

在沈阳长安社区，居民喜欢叫党委书记曹雪“小棉袄”。这位性格开朗、做事细致的社区书记，对社区情况了如指掌。

她心里有一张清晰的“图”——由社区工作人员和居民共同参与绘制、并不断补充完善的思维导图。大家都说，这是社区的“暖心作战图”。

社区工作繁杂，曹雪一直在思考：如何让工作更有条理，避免零散？

经过反复商讨，她和同事们与居民一道，将社区工作梳理成三个主要方向：党建、治理、文化。每个方向下又细化出

一张清晰的“图”

本报记者 常馨予

具体内容，比如“组织体系”怎么建、“一老一小”如何服务、“邻里文化”怎么营造……原本的想法，逐步变成了清晰的行动计划。

这张图一直在更新。每完成一项工作，每听到居民的一个建议，工作人员就会补充上去。像“品质养老”这部分，最初只有几个要点，现在已经内容丰富。

“我们用这张图来把握整体工作，大家看图就明白社区在做什么、自己该做什么。”曹雪说，“共建单位来洽谈，我们直接‘看图说话’，资源对接更精准。图上的一些成果，比如完整社区省级试点、

全国示范性老年友好型社区等，都不是孤立的成绩，而是导图上一个个项目自然结出的‘果子’。”

对长安社区而言，这张图既承载着工作的章法，也装着居民的期盼。正是凭借这幅不断生长的图景，“红拳共治、喜乐长安”从一个概念变成清单，最终化为群众家门口看得见、摸得着的改变。

盛京日报

T06

我家「长安」

本报记者 常馨予

旧巷暖意

临近年根儿底，按往年习惯，万玉芝这时早该在海南海边准备过年了。但今年不同。此刻，她拿着保温杯，脚步轻快地赶往沈阳市大东区长安社区党群服务中心，那精神头儿，不像60多岁的人。更没想到的是，她从能看到河景的新家，搬回了这个住了30多年的老房子。“这儿多好！”问她为什么，她眉毛一扬，笑得很开心，“一周7天，6天都有地方去——周二合唱，周四跳舞，书法班随时能去，最近还喜欢上脑科学课，跟博士一起冥想、拼拼图……”她掰着手指，一样样数着，眼里亮晶晶的。

这份吸引力，源于近年来社区实实在在的改变。和万玉芝一样，许多老街坊都选择留下，甚至像她一样搬回来，84岁的郎素兰就是其中之一。

提起改造前的院子，郎素兰直摆手：“早先杂物堆得没法下脚。”2022年底家里添了曾孙，考虑到孩子的成长环境，一家人曾想搬走。随后启动的小区改造，让他们看到了盼头，最终留了下来。

变化从“听意见”开始。2023年，区里启动改造，先问居民需求。很快，楼体外墙、管道全换了，违建清理了，小广场、凉亭、充电桩添了进来，“满天飞”的电线埋入地下，楼道里放了座椅。

2024年，小区废弃多年的锅炉房“活”了。红砖墙保留，里面全新改造，变成了3000平方米的社区党群服务中心。那根老烟囱也没拆，加固亮化后成了小区标志。现在这里有多功能厅、阅览室、儿童活动区、长者食堂，邻居见面多了，家常话也越说越热。

暖气足了，环境好了，但让人心安的，是生活的“方便”和“保障”。

2025年起，郎素兰几乎每天中午都到长者食堂吃饭。新加的麻辣烫、牛肉面味道合适。60岁以上老人打九折，一顿饭10元出头，90



居民在长安社区安居乐业。



居民在长安社区安居乐业。

岁以上免费。“所以说，人得往长了活，越活越划算。”老人常这样开玩笑。

更省心的是没有了以前的麻烦事。缴采暖费、燃气费，不用跑远，社区里的一体机就能办；谁家有事难事，在楼下说一声，邻居和网格员都帮忙。“在这儿过日子，就像一家人。”郎素兰说，“心

里头踏实。”

养老享老

在长安社区，“老”不是无奈，而是另一段饱满生活的开始。

面对近四成居民是老年人的情况，社区想的不只是“照顾好”，更是“怎样活得更好”——怎么让平常日子有去处、有劲头、有意义。

这些想法，都落在了实际服务上。

舞蹈课音乐刚停，黄以平就赶去一楼的养老服务站，怕错过脑科学课。“这节课，帮我们维护记忆、预防脑衰老，老师讲得明白，一听就懂。”跟着老师活动完，她又认真做起数字游戏。“以前总以为老了记性差没办法，现在知道，头脑多练才灵活。这课，很合我心意。”

老人们觉得“合心意”，背后是社区的“费心思”。

2025年，社区养老服务站专门增加了认知症早期干预项目，把专业的健脑指导送到家门口。在这里，“医”和“养”结合：社区医生定期坐诊，有急性症直通医院，不方便出门的老人，还能上门探访、送药。方方面面，都想在前面。

老人们要的从来不只是三餐温饱，他们希望被听见、被陪伴，希望日子里有光亮。曹雪记得这些。于是，社区联系医院、高校，把“幸福课堂”开到每周40节；还有便民大集、银龄生日会、电影日等活动，一年200多场。老人们不出社区就能学到新东西，找到乐趣、交到朋友，老年生活也能热气腾腾。

