

世象杂谈

国家老年大学
让老人重回学生时代

胡建兵

日前,国家老年大学成立活动在北京举行。这所大学依托于国家开放大学的教学体系,开设了超过40万门的丰富课程,提供近400万分钟有用易学的学习资源。国家老年大学的建立满足了老年人多样化学习需求,为实现老有所学、老有所乐、老有所为创造了更好条件。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。国家老年大学让老年人重回学生时代,老有所学成为新风尚,变“养老”为“享老”。目前已有8000余名教师进入国家老年大学的师资库,围绕休闲娱乐、主动健康、技能提升和银发圆梦四个方向,提供形式丰富的老年教育服务。

现在的老年人越来越追求精神享受,国家老年大学的建立,给老人搭起了老有所学的平台,让每一个老年人都能“上学”,让老人们能越来越便利地增长知识、丰富生活、陶冶情操。老年人重拾“背上书包上大学”的乐趣,结交志趣相投的朋友,可以一同享受美好的老年生活。

最美不过夕阳红。笔者认为,老年大学以“文化养老”为纽带,搭建老年人学习互动平台,帮助有兴趣的老年人学到才能,让有才干的老年人再展才华,在文化交流中获得快乐。老年大学展现了老年人“活到老,学到老”的精神面貌,践行了“我学习、我成长、我快乐”的终身学习理念,成为老年朋友们交友、学习的精神乐园。

如今,老年群体的“精神空巢”受到多方关注,国家老年大学运用优势资源,开创老年非学历教育新模式,承担起了在新时代文化养老前沿阵地的重要职责与使命。笔者认为,各地可以引导老年人利用老年大学平台,鼓励老人们积极参与,力争将国家老年大学打造成暖心工程、惠民工程。老有所学让老年人的生活充满阳光,也让他们的生活变得更加和谐、美好。

新闻超市

养生讲座

近日,河北省军区保定第二干休所开展“三八妇女节”健康养生讲座。活动邀请到干休所门诊部护师王慢主讲,她用通俗易懂的语言,生动形象的案例,向老人们讲解了糖尿病护理的知识以及日常生活中的注意事项。

(高建勇 王春艳)

慰问老人

近日,石家庄市明珠花苑小学的同学,在老师的带领下看望了在“家外家敬老院”生活的老人们。同学们分成多个小组,有的为老人捶背按摩;有的打扫敬老院卫生;有的给老人表演节目。同学们尊老敬老的精神,受到敬老院老人们的赞誉。

(魏富平 吴会丽)

“小剪纸”剪出“大情怀”

本报记者 李泽佳

走进张家口市涿鹿县“涿鹿剪纸”张秀兰非遗大院,30余幅大型剪纸作品,上百张各式各样的窗花映入眼帘。这些活灵活现的作品出自64岁的“涿鹿剪纸”非物质文化遗产传承人张秀兰之手。

张秀兰是家中第三代剪纸人。八九岁时,她的母亲会把亲手剪出来的小动物剪纸,绣在她衣服上。每当她穿着这件衣服去上学,同学们都羡慕不已。平日里,张秀兰总看着母亲在家剪纸,直到十几岁她才第一

次拿起剪刀,跟着母亲一刀一刀地剪“喜”字。“当时,我的手还不大,拿着剪刀颤巍巍地跟着母亲剪,很怕剪到自己的手。”

20岁时,张秀兰已经掌握了简单的剪纸技巧。为了补贴家用,逢年过节她会制作窗花等剪纸,挨家挨户地卖。后来,她生下了两个可爱的女儿。为了赚钱养家,丈夫外出工作,她一边种地,一边剪纸。

2016年,张秀兰陪母亲到石家庄参加河北民俗文化人才海选。评委们看到张秀兰母亲的剪纸作品后,给予高度认

可。回到宾馆后,张秀兰激动地哭了。“我没想到母亲看似普通的剪纸,能被这么多人喜欢。”这次经历让张秀兰下定决心开始钻研剪纸技艺。回到家,她一头扎进屋里,不论昼夜手上放不下的就是剪刀和红纸。

经过多年磨练,张秀兰已经成为“涿鹿剪纸”非物质文化遗产传承人。如今,她喜欢把富有吉祥寓意的图案和主旋律相结合,还喜欢把人物融入进去,制作大型剪纸作品。前段时间,她创作了一幅“杂交水稻之父——袁隆平”的剪



张秀兰展示剪纸作品。

纸作品。“我想通过剪纸感恩党让我们过上幸福生活。”张秀兰说,自己也是一位农民,同时想感谢袁隆平为祖国的农业作出的突出贡献。

为了弘扬剪纸技艺,2022年5月,张秀兰腾出了自家院子,建起“涿鹿剪纸”张秀兰非遗大院。自打非遗大院对外开放后,不少学生、乡亲前来参观,张秀兰会热情接待并免费讲解。“有的人参观后对‘涿鹿剪纸’产生兴趣,我都会免费将他们收为学员,手把手地教。”她目前已经收了百余名学员。考虑到有的学员年纪小,张秀兰提出包吃包住,免费教学的想法。

