

国门边境有我 请祖国放心

移民管理警察国庆十二时辰

新华社北京10月7日电 国庆节，对于大多数人来说，是度假旅游、陪伴家人、走亲访友的绝好机会。但在边境线上、验证台前，在服务大厅、口岸辖区，仍然有这样一群人，他们坚守岗位，用实际行动践行着确保国门无虞的铮铮誓言。

东部： 世界第一深水港——上海洋山港

1日，对于施林涛和他的同事而言，除了为国庆生的激动心情以外，和往日并没有什么两样。前一天晚上，施林涛终于回了趟家，这也是他四天里难得的回家时刻。

洋山港1日最大风力达到12级，突然到访的台风“米娜”打乱原有的船舶靠泊计划。连日来，洋山边检站与台风赛跑，加开窗口、加速查验，保障国际航行船舶在台风来临前快速进出。从凌晨开始，他的上一班同事们已经送走了14条船。

抵达单位之后，施林涛立即投入到今天最紧张的工作中——抗击台风。他和同事们要一起对执勤现场的查验设施进行加固和维护，确保不会因为暴风雨而影响台风过境后的靠泊高峰。

西部： 世界屋脊——西藏珠穆朗玛峰

1日下午4点，西藏珠峰脚下，藏普村的村民们载歌载舞、欢聚一堂，欢庆新中国70华诞。村里的驻村民警扎西朗加与同事正在此执行安保任务，确保联欢活动顺利安全举行。

扎西朗加是西藏出入境边防检查总站珠峰边境派出所的一名移民管理警察，这个海拔4480米的派出所曾因演员吴京落脚休息过而广为人知，边境管控和治安管理是这个所最主要的职责。

2008年，还是学生的扎西朗加被特招入伍，2011年毕业，对珠峰的独特情结驱使他回到珠峰边境派出所工作，这一来就待了将近9年。

南部： 天涯海角——海南三亚

罗华洲是三亚市公安局出入境管理支队外管大队民警。1日，已经是晚上10点，他仍在三亚大东海哈曼酒店走访，向前厅经理了解该酒店外国人住宿登记情况，查看酒店登记台账。

自59国人员入境海南旅游免签

政策实行以来，三亚市的外国游客数量显著增多，大队4个人要指导所属公安机关承担整个三亚市的外国人管理工作，管控和服务的担子越来越重，大队的日常工作面临着前所未有的严峻挑战。

罗华洲每天雷打不动的工作就是走访，旅馆酒店、娱乐场所、培训机构还有一些旅游景点都是他走访的对象。通过走访，他可以准确地掌握市内外国人的动态，也可以向涉外单位和外国人宣传中国的法律法规和出入境政策。

北部： 一眼望三国——吉林防川

1日晚上9点50分，刚刚结束一圈巡逻的苏延斌回到所里。他今年26岁，是吉林出入境边防检查总站防川边境派出所的民警。每逢国庆节，从世界各地而来的游客络绎不绝，为派出所的边境管理工作带来不小的压力。

苏延斌是所里年龄最小的正式民警，平时在所里他总是抢着干活，就是为了能提高业务水平。平日里他每天执勤、走访都要走2万步以上，遇上大型节假日步数突破3万是轻而易举的事情。

派出所的值班电话响起。群众

报警称，辖区一工地几名工人因琐事产生纠纷并发生肢体冲突。苏延斌与同事一道踏上了出警的征程。

中部： 九省通衢——湖北武汉

1日，时间定格在晚上11点，喧闹了一天的城市开始变得寂静。湖北出入境边防检查总站武汉边检站的出入境大厅仍然灯火通明，来来往往的中外旅客络绎不绝。

一名埃及籍旅客正在入境大厅向刘伟强咨询144小时过境免签政策。刘伟强是武汉边检站执勤业务二队的副队长，他已经三天没有回家了。此时他正耐心地为这名旅客作解答。

经国务院批准，自今年起，英、法、日、韩等53个国家的外国人持第三国（地区）签证和机票（船票）过境武汉天河机场等口岸，可享受144小时过境免签政策。

对于刘伟强和他的同事们而言，即便已是深夜，但这一天却远没有结束。下午3点到现在，他们已查验21架次国际航班、4574名旅客。在航班不晚点的情况下，他们下班的时间大概是第二天凌晨3点钟左右。

