



每到饭点，不到三百平方米的食堂内座无虚席。

大足这间“银发食堂”不只免费 陪伴才是“隐藏菜单”

四方食事，不过一碗人间烟火。

春夏交替，热腾腾的烟火气里，幸福的味道更浓。

清晨5点，天刚蒙蒙亮。

大足区龙水镇，汪阳英已经推开了“暖心食堂”的大门。

灯亮了，水烧上了，洗菜、切菜的声音轻轻响起。没有老板的催促，没有盈利的压力，但这个不到100平方米的小食堂里，却有着比任何餐馆都准时的忙碌。

“尊老敬老是中华民族传统美德，爱老助老是全社会共同责任。”习近平总书记的这句话，在汪阳英的手里，就变成了把刚洗好的青菜、一碗煮好的热饭。

后厨里，几位义工阿姨陆续到来。

她们都是街坊邻里，有退休的小学教师，有曾经的工厂女工，还有闲不住的家庭主妇。在这里，她们没有领一分钱工资，干的活儿却比上班还认真。

“张姐，今天的青菜够不够？”

“够了够了，昨天老李又送来一袋自家种的四季豆。”

这已经是“暖心食堂”开业的第三个月了。

说起这家食堂的来历，还得从汪阳英的一次回乡说起。

2025年底，汪阳英回家看望年迈的母亲，发现左邻右舍不少老人都是独自在家。有的子女在外打工，有的老伴走了，老人们一日三餐能凑合就凑合，煮一顿吃三顿是常事。

“隔壁王奶奶前几天摔了一跤，躺在地半天没人知道。”汪阳英母亲不经意的一句话，却在汪阳英心中泛起了涟漪。

说者无心，听者有意。

“我小时候经常接受周围邻居的照顾。如今，他们老了，我得为他们做点什么。”说这话时，汪阳英眼眶泛起了红。她暗暗下定决心，拿出做小生意积蓄的十几万元，在龙水镇上开一家免费的食堂，专供75岁以上的老人素食午餐。

“你疯了吧？开饭堂不挣钱还倒贴？”

“这么多人吃饭要好多钱？”

朋友们劝她，汪阳英不听。她拉着三个要好的朋友，租房子、搞装修、买厨具，钱像流水一样花出去。等一切都置办齐了，她看着账本上剩下的数字，心里也没底——这笔钱，能撑多久？

但她还是把食堂开起来了。

让汪阳英没想到的是，食堂开业第一天，来的不只是老人。

隔壁卖粮油的小陈，扛着两袋大米就进来了：“汪老板，我妈也在你家吃饭，这点东西算我一点心意。”

菜市场的小贩刘姐，隔三差五就把卖剩下的好菜往食堂送：“反正卖不完也是扔，给老人们吃多好。”

更让汪阳英感动的是那些义工。她们不要工资，做义工比上班还准时。退休教师李阿姨说：“我闲着也是闲着，来这里帮帮忙，心里踏实。”义工袁霞说：“等我也老了，也想来这里吃饭，现在多做一点，就当是为自己积福。”

上午十点半，食堂里开始热闹起来。

老人们陆续来了。有的拄着拐杖从龙水镇的老街慢慢走来，

有的互相搀扶着，还有的被儿女用车送过来。他们熟门熟路地找位置坐下，菜还没上，不知谁起了个头，老人们竟唱起了《东方红》，唱得走调，却格外响亮。

“开饭啦！”义工们端着饭菜出来。

软糯的米饭，清淡的炒时蔬，一碗热腾腾的汤。没有大鱼大肉，但每道菜都做得用心。“米饭要多煮一会儿，老人们牙口不好。菜要少盐少油，年纪大了吃不了太重口味。”老人们的健康需求，汪阳英心里门儿清。

74岁的宋福明吃得满嘴香：“我一个人在家，做多了吃不完，做少了又懒得做。来这里吃饭，有人说话，有人陪着，比吃什么都香。”

旁边86岁的王文华奶奶接话：“可不是嘛，我女儿让我去城里住，我不去。城里哪有人跟我说话？这里多好，吃完饭还能打打牌，聊聊天。”

平凡而温馨的一餐一饭，守护着“舌尖”上的民生“食”事，也满蕴着像汪阳英一样用爱心回馈社会的一帮人的家国情怀。如今的日子好了，老人们缺的哪里是那一口吃食？他们缺的是说话的人，是热乎的陪伴，是被人需要的存在感。

在这间食堂里，老人们不只是被照顾的对象。他们会把自己种的菜带过来，会帮忙擦桌子洗碗，会主动去搀扶比他们更年长的伙伴。78岁的王大爷腰不好，还非要帮忙搬椅子：“让我干点活，我觉得自己还有用。”

这或许才是“暖心食堂”最动人的地方——它不只是单向的给予，而是一场温暖的循环，是老年人幸福感最具体的落脚点。

汪阳英站在门口，看着眼前的一切。当初那十几万块钱，现在已经花得差不多了。但她发现，食堂似乎又“不缺钱”了——角落里堆满了不知谁送来的米面油，冰箱里塞满了蔬菜，柜台上还有热心人悄悄留下的现金，一百、两百，连名字都不肯留。“我也不知道能撑多久。”汪阳英笑着说，语气里却没有焦虑，“但能撑一天是一天，能撑一年是一年。只要老人们还需要，这顿饭就要一直做下去。”

老人们常说，这间食堂的饭暖胃，但这里的人，暖心。这或许就是

中国式现代化最温情的底色——让每一个老年人，都能感受到社会的温度，都能在晚年生活中找到属于自己的幸福。



老人们在食堂外等候就餐。

记者手记

采访结束那天，我问汪阳英：“万一哪天撑不下去了怎么办？”

她愣了一下，然后指着角落里堆着的米面油说：“你看，这些都不是我买的。”

这间食堂最打动人的，不是那顿免费午餐，而是它像一面镜子，照出了一座小城的温情底色。老人们来这里，为的是一口热饭，更是那句“你今天来啦”的问候。义工们来这里，不图回报，只图心里踏实。

大足石刻里有句话叫“父母恩重难报”，而汪阳英和这些义工们，把这份“报恩”从家庭延伸到了邻里，从子女扩展到了社会。他们用最朴素的方式，回答了一个大问题：什么是老有所养？

答案或许就藏在这间不足百平米的食堂里——养，不只是温饱，更是陪伴与被需要。

大足融媒全媒体记者 陈龙/文 梁礼杰 张力/图



每天清晨5点，汪阳英(左)就开始一天的工作。



扫一扫，看视频