

“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”这句古训传递的是对勤俭的倡导、对奢靡的摒弃。近日，习近平总书记对制止餐饮浪费行为作出重要指示，“光盘行动”再受关注，而这股节俭之风已从城市吹到乡村。



▲高岭乡机关食堂里，乡政府工作人员自备餐具，按自己食量盛饭菜。  
全媒体记者 常艳 摄

## 节俭清风拂高岭

全媒体记者 常艳 通讯员 孙春旺

机关食堂由合餐制改为分餐制，并且每日定人定量；饭店餐馆里，贴上“文明餐桌行动公约”，饭店老板当起了点餐监督员；红白喜事、家中宴请，一改过去铺张浪费和攀比之风……在宿松县高岭乡，机关食堂做出表率，党员乡贤上门宣传、村民和酒店纷纷践行，节俭之风扑面而来。

### 合餐变分餐 泔水少一半

8月20日中午12时许，正是午餐时间，宿松县高岭乡机关食堂里，七八名工作人员正拿着碗筷，排着队，自助打饭。当天，食堂准备了四菜一汤，分别装在几个盆子里，工作人员根据自己的饭量和口味，选择吃什么、吃多少。

“以前机关食堂是合餐制，每桌不管人多人少，饭菜都是一样多，剩菜剩饭是难免的。现在改成分餐制后，工作人员都是自备餐具，自己盛饭菜，一方面节约了粮食，另一方面也提高了食品安全。”高岭乡党委委员彭全一边盛饭一边说道。

吃多少盛多少，节约了粮食，但在高岭乡乡长祝志斌看来，仅自助

用餐还不够，“光盘行动”还应从源头上更加精细化。

“食堂用餐还能不能再节约些？”承包高岭乡机关食堂已经12年的赵向荣琢磨起来，他觉得，自助用餐减少浪费取决于用餐者的自觉，但如果能在总量上进行控制呢？

赵向荣发现，每天都有工作人员因为各种原因不在食堂吃饭，所以每天在食堂吃饭的人数是不固定的。因此，他想到了根据人数定量的方法。

“过去，我只是按固定人数来做饭，但有的人不在食堂吃，浪费自然产生。现在我每天提前统计有多少人在食堂吃饭，再根据每天实际用餐人数来做饭。”赵向荣说，在食堂干了12年，他对于多少人能吃多少，心里有数。

自助用餐、定人定量，双管齐下，高岭乡机关食堂的泔水从过去每日1桶降到了半桶，浪费情况大为改善。

高岭乡机关食堂做出表率，当地餐饮酒店也出节约“实招”。

“每次点菜，我都根据用餐的人数推荐菜的数量，如果感觉点多了，我会提醒他们少点一些，或暂时就点这些，如果不够再加。”高岭乡一

酒店老板杨兰说。

“节约是中华民族的传统美德，高岭乡一直以来都把餐饮节约作为一项工作内容，近年来，餐饮经费平均每年下降10%，重提‘光盘行动’后，目前全乡12个乡村食堂全部实行分餐制。并且在餐饮酒店、学校大力倡导，在全乡再掀节约之风。”祝志斌说。

### 乡贤上门宣传 节俭清风正劲

“今年我儿子高考分数达到一本线，原计划等录取通知书到了，就到酒店摆酒席庆祝一下，后来唐组长来我家跟我说，在酒店办酒席有些浪费，最好在家里办。我想了想，在酒店办确实铺张了些，就改了主意。”高岭乡青云村村民唐石平说。

唐石平口中的唐组长是青云村郭屋组党小组组长唐长春，他趁着上门祝贺的时机，打听唐石平摆酒席的打算，并积极倡导“光盘行动”。

唐长春介绍，按照当地的风俗，摆酒席很有讲究，10个人一桌，16个菜必不可少，还不包括6个凉菜。根据档次，一桌酒席不含烟酒价格能高达上千元。“这么

多菜，能吃一半就不错了，最后都是浪费了。”

而在高岭乡，请客办酒一般有三种方式，除在酒店摆酒席之外，还可以选择请流动酒席班子上门来做，或者自己操办。根据花费计算，酒店办最高，其次是请流动酒席班子上门办，最实惠的则是自家操办。

