



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

2025.8.13 星期三 主编 宋延坤

责编 侯庆辉 组版 田春燕 审读 田蔓

写好银龄文章 共绘桑榆美景

济宁晚报全媒体记者 李胜男 通讯员 束婧冉

8月11日一大早,兖州区颜店镇德源社区养老服务站的门诊室里,72岁的李奶奶正接受医生的常规检查。“血压控制得不错,降糖药记得按时吃。”医生一边记录数据一边叮嘱。患有慢性病的李奶奶笑着说:“以前跑镇医院得折腾大半天,现在服务站就在楼下,量血压、拿药几步路,心里踏实多了。”这个800平方米的“健康驿站”,正悄然改变着社区老人的就医体验。

“老有所医” 健康守护零距离

在颜店镇街综合养老服务中心的“长护险照护专区”,护理员正协助半失能的王大爷进行站立训练。三个月前,王大爷因中风行动困难,子女无法全职照料。“这里有医生查房、护士护理,还有专业康复师,比在家恢复快多了。”目前,该专区已收住31位失能半失能老人,提供“医疗+康复+照护”一体化服务。

颜店镇将破解老年人“看病难”作为民生头等大

事,以“统筹谋划、部门协同、镇村联动”理念为引领,构建起层级清晰、便捷高效的医养结合服务网络。除镇街综合养老服务中心外,还建成了总面积800平方米的德源社区养老服务站以及如康家园养老服务站,让老年人就近接受优质医疗服务。邀请区中医院、镇中心卫生院专业医生联合组成专家团队,全覆盖到村开展65岁以上老年人健康体检,用真诚的服务让老人感受到浓浓的关爱。

“老有所敬” 孝亲暖流润心田

“老有所敬”的文明乡风,在颜店镇被具象为61支活跃的“3+N”敬老爱老志愿服务队。“金剪子”志愿者定期为老人义务理发,“红管家绿庭院”服务队为行动不便的老人打扫房前屋后,“蓝手杖”志愿者则成为老人出行的坚实依靠。史家村更是将重阳敬老固化为传统——每年此日,全村70岁以上长者

都能收到满载心意的生活用品。

该镇还积极搭建平台,通过“好媳妇好婆婆”评选、“婆媳互夸会”等特色活动,挖掘和宣扬孝老爱亲的感人事迹。“山东好人”毛宏霞数十年如一日照顾患病老人,“济宁市第七届道德模范”杜素珍精心侍奉婆婆的故事广为流传,成为引领文明新风的闪亮坐标。

“老有所乐” 身心康健享晚年

为了让“老有所乐”浸润晚年,颜店镇精心烹制文化大餐。今年以来,送戏下乡、公益电影放映活动已举办近80场。针对老年人爱看戏、喜热闹的特点,创新推出“家庭小剧场”,让老人们在街坊邻里的欢聚中,感受戏剧魅力,体味文明新风。其中,取材于真实生活的小品《彩礼风波》更是在济宁市乡村“村晚”和群众性小戏小剧“大擂台”中斩获佳绩。

此外,广受欢迎的广场舞等健身活动在各村广场蓬勃开展,让老年生活不仅有滋有味,更添活力

与健康。“跳舞十年,关节炎好多了,姐妹们说说笑笑,日子有滋有味!”领队的赵阿姨精神矍铄。这些蓬勃开展的健身活动,让银龄生活充满活力与品质。

当夕阳的余晖温柔地洒在颜店镇的地上,那些在凉亭里和树荫下的欢聚、在家庭小剧场中的开怀、在志愿理发时的笑意,无不诉说着同一个主题——在这里,银龄岁月亦可如秋日长空般开阔澄澈,亦可如丹枫般热烈绚烂。

立秋养生贵在“收”

中医专家介绍,立秋后阳气渐收、阴气渐长,人们需遵从秋季的养生方法,养阴润燥、收敛神气,其核心在于一个“收”字。

“立秋有三候,一候凉风至,二候白露降,三候寒蝉鸣。”中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙说,秋风主肃杀,万物于此时开始凋零,人体也随着自然气候变化,阳气开始内收下藏,腠理变得紧实,毛孔逐渐关闭以防外邪,若未能顺应时节调摄,则易感受外邪;随着昼夜温差增大,空气湿度下降,人体容易出现气道干痒咳嗽的感觉,呼吸系统疾病亦开始进入高发期,慢性呼吸系统疾病患者更容易在这个季节病情加重。

针对立秋时节的特点,人们应当如何从情志、运动、饮食等方面调养?