除了被服务，还有被看见、被需要。65岁的郑沈生刚退休时，心里有些空。社区知道他喜欢收藏老物件，特意

买了6个展柜，展出他收藏的老粮票、老工作证……邻居们看着，觉得亲切。“没想到退休了，又能‘上岗’了。”现在，他为邻居讲解藏品，日子充实有趣。

从“养老”到“享老”，一字之差，差的是心态，更是社区服务的理念——它要让长寿成为一份有活力、有尊严、有滋味的礼物，让每位老人都能在熟悉的街巷里安度晚年。

乐学新知

马年春节临近，长安社区的年味儿浓了。不同的是，今年社区多了“新意”，老人们的日子，也跟着“新”起来。

党群服务中心二楼的“AI课堂”里，30多位“银发学生”拿着手机，学做马年拜年表情包。怎么让卡通小马“跑”起来，怎么给“龙马精神”配上效果，老人们讨论得很热闹。“成了！”60岁的蒋淑琴把作品发到家庭群。一匹“红包小马”从屏幕一侧跑来，撒下一路福字。“今年拜年，就用我自己做的，这才叫心意！”

这股学习热情，从线上传到线下。

手工教室里，遑军带着老姐妹用扭扭棒编出一盆盆“柿柿如意”；书法室里，王立祥握着毛笔写下一副新对联；活动室传来铿锵的鼓点，那是81岁的

春节临近，长安社区活动更加丰富多彩。

钱为民和她的队员们为社区“春晚”加紧排练；走廊尽头，民乐队笛声阵阵，77岁的赵海年正和队友们练习新曲子……

“我们这儿的的生活总有新乐趣。”67岁的钱淑琴笑着说，她细数着自己参加的绘画、声乐课，一周日程排得满满当当，“以前觉得退休生活一眼看到头，现在倒好，比上班还充实、快乐。”

这份热闹不只属于老人，也属于孩子。社区专门打造了1000平方米的儿童空间，阅读区、游戏区时常更新，成了孩子们的乐园。丰富的兴趣课堂轮流开课，还有“第二课堂”“长安好少年”等活动，孩子们主动走进社区、参与事务，脸上带着“我是社区小主人”的认真。

居民们“忙并快乐着”的充实感，曹雪都看在眼里。“这一年来，最大的收获是亲眼见证了社区‘一老一小’脸上的笑容更多了，大家聊天时眼里都闪着光，说起社区变化满是认可。”这份变化，让所有付出都有了沉甸甸的价值。

“老百姓的事有人管，管得有条有理；老百姓的难有人问，问寒问暖。”这是长安社区对居民的承诺。这份踏实付出也得到了回应——长安社区探索的“品质养老”服务模式，被纳入全国“一老一小”典型经验，让这份社区的微光照亮更多地方。

认可之上，更有前行动力。展望新年，社区的规划清晰：继续做好“品质养老”和“儿童友好”，把居民说的“真需求”，变成看得见、摸得着的“真服务”，让家门口的托育更安心，让养老驿站的笑声更响，让“一刻钟生活圈”的便利触手可及。“我们会一步一个脚印，把规划变成现实。”曹雪信心满满地说。

岁暖，人长安。在这片红砖楼群里，日子过出了最平常也最珍贵的味道。



钱为民和她的队员们为社区“春晚”加紧排练；走廊尽头，民乐队笛声阵阵，77岁的赵海年正和队友们练习新曲子……

2026

望年

WANG NIAN

二〇二六年新春特别策划

打卡地

沈阳市大东区长安街道长安社区

幸福之家。

安社区，不仅是清新的宜居之所，更是居民共建共享、暖意融融的社区。体改造的蝶变，昔日的旧楼群蜕变为整洁宜居的家园。如今的长安社区因毗邻长安路得名，藏着“长治久安”的期许。社区始建于二十世纪八十年代，一九九九年正式成立，历经老旧小区整

快乐，就是人间美景
家家户户幸福生活，老老少少开心

温暖

朝夕相伴 暖意萦怀

还乡马

珍宝数“马”

本报记者 王晓翎

辽宁是中国已发现马文物较为丰富的省份之一，走进这里的博物馆，就如同踏入一条由骏马奔腾贯通的历史长河。

早在1.7万年前，辽南大地上便驰骋着古老的“大连马”，其化石于瓦房店古龙山遗址出土，揭开了这片土地与马渊源的第一页。至汉代，马的形象已深入丧葬文化与生活日常。普兰店西汉贝墓中的彩绘陶马头，双目炯炯；西丰西岔沟墓地出土的“马与狼搏

斗”铜带扣，画面充满张力，皆展现了汉人对马的观察与崇敬。

魏晋南北朝时期，一项改变骑兵史的发明在辽宁现身。北票冯素弗墓出土的铜鍍金木芯马镫，是迄今有明确纪年的最早双马镫实物之一。它的出现，使骑手真正得以解放双手，稳定骑行，其影响深远。

到了崇尚骏马的唐代，辽西朝阳地区出土的文物尤为精彩。黄釉舞马身姿灵动，再

现了宫廷舞马祝寿的盛景；韩相墓的彩绘陶马与骑马女俑，则生动刻画了当时良驹的健硕与骑乘生活的优雅。

辽金元时期，马背民族的文化与中原审美深度融合。建平契丹贵族墓的鎏金银鞍桥，纹饰兼具双凤牡丹的华美与草原气息；辽墓中常见的“马纹”铜镜与华丽马具，无不彰显着马在社会生活中的核心地位与极高艺术价值。

直至清代，“马”的意象更添吉祥寓意，如“马上封侯”白玉佩，将仕途理想凝聚于温润玉雕之中。

从万年前的化石，到汉唐的陶俑，再到辽金的奢华马具，这些静静陈列的“骏马”，跨越时空汇聚于此。它们雄辩地证明：辽宁的历史，始终与马背文明紧密相连，蹄声铿锵，回荡千年。

本版照片由本报记者常馨予摄