“思来想去，我决定在家办，虽然人累一些，但是干净卫生，而且吃不完还可以留到下一餐，一点都不浪费，费用几乎节省一半。”唐石平说。

从酒店办到自家办，高岭乡转变观念的不止唐石平一人。杨兰告诉记者，与往年相比，今年酒店的学生宴订单量明显少于往年，有的客人直接取消了原订的酒席，有的客人减少了桌数，从过去十几桌减到五六桌，大家节约的意识越来越强。

在农村，不仅升学宴，红白喜事更是当地的一件大事，风俗很重，攀比之风造成餐饮浪费现象突出。而按高岭的风俗，如果有老人去世，其村民组所有人家都要去老人家里吃饭，而且一吃就是十几天，其间除了办丧事的人家，其他人家都不做饭。流水席为操办丧事的人家带来不小的经济压力，而且餐饮浪费严重。制止红白喜事中的浪费行为，

成为高岭乡乡贤们推动“光盘行动”的重点。

前不久，高岭村程圩组一名老人去世，高岭村卫生室室长唐裕民在得知老人去世的消息后，第一时间上门吊唁，同时向老人子女宣传厉行节约、反对铺张浪费的“光盘行动”，还对前来吊唁的村民们做思想工作。

让唐裕民没想到的是，劝导过程比想象的顺利，很快做通了程姓老人家属的思想工作，决定不搞流水席，而前来吊唁的程圩组村民们也赞同移风易俗，减少浪费。

“以前要大摆酒席十几天，又累又浪费，现在每天只要做一桌饭菜，够家里人吃就行了，钱和粮食都节省下来了。”程姓家人说。

发放宣传单、挨家挨户上门宣传、串门聊天时有意引导……这个夏天，高岭乡的乡贤们成为“光盘行动”的代言人、传播者。

“近年来，高岭乡各村组选出一些德高望重的老干部、老教师、老长辈等人，组成乡贤队伍，在推进社会治理方面发挥了很大作用。尤其是在倡导‘光盘行动’中，依托乡贤们在基层的影响，把新理念‘种’进村民心里，取得了很好的效果。”祝志斌说。

## 厉行节约 反对浪费

## 养蜂“土专家”带动村民增收致富

“嗡嗡嗡，嗡嗡嗡……”8月20日，记者沿着蜿蜒的山路，来到了桐城市唐湾镇八一村远近闻名的“养蜂达人”叶树的家，刚下车就看到成群的蜜蜂，在他家院子里的蜂箱边飞来飞去。

49岁的叶树，从小喜欢“玩”蜂，这些年读过的养蜂专业书籍，摆起来比他的身高还高。2017年，他回到家乡养蜂，把自小喜欢玩的蜜蜂当成事业来做，把自己培育的蜂王卖到了全国各地，还成立了合作社，带动周边贫困户一起走上“甜蜜”的致富路。

“蜜蜂对环境的要求很高，要好山好水好花。山里一年四季不停地开，蜜就会不停地采。八一村的自

然生态环境好，非常适合养蜂。”指着一眼望不到尽头的青翠山林，叶树缓缓叙述着他的养蜂历程，因为有丰富的技术和经验，他的养蜂规模逐年扩大：2017年2箱，2018年30箱，2019年150箱，今年300多箱。

发展养蜂，轻车熟路，这来自于多年的积累。叶树自小爱“玩”蜂，上小学前，他就在家养土蜂玩。上学后，字还没认全，他就去书店买来养蜜蜂的专业书籍看，边查字典边钻研。那时他用木桶养了十来笼土蜂，一年割一回蜜，送给亲戚们品尝。

后来叶树去北京打工，工厂紧邻中科院养蜂研究所，他经常去找教授们请教养蜂的知识，大量研读养蜂专业书籍，日积月累间，他掌握了人工

培育蜂王和人工分群、蜂群四季管理及常见病防治等技术，成为了学识丰富的养蜂“土专家”。

考虑到父母年迈，孩子上学，家人需要照料，2017年，叶树决定回老家，顺道还带回了两箱东北黑蜂，他边在家乡一家工厂上班边养蜂。

1箱蜜蜂一年能取蜜40-50斤，每斤蜂蜜能卖80-100元，而这还不算厉害的，叶树最骄傲的是他的育王技术。去年，他将自己培育出的蜂王寄给蜂友们，请他们帮忙试验品质，反响很好。今年，他加入的50多个养蜂微信群里，不断有人找他预订蜂王。

