

康乐老年俱乐部欢迎您

## 每月只需5元钱 康乐悦读一整年

报名参加的老年朋友,都有礼品哦!

详见02版

## 东南商报康乐老年俱乐部健康讲堂开讲人气旺 不但学知识 还能交朋友

8月28日下午,东南商报康乐老年俱乐部健康讲堂正式开讲。从全市各地赶来的150多位康乐老年俱乐部会员听了由市第一医院党委书记、心血管主任医师陈晓敏和市第一医院心内科副主任医师费晓红带来的关于高血压防治以及冠心病防治的健康讲座。两位专家讲解的知识通俗易懂,获得了现场听众的一致好评。

### 为听讲座,报名参加俱乐部

自8月25日《康乐老年》上刊登关于此次健康讲堂的消息后,报名电话从当天早上8点起就响个不停。除了具体咨询讲堂的内容、举办地点等细节外,不少非会员读者对于参加活动的愿望也非常强烈。近40位尚未加入康乐老年俱乐部的老年读者得知只有会员才有资格参与听讲后,二话不说就报了名。

李光晨和陈安新就是其中两位。先前,两人从一位老伙伴口中得知要举办这么一个健康讲堂,兴致勃勃地拨通了报名电话。听完工作人员的耐心解释后,两人当即表示,这就来报名。活动当天上午,两人顺利完成报名,下午约着一起来到了讲堂现场,这两位也成为了最后获得此次讲堂名额的会员。

记者在采访中发现一个有意思的现象,不少老年读者家中订了两份《康乐老年》,夫妇俩都是康乐老年俱乐部的会员。“主要还是为了可以一起参加俱乐部的活动,我们也不在乎多花这么点钱,非常乐意。”几对老夫妻观念很一致。

### 戴上老花镜,认真记笔记

当天中午12点,离活动开始的时间还有足足2个小时,就已经有对此次讲座充满期待的老人到达现场。下午1点左



老人们聚精会神地听讲座,并不时记录。

记者 刘波 摄

右,前来参加的人陆陆续续多了起来,很快就坐满了全场。讲座还没开始,老人们都已戴上老花镜,有些甚至带来了专门记录的本子和笔,准备工作十分充分。

“现在社会上流传着各种伪科学的医学知识,随意散播误导百姓。能参加专门为老年朋友举办的科学讲座,我个人觉得非常荣幸,也希望以后能够多多参与……”随着市第一医院党委书记、心血管主任医师陈晓敏的开讲,健康讲堂正式启动。

记者在现场看到,一位坐在倒数第二排、头发花白的81岁老太太记得最为认真。蓝笔记录,红笔做标记,笔记写得条理清晰,字迹干净利落,大、小标题一目了然。

老人叫万澄,老家在江苏,退休前一直生活在北方,从事党政工作,后来跟随老伴来到宁波定居。老太太患有高血压,家中老先生心脏不太好,看到《康乐老年》上的讲座内容,当

即决定参加。

不过,一开始她还遭到了老先生的阻拦。“他不同意我来,说年纪这么大了不放心,担心我发生意外。不过我很关心这类健康知识,坚持要来。”拗不过她,老伴只好同意。

当天中午,她从江北孔浦家中出发,搭乘公交车前往,路上还真发生了小插曲。原来,她找错地方来到了老年活动中心。幸亏两个地方离得不远,在路人指点下才步行找到。

问到此次讲座效果如何,老人连连点头。“我们如果去医院,看一次门诊最多也就两三个小时,医生讲得不透彻,我们也一知半解。有了这样的活动,我们自己能够听听专家的意见,起码也认识了专家,以后看病就找他们了。”她希望,这么好的活动能够多多组织。

### 老人现场分享养生知识

热心的钟赛美老人可以说是《康乐老年》的好朋友了,在

参加活动之前,她已经到报社来过三次。第一次,她为自己报名参加俱乐部;第二次,是帮腿脚不便的邻居前来登记;后来,在家闲不住的她想到俱乐部报名现场火爆,干脆来到现场帮忙,为其他老年读者提供服务,十分关心俱乐部的成长。“这样对我们老年朋友有意义的健康讲座,我当然更要支持。”

趁着讲座间隙,76岁的张仁永老人向邻座传发了自己摘录打印的各种养生小知识。老人家住镇海庄市街道,为了参加这次活动,原本天天要午休的他,当天吃过午饭没多久就出了门。“我坐501路公交车来的,路上花了40多分钟。来参加非常高兴,一点儿也不困。”

“年纪大了就要学会自己丰富平常的生活,多参加这样的活动。不但能学点知识,还能交到新朋友。”张仁永建议,俱乐部多搞些联谊活动,多多开展艺术、书法、摄影等比赛。

记者 陆麒雯

## 全国老龄 宣传工作会议 在长春召开

8月28日,2014年全国老龄宣传工作会议在长春召开。会议研究加强和改进老龄宣传工作,安排布置今年“敬老月”活动。

会议认为,老龄宣传工作具有全局性、群众性、实践性、时代性和国际性五个特点,涉老媒体要正确认识、正面宣传、正面引导,弘扬主旋律;要做好老年群体与各级政府、涉老组织、相关行业的沟通桥梁;要引导社会舆论,引领社会风气。

会议指出,要做好新形势下老龄宣传工作的转型与创新,从单一宣传人口老龄化国情,转向提升老龄化意识与突出“积极应对”主题并重,从重点引导其他群体尊老敬老,转向更重视在老年群体中树立积极老龄观,从单一偏重传统媒体,转向各类媒体协调发挥作用。

会上,吉林、湖南、宁夏、黑龙江老龄办和新华网、《上海老年报》等8家单位负责人,分别介绍了典型经验和做法。

记者 俞苏伟 长春报道

## 中老年人下月 可免费测试体质

为了迎接重阳节,更好地为老年人提供运动健身锻炼的科学指导,宁波市体育局社会体育指导中心将在9月份为老年人提供免费运动风险评估测试,具体包括骨密度、体成分、心肺功能、血管机能四个检测项目。

测试对象为50-69周岁、无心脏疾病的中老年人。测试地址在宁波市社会体育指导中心(海曙区蓝天路406号5楼)。测试时间为周一至周五上午9:15-11:15、下午1:00-3:30。测试需提前预约,预约电话为:87311119;预约时间:9月1日-9日(工作日上午9:00-11:00、下午1:00-3:30);名额为600人,额满为止。

记者 蒋继斌

我是龙平我为普提旅游代言

企业法人营业执照330212000284009  
旅行社业务经营许可证L-ZJ01958

宁波普提旅游有限公司  
PUTI  
佛之旅

逢八走八寺

68.00

· 每月初一、十五、初八、十八、二十八  
· 宁波周边、宁海、象山一日游  
· 本线承诺:无进店购物、无自理费用、无自费项目  
· 每批名额有限、先报先得

送国选品牌咖啡杯(多款任选)

3天全日价  
799.00

每周有团

东林大佛

电话: 27958848、27858950 · 镇明路488号文华大厦6楼A室

旅游代金券  
壹佰圆整  
100.00

使用说明

- 1、仅限普提旅游使用
- 2、仅限九江东林大佛
- 3、每人每次限用壹张
- 4、有效期截止: 2015年1月31日