

老年人说反诈

## 不听不信不贪恋 构筑反诈安全线

济宁晚报全媒体记者 李胜男

7月4日19时,新世纪广场比平时热闹了不少,济宁市“全民反诈在行动”集中宣传月活动暨“法润济宁 助老护老”品牌启动仪式在此举行。

没有冗长的讲话,也没有枯燥的知识灌输,舞台上的主角,是济宁老年大学的学员们。“现在骗子手段多,咱老年人可得长个心眼。”一位学员在小品里演了个差点被“保健品推销”骗走养老钱的老人,台下观众看得入神,不时发出笑声和议论。除了反诈小品,还有评书、歌舞展演——这些节目都是学员们自己编排的。广场一侧,还有书画作品现场创作展示,内容同样围绕反诈防骗。

来看演出的,有“银龄反诈讲师团”的代表,有“银龄反诈防非志愿服务队”的队员,还有老年大学的学员和周边社区的老年居民。与其说是“看演出”,不如说是一场老年朋友之间的聚会。

“以前社区也发过反诈传单,但说实话看不进去。”家住新世纪广场附近的刘阿姨说,“今天看老年朋友们演的小品,一下子就记住了。”

这场活动的背后,是济宁老年大学持续了半年

多的反诈工作延伸。今年1月,该学校就联合公安、金融机构、街道社区和社会组织召开了社区反诈联盟新年工作推进会。任城公安分局的民警进入校园现场拆解养老诈骗、投资理财诈骗、冒充关系诈骗等常见手法;有社会组织提出把反诈教育融入“一老一小”代际互助中;银行的工作人员也从金融风控角度分享了实战经验。学校当时就决定,要把反诈知识融入校园文体活动,用身边案例教育身边人。

济宁老年大学相关负责人介绍,这次活动的组织和执行,大部分依靠的是老年学员自己。“银龄反诈讲师团”和“银龄反诈防非志愿服务队”两支队伍,成员都是退休的老年人。

“我们老年人之间说话,彼此听得进去。”一位“银龄反诈讲师团”的成员说,“年轻人讲得再好,有时候我们觉得离自己远。我讲我邻居差点被骗的事儿,大家马上就警觉了。”

这正是“银龄反诈”模式的特别之处——用“以老助老”的方式,让防骗知识在老年人自己的圈子里传开。



## 两场书画展邀您观展

日前,济宁老年大学精心策划两场“银龄心向党·桑榆绽芳华”主题书画篆刻展。即日起至7月中旬,百余幅老年学员的精品力作分别在市机关事务中心展厅和市图书馆二楼大厅展出,市民可前往观赏。

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)

## 中医说小暑:清心解暑,“清淡”过夏

昨日,夏季的第五个节气“小暑”携暑湿登场。

东汉学者刘熙所著《释名》云:“暑,煮也,热如煮物也。”小暑时节,我国南方梅雨结束,迎来高温高湿的“桑拿天”;北方则开始进入主雨季,干热逐步转为湿热。

## “顺时而养”:应对脾胃不和、心烦气躁

在中医看来,暑湿交织易困住脾胃、助长心火,使人出现浑身困重、食欲减退、心烦失眠、肠胃不适、气虚乏力等症状,防范之策自然要顺应天时:清心解暑、健脾祛湿、护养脾阳、益气生津。

中国中医科学院西苑医院心血管二科主任医师杜健鹏认为,在北方地区,小暑节气以“清心降火、健脾化湿”为主,兼顾补气生津,并防范生冷损伤脾胃阳气。利水的冬瓜、丝瓜、黄瓜,健脾的薏米、白扁豆、茯苓,清心的绿豆、莲子、荷叶,补气杂粮与淡水鱼……三餐宜清淡规律,避免暴饮暴食和大量饮用冰品,减少辛辣、油腻和烧烤食物。而南方地区此时消化道疾病高发,尤需避免食用未放入冰箱的生冷隔夜菜,以防诱发急性胃肠道感染。

