

青春助老 温暖接力

深冬，阳光透过云层洒在江苏省南京市栖霞区西岗街道孟北村。

一场助老服务正在开展：老人排队测血压、量血糖，还有志愿者帮老人推拿，缓解肩颈和关节的劳损酸痛。

“以前测血压要去街上的卫生所，现在志愿者直接到家门口，还帮我按摩关节，身体舒服多了。”78岁的王大爷脸上洋溢着笑容。

这些身着橙色马甲的志愿者正是来自南京中医药大学的“橙小青”养老志愿服务团。2025年“12·5”国际志愿者日当日，又一个“橙小青”助老

站在孟北村揭牌运行。团队扎根社区站点，为老人提供特色康养服务，辅以慢病指标监测、养生知识科普、健康宣讲等活动。

在栖霞区迈皋桥街道东井村社区，一场志愿义诊活动也在进行。

“我老伴总说黄芪泡水好，可为什么我喝了嗓子发干？”居民陈爷爷向志愿服务团成员、2022级康复治疗学专业本科生许江南求助。

“黄芪虽然补气，但体质偏热的人单用这味药材会上火，建议您搭配麦冬或菊花一起泡水喝。”许江南说。

义诊活动后，陈爷爷加了许江南的微信，平日里时不时咨询她一些养生问题，比如“最近这几天总是腿软、没力气，有没有什么缓解方法”，总能得到及时回应。

“像陈爷爷这样的老年人需要的不是一次性服务，而是贴心的持久陪伴，这也是我们努力的方向。”许江南说。

对于行动不便的半失能老人，志愿者还会定期入户探访、为老人定制个性化康养方案。

2024年秋天，2022级康复治疗学专业本科生徐迎芮来到栖霞区五福家园社区居民王奶奶的家。王奶奶年近80岁，脑

梗后半身不遂。子女都在外工作，平时护理只能靠邻居搭把手。

在专家指导下，徐迎芮给王奶奶做了全面的健康评估，定制了专属康养方案，还教会王奶奶的孙女做简单的腿部按摩，让孩子当起“家庭健康员”。

“现在我能自己挪到窗边看风景，儿女在外也放心多了。”王奶奶打开笔记本，上面详细记录了志愿服务队每次上门的日期和服务内容，“膝盖不酸了”“睡得更香了”……字里行间，幸福感满满。

“这体现出‘三圈照护’的特色志愿服务。”南京中医药大

学养老服务与管理学院分团委书记、团队指导教师杨帆介绍，“中心圈由执业医师提供专业方案，中间圈是志愿者定期上门照护，外围圈培训家属成为‘家庭健康员’。”

如今，“橙小青”先后走进多个街道社区开展志愿服务，惠及老人超2.7万人次，服务总时长超1.6万小时。

“养老是一群人的温暖接力，我愿和伙伴们一起努力，让更多老人足不出户就能享受到专业照护。”徐迎芮说边穿上橙色马甲，前往下一个服务点。

（据《人民日报》）

农贸大集里升腾乡村全面振兴的『烟火气』



▲豆包 AI 生成

从北京的沙河大集到山东的黄河大集，从河南的洧川大集到江苏的沭阳年货大集……近年来，各地城郊农贸大集频频在社交媒体火热出圈，吸引了越来越多的游客涌入。

原本是本地人置办生活物品的便民市场，今天已成为深受年轻人和游客喜爱的“网红打卡点”，农贸大集何以跻身“新晋顶流”？

主要是接地气、烟火气与文化味的三重叠加。首先是接地气。大集上的商品主要是果品菜蔬、生产生活用具、衣服鞋帽及各类小吃，都是百姓日用所需。而且无花哨包装、无复杂营销，性价比高，与城乡居民消费需求精准对接。其次是烟火气足。现做现卖的地方小吃热气腾腾，带着田间露水的果蔬品相鲜嫩，现场小贩卖力的吆喝声、买卖双方的讨价还价声，都让人感到质朴亲切。再就是浓浓的传统文化气息。比如洧川集市上随处可见的麻酱烩面、洧川豆腐、卤牛肉等，仅非遗美食就多达17项。那些极具地方特色的民俗活动、土特产品，让农贸大集成为各方赶集者感受地域文化的独特窗口，为大集的爆火注入了“文化内核”。

