

市老年大学开学首日举办开放日活动 “一站式”解锁多彩银龄生活

■文、图/记者 罗伟 通讯员 孔娜
实习生 骆欣玉

本报讯 金秋九月,丹桂飘香。9月7日,市老年大学2026年秋季学期开学首日,学校同步举办校园开放日活动,敞开校门迎接广大市民走进校园参观体验。整洁的校园里处处欢声笑语,银龄学子精神抖擞,洋溢着蓬勃向上的活力。

开放日活动内容丰富,精彩纷呈,全方位展示老年大学教学成果与广大学员的精神风采。篮球场旁,器乐专场演出热闹开演,学员们演奏红色经典、怀旧金曲,悠扬的乐曲回荡在校园,引得路过市民驻足聆听,不少人跟着旋律轻声合唱。红松剧场门前,太极拳班学员整齐列队,一招一式舒展沉稳,把长期练习的功底展现得淋漓尽致。授课老师还现场科普居家锻炼、科学养生知识,向大家传递健康的生活理念。校园各处还有电吹管、二胡等民乐快闪轮番上演,沉浸式的文艺氛围让前来参观的市民真切感受到老年大学独有的魅力。

现场还设置多个便民服务展台,把惠民服务送到群众身边。书画班师生挥毫泼墨,现场创作福寿主题书法、吉祥国画,将书画作品、手写书签免费赠送给市民;医疗机



开学首日的课堂上,学员们全神贯注,快速进入状态。

构开展义诊服务,为大家测量血压、血糖,做骨关节筛查,解答健康相关疑问;湖北银行工作人员开展老年防诈骗科普,讲解社保卡相关业务;乳业企业工作人员普及中老年膳食营养知识。招生咨询台前,工作人员耐心解答课程设置、报名选课等群众关心的问题,贴心务实的服务收获市民连连点赞。

新学期教学秩序井然。随着老年教育热度持续攀升,不少中老年朋友踊跃报名入学。学校结合学员兴趣爱好与现实需求,不断优化课程体

系,开设文体艺术、康养健身、实用技能等多门类课程。开学首日,各个班级课堂秩序良好,学员们求知热情高涨,在课堂上交流探讨,处处呈现老有所学、老有所乐的景象。

据了解,市老年大学将以此次开学暨校园开放日活动为契机,持续夯实办学基础,优化教学配套服务,丰富校园文化活动,进一步提升老年教育办学质量,用心打造有温度、有内涵、有活力的银龄乐学阵地,更好满足中老年群体多元化的文化需求。

刷短视频、追短剧、看新闻 手机“屏幕病”正透支老年人身体

如今,刷短视频、追短剧、看新闻,早已成为很多老年人的日常休闲方式。不过,很多老人一刷就是几小时,久坐不动、关灯刷屏、音量拉满,看似放松的习惯,却在悄悄透支身体。医生提醒:老年人身体机能本就处于退化阶段,长时间看手机不仅伤眼睛,对颈椎、听力、睡眠、大脑状态也可能造成伤害。

■据央视财经

刷手机或诱发急性眼病

今年65岁的刘阿婆每天喜欢看手机追短剧,可最近她总觉得眼睛又疼又干,看东西也不太清楚,这才来到医院检查。医生介绍,老年人刷手机时,眨眼次数明显减少,泪膜得不到及时补充,干眼等不适也就随之而来。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科主任医师薛康表示,老年人的眼部调节能力本就会随着年纪增长而衰退,长时间近距离看手机会加重眼部负担。具体表现为长时间看近物后,突然远眺无法快速调节,难以清晰视物。久而久之,容易造成视疲劳。

复旦大学附属华东医院眼科副主任医师吴磊表示,在眼科就诊的老年患者中,约60%主诉为干眼症。老人的白内障晶体多已老化,手机屏幕的蓝光刺激易造成眼底黄斑区损伤。

为预防视疲劳,医生建议,每天看手机控制在2到3小时,每次连续用眼30到40分钟,就要停下来看看远处,让眼睛真正得到休息。

还有一种情况尤其要当心——关灯躺在床上刷手机。暗环境下瞳

孔扩大,可能增加青光眼急性发作风险;同时,睡前长时间刷屏也不利于规律作息,尽量不要摸黑刷手机。

长期低头刷屏致颈椎受损

今年65岁的张先生习惯长时间低头看手机。几个月前他开始感到手臂发胀、肩膀疼痛,保持一个姿势时间稍长,不舒服的症状就更加明显。检查发现,他的脊髓压迫已经比较严重,最终张先生接受了颈椎手术。