## 入伏食俗:缓解苦夏症状

小暑期间我国北方有“头伏饺子二伏面,三伏

烙饼摊鸡蛋”的食俗。

“伏天出汗多,气津流失严重,而面食性质温和,能补中健脾,补充耗散的正气。”西苑医院心血管二科副主任医师刘蜜揭露出面食的更多“隐藏技能”:热汤面趁热食用,微微发汗,可疏散体内积滞的暑湿;饺子荤素搭配,能起到补精益气、补气养血的协同作用;烙饼搭配鸡蛋,可改善“苦夏”造成的体虚消瘦……

而在江南水乡,莲藕正值采摘期,成为餐桌上的“常客”。上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师吴欢指出,食藕的好处不一而足:生藕甘凉入胃,能消瘀凉血、清烦热;烧熟的莲藕性味由凉转温,可健脾开胃、养胃滋阴、益血生肌;藕粉口感滑嫩,能健脾益胃、养血止血、生津止渴……

小暑养生以食养防病为佳,但出现“苦夏”症状亦不必担忧。

湖南省康复医院中医康复科副主任医师李甜甜说,“苦夏”中医谓之“暑湿困脾、心火偏亢”,可辨证而食。例如,食欲差、腹胀纳呆,可选用陈皮、茯苓、山药等健脾食材;心烦失眠、体虚乏力,可适量食用莲子、百合、苦瓜等清心食物。

(来源:新华社)

## 教师风采

梨园耕耘传薪火  
银龄美育引路人

在济宁老年大学的戏曲课堂上,总能看到一位身姿挺拔、气质儒雅的老师。一招一式行云流水,一颦一笑尽显韵味。他就是深受学员爱戴的戏曲身段教师刘鲁军。

刘鲁军自幼痴迷戏曲,1976年,他进入济宁地区文工团担任专业舞蹈演员,兼擅戏曲表演、武打设计、音乐创作与舞蹈编排,功底全面、扎实。1986年调入济宁市体委体校任武术教练,曾斩获济宁市武术棍术冠军、全能第三名,荣获全国孙式太极拳竞赛套路冠军。1991年,他牵头组建济宁市体育舞蹈协会,常年征战省级、全国赛事,多次斩获省赛冠亚军及全国赛事亚军。

数十年间,他深耕戏曲艺术,专攻戏曲身段表演与教学,深谙京剧、豫剧、吕剧等多个剧种身段精髓,熟练掌握台步、水袖、圆场、眼神指法等核心技法。从专业舞台到武术赛场,从体育舞蹈赛场再到三尺讲台,2022年,刘鲁军正式入职济宁老年大学,自此扎根校园,开启戏曲美育授课之路。

面对老年学员零基础、柔韧性偏弱、学习节奏慢等特点,他量身打造适配教学体系,独创耐心引导、细致拆解、循序渐进、寓教于乐的教学模式。教学中,他秉持“立德守道、修德精教、砺德笃行、怀德育人”的教学理念——课前潜心备课研艺,细化每处动作要领;课上亲身示范,逐一校正站姿台步、水袖神情,手把手拆解技法难点;课后耐心答疑辅导。学员们常说:“刘老师授课特别有耐心,再难的动作他都慢慢教,跟着他学身段,不仅练了形体,还越来越自信了。”

课堂之外,刘鲁军始终心系学员成长与戏曲普及。他潜心创编文艺作品,为学校演出精心排演水袖舞、起霸组合、京剧联唱、老生班京剧合唱,新编吕剧小品《招生》等精品节目;常年牵头策划济宁大型京剧展演活动,成功组织2026年济宁市元宵京剧专场演唱会。

刘鲁军说:“我愿做戏曲传承路上的铺路石,让更多银发朋友感受戏曲之美、传承文化之韵,在艺术滋养中乐享幸福晚年。”

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)