

多元办学 赛场争光

张湾区老年大学获省级大奖

近日,十堰市老年大学、张湾区老年大学及茅箭区老年大学相继开学,银发学子重返校园开启新学期。其中,张湾区老年大学凭借优质办学与特色教学,斩获省级赛事大奖,成为我市老年教育高质量发展的生动缩影。

■记者 罗伟

多元办学 精准对接老年学习需求

9月8日,市老年大学以“乐学聚知音 桑榆情更浓”为主题举办首届校园开放日,张湾区老年大学、茅箭区老年大学同步迎来开学日。记者从张湾区老年大学获悉,本学期该校开设8个系、54个专业课程及115个教学班,提供学位达4200个,课程涵盖艺术、运动、文化等多个领域,精准匹配老年人多样化学习需求。

为保障更多老年群体享受优质教育资源,该校目前正开放线下补录报名,针对尚有余额的班级接收新学

员,报名截止9月底;10月起将停止本学期报名,插班招生通道将于春季学期重启。有意向的老年朋友可致电咨询:张湾校区:8678786、东风校区:8201124。

同日开学的茅箭区老年大学也热闹非凡,近600名学员重返校园,久别重逢的师生相互问候,现场暖意融融。据了解,该校现有注册学员1500余名,开设瑜伽、柔力球、形体表演等19门课程,每周安排24节课,以丰富课程点亮老年人退休生活。

赛场争光 省级赛事斩获多项荣誉

办学实力的硬核彰显,在省级赛场的比拼中得以印证。9月12日,“首盟杯”2025年湖北省柔力球锦标赛在荆门开赛,全省40支队伍、近500名运动员同台竞技,赛事涵盖柔力球花式与网式两大项目。张湾区老年大学柔力球专业教师吴正萍带领9名学员,代表十堰市柔力球协会参赛,凭借扎实功底与默契配合斩获佳绩——花式项目推广套路《共筑中国梦》摘得一等奖,规定套路《天地龙鳞》荣获第二名,充分展现该校柔力球教学的过硬实力。

此前,第二十届湖北省中老年人人才大赛获奖名单揭晓,张湾区老年大学再传捷报:5位师生在绘画类、合唱类竞赛中脱颖而出,共斩获特等奖1项、二等奖3项、三等奖1项。其中,学员薛冬花的国画作品《生如夏花》荣获绘画类一等奖。据悉,本届大赛由省民政厅、省老龄办、省委老干部局等六部门联合主办,共收到全省8795位中老年人提交的5285件作品,张湾区老年大学师生的获奖作品以精湛水准展现了十堰老年人的艺术风采与精神面貌。

“追寻红色记忆 传承民族精神”集报展开展



程培长(右一)向观众介绍老报纸里的故事。

■文、图/记者 罗伟

本报讯 近日,“追寻红色记忆 传承民族精神”纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年集报展在茅箭区文化馆拉开帷幕,泛黄的老报刊与鲜活的历史故事吸引了众多市民尤其是老年观众前往。

本次集报展由茅箭区文化和旅游局主办,茅箭区文化馆、培长报纸博物馆承办,茅箭区文联、茅箭区关工委、茅箭区武当路街道韩家沟社区联合协办。活动通过集报展览、专题讲座两大形式,以80份珍贵历史报刊为载体,既展现不屈的抗战精神,更融入大别山精神、抗疫精神和抗洪

精神,旨在传承红色基因,强化爱国主义教育。

在启动仪式上,专题讲座与历史宣传片播放环节引发强烈反响。年逾七旬的培长报纸博物馆馆长程培长作为主讲人,不仅带领观众逐一认识展厅的报纸藏品,更深入解读每份报刊背后的历史背景与文化价值,让大家透过油墨印记重温红色岁月,深刻感悟民族精神的传承力量。

据悉,即日起至9月25日,市民可前往茅箭区文化馆二楼展厅免费参观。此次展览为老年朋友重温历史、青少年了解过往搭建了重要平台,通过触手可及的历史实物,引导大众铭记历史、凝聚奋进力量,在新时代坚定信念、团结向前。

为什么有人显老,有人显年轻?

