



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:2342876

济宁老年大学服务热线:2325569

2025.5.7 星期三 主编 宋延坤

责编 张含露 组版 田春燕 审读 黄丽君



济宁老年大学“银龄研学专线” 走进机器人的世界

济宁晚报全媒体记者 李胜男

4月26日至28日,山东省机器人大会暨2025智创未来机器人(无人机)梦幻展在孟子故里邹城举办。4月28日,济宁老年大学组织师生赴邹城开展了一场“传统与未来”相交融的研学之旅,在千年文脉与现代科技的碰撞中,探寻传统文化与现代创新共生的深刻意义。

上午9时,师生们走进邹城国际会展中心,在现场工作人员的带领下沉浸式体验机器人领域的“黑科技”。人形机器人流畅完成360度后空翻;AI+交互型仿生人形机器人现场吟诵“有朋自远方来”;在最受喜爱的书法机器人前,书法班学员王阿姨现场出题:“请写出‘仁者爱人’”。当机械臂挥毫写下遒劲楷书时,大家不禁鼓掌叫好。

互动体验区内,师生们通过体验AI问诊、与机器人

下象棋等项目,感受科技赋能生活。此外,大家还参观了工业机器人、教育机器人、公共服务机器人等凝聚前沿科技的智能设备,沉浸式领略人工智能赋能下的未来生活新图景。“我刚才试了一下机器人把脉和机器人理疗,和我在医院查的结果差不多,还挺准。”70岁的赵大爷说。

当天下午,师生们来到孟府孟庙景区,开启传统文化溯源之旅。在亚圣殿前,聆听孟子“民为贵”的民本思想,感悟“老吾老以及人之老”的仁爱精神。

从机器人展区的光影交错,到孟庙古柏的苍翠掩映,这场研学活动不仅让老年大学师生近距离体验了人工智能技术的震撼成果,更对未来生活充满了无限憧憬和感叹。

“机器人不仅是工具,更是承载人类智慧的文明伙伴。”一位学员说。

以拳会友! 太极展演新潮又惊艳

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜 通讯员 张胜国

4月28日上午,由金乡县老年人体育协会主办的“2025年春季太极拳联谊会”在县王杰广场举行。活动以“太极展风采 银龄颂春光”为主题,吸引了全县33支老年太极拳代表队、近400名中老年太极拳爱好者齐聚一堂。

活动现场,各代表队身着统一练功服,依次登台展演,既有24式简化太极拳、42式太极剑等经典项目的整

齐展演,也有融入地方文化特色的六艺太极创新编排。金乡真武庙代表队的《34式太极扇》,将扇子的开合与太极招式巧妙结合,赢得阵阵掌声;学府名门代表队的《陈氏56式太极拳》,以松活弹抖、刚柔并济、快慢相间、节奏明显的特点独树一帜,演绎出天人合一的意境,令人耳目一新。此外,多支队伍创新融入了传统戏曲元素和现代健身操动作,展现出太极拳与时俱进的活力。

新闻1+1

立夏时节可选择太极拳等运动

立夏后气温逐渐升高,降雨增多,湿热之气渐盛,此时养生防病应顺应“春夏养阳”的原则,重在养护心脾、清热祛湿、调和气血。

中国中医科学院西苑医院肺病科主治医师范艺龄说,立夏节气应夜卧早起,午间小憩以养心气;保持室内通风;选择太极拳、八段锦、散步、慢跑等运动,避免大汗淋漓耗伤津液阳气。

结合中医“治未病”理念,这一时节还可居家采用中医外治方法进行保健。据专家介绍,每日晨起以掌心轻轻叩膻中穴5分钟,可化解郁热内蕴导致的心烦失眠;仰卧屈膝,双掌交叠顺时针环形推揉腹部,自剑突至耻骨为一遍,每日操作49遍,可破除春末积聚的湿浊,防治口黏纳呆、排便黏腻等脾虚湿困早期征兆。

(来源:新华社)

学员之星



模特班首任班长邓周铎: T台有终点 人生无晚晴

济宁晚报全媒体记者 李胜男

“三二一,走!”在济宁老年大学形体教室的落地镜前,80岁的邓周铎踩着乐点转身亮相,脖颈间的丝巾随着台步轻盈翻飞。这个每周雷打不动的课堂之约,她坚持了20年。

作为济宁老年大学首批模特班学员兼首任班长,邓周铎的课程表见证了老年教育的时代变迁。2004年模特班初创时仅有十几名学员,如今已发展为明星课程。20年间,她亲历了老年大学从“兴趣班”到“终身教育平台”的蝶变,也用脚步丈量出银发人生的别样精彩。

课堂上的邓周铎是行走的教科书,为了让零基础的同学记住台步要领,她把专业术语转化成“买菜步”“遛弯步”等生活化语言。“年轻时我就是个普通工人,哪想过退休后能登上T台,老年大学为我们搭建了重焕光彩的舞台。”抚摸着珍藏的演出服,邓周铎眼中闪烁着光芒。在这里,艺术修养的积淀让退休生活有了诗意栖居,同窗情谊的温暖驱散了晚年孤寂,规律的学习节奏更成为保持身心健康的良方。

年龄从来不是邓周铎追求美好的阻碍,她带领班级参与过数十场公益演出,顶着烈日为社区居民展示时装风采,也曾在校园文艺汇演上走出自信的台步。在她看来,老年大学是终身学习的课堂,更是服务社会的桥梁。“每次谢幕时孩子们的掌声,就是我最爱的抗衰老秘方。”

如今,邓周铎依然保持着每周两次的课程频率。“只要身体允许,我要做老年大学的‘终身荣誉学员’。”邓周铎说。