

# 护安康防意外 解锁急救“硬技能”

济宁晚报全媒体记者 李胜男

“按压深度不够怎么办?”“人工呼吸吹气量怎么把握?”“没有专业设备时,我们该怎么应急?”随着年龄增长,心脏骤停、心源性猝死等危重症成为威胁老年群体健康的“隐形杀手”。为了帮助老年学员和教职工掌握科学的自救互救技能,近日,济宁老年大学邀请济宁医学院附属医院健康管理中心团队走进校园,带来了一场内容丰富、实操性强的应急救护培训。

医务工作者结合多年临床经验,用通俗易懂的语言和真实病例,剖析了老年人危重症高发背后的原因——基础疾病控制不当、过度劳累、情绪波动、生活习惯不良……“原来很多问题是提前可以避免的。”一位学员听完后说。

活动现场,最受关注的环节是“黄金4分钟”的心肺复苏实操教学。考虑到老年人的身体力量和动作灵活性,医护人员特意调整了操作节奏和力度,把胸外按压的深度、频率、位置,人工呼吸的要领、注意事项,一一拆解开来,边演示边讲解。随后,大家轮流上场练习,医护人员手把手纠正动作,耐心解答每一个提问。



## 手把手教养护 告别颈肩腰腿痛

济宁晚报全媒体记者 李胜男

近日,一场以“关爱颈肩腰腿痛”为主题的康复公益活动在济宁老年大学市文化馆分校温情开展。活动由该校携手山东公用康复医院共同举办,特别邀请上海资深康复专家团队走进校园,为老年学员们送去实实在在的健康关怀。

随着年龄增长,颈肩腰腿痛成为困扰许多老年朋友的常见问题。为此,专家团队专门准备了通俗易懂的科普讲座,系统讲解了这些疼痛的常见诱因、

日常预防要点、科学养护方法以及居家康复锻炼动作。尤其针对老年人中流行的“盲目按摩”“不当养护”等误区,专家逐一纠正,帮助学员们树立正确的康复理念。

讲座结束后,专家团队为有需求的学员提供了一对一免费康复评估,并现场开展理疗、针灸等公益体验服务。多位学员在体验后表示,原本僵硬的颈项明显放松了,疼痛感也得到了很大缓解。

## 指尖轻捻芳菲 花艺沙龙乐满堂

济宁晚报全媒体记者 李胜男

近日,济宁老年大学市工人文化宫分校与民生银行济宁分行携手举办“花漾四月”插花沙龙,邀请老年学员在动手实践中感受花艺之美,为学习生活增添一抹亮色。

活动现场,工作人员早早布置好场地,贴心准备了青团、时令水果和特色茶饮。玫瑰、康乃馨、小雏菊等各色鲜花摆放整齐,色彩明艳、生机勃勃,营造出雅致温馨的氛围。

专业花艺师结合老年学员的学习特点,从花材

特性、色彩搭配、造型法则,到日常养护、枝叶修剪,逐一讲解并示范。学员们围坐在一起,认真聆听,随后在老师的耐心引导下动手创作。大家专注地修剪枝叶、搭配花色、构思造型,不一会儿,一件件花艺作品便陆续成型。现场花香萦绕,笑语不断。

“看着自己亲手完成的作品,心里特别满足。”学员刘阿姨说。大家纷纷拿出手机拍照留念,脸上洋溢着喜悦与成就感。

## 走出课堂寻春 飞花逐韵醉夕阳

济宁晚报全媒体记者 李胜男 通讯员 何芳

日前,济宁老年大学市工人文化宫分校古诗词班的30余名学员,在该校教师聂辛民的带领下,走进邹城市石墙镇上九山古村樱花谷,开展“春日踏青·赏春花诵春诗”春季外出教学实践活动。

上午9时许,聂辛民老师率先登台,带领大家吟诵春日诗篇。他吟一句“春风又绿江南岸”,学员们齐声接“明月何时照我还”,此起彼伏的吟诵声在樱花林中回荡。随后,聂老师提议玩“飞花令”,围绕“春”字和

“花”字接龙诗句,现场气氛瞬间被点燃。学员们你来我往,佳句频出,从“春眠不觉晓”到“春风花草香”,从“春江潮水连海平”到“烟花三月下扬州”,欢声笑语中,诗词的韵律与春天的气息融为一体。

“把课堂搬进春天里,让诗词与实景交融,这正是我们古诗词教学的初衷。”聂辛民告诉记者。半天的游学时光虽短,却让老年学员们在亲近自然的过程中真切感受到了古诗词的生命力。



### 志愿者风采



张先领:

#### 桑榆未晚 大爱同行

在济宁老年大学的校园里,很多人对张先领都不陌生。这位普通话班的班长,把退休后的日子过得充实而有意义,上课学习、做志愿服务,样样不落。

张先领是济宁老年大学的一名普通学员。报名普通话班后,他很快成了班里的活跃分子,被大家推选为班长。

他喜欢这里的学习氛围,也珍惜每一次上课的机会。在他看来,老年大学能办得越来越好,离不开学校的管理团队和老师们的付出。“他们是真的把服务老年同志当成一项社会责任来抓。”张先领说。

感受到学校的变化和社会的关爱,张先领心里一直有个念头:能做什么回报社会?

张先领和几位志同道合的老朋友一起,组建了一支安老志愿者服务队。这支队伍专门关注孤寡老人、独居老人和五保户等群体。“有些老人平时没人说话,我们去就是陪他们聊聊天,听听他们的心里话。”张先领说,很多老人缺的不是物质层面的东西,而是精神层面的关怀。他和志愿者们用真心填补,让老人们感受到还有人关心着他们。

做了几年志愿者,张先领有个很深的体会:帮助别人,其实也是在帮助自己。在陪伴老人的过程中,他学会了更有耐心,心也更静了。以前有些浮躁的地方,慢慢磨掉了。“做志愿服务不是单向的付出,而是双方都在成长。”他说。

他的行动也影响了家人。子女们看到父亲退休后还这么有干劲,慢慢也跟着参与进来。大爱的种子,就这样一点点传了下去。

在济宁老年大学,像张先领这样的志愿者还有很多。他们既是老年教育的受益者,也是社会正能量的传播者。张先领说:“我们这代人赶上了好时代,能学点东西,也能帮帮别人,挺好。”

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)