今年张秀兰将带着“涿鹿剪纸”进校园,让更多学生学会剪纸技艺。“我们的剪纸文化底蕴深厚,只要有人想学,我都会毫无保留地教给大家,尽全力弘扬剪纸技艺。”

生活规律身康健



寿星:马振生(102岁)

健康素描:马振生是石家庄市谈固社区的居民,虽然已经102岁了,但是他手脚利索,生活基本能自理。

马振生思维清晰,他最大的爱好就是读书、看报、听京剧。谈固社区给每一位老人都订着《燕赵老年报》,每

当报纸送到家后,他会认真阅读每一篇文章。从电视中看到感兴趣的京剧选段,他会将其中的故事以及自己的见解讲给孩子们听。

谈起长寿秘诀时,马振生说,健康清淡的饮食和乐观的心态,是保证身体健康的关键。平时,他吃饭保持“八分饱”,以素食为主。他还经常在一日三餐

中食用豆制品、鸡蛋、小米粥等蛋白质丰富的食物。

马振生作息很规律,每天除了保证8个小时的睡眠外,白天他还会在屋内站一站、走一走,保证运动量。

本报记者 杜雅楠 实习生 马瑞端 报道

迎三八“羽”动活力

本报讯(记者 李泽佳)3月5日上午,河北体育馆首届羽毛球系列赛——迎三八女子双打、单打友谊赛,在石家庄市如期举办。

“本次比赛,按年龄分为5个组,共计120余位羽毛球爱好者在10个场地上同场竞技。”78岁的活动发起人叶翔介绍,自2月开始报名以来,不到4天时间,3个组别就报满。

在河北体育馆9号、10号

场地,女子双打的银发参赛者们进行着激烈地角逐,矫健的步伐不输年轻人。经过两个半小时的循环赛,63岁的冯艳华和65岁的王忆芸夺得老年组冠军。“这是我们俩第一次配合,没想到拿到了不错的成绩!”刚走下赛场,冯艳华和王忆芸激动地说。冯艳华和王忆芸虽然打了十余年羽毛球,但很少参加比赛。

据了解,为了顺利举办此次比赛,叶翔从1月底开始忙

碌,发动志愿者编组比赛、跑赞助、安排场地等,都由他一手操办。叶翔曾在河北梆子剧院任伴奏员,退休后他弃艺从体,打起了羽毛球。十几年间,他跑遍十余个城市征战全国比赛,曾在70岁组全球华人杯男女混双比赛中荣获亚军。

前些年,痴迷羽毛球的叶翔成为了全球华人羽毛球联合会石家庄分会会长,自此,他带着老老少少的羽毛球爱好者寒来暑往,在各个球馆、

赛场“羽”球为伴。“全民健身不只是青年人,老年人更要运动起来,强健体魄。”叶翔说,他愿为大家服务,为全民健身贡献自己的一份余热,让广大体育爱好者走进河北体育馆共享羽毛球的快乐。

据悉,此次比赛只是河北体育馆首届羽毛球系列赛的第一场比赛,今后,每两个月将进行一场比赛。对羽毛球感兴趣的读者朋友,可以报名参赛。联系方式:19933003609(叶翔)。

春暖花开3月赏花地图来啦

春和景明,省会各公园繁花次第绽放,迎春、山桃等已陆续进入最佳观赏期,读者朋友可以跟随这份赏花地图,一探春日的美好景色。

山桃

山桃花期早,花朵美丽。山桃树皮红铜色,亮而光滑。花期:3月初(目前已开放)推荐赏花位置:龙泉湖公园、植物园、裕西公园、平安公园、西环公园、石津灌渠文化公园、高迁公园、石门公园等。

迎春花

春天最早开放的花卉之一,花色金黄,亮丽夺目,因

花后即迎来百花齐放的春天而得名。

花期:3月初(目前已开放)

推荐赏花位置:世纪公园、植物园、柏林公园、动物园、裕西公园、水上公园、胜利公园、石津灌渠文化公园、石柏公园等。

紫叶李(太阳李)

叶子颜色常年紫红发亮,早春开淡雅的小粉花。花期:3月中下旬至4月上旬

推荐赏花位置:植物园、动物园、龙泉湖公园、西环公园、南高基公园、明曦湖公园等。

玉兰花

石家庄市种植的白玉兰、紫玉兰、黄玉兰,形状像是立着的毛笔,所以也叫“木笔”。

花期:3月到4月

推荐赏花位置:植物园、世纪公园、龙泉湖公园、裕西公园、西环公园、秀林园。

碧桃

碧桃又名千叶桃花,有半重瓣及重瓣品种,统称为碧桃。

花期:3月下旬至4月初推荐赏花位置:植物园、龙泉湖公园、西环公园、裕西公园、西清公园、长安公园、体育公园、石柏公园等。

榆叶梅

榆叶梅又叫小桃红,因其叶片像榆树叶,花朵酷似梅花而得名。

花期:3月中旬至4月初

推荐赏花位置:东环公园、柏林公园、长安公园、西环公园、植物园、石门公园等。

月季

月季是石家庄的市花,在全市公园广场内都有种植,品种众多。

花期:4月下旬至11月推荐赏花位置:植物园、世纪公园、月季公园、西清公园、花卉园、海山公园等。

本报综合整理