洸河路22号
微信公众号

济宁晚报
悦享银龄读书会

济宁老年周刊

济宁晚报
济宁老年读者俱乐部服务热线:2347776
济宁老年大学服务热线:2325569
2025.2.19 星期三 主编 宋延坤
责编 倪艺 组版 张亚伟 审读 田蔓

教师风采

银龄追光者:周峰的镜头人生与情怀

为老年人打开数字时代的新视界

济宁晚报全媒体记者 李胜男

在济宁老年大学的多媒体教室里,65岁的周峰正俯身指导学员调整手机摄影参数,白发间透出的专注与活力感染着课堂上的每一位“银发学生”。这位从教39年的教育工作者,退休后成为老年教育的“技术领航员”,用镜头为千余名老年人打开了数字时代的新视界。

从三尺讲台到光影课堂

“我本身就非常喜欢摄影,工作的时候太忙,没有将太多的时间用在兴趣爱好上。退休后,一起摄影的朋友告诉我,老年大学是一个不错的地方,可以让我找到更多有同样兴趣的朋友。”2012年,从教学管理岗位退居二线的周峰没有选择含饴弄孙的退休生活,而是带着对教育事业的满腔热忱走进济宁老年大学。他将39年的基础教育经验与摄影专长相融合,开发出“零基础影像课程体系”,将单反摄影、手机拍摄、无人机拍摄、PS修图、短视频制作等拆解成老年人易懂易学的知识模块。

他的摄影教学始终贯穿着人文关怀,时而捕捉冬日胡同里老人们围炉夜话的温暖瞬间,时而记录百岁老人布满皱纹却绽放笑容的面庞,“教摄影不仅是教技术,更是教大家发现生活中的美”。他常带着学员深入社区采风,用镜头语言讲述普通人的故事。

“像我一样的很多学员刚开始连手机相册都不会整理,现在都能制作完整的短视频了。”学员王阿姨为记者展示着刚剪辑完成的短片,视频里她种的月季从抽芽到盛放的过程被配上了诗意的字幕。这样的蜕变在周峰的课堂里并不鲜见。

数字时代让夕阳绽放新辉

周峰的摄影作品《取暖聊天》《吉祥如意》分别荣获2021年第二届国际老年大学艺术大赛二、三等奖(教师组);2024年,短视频作品《学校开学第一课》获得了山东省远程教育短视频大赛三等奖,这部作品,用朴实的镜头语言真实记录了老年群体在老年大学中接受教育的第一天,更记录了他们跨越数字鸿沟的动人历程。

“老年教育不是消遣,而是终身教育的重要闭环。”周峰闲暇时,喜欢自己钻研教学,为了让零基础的人更好上手,他采取了“理论+实操”相结合的混合教学模式。“无人机摄影是一门新兴的技术,很多老年人感兴趣,但是由于课程难度较大,在室内无法开展教学,所以我会带领大家来到户外,上手感受。”周峰告诉记者。这门课吸引了很多爱好摄影的老年人,目前已经开展到第四期,不少老年人已经可以熟练地操控无人机进行拍摄。

“我最开心的事情,就是看到学生们可以熟练掌握数字影像技术,并记录自己的生活。”周峰说。学生王新华制作的《童年回忆》短视频在网络上有6万多的点击量,记录“60后”儿时玩乐场景的照片和视频,引起了很多人的共鸣。

在周峰看来,老年人掌握数字影像技术不仅丰富了个体生活,更搭建起代际沟通的新桥梁:“当爷爷奶奶们能熟练地给孙辈制作成长相册,用短视频分享人生智慧时,老龄化社会就多了温暖的连接点。”

夕阳的余晖透过教室窗户洒在周峰的白发上,他在手把手教新学员使用剪辑软件,在光与影的交织中,他正带领更多老年人书写着属于这个时代的“年轻”故事。

雨水时节话健康

2月18日迎来了二十四节气中的雨水节气。随着雨水节气的到来,天气渐暖,降水增多,湿气也逐渐加重。这一时期如何保持身体健康?17日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

雨水节气健脾祛湿 中医养生有妙招

湿气加重,容易导致食欲下降等症状。北京中医医院主任医师汪红兵指出,这一时期的健康保健重在健脾祛湿,尤其南方地区更需注意。饮食上应遵循“多甘少酸”原则,少吃山楂、乌梅等酸味食物,多吃大枣、山药等具有甘甜味的食物。同时,要注意少吃生冷、油腻、高糖等容易加重湿气的食物。

为帮助公众更好健脾祛湿,汪红兵推荐了几款药食同源的食材。其中,薏米可以与赤小豆搭配煮水饮用,也可做成薏米红豆粥、薏米冬瓜汤等。山药则可以做成山药排骨汤、山药小米粥、白扁豆山药粥等。此外,适当吃些辛温的食物,如韭菜、香椿、葱等,也有利于增强消化功能。

“祛湿并非人人适宜。不同人的体质各有差异,湿邪也分为不同证型。”汪红兵说,例如,湿热体质的人需要清热祛湿,寒湿体质的人则需要温中散寒祛湿。阴虚体质和血虚体质的人盲目祛湿可能会进一步伤阴或耗伤气血,因此应慎用祛湿方法。

春季消化道疾病高发 预防与治疗并重

春季是消化道疾病的高发期,尤其是腹泻、呕吐等症状比较常见。北京协和医院主任医师李景南表示,预防这些疾病,应从日常的卫生习惯做起。餐前便后要认真洗手,食物要彻底烹熟,生食蔬果要清洗干净。冰箱储存的食物应加热后再食用,避免进食过夜食物。同时,家长要培养孩子养成良好的手卫生习惯,注意避免交叉感染。

在出现轻度恶心、呕吐、腹泻等症状时,李景南建议,可先多喝水、清淡饮食,必要时可服用相关药物控制症状。但如果症状持续或加重,尤其是出现发热、腹痛等,应及时去医院就诊。

针对“饭后百步走,能活九十九”“饭后喝茶助消化”“洗肠可以排毒”等说法,李景南表示,饭后适当散步可以改善消化功能,但饭后剧烈运动会影响肠道功能,加重肠道负担,导致消化不良。饭后喝茶虽然可以促进食物的消化,但长期大量饮用浓茶可能导致肠胃不适。对于不需要肠道清洁的健康人来说,过度洗肠一方面会破坏肠道微生态的正常菌群,另一方面大量水的机械性刺激会损伤肠道黏膜,不利于健康。

(来源:新华社)