

文养桑榆 银龄焕彩

——市委老干部局谱写“文化养老”奋进曲

今年以来,市委老干部局深入贯彻落实文化养老理念,紧扣老同志精神文化需求,以创新活动载体、拓展服务内涵、强化阵地建设为抓手,持续推动“老有所学、老有所乐、老有所为”落地见效,助力老同志传承文化、乐享晚年、奉献社会,为经济社会高质量发展注入银龄文化动能。

■记者 叶楚榕 通讯员 孔娜

1 创新载体 展现银龄时代风采

4月28日,由市委老干部局、市文旅局、市民政局主办的十堰市第四届“银龄风采 服务支点”老年书画摄影展在市群众艺术馆开幕。

82岁的退休教师周明才创作的国画《车城晨韵》,以细腻笔触勾勒出十堰工业园区的繁忙景象,画作中塔吊林立与远山含黛相映成趣,引来观展者驻足称赞;摄影作品《夕阳红志愿服务队》定格了

老年志愿者在社区清理杂物的瞬间,画面里斑驳的白发与鲜红的马甲形成鲜明对比,生动诠释了“老有所为”的内涵。

市委老干部局联合市级主流媒体策划推出“建成支点 银龄有为”系列专题报道,深入宣传离退休干部先进事迹;组织“银龄时代”志愿服务队深入十堰经开区白浪街道白浪堂社区、郧阳区谭家湾镇龙泉村开展写春

联、剪窗花等实践活动,传递组织关怀。市老年大学艺术团选送节目《中国龙》荣登省银龄春晚舞台,太极拳(剑)代表队获全省第五届老干部比赛集体三等奖、优秀组织奖等荣誉,充分彰显我市老同志昂扬向上的精神风貌。此外,联合多部门打造并开播《乐龄芳华》全媒体广播栏目,策划开展适老活动,引导老同志参与志愿服务,推动银龄力量深度融入基层社会治理。

2 智慧助老 提升老同志数字素养

“打开微信后,搜索医院小程序,点击底部患者就医栏,再点击预约挂号,就可以选科室、专家等,不用到医院现场排队挂号了……”6月15日,张湾区老年大学“智慧生活”课堂上,授课教师正拿着手机给20余名老同志演示网上挂号流程。72岁的刘长顺听得格外认真,他在笔记本上画下操作步骤,课后笑着说:“以前去医院挂号要排队,现在学了线上挂号,省

时省力。”
聚焦解决老同志运用智能技术困难,市委老干部局依托各级老年大学、老干部活动中心主阵地,系统构建适老化数字课程体系。重点推出涵盖移动支付、线上挂号、智能出行等“智慧生活”实用技能系列课程,提升老同志数字应用能力;创新开设无人机摄影、“DeepSeek+”软件应用”等前沿课

程,培育一批积极传播正能量的“银发网红”。联合市公安、金融监管等部门举办“银龄反诈”专题知识讲座,增强老同志防范电信网络诈骗的意识和能力。同时,依托《乐龄芳华》等平台,整合声乐、舞蹈、书画及智能AI应用等精品课程资源,探索线上线下融合的老年教育新模式,助力老同志乐享数字生活。

3 建好阵地 优化服务保障水平

“现在社区也有了老年学校,出门没走几步就到了,而且开设的课程更加贴合老年人,我报了好几门感兴趣的课程。”6月20日,家住郧阳区城关镇中岭社区的张阿姨上完课后开心地说。

老年教育是满足老年人精神文化需求的重要途径,推进老年大学(学校)建设向基层延伸,是近年来市委老干部局重点实施的实事项目。该局积极争取2025年度省级老年人学习活动场所专项补助资金,扎实推进7所基层示范老年学校建设,延伸服务触角;持续优化市老年大学办学条件,科学设置7个教学系、52个专业、140余个教学班,招生达5000余人次,有效满足老干部精神文化需求。围绕养老事业与养老产业协同发展,引导老同志在文旅康养、医养结合等领域发挥示范作用,激发银发市场活力;组织老年文体团队赴陕西省汉中市参加第五届秦巴地区老年教育联盟联席会议暨艺术节活动,展示我市老同志风采,宣传十堰特色文旅资源,促进区域老年文化交流合作。

