

# 学堂进社区 幸福来敲门

济宁晚报全媒体记者 李胜男 通讯员 程山 李雷

日前,在鱼台县古亭社区老年学堂内,公益讲师李红伟带领十余位老人排练扇子舞,悠扬乐声中彩扇翻飞,老人脸上笑意盎然。这般充实欢乐的场景,如今在鱼台县各社区老年学堂随处可见。为积极应对人口老龄化,鱼台县将社区老年学堂建设作为增进民生福祉、提升基层治理效能的关键,整合各类资源打造“家门口”的文化养老阵地,满足了老年人“学、乐、为”的多元需求,稳稳托起了幸福晚年的底色。

“场地是我们从现有资源里挖出来的。”鱼台县老年大学相关负责人说,“社区党群服务中心、新时代文明实践站,这些地方原本就有,稍加改造就能用。”如今,县、镇街、社区三级老年教育网络已经铺开,让老人足不出户就能享受教育服务。

为解决社区老年学堂师资力量薄弱、课程资源不足的问题,鱼台县出台公益讲师选拔指导意见,吸纳才艺能人、离退休干部、老年大学骨干等优质人才,培育专业公益师资队伍。课程也不搞统一安排,书法、绘画、舞蹈、智能手机应用、健康养生……老人们想学什么,社区就尽量开什么课。

同时,当地推行线上线下融合教学,搭建“广电云课堂”,设置了老年课程、成果展示、教师风采等6个板块,线上同步开设书法、舞蹈、戏曲、文学欣赏、器乐演奏等37门课程,累计上线236课时,线上听课的老人达到2.1万多人次。学堂聚焦实用需求,专门开设智能手机操作、AI应用、反诈科普等课程,帮助老人适应智能时代、守护其财产安全。



银龄展风采 服务暖人心

近日,梁山县老年大学举办“老年教育开放日”活动,以“我们的节日·我们的快乐”为主题,吸引了400余名老年朋友走进校园,感受老年教育的活力与温度。新华书店、拳铺镇中心卫生院、泰康医院等多家合作单位同步开展便民服务,涵盖银龄阅读、健康义诊、旅游咨询等内容,贴心实用的服务赢得现场群众连连称赞。(济宁晚报全媒体记者 李胜男)

## “老来瘦”别大意,或许暗藏肌少症

随着年龄增长,肌肉也会自然流失。专家提醒,如果家中老人出现洗脸毛巾拧不干、打不开矿泉水瓶盖等情况,需警惕肌少症。

肌少症是老年人常见综合征,特征为骨骼肌质量、力量和功能系统性递减,会造成老年人体力变差、行动不便,提升跌倒风险,降低生活质量,甚至增加死亡风险。

据天津中医药大学第一附属医院老年病科副主任医师杨玉超介绍,年龄是诱发肌少症的首要因素,年龄越大发病率越高。此外,蛋白质和维生素D等营养素摄入不足、活动减少、慢性疾病、遗传等也是导致肌少症的危险因素。

杨玉超说,肌少症发病隐匿,出现三类信号需及时筛查:患有多种慢性疾病,如慢性心力衰竭、慢性肺病、糖尿病、慢性肾病、结缔组织病、结核菌感染及其他慢性消耗性疾病等;没有刻意减肥,6个月内体重却不知不觉下降超过5%;出现消瘦、虚弱、四肢纤细无力、易跌倒、行走困难等现象。

不过,肌少症并非衰老的必然结果,通过科学的干预,可以有效延缓甚至逆转肌少症的进程。

天津市天津医院康复医学科副主任医师李奇说,抗阻训练+功能训练+有氧运动三者结合的综合运动处方,是非常有效的肌少症干预手段。

其中,抗阻训练是增加肌肉量和肌肉力量的最主要方法。李奇介绍,通过对肌肉施加适度阻力,能有效刺激肌纤维生长,从而逆转老年人随年龄增长出现的肌肉流失趋势。但老年人在运动前必须进行专业的健康评估,运动过程中要循序渐进,并密切监测身体反应。

充足的蛋白质摄入和能量供给,也是必要的营养支持。今年4月,国家卫生健康委发布《成人肌少症膳食指南》建议,65岁及以上老年人的蛋白质推荐摄入量每天每公斤体重为1.17g。针对肾功能正常的肌少症人群,建议蛋白质摄入量为每天每公斤体重1.2—1.5g,以满足肌肉合成代谢需求。(来源:新华社)



扫码看新闻

## 教师风采



### 张乔:用音乐温暖银发

在济宁老年大学的教室里,时常传出空灵悠扬的手碟声和热情奔放的非洲鼓点。这动人旋律的引领者,是音乐教师张乔,他同时也是济宁本土资深音乐创作者、制作人。

张乔的履历颇为丰富,深耕音乐创作、编曲制作、影视配乐等领域,曾与济宁消防等部门合作,创作了《与母书》《燃气安全歌》等多部正能量音乐作品,在本地公益及音乐领域颇具影响力。八年前,这位专业音乐人选择走进老年大学的课堂。在他看来,老年学员纯粹热爱音乐,不求考级竞赛,这份赤诚让他笃定留下。

面对学员年龄不一、音乐基础悬殊、接受能力差异化的难题,张乔摸索出因材施教的教学方法。他全程跟进每位学员的学习进度,实行差异化教学:为接受能力强的学员拓展学习内容,提升练习难度;为进度缓慢的学员拆解知识点,手把手耐心辅导,保障每位学员都能学有所得、吃透知识。

在教学中,张乔不止传授演奏技巧,更注重传递快乐。他温柔鼓励学员、营造无压力的课堂氛围,帮助大家克服自卑胆怯。同时,他带领学员打磨节目、登上舞台,先后亮相省市老年春晚。在并肩协作中,师生之间、学员之间增进了情谊,银龄风采在聚光灯下尽情绽放,每个人都收获了满满的成就感。此外,他深耕公益领域,带领学员走出课堂,为孤寡老人、特殊儿童义务演出,用音乐传递温暖,让学员在奉献中体悟音乐的别样价值。

八年时光,张乔与学员双向成长。他用心关怀学员生活起居,也从学员身上学会包容与耐心。他以真心守护银龄热爱,用旋律传递温情,书写着平凡又动人的音乐育人故事。

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)