为什么低头看手机会给颈椎增加负担?上海市第六人民医院骨科脊柱外科主任连小峰介绍,正常颈椎有向前的生理弧度,长时间低头后,颈椎可能逐渐偏离正常曲度;与此同时,颈背部肌肉持续紧张,时间久了就容易出现疼痛和劳损。

医生建议,看手机时尽量把屏幕抬高,让头颈保持相对直立;每隔半小时到一小时停下来,抬头、活动颈肩,让颈背部得到放松。

频刷手机还有这些伤害

刘先生平时喜欢看电视、刷手机,

还会把喜欢的视频拍下来保存。医生提醒,老年人听力本身就在逐渐下降,如果刷手机时长期把音量开得过大,反而可能进一步损伤听觉功能。

另一个容易被忽视的问题,是睡眠。尤其是睡前躺在床上刷手机,屏幕光线可能影响褪黑素分泌,打乱昼夜节律,造成生物钟紊乱。观看自动连续播放的短视频,也容易让人不知不觉越刷越晚,进一步压缩老年人的睡眠时间。

此外,全天候刷短视频、看新闻,信息一条接一条,也会让大脑持续处理碎片化信息。医生提醒,老年人如果发现自己刚看过的视频转眼就忘、经常“话到嘴边说不出来”,不要简单归结为年龄增长,适当减少刷屏,多运动、多社交,给大脑留出真正交流和活动的时间。

上海中医药大学附属曙光医院针灸科主任崔花顺建议,一般连续看手机不要超过半个小时。放下手机后,做做颈操、八段锦、太极拳等,缓解身体不适,养护记忆力。

适度用机是消遣,过度沉迷是负担。改掉不良刷屏习惯,守住日常健康底线,才能让老年生活舒心、自在。

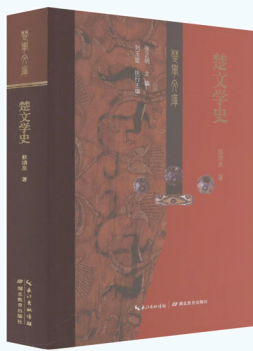
第二届荆楚 “银龄书香·智享阅读” 活动推荐书目



《楚辞选》

本书由陆侃如、龚克昌选译,2021年人民文学出版社出版。该书以战国时期屈原、宋玉等人创作的诗歌总集《楚辞》为底本编选,收录《离骚》《九歌》《天问》《九辩》等代表作,涵盖楚辞文学核心篇章。

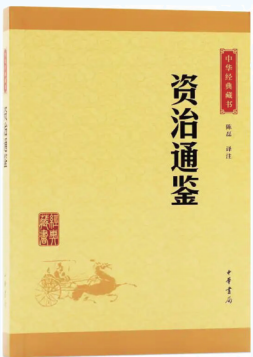
作为中国首部浪漫主义诗歌总集,《楚辞》突破四言体式,融入方言声韵与神话意象,展现南方文学风貌。本书着重呈现屈原开创的骚体诗脉络,包括《九章》《招魂》等楚文化色彩鲜明的章节,注释精要且译文通俗易懂。



《楚学文库》

本书由湖北教育出版社出版,共18部,数百万字。其中,专门论述和大量涉及到科学技术内容的就有《楚国的城市与建筑》《楚系青铜器研究》和《楚国经济史》等。

2026年1月8日,在“长江好书”推荐活动中,《楚学文库》获评“人文社科类长江好书”。



《资治通鉴》

本书是由北宋大臣、史学家司马光主持编纂的一部编年体通史。其书名由宋神宗钦定,取“鉴于往事,有资于治道”之意。该书按年、月、日顺序,记载了自公元前403年至公元959年共十六朝的历史。它是中国第一部多卷本编年体史书,在史学史上与《史记》并称“史学双璧”。

中华书局2019年再版的版本增加了《资治通鉴纪年索引》与《资治通鉴史评索引》。