

烘焙高手被邻居们“催更”，木工课开进邻里空间 这些年轻的“手艺人”在社区微创业



▲在李莹的店里，社区小居民正在学习如何制作花馍馍



►八古墩社区居民小圆在参加木工课活动

“现在能预订寿桃花馍馍吗？”“求开馒头团，家里要断粮了”“最近开发什么新款面包没？”……每周，家住武汉雅居乐花园小区的创业者李莹都会被邻居们“催更”。

眼下，在武汉后湖、花山、南湖等人口密集的大型社区里，有一批像李莹这样的年轻人，没打广告，只是把自己原本就会的手艺亮给隔壁邻居看，订单就自然找上门了。

这里就有社区的微创业故事。

花馍馍坐上飞机出了国

李莹从没想过，自己蒸的花馍馍能坐上飞机。每周五傍晚，她的两个微信群准时炸锅。接龙、预约、预付，群里的近千人等着抢她现烤的面包和花馍。有人出国探亲，还专门找她订了一箱花馍馍塞进行李箱。

李莹是一名宝妈，爱好烘焙的她，最初只是在邻里间小有名气。当她下定决心创业，开起“乐橙面包店”时，街坊们都成了她的第一批客户。“没怎么做宣传，光是服务街坊都忙不过来。”

花馍馍、面包、酥饼，一周开两次团，依靠大家口口相传。越来越多顾客找到李莹，有人还带着她做的馍馍飞往国外，“他们说这是最好的伴手礼。”

李莹的店里，固定员工已有8人，都是社区宝妈。这与她的初衷吻合：希望宝妈们既能顾及家庭，也能学到手艺、提升收入。

在街道、妇联等部门的帮助下，今年，她开起了技能培训班，将手艺倾囊相授，已有近30位学员出师。如今，手脚快的学员出师后就选定场地，在自己所住的小区顺利创业，开起馍馍店。

团队还受邀前往辖区内的幼儿园上公益课，也被商场、公司请去给顾客或员工开展手作面点的活动，“实用、解压、有社交属性，很有吸引力。”

外面的付费课成了公益课

钱女士的木工坊，原本开在2公里外的一家商业体里，一节亲子木工课标价上百元，常有年轻父母带着孩子来体验，但高昂的租金让她的创业路一直绷得很紧。

去年，武汉市江宁区唐家墩街道八古墩社区邻里空间负责人喻明慧主动找上门，邀请她把木工坊搬进社区，带着居民做社群活动。钱女士实地考察后，一眼相中了这个宽敞明亮的空间：没有商业体的喧嚣，多了几分邻里间的亲近感。

当年暑假，她和团队定期来社区做公益活动，教孩子们做钥匙扣、小蜻蜓，还吸引到一些老年居民参与。活动大多免费，偶尔只收一点材料费，没想到反响远超预期：家长带着孩子一起打磨、拼接、上色，在木屑的清香里安静地待上一个下午；居民王女士和女儿合作完成的木质相框，至今还摆在客厅最显眼的位置。“既培养了动手能力，也给了我们母女共同相处的空间。”王女士说。

更让钱女士意外的是，活动结束后，不少居民追着问她能不能长期报课。去年9月，商业体租赁合同到期，她几乎没有犹豫，就把店铺搬进了邻里空间。

租金免了，创业压力骤减，客流反而更稳了。社区里的熟面孔成了回头客，回头客又带来新邻居。再过半个月，今年暑期的第一场公益活动就要开始了。

如今，八古墩社区邻里空间里已有15位像钱女士这样有技能的手艺人免费入驻，在开展活动的同时也获得稳定收入。按照约定，入驻者需将10%的订单收入捐赠到社区公益基金。“居民在家门口享受便利，公益也有了源头活水。”喻明慧说。

据《武汉晚报》

银发“指尖瘾”： 老人放不下的手机 正在悄悄透支身体

傍晚的黄河风情线上，散步纳凉的市民络绎不绝。记者在兰州市近水广场、百合公园等地看到，坐在长椅上的老人不约而同地低着头，手机屏幕的微光映在脸上，手指机械地向上滑动，短视频一个接一个切换。一位大爷戴着耳机，音量大到旁边人都能听见节奏；另一位大妈把手机凑到鼻尖前，眯着眼看屏幕上的字。

