



济宁老年大学启动“全民阅读活动周”

银龄书香润校园 老有所学正当时

济宁晚报全媒体记者 李胜男

日前,济宁老年大学“共促银龄阅读 共建书香校园”全民阅读活动周正式启动。

启动仪式上,济宁老年大学副校长巩慧向全校师生发布了一项专为老年群体打造的“银龄阅读计划”。该校将持续推进银龄阅读“领读者”计划,建好用好市图书馆分馆,常态化开展读书沙龙、好书分享、研学实践、“喜阅拾光”线上荐书等活动。同时,学校还将深化与优质平台合作,开展图书展销、名家见面会、名师公益讲堂、图书漂流、经典传颂、祖孙共读等多样文化活动,让书香真正融入老年生活。

启动仪式后,济宁老年大学校本部、市工人文化宫分校、市文化馆分校三地联动,联合市图书馆、市电视艺术家协会等单位,陆续组织了一系列文化活动。学员结合在校所学,用朗诵、情景剧、合唱、器乐演奏等形式,传播“爱读书、好读书、读好书”的理念。

在校本部“诗歌朗诵演唱会”现场,学员们深情朗诵原创诗文,歌声凝聚向上向善的力量。场

外同步设置了图书展销区,包括红色经典、文学名著、健康养生、历史文化、生活艺术、亲子绘本等近3000册图书,精准对接老年群体的阅读需求,吸引不少师生驻足翻阅、交流选购。“我平时就爱看书,现在学校把书送到我们跟前,种类还这么丰富,真是方便得很。”72岁的王大爷说。

在市文化馆分校,“阅见济宁·书香满城”全民阅读周活动暨“乐龄阅养”银龄朗诵会精彩上演。合唱、朗诵、京剧选段、器乐演奏轮番登场,参演学员精神饱满,赢得阵阵掌声。济宁老年大学书画班师生创作的25幅书法作品在市图书馆一楼大厅陈列,笔力沉稳、气韵生动,吸引不少市民驻足欣赏。

市工人文化宫分校则举办了“阅享新时代 书香颂中华”主题文艺展演,以经典诵读为主体,巧妙融入口琴合奏、太极演绎、旗袍秀、情景歌舞等形式。表演者们深情演绎古今名篇,家国情怀真挚感人。“我们通过读书和表演,不仅丰富了自己的文化生活,也给社会传递了正能量。”参加朗诵表演的学员张大爷说。

反复感冒、身体乏力?

中医扶正养生有妙招

孩子爱生病,上班族易疲劳,老人反复感冒……在中医看来,这些可能都是身体正气不足的表现。日前,在国家中医药管理局举行的发布会上,专家详解中医药如何提升人体正气、促进身体健康。

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋介绍,中医所说的正气是指人体维持生命活动、抵御外邪侵袭的全部功能的总和,涵盖脏腑功能、气血阴阳的平衡状态,以及适应能力、修复能力、自愈能力、精神状态等方面。

“正气足了,免疫力自然协调有序。”张晋说,提升正气的核心原则是“燮理阴阳、调和气血”,具体要做到:养护脾胃、顺应四时、调畅情志、劳逸适度、睡眠充足。

中医“扶正”护健康,针对不同人群,侧重点有所不同。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说,对于儿童青少年,养成良好的生活习惯尤为重要;对于成年人,重在疏解压力,调和身心,改善亚健康状态;对于老年人,更需兼顾慢病管理与康复调护。

在天津市北辰区天穆镇社区卫生服务中心主任医师丁文静看来,提高儿童免疫力关键在于“养”。“通过推拿、食疗、合理起居让脾胃强健,气

血充盈,自然正气充足,可以少生疾病。”丁文静举例说,小儿推拿是简单有效的家庭保健法,如捏脊,从尾骨沿脊柱两侧向上捏至大椎穴,每次3至5遍,能够调阴阳、理气血、和脏腑。

常处于“高耗能、低储备”状态的职场人,则易“心脾两虚”“气血不畅”。

专家建议,这一人群尽量晚上11点前入睡,午时小憩15至30分钟,以养心血;每坐40至60分钟起身活动5至10分钟;每天10分钟专注呼吸,帮助减压。

而老年人会随着年龄增长免疫力下降,容易反复发生感冒等疾病。

张晋说,老年人免疫力下降的根本原因是“肾气渐衰,脏腑功能减退”,调理的核心是“扶正固本防邪”。为此,老年人可适当食用核桃、黑芝麻、黑豆等帮助补肾填精,用山药、莲子、白扁豆、薏苡仁等煮粥或煲汤帮助健脾益气;注意保暖防寒,尤其护好头、颈、背、足等部位;每天运动30分钟,可选八段锦等功法,以微微出汗为度。

不少疾病的发生都与正气不足相关。专家介绍,中医认为过敏本质是“正气不足,伏邪外发”,过敏体质人群可以用黄芪泡水喝以补气固表;在非发作期通过中药内服、穴位贴敷等方法改善体质。(来源:新华社)



志愿者风采



聂遵涛

笔墨传情映初心 志愿送暖润邻里

四月的济宁,春意正浓。在济宁老年大学的书法教室里,墨香与窗外的花香交织。67岁的聂遵涛伏在案前,提笔、蘸墨、落笔,“家和万事兴”几个大字跃然纸上。几个月前,正是这位退休后重拾毛笔的书法班学员,以一场持续多日的志愿行动,温暖了十多个社区的千家万户。

今年年初,济宁老年大学联合多个社区发起“春暖万家·迎春送福”公益志愿活动,号召学员走出课堂、走进基层,为孤寡老人、困难家庭及普通居民免费书写吉祥语句、赠送书法作品,聂遵涛第一个报了名。此后一连十几天,他跟随志愿团队辗转多个社区,几乎场场不落。

每次活动,聂遵涛都会提前半小时到场铺纸研墨。开笔后,他凝神静气,挥毫间,一副副对仗工整的联句便从笔下流淌而出。“天增岁月人增寿,春满乾坤福满门”“和顺一门有百福,平安二字值千金”……居民们排着队,耐心等待,不时发出赞叹。

“以前练字是为了修身养性,现在发现,字还可以温暖别人。”聂遵涛对记者说。这是他在志愿活动中最大的顿悟。

进入老年大学后,聂遵涛从零开始学起,日复一日临帖练字,渐渐写出一手漂亮的行书。但他从未想过,自己的爱好能产生如此大的社会价值。“刚开始我很有压力,怕自己写得不够好,怕别人不喜欢。”他坦言。可当他走进社区,看到孩子们好奇地围在桌前看他运笔,看到居民们把墨迹未干的作品举到阳光下端详,所有的顾虑都烟消云散了。“志愿服务从来不是单向的给予,而是一场双向的治愈。”聂遵涛感慨道,“我送出了祝福,也收获了信任和笑容。那些感谢的话,比什么奖状都珍贵。”

“这段经历,如一束光,照亮了我前行的路。”聂遵涛在自己的志愿总结中写道。他说,这次活动让他更加坚定了投身公益的决心。

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)