李光熙介绍,中医认为,秋应于肺,而悲忧最易伤肺,因此,秋天切不可悲伤忧思,应保持精神上的安宁,不急不躁,可听舒缓音乐,经常练习缓慢有节律的呼吸方法。秋季气温适宜,可在跑步、打球等“动功”基础上配合八段锦、站桩等“静功”,动则强身,静则养神,动静结合可达心身康泰之功效。

“辛主散”,过食辛散之品易损肺气、伤津液,因此入秋应尽量少饮酒。”李光熙说,立秋时节也不宜过多摄入葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物。

“立秋后燥气当令,肺易为燥邪所伤,可食用梨、



莲藕、百合等性味甘凉食物补充津液。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,此时湿气未退,脾虚者易生内湿,可食用薏米、山药、赤小豆等健脾祛湿;“贴秋膘”应先清后补,且平补为要,护脾为本,可食用陈皮、山楂助消化,以防滋腻伤胃。

专家提示,立秋过后,暑伏之气仍未散尽,但如若贪此秋凉,则常易咳嗽不止。人体的五脏腑穴皆会于背,入秋后要特别注意后背呵护以防病。除了三伏贴以外,采用中医温透外治技术外敷背部腧穴以温肺止咳、化痰行气通络,对于慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺结节等也有很好的治疗作用。

(来源:新华社)

教师风采



六弦编织晚霞情

济宁老年大学一间普通教室里,琴弦轻颤,旋律飞扬,十多位银发学员围坐一圈,目光专注而欣喜地追随着讲台上的李玲老师。她指尖灵活拨动吉他,如同编织着一条条音符的纽带,将音乐的美妙与快乐牢牢系在每一位学员心上。

作为中央音乐学院认证的全国音乐专业水平标准级教师,李玲的课堂没有刻板的门槛,只有敞开的音乐大门。无论民谣吉他、指弹吉他还是小巧的尤克里里,在她手中都仿佛被施了魔法,流淌出轻快悦耳的旋律。她最擅长的是将那些令人望而却步的乐理知识,巧妙包裹在风趣幽默的语言里,让学习过程不再艰涩。当学员按错和弦时,她模仿出一个夸张的表情,教室里立刻爆发出理解的笑声;讲解复杂节奏型时,她信手拈来一段生活化的比喻:“这节奏啊,就像咱家楼下磨剪刀的吆喝声,有板有眼!”抽象的乐理瞬间化为眼前熟悉的市井烟火,令人恍然大悟。

李老师心里珍藏着一张特别的“成绩单”,上面并非分数,而是学员们从生涩到流畅的生命旋律。许多人刚来时,手指僵硬,连琴弦都按不稳,如今,教室里的《友谊地久天长》《茉莉花》等经典旋律早已成为他们指尖的风景。更令人欣喜的是,音乐为他们开辟了展示自我的舞台。在市级、区级的老年才艺比赛中,李老师的学员们多次载誉而归,捧回鲜亮的证书。年逾古稀的刘阿姨,登台前紧张得手心冒汗,李老师一句,“就当是给老姐妹唱小曲儿”的宽慰,让她最终自信地完成了表演。走下舞台,她紧紧握住李老师的手,眼中泪光闪烁:“做梦都没想到,我这把年纪还能上台亮相。”

对李玲而言,吉他教学不仅是技艺的传授,更是一场温情的陪伴。她开朗亲切的笑容和独特的亲和力,使课堂自然地成了学员们的心灵驿站。课间休息,大家围坐一起,交流练习心得,聊聊家长里短,新朋友渐渐成为老知己。课后相约喝茶、分享琴谱,成了这群银发同学少年的常态。

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)