这样的场景，在兰州的公园、公交车上、医院候诊区，几乎随处可见。

刷手机：背后的颈椎代价

家住兰州市安宁区退休两年的魏女士，生活规律——买菜、遛弯、做家务，日子平淡清闲。“最近，脖子后面总感觉不舒服，偶尔转动脖子时有些僵硬，肩膀像绷着一根弦。”在安宁区一家中医康复室里，正在接受按摩的魏女士告诉记者。医生结合魏女士的陈述，她本身就有轻微的中老年颈椎退行性改变，而眼下持续不断的疼痛和肌肉僵硬，直接诱因与长期低头刷手机脱不了干系。

闲暇时、坐在沙发休息时、晚上靠在床头放松时，魏女士总会下意识点开手机。短视频、短剧，来者不拒。“有事我立马放下，一点不耽误，但闲下来就会拿起手机瞅瞅。”她说。

可正是这种碎片化、高频次的低头动作，给颈椎埋下了病根。

记者走访兰州市部分医院中医康复科了解到，近年来颈肩疼痛患者就诊量明显增长，老年患者人数也在攀升。有医院中医主治医师说，低头看手机或者平板电脑时，躺沙发、倚床头……这些老人眼中的“舒服姿势”，时间一长，肌肉持续紧绷、血液循环不畅，酸痛、僵硬从偶尔不适变成常态。再加上老人普遍有老花眼，为看清屏幕总会下意识把手机凑得更近，头部也更向前低垂。

视疲劳：老花提前，视力滑坡

相较于颈肩的直观痛感，手机屏幕对眼睛的伤害更为隐蔽。

在兰州市一家医院眼科门诊，70岁的王先生对此深有体会。退休后独处时间多，他渐渐养成了随手刷短视频的习惯，常常一坐就是一小时。起初只是偶尔眼睛发酸发胀，慢慢地干涩感越来越频繁，看屏幕模糊、视物发花，出门吹风就流泪。等到视力明显下降影响日常起居，他才来就诊。检查后排除了重度白内障和严重眼底病变，最终确诊为长

期近距离用眼叠加自然衰老导致的重度视疲劳、干眼症，裸眼视力明显下滑。

记者在一家市级医院眼科候诊区看到，等待就诊的老人们大多低头盯着手机，各自沉浸在短视频快速切换的节奏里，还有人忙着做任务赚金币。被问及每天看多久手机，几乎所有老人的回答都一样：“不多，就是随便翻翻。”

可就是这种“随便翻翻”，正在加速眼部机能的全面老化。

“以前老花眼多出现在50岁以后人群，但从近几年患者就诊情况看，老花眼已经提前至40岁以后人群，长期盯屏幕、近距离用眼是视功能提前老化的元凶。”兰州普瑞眼视光医院干眼科主任杨立军解释，老花眼是晶状体弹性随年龄下降的自然生理现象，但长时间近距离紧盯手机屏幕会让这一过程大幅提前。“更值得警惕的是，很多老人睡前习惯关灯卧床看手机。黑暗环境里，屏幕光线对比强烈，极易诱发急性闭角型青光眼，眼压急剧升高，可致视力骤降甚至失明。”杨立军说，眼睛疲劳引起的疼痛在视疲劳中很常见。视疲劳通常发生在长期过度使用眼睛之后，特别是长期使用电子视频，如手机和电脑，会加速眼睛表面眼泪的蒸发，导致眼睛干涩和疲劳（医学称干眼症），严重的会出现局部眼睛酸痛症状。

135小时：银发族“在线时间”的警示

数据印证着这一趋势。《2025银发人群洞察报告》显示，截至2025年11月，银发网民月人均移动互联网使用时长达到135小时，同比增长11.1%。银发人群正从“被动触网”迈向“深度沉浸”。

换算下来，平均每天超过4.5小时泡在手机上。而这还只是平均数——不少老人日均在线时长远不止这些。

放下手机，兰州在行动。2025年6月4日，国家老年大学“清晰全视觉，健康万里行”眼健康科普系列活动走进兰州，兰州大学第一医院眼科主任刘洋及其团队为老年学员进行科普讲座和眼部检查。甘肃省中医院、兰州市第二人民医院等多家医疗机构也持续开展眼健康义诊和科普活动。

但医生的提醒依然恳切：让老年患者彻底放下手机并不现实，只能在使用时长和生活习惯上尽量提醒。毕竟，每一次低头、每一次凑近屏幕，都在悄然累积着不可逆的慢性损伤——“消遣”背后，身体正在默默承受代价。

据《兰州晚报》