条。每一位司机都应珍惜宝贵生命、抛弃侥幸心理，否则注定会“输不起”。