农贸大集一头连着田间地头，让农产品就近进入市场，满足城乡居民的吃穿用度；一头又为民俗文化、乡村旅游等多元业态搭建了融合联动的桥梁，蕴含着巨大的市场空间。

如何让农贸大集从“爆红”发展成“长红”？不妨从4个方面着力。

升级改造优体验。各地可以借鉴沙河大

集的美化商铺摊位、在市集中划设就餐区等做法，推动集市从露天零散布局向设施完善、分区合理的形态转型，并结合数字化趋势拓宽线上渠道。

完善配套增便利。针对农贸大集普遍存在的停车难、交通堵、“方便之事”不方便等痛点，可以采取新建停车场、增设城乡直达的公交线路、增设公共卫生间等措施，以细节服务将“流量”转化为“留量”。

加强监管建信任。消除一些人对农村市场食品安全、交易公平、商品质量等的顾虑，相关部门要加强对市集的监督管理。例如洧川大集管理方专门为美食市场制定了“十不准”，包括不准缺斤少两、不准破坏市场环境等，并成立了专门机构负责对摊位的督导检查，以此营造公平交易、安全放心的消费环境。

多元业态拓空间。一些地方可以依据自身条件，发展“大集+乡村旅游”“大集+非遗”“大集+民俗”等模式，将赶大集与农事体验、非遗文化展示、乡村旅游等相结合，延伸价值链条。

烟火气里藏着大民生，小集市连着大循环。中央农村工作会议提出，“培育壮大县域富民产业”。农贸大集的火爆，折射出城乡居民对美好生活的共同追求。把握“顶流”机遇，多维协同发力，既保留质朴本色又焕发现代活力，打造更多有特色、有活力、有魅力的集市，城乡循环将更加畅通，乡村发展将更有支撑。

（据中国经济网）

为教师减负 让教育回归本质

近日，四川省教育厅发布《关于进一步减轻中小学教师非教育教学负担若干措施的通知》（以下简称《通知》），一系列举措引发社会广泛关注。其中，不得要求教师承担巡河护林、上街执勤、创城庆典、汇演展览等非教育教学活动，严禁以拍照打卡、填报总结等方式验收活动，不得将课后服务情况与教师职称评定硬性挂钩等规定，既回应了教师回归课堂的诉求，也彰显了让教育回归本质的初衷。

当前，在不少中小学里，教师除了教书育人，往往“身兼数职”：巡河护林的“安全员”、创城迎检的“协管员”、数据填报的“统计员”……与教学无关的活动，不断挤压着教师备课、教研、与学生互动的宝贵时间。长此以往，教师的精力被杂事消耗，职业倦怠感滋生，难免会出现将压力传导到家长的现象，最终损害的还是学生的学习质量与学校的育人生态。

减轻中小学教师非教育教学负担，归根结底是为了让学生受益。教育的一个特点，就是必须投入时间。当教师能够静心教学，拥有更多时间和精力去关注孩子成长成才、钻研教学方法，教育质量才能提升，校园也才能回归为教书育人的蓝天净土。

如何避免减负政策成为“纸上福利”？此次推出的政策采用“白名单+提级管理”破解难题。《通知》明确，市、县两级社会事务进校园“白名单”总量控制在10项以内，每所学校每学期各类进校园活动不得超过6次。同时，县级“白名单”需报市级备案同意，市级需报省级备案同意，“白名单”外确需开展的活动，还要经同级党委教育工作领导小组审核并按程序报备。这一系列约束，有助于从源头上遏制非教学事务的随意摊派，为教师非教学负担“做减法”提供坚实制度保障。

值得注意的是，此次减负政策中，还提及了“弹性上下班”与“时间银行”等创新举措，这体现了管理的人性化与灵活性。比如，参与课后服务或集中教研下班晚了，还能把加班时长存入“时间银行”，换成错峰或调休的机会。

需要指出，弹性的核心要义是“灵活调整工作时间”，并非对教师核心职责的放松。“老师提前下班，孩子谁管？”“课间孩子有疑问找谁解答？”现实中，家长不免有以上疑虑。因此，学校实施弹性管理，必须建立在明确的“刚性”规矩基础之上。要清晰界定教师必须在岗的核心教学时段、责任时段与畅通的应急沟通渠道，保证教育教学秩序不乱，任何时段都有章可循、有人负责。

为教师减负，不是“减责任”，而是“优配置”；用制度划定边界，不是“捆手脚”，而是“护初心”。我们期待，这项充满温度的政策能够在不断细化中落地生花，让更多教师从容执教、专注育人。

（王一涵）