

# 一群“银发义工”的爱心接力



义工们在“雨花敬老家园”门口练习爱心手语舞

在西安市莲湖区西关街道糜家桥社区糜家桥新村，一间朴素的出租屋里，每天清晨七点多，浓郁的饭菜香便逐渐弥漫开来。65岁的张延琴带着一众银发义工分工忙碌，切菜翻炒、揉面蒸馍，奏响锅碗瓢盆“交响曲”。

这里是“雨花敬老家园”爱心食堂，专门为社区75岁以上高龄老人、独居老人提供免费午餐，同时也向环卫工人敞开善意之门。从清晨到午后，每天都有六十多位老人与一线劳动者，来这里吃上一碗热乎的家常饭。

## 在这里不只是“吃一顿饭”

“我天生闲不住，从小到大就爱帮人做事。”张延琴笑着说。2021年退休后，骤然清闲下来，忙碌了大半辈子的她一度陷入低落抑郁。一次偶然的机会，她走进“和乐之家”免费食堂做起义工，这一干便是数年。

近两年，搬家到糜家桥社区后，张延琴很快发现了新问题：周围不少老人有的腿脚不便做不了饭，有的子女不在身边，“吃饭难”成了每天最发愁的事。看着老人们孤单的身影，张延琴心里冒出一个念头：“我为什么不能自己开一个免费敬老食堂？”

下定决心，她便立刻付诸行动。没有经营场地，她自掏腰包租下房屋；缺少锅碗瓢盆，她便一件件添置齐全。2025年9月，“雨花敬老家园”正式开门迎客。

食堂开起来后，张延琴每天早早到岗，洗菜、做饭、送餐，事事亲力亲为。她常说：“老人主要是需要陪伴。来了，一起唱歌、说说话，比什么都开心。”在这里，老人们吃的不仅仅是饭，更是一份被惦记、被尊重的暖意。每当有老人过生日，大家便端上一碗热气腾腾的长寿面，为老人戴上生日帽，齐唱生日歌，小小的食堂瞬间变成温馨和睦的大家庭。88岁的独居老人王桂贞是食堂的常客，她说：“独自在家冷冷清清，一个人吃饭也没滋味。来到这儿，大家说说笑笑，我每天都过得开开心心。”

食堂还有一个特别的关照群体——环卫工人。考虑到他们起得早，经常吃不上热饭，张延琴特意将开饭时间调整到上午11点半，就是为了让这些城市美容师也能踏踏实实地吃顿午饭。

## 这里的“银发义工”越来越多

张延琴的善举像一块磁石，吸引着越来越多的好心人加入。如今，

在她身边，聚集了近30位“银发义工”。他们中有手艺精湛的退休厨师，有淳朴热心的邻里乡亲，也有随子女定居此地的老人。

65岁的查新玲，每天早上6点多就赶来炒菜。她做义工已经8年了，问起为什么能坚持这么久，她说，自己从小没有父母。照顾这些老人，就像弥补自己的遗憾。她把对父母的思念，化作一勺一勺的用心烹饪。

63岁的苗静安，就住在“雨花敬老家园”附近。“邻居说这里开了个敬老家园，我就来了。”从那以后，他一天都没落下。前两天公园有演出，他看完赶紧跑回来炒菜。“以前早上会去公园唱歌玩到中午，现在在这儿干，比唱歌还开心。”

80岁的韩西珍有着多年饭店工作经历，一手面点手艺格外精湛，投身志愿服务已有6个年头。老人神采奕奕，常有邻里询问她的保养秘诀，她总是爽朗大笑：“秘诀就是坚持做义工。心怀善意、乐于付出，人自然容光焕发。”平日里，她不仅手把手教伙伴们制作各类面食，还时常上门为行动不便的老人包包子、蒸饺，把温暖送到老人家中。

## 一场双向奔赴的善意

鲜有人知晓，乐观开朗的张延琴是一名癌症康复者。2023年7月，她接受了肺癌手术，历经病痛考验，却始终保持着饱满的精神状态。“做公益就是我的精神支柱。帮助他人，快乐自己。”

善意从来都是双向奔赴，温暖也在邻里之间不断传递。89岁的居民高师傅每月都会送来米面粮油等物资；前来就餐的苗爱荣老人，总会把自家的豆子、粉条带到食堂。周边商户也纷纷伸出援手：卖豆腐的摊主主动降价让利，送煤气的师傅特意减免费用；社区里的裁缝师傅，免费为食堂的义工们缝制衣物……面对大家的鼎力相助，张延琴谦逊地说：“我就像一枚小小的打火机，只是搭建起了爱心的起点，是每一位好心人添柴加薪，才让这盏灯火越燃越旺。”

如今的“雨花敬老家园”，早已超越了单纯食堂的意义，成为整个社区最热闹、最温情的“邻里客厅”。对于一众义工而言，在这里付出劳动、传递善意，也让自己的晚年生活拥有了全新的价值。谈及未来，张延琴说：“我只力所能及的事，有一分力便尽一份心。这份事业，我一定会踏踏实实干下去。”