■据《华商报》

同样的年龄,你为什么比别人老得快?一起来看看相关研究。

吃得比别人多

2023年,德国科隆大学等研究人员在《自然》期刊上发表研究显示,限制饮食和抑制胰岛素信号可以逆转大部分与衰老相关的变化。研究为如何促进健康衰老提供了线索,例如限制饮食。

健康建议:吃得太饱会加重人的代谢负担,使一些有毒有害物质代谢不出去,加速人的衰老。但也不能吃得过少,吃七八分饱易长寿健康。

睡得比别人少

2024年3月,清华大学体育部研究人员在《科学报告》期刊上发表研究显示,延寿的最佳睡眠时间是7小时,过长过短的睡眠时间都增加表型年龄,促进生物学衰老。

健康建议:在睡觉之前尽量不要给自己外界的刺激,比如:尽量减少运

动,不要喝浓茶,调暗室内光线,给自己创造好的睡眠环境。

喝水比别人少

2023年,《柳叶刀》子刊发表的一项研究表明,每天喝够水,可能是延缓衰老、延长寿命的一种有效方法。

该研究显示,中年人血钠超标时,变老、患慢性病、早死的风险显著增加。血钠正常偏高通常是体内水分不足的标志。

健康建议:感觉口渴再喝水已经晚了,建议大家没感到口渴时就要少量多次主动喝水,而且喝水没有最佳时间,可早晚各饮一杯,其他在日常时间里均匀分布,每次200毫升左右。

运动比别人少

2021年,美国阿肯色大学的研究人员在《衰老细胞》期刊上发表研究表明,即使直到晚年才开始锻炼,也可以减缓衰老的影响,运动可以减轻与年龄相关的甲基化转变,减轻骨骼肌的表观遗传衰老。

健康建议:运动的方式和形式是

多种多样的,可以跑步,也可以打篮球,可以散步,也可以打一套太极拳,这些都是很好的锻炼方式。贵在坚持,千万不要把自己的身体荒废了。

情绪比别人差

2022年,香港中文大学等多个研究机构科学家在《Aging-Us》杂志上发表研究证明,衰老不仅由生理因素决定,还受心理状态的影响。研究人员分析发现,综合全部8个心理变量,较差的心理变量水平会加速1.65年的衰老。这8个心理变量分别是:烦恼、缺乏专注力、抑郁、绝望、害怕、难以入睡、伤心、孤独。

健康建议:当火气上涌时,有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力,如看电影、听音乐、散步等,使紧张情绪松弛下来。再比如,遇到不愉快和委屈时,不要压在心里,向知心朋友或亲人说出来或大哭一场,以释放抑郁。

压力比别人大

2023年,发表在权威期刊《细胞·代谢》上的一项研究表明,重大压力之

下,人真会变老。但好消息是,一旦个体从严重的压力中走出来,压力导致的衰老还是可以逆转的。

健康建议:想延缓衰老,就要学会释放压力。常做深呼吸,多交几个朋友,经常出去散心,这些都是简单有效的减压方式。

基因比别人老

为什么有些人看着显老?这还可能跟基因有关系。2016年发表在《现代生物学》上的一项研究发现,一种叫黑素皮质素受体1(MC1R)的基因与人是否显老密切相关。MC1R基因与面部色素沉着、皮肤结构、色素斑点、细胞修复能力、炎症风险有关,而变异后的MC1R基因可能让人对紫外线更敏感,也易导致皮肤结构改变,弹性变弱、更不紧致,看起来就更老了。

健康建议:随着年龄的增长,衰老不可避免地到来。如果自己属于老得慢的范畴,自然值得高兴;如果不是,积极从日常生活方面进行改善,调整作息,均衡营养,慢慢地调理过来,一样有减缓衰老速度的可能。