蜜蜂如何邮寄？面对记者的疑问，叶树拿出一个方形的透明塑

料盒子，“这叫‘邮王笼’，边上的两个小格子，一个里面放蜂蜜和冰糖揉捏成的面糖，另一个里面放水，剩下的大格子里放上蜂王和十几只小蜜蜂，有吃的有喝的，蜜蜂能在里面活15天左右。”

叶树说，一只蜂王能卖200元，今年他已经卖出近1000只蜂王，2000多只雏王（20元/只），客户几乎遍布全国。“去年挣了几万元，今年预计能挣十来万元。”养蜂让叶树走上了致富路。曾是贫困户的他，在自己找到致富门路后，还不忘帮村里的困难户过好日子。除了免费当“养蜂导师”，他还以最低价格为大家提供蜂群。

“去年，叶树免费送给了我几箱

蜜蜂，让我积累养蜂经验。今年我又从他那拿了10多箱蜜蜂，现在已分箱至20箱。他每隔10天就会来看一次，给我提供技术指导，养蜂中不论遇到什么问题，都可以随时找他。”贫困户杨黎明说起叶树对他家的帮助，充满感激。

叶树今年发展的300箱蜜蜂，有200余箱都是周边的贫困户和农户在养着。为进一步扩大养蜂规模，今年他和周边的4户养蜂大户（其中有3户贫困户）成立了养蜂合作社，规模化养殖，统一管理，统一销售，按股份分红。他希望能把这件事做好，做成村里的致富产业。

全媒体记者 查灿华  
通讯员 潘月琴 唐玉斌

## 六旬母亲捐肾救子 战胜病魔摆脱贫困

### 母亲捐肾救子

“你们又来看望了，快到屋里坐。”8月25日上午，看到县妇联负责人一行上门慰问，正在家里打扫卫生的江富贵连忙放下扫把，热情地招呼大家进屋。她家屋内的陈设简单，但收拾得干净整洁。质朴、热情、乐观、勤劳，是现年68岁的江富贵给人的第一印象。

### 儿子突发重症

江富贵是怀宁县秀山乡西涧村村民，儿子、儿媳曾在外地做生意，她平时在家做些农活、照顾孙子，生活谈不上富足，但也简单快乐。但在两年前，因儿子杨善照突发重病，这个家庭一度陷入困境。

2018年5月，35岁的杨善照在杭州做服装生意，突然出现高烧、吃不下饭等症状，后被诊断为慢性肾功能衰竭。突如其来的疾病对这个家庭犹如晴天霹雳，而此时杨善照的妻子正怀着二宝。江富贵强忍着泪水，安慰儿媳说：“只要妈妈在，就是砸锅卖铁我也要把善照的病治好。”

住院后，杨善照做了三个月的透析保守治疗，江富贵一直在旁陪护，她千方百计地给儿子做好吃的，补充营养。而为了节省费用，她自己经常啃馒头吃咸菜。三个月的住院治疗，主治医生告诉江富贵，能救孩子的唯一办法就是换肾，但要有肾源才行。

听闻换肾能救儿子的命，江富贵彻夜难眠，她思来想去，决定自己捐肾救子。“儿子需要的肾我可不可以给？”江富贵问主治医生。

“老人家你要想好了，亲人的配型几率相对来说较大，但是不敢保证百分之百成功。”听到医生这么说，江富贵更加坚决：“只要有一丝希望，我都要救我的儿子。”杨善照是个孝子，他无法接受年过六旬的母亲为自己捐肾，后经母亲反复请求，杨善照才勉强答应。

为了救治儿子，江富贵向亲朋好友东挪西借了近20万元。随后，医

院给母子二人做各方面检查配型，经过化验、配型及全面检查等术前准备，江富贵终于等到院方通知，她和儿子的受体配型成功，可以做换肾手术。2018年9月，肾移植手术成功实施，江富贵将自己的一只肾脏捐献给了儿子，同时也给了儿子第二次生命。同年12月底，杨善照出院了。

### 合力脱贫致富

2018年，江富贵家被评为贫困户，享受到了国家扶贫政策，并被纳入B类低保。目前，一家五口人每人每月有442元低保金，同时还享受了自主发展养鱼奖补、蓝莓入股分红、教育资助等扶贫政策。县、乡、村干