据《西安晚报》

## 104岁“老男孩” 每天两杯咖啡

人生格言只有四个字：难得糊涂

在杭州良渚文化村的随园嘉树，住着一位104岁的老人，他叫汪德钟。一头银发梳得一丝不乱，近1米8的高个腰板笔挺，每天雷打不动地要喝上两杯咖啡。他的人生感言只有四个字：“难得糊涂”。

这位“最潮爷爷”的履历，充满了传奇色彩。

汪德钟生于江苏灌云，大学毕业后进入金融行业，之后在福建工作了60多年。不过，他最津津乐道的不是这些经历，而是94岁那年做的决定：“不跟子女玩，自己找乐子去。”于是他只身来到杭州，住进了养老社区。

卧室墙上挂着一张大照片——四个头发花白的老男孩搂着肩膀唱歌，那是汪老最珍视的画面。照片里，汪德钟和曾任浙江大学数学系教授的梁文海、曾任浙江省作家协会副主席的汪浙成，以及曾在浙江大学医学院附属第一医

院工作的王竞，组成了“老男孩”组合。他们西装笔挺，唱英文歌《One day when we were young》，唱上了央视《回声嘹亮》的舞台，拿了最佳人气组合。

“难得糊涂”是他的口头禅。护工说，老人有时候故意“装糊涂”：明明记得的事，摆摆手说忘了；别人跟他道歉，他也笑眯眯说“糊涂了，不记得了”。有人问他长寿秘诀，他指指咖啡杯，又指指墙上的照片，慢悠悠地说：“喝咖啡开心，唱歌也开心。不开心的事，糊涂过去就行了。”

如今，汪德钟已过百岁生日，但乐观积极的心态丝毫未减。

在他看来，长寿并无什么秘诀，晚年生活也不应被年龄定义。一杯咖啡、一曲高歌，再加上老友相伴的珍贵日常，足以让百岁人生依然洋溢着蓬勃朝气与无限精彩。

据《浙江老年报》

## 古稀老人急于投资赚大钱 买4公斤黄金给“理财大师”， 醒醒吧！

年逾古稀的李阿姨热衷投资，屡屡赔钱却仍不甘心，时常在网上浏览如何投资赚大钱的信息，结果又一头栽进了骗子的投资理财圈套。近日，记者从北京市公安局昌平分局获悉，李阿姨购买了4公斤黄金，准备交给骗子时，被昌平反诈民警及时拦下。

李阿姨网络投资的经历至少要追溯到3年前。当时，李阿姨将积蓄投资到一个不正规的网络平台，最终净亏一半。这次经历让李阿姨备受打击，“沉寂”了两年之后，李阿姨又开始在网上炒股，又亏损了40%。后来，因为家中祖宅出售，李阿姨分得了一大笔售房款，本可以衣食无忧了，可她仍然痴迷于网络投资，想把亏损的钱赚回来，常常抱着手机浏览各种投资赚钱的信息。

3个月前，李阿姨在短视频平台上认识了一位“理财大师”，被对方拉进投资群。急于回本的李阿姨大额充值到对方介绍的虚假投资平台上，短短一个月就有了200万元的“盈利”。高额“收益”让李阿姨深陷其中，她哪里知道，投资平台其实是骗子自制的，平台中的“盈利”不过是博取信任的

障眼法。事实上，从李阿姨充值的那一刻起，钱就已经进了骗子的腰包。

看到李阿姨上钩，“理财大师”声称有一个投资机会，保底收益15%，催促李阿姨加大投资，唯一的条件是必须将投资款买成黄金，线下交易。李阿姨对“理财大师”言听计从，从一家银行网点买了4公斤黄金，就等着“理财大师”派来的人取走黄金。

昌平公安分局发现并预警后，通过侦查蹲守，在嫌疑人与李阿姨交接黄金时，将嫌疑人抓获，扣下了全部金条，并详细拆解此类诈骗套路，劝醒了李阿姨。

昌平公安分局反诈中心民警告诉记者，老人深陷投资理财诈骗，并不都是为了金钱，有些人也想借此实现自己的情感诉求。骗子给予的“热切关心”和虚假的投资“盈利”弥补了他们的情感缺失。

反诈民警建议公众对家中老人给予更多关心，多和老人交流沟通，了解他们的生活状况、财务状况、接触了哪些人，向老人介绍反诈知识，防止骗子趁老人精神空虚之机进行诈骗。

据《北京晚报》

全市天气：今天阴到多云，夜里到明天阴有时有阵雨或雷雨。今天最高气温：29℃，明天最高气温：25℃。今天最低气温：19℃，明天最低气温：20℃。舟山市区：今天、明天东北风5~6级阵风7级。今天蓝天指数为：五级，有云层覆盖，出现蓝天的可能性较小。今天紫外线指数为：一级，可以不采取防护措施。

舟山市气象台2026年6月6日17时发布

请您关注天气预报