新时代老年人享受新生活

“餐前会” 俨然成了社区沙龙

距离上午11点开饭时间还有半个小时，位于北京市丰台区卢沟桥乡的庄宇社区服务中心老年食堂就迎来了顾客。老人们都是街坊邻居，一见面有说有笑，“餐前会”俨然成了社区沙龙。

87岁高龄的白玉兰老人点了一份肉炒菜花和一份素炒茄子，外加一个馒头。“饭菜很软乎，嚼得动。”白玉兰老人笑呵呵地说。

白玉兰家住五里店北里小区，自打2015年社区服务中心办起老年餐桌，她就成了这里的常客。“荤菜每份8元，素菜6元，老人持卡半价优惠。刚才打的饭菜，其实是两顿的量，算下来，一餐不到5块钱。”

老年餐桌有十来张桌子，庄宇社区服务中心经理张天勇算了一下，每天约有100人来这里用餐。

“老人吃饭问题总算有着落了。”2号楼居民郭致全感慨地说，做饭需要动刀、用火，存在安全隐患。外面餐馆的菜多重油重盐，老人们很难接受，并且价格也不便宜。

前不久，全国老龄办进行了一次调查，其中超过四成的受访老年

人对“养老餐”有需求。老年人的餐桌问题一直是国内养老领域关注的重点。

以五里店北里小区为例，1200多位居民中老年人就占了1/3。现在实惠卫生的老年餐桌一来，老人中午可以不用再凑合。

今年70岁的唐书春老人几乎天天来，他认为，子女不在身边或不方便做午饭，吃饭是居家养老首先需要解决的问题。唐大爷说：“近几年的午饭一般都在老年餐桌吃，口味比较清淡，而且价格也不贵，一个月大约120元。”

老年餐桌的负责人张振杰告诉记者，为了让老人吃得健康，食堂一直坚持低盐少油，还提供送餐服务，90岁以上的老人和身体残疾者可以通过电话订餐。

“养老餐要把利润降到最低，老人才会买单。”卢沟桥乡郭庄子村党支部书记王秋菊说，在这里的居民食堂，老人就餐打五折，馒头卖五毛，打折后只卖两毛五。为维持老年食堂的正常运转，十来名工作人员的人力成本加上水电气等开支，每年需要补贴100万元左右。

除了社区、养老机构兴办的老年餐桌，一些企业也推出外卖“养老

餐”，如北京老字号同和居就在外卖平台上线了老年餐，颇受欢迎。

然而，总体而言，如果没有政府的补助扶持，企业很难坚持提供养老餐服务。中国社会科学院法学研究所副研究员董文勇认为，一方面政府应当加大扶持力度，为老年人提供更优质的养老服务；另一方面应引导和培育市场，让“养老餐”的商业模式更多一些且变得成熟起来，更好地满足老年人的消费需求。

“银发族”成健身房常客

今年重阳节期间，记者走访发现，到健身房做健身运银发动已成为越来越多退休老人的新生活方式。跳广场舞、散步、打麻将不再是老年人休闲娱乐的独有标签。

记者来到甘肃省兰州市全民健身中心时，李德全和老伴正在乒乓球室内对打，乒乓球一来一往，两位老人打得非常激烈。在相邻的羽毛球室、游泳馆、瑜伽馆内，记者看到都有老年人在运动健身。

“我从小就喜欢运动，锻炼身体是我现在最主要的任务。”李德全说，除了跟老伴对练，他在健身

房也结识了很多球友，大家经常组织比赛。在他看来，“人老心不老”，这是健身运动带给老年人的转变。

60岁的李阿姨爱上健身房则是因为儿子。刚退休时她不知道该做些什么，在国外留学的儿子便劝她到健身房锻炼，而她自己也想尝试更为科学的健身方式。于是从2018年开始，李阿姨在专业健身教练的指导下进行力量训练。如今，母子俩几乎每天都要分享健身心得。

“充沛的体力让我做任何事都很自信。”她说，“健身让我的生活又充实起来。”

据兰州市矫健健身中心介绍，这里的老年会员不断增多，以打乒乓球、游泳及部分器械健身为主。他们锻炼强度不大，喜欢在网上分享健身生活、结交朋友，甚至比年轻人更上瘾。

业内人士指出，跳广场舞、散步、打麻将不再是老年人休闲娱乐的独有标签，他们正在追求更加多元的健身方式。有机会去接触、尝试更多运动，这既反映了老年人生活质量提升，也反映出他们的生活理念与时俱进。

综合新华社、人民日报昨日讯