部也经常上门慰问，帮助她家解决实际问题。

“得益于国家扶贫政策和众多好心人帮助，我们家的日子一天比一天好起来。现在虽然不愁吃、不愁穿，但我们要靠自己的双手勤劳致富。”杨善照说。如今，他的身体慢慢好起来了，母亲在做过捐肾手术后身体也恢复得不错，今年初，家里承包了附近10多亩的鱼塘从事养殖，一年可增加1万多元的收入。杨善照的妻子也在当地一家企业上班，每月有3000元的收入。家庭生活基本稳定了，今年他家已主动向村里申请脱贫。

全媒体记者 查灿华 通讯员 王佳

## 职工“长护险” 为失能人员 家庭解难题

“多亏了‘长护险’，帮我减轻了负担。”8月21日，记者来到大观区花亭路街道花亭北村胡荣海老人的家时，他望着侧躺在床上老伴曹荣梅，念叨着年初申请的“长护险”带来的好处。

64岁的曹荣梅，10多年前因中风导致偏瘫，近四五年来，病症加重，常年卧床不能自理，吃饭、擦洗、大小便等，都是胡荣海在照顾。今年1月份，胡荣海听说失能人员可享受“长护险”待遇，于是他按要求准备好老伴最近的出院小结，以及距今六个月以上的出院小结和参保人的身份证复印件等材料，前往政务服务中心医保窗口提交了申请。

过了几天，专家小组就上门为曹荣梅进行失能评定，最终评定分数为40分，符合重度失能标准，可享受“长护险”待遇，每月可享受450元补助及500元额外护理。

“450元补助直接打到老伴的账户上，我还可以为她选择上门护理服务，有30项可以选择，比如床上洗澡、床上擦浴、上门理发等，护理费用我们支付30%，‘长护险’基金支付70%（每月不超过500元）。”胡荣海说，目前老伴洗澡、擦浴等他都能应付得过来，就是不会理发，他准备先选一项上门理发服务。

记者了解到，胡荣海所说的“长护险”，即职工长期护理保险，是基本医疗保险制度的补充和延伸，被定位为继养老保险、医疗保险、工伤保险、失业保险和生育保险后的独立“第六险”。

一人失能、全家失衡，“照看一个人、拖累一群人、致贫一家人”，长期以来是很多失能人员所在家庭仅靠自身力量无法破解的困局。2016年6月，人社部发布《开展长期护理保险制度试点的意见》，在全国15个城市试点，安庆就是其中之一。

作为全国试点城市，我市将市本级25万职工医保参保人员纳入制度保障范围。政策规定，参保人员因年老、疾病、伤残等原因导致失能，经过不少于6个月的治疗，符合《日常生活活动能力评定量表》重度失能标准，生活不能自理、需要长期护理的，可申请享受“长护险”待遇。

“待遇标准分三种：居家护理每月定额补助450元和额外护理500元；医疗机构护理每天补偿60元；养老机构护理每天补偿50元。”安庆市医保局长护科科长杨明亮介绍，为了丰富失能人员护理服务内容，市医保局确定了30项上门护理服务以供居家护理失能人员选择；定点医疗机构专门开设长护病区，为重度失能人员提供“医疗+专项护理”服务；定点养老机构，增设床位，增加护理人员，吸纳失能人员入驻机构护理。目前有定点服务机构26家，累计享受待遇人数778人，长护基金累计支出854万元。

记者了解到，今年“长护险”还有很多新变化，比如，“长护险”试点范围扩大到了安庆的各（市）；“长护险”可以在网上申请，全市城镇职工医疗保险参保对象，可关注“安庆医保”微信公众号进入网上办事大厅，点击“长护险申请”进行申请。

此外，“长护险”还新增了短期照护服务，以解决失能人员短期照护难题。短期照护包括上门服务、机构托养服务，基本服务内容还包括为重度失能人员提供饮水、助餐、喂药、如厕、应急处理等个人生活基本照护，确保享受服务的重度失能人员享有清洁、卫生、安全的日常生活。后期，“长护险”还将新增辅助具租赁服务，为失能人员适配辅助具提供方便。

全媒体记者 查灿华 通讯员 王佳