晨起三不要 饭后三不急 睡前三不宜

这份健康长寿生活小贴士请收好



图据新华社

世卫组织研究表明,生活方式对人们的健康和寿命起到了主要作用,大概占60%,剩下的是遗传、社会因素、医疗条件及气候的影响。

可见,在决定健康和寿命长短这件事情上,生活方式有着重要影响。建议平时做到:晨起三不要、饭后三不急、睡前三不宜。

■据《武汉晚报》

晨起三不要

不要着急起床 早晨醒后不要马上起床。因为老年人的椎间盘较松弛,突然由卧位变为立位,不仅容易扭伤腰部,还可能影响神经系统。患有高血压、心脏病的老人如果突然改变体位,可能发生意外。建议先在床上躺5分钟,在床上伸伸懒腰,舒展一下四肢关节,再慢慢坐起来。

不要不吃早餐 早餐距离上一餐的时间有十个小时左右,人体需要补充更多能量。如果人们空腹时间比较长,会导致早晨血压升高。而若是常年不吃早餐的话,势必会导致相关激素的紊乱。

不要太早晨练 过早锻炼可能会诱发疾病,尤其是温差大的秋冬季,建议太阳出来一个小时候后再出门健身。推荐老年人在上午八、九点后或下午四、五点太阳落山前,外出活动半小时至一小时。

饭后三不急

不要着急散步 老年人中餐后低血压的发生率很高,特别是对患有高血压、糖尿病、帕金森病、心血管疾病、自主神经功能损害等老年人,更容易发生。用餐后别着急做剧烈运动,餐后保持坐姿或者半卧位,或餐后20至30分钟间断进行低强度的

运动。

不要着急睡觉 饭后犯困是正常生理现象,吃完饭后立即睡觉易导致肠胃蠕动减慢,不能使食物充分消化吸收。尤其是反酸情况严重的胃食管反流病人,饭后2小时内不要立马平躺。

不要着急喝茶 饭后马上喝茶并不是好习惯,茶中的鞣酸进入胃肠道后,会抑制胃液和肠液的分泌,易引发消化不良。最好在饭后1小时后再喝茶较合适。

睡前三不宜

不宜吃太多 中医认为,“胃不和则寝难安”。专家表示,进餐时间最好不要迟于晚上8点。因为人们很快会进入睡眠,肠胃的蠕动下降,摄入过多将会影响睡眠。

不宜剧烈运动 人运动后,大脑皮层非常兴奋,这种兴奋度,一般需一段时间才能渐渐平稳,所以短时间入睡会比较困难。所以,入睡前2个小时内不要锻炼。有条件者,最好还是将锻炼时间改在白天。

不宜看手机 在床上使用1个多小时手机,其发出的蓝光会减少人们生成褪黑激素总数大概22%。直接的影响便是让人始终处于浅睡眠。建议在夜晚使用手机时,尽量调低亮度,并且控制手机使用的时间,最好别超过45分钟。

六个长寿小习惯

晨起按时排便:防便秘 一天有两个“黄金排便时间”:一个是早上起床的“起立反射”,另一个是吃完早饭后“胃结肠(大肠)反射”。按时、规律地排便可以避免便秘发生。

晨起空腹喝杯温水:防血栓 晨起可以喝杯温开水,约200-300毫升,有助维持血流通畅,防止血栓形成。

饭后半小时走走:助消化 饭后可以站或坐着休息一下再活动。中山大学附属第一医院胃肠外科主任医师马晋平表示,饭后最好休息半小时至一小时后再进行较柔和的活动或先以散步为主,循序渐进地加大运动量,并且剧烈运动前注意热身。

饭后半小时靠墙站:助减肥 饭后也可以靠墙站会儿,有助于消化,还能减肥。刚开始可以站5分钟,慢慢延长至10至15分钟。站立时注意穿平底鞋。

睡前泡脚20分钟:助睡眠 老年人泡脚时间不可太久,因为老人泡得太久,容易引发出汗、心慌等症状。所以,老人每日临睡前泡脚20分钟为佳。

睡前喝几口水:防血栓 人体熟睡时会出汗,造成血液中的水分减少,血液的黏稠度变高。老人晚上喝200毫升水,可以使早晨血黏度下降,维持血流通畅,防止血栓形成。