

“银龄金嗓”复赛12日上演

届时,参加过的小伙伴们都可领礼品

在海选期间,银龄金嗓大赛吸引了近300位歌手参加,另外还有众多拉拉队员到现场加油,让比赛增色不少。这些歌手有的演唱歌曲,有的表演戏剧,还有宁波小调、苏

州评弹等特色节目,充分显示出老年人的多才多艺。声乐老师来了,合唱团领唱来了,乐器教师来了,曾在全市获奖的歌手也来了……海选发现老年人中藏龙卧虎

的高手真不少。

在海选结束后,经过专业评委审慎打分,最终评选出了30位进入复赛的选手。在这里,祝贺这些晋级的歌手,希望你们在后面的比赛

中,发挥越来越好,能够继续向决赛挺进。同时,落选的歌手也不必气馁,在之前的海选活动中,您已经秀出了您的精彩,希望您能够继续关注这项比赛。

礼品设置

为了感谢广大参赛者对本次活动的支持,主办方特别为大家准备了由一诺康生物科技有

限公司提供的礼品:

凡是参加海选的所有参赛者,均获得一份价值数十元的纪念品,以及参赛证书;

晋级复赛的30位歌手除了上述礼品和证书外,每人还将获得一份价值千元以上的礼品。

上述礼品将在7月12日下午在复赛现场发放,欢迎大家到现场观看比赛并领取奖品。

注意事项

海曙区文化馆位于海曙区文体中心内,地址在海曙区沁园街345号(近十五中学,蓝天健身

中心旁边)。

比赛场地为五楼文化馆多功能厅。参加复赛的选手请准备好伴奏

带和表演服装。

为了保持场内卫生,请大家不要带瓜果、食品进场。保护好

场地内使用的设备、器材桌椅,不要随意搬动桌椅。服从现场工作人员指挥。

市名中医王邦才总结出版钟一棠养生之道

“钟氏操”简便又健身

离国家级名老中医钟一棠仙逝已经过去4个月了,他的故事仍在医者中传颂。工作、生活,钟一棠的一生几乎没有停歇过,直到去世前,

他还在问诊治病。钟一棠热爱医学事业的心是让他持之以恒的动力,他是学到老、用到老、做到老的典范。受恩师这种悬壶济世精神的影

响,钟一棠学术经验继承人之一的市中医院消化内科主任中医师王邦才将恩师的养生之道记录下来,并出版《百岁国医大家钟一棠的养生之

道》一书,和广大读者一起分享。记者近日采访了王邦才,他专门总结了钟一棠养生之道的一些要点,希望能够对广大读者有所帮助。

运动不息 生命不止

中医讲“久卧伤气,久坐伤肉”,钟一棠始终信奉这一理论,年轻时习武强身,老年时自创了一套“钟氏操”。老年人可以在床上做,每天或间隔一天做。做操时不可受风凉,做操后须卧床片刻,起床、下床不可过急。王邦才提醒,

长期坚持可使关节灵活,筋骨松软。

这套操很好学,共五节,分别是:

转头运动。头在枕上,醒来后先向左轻微转动,后向右转动,再向前向后,各五六次;

转臂运动。双臂向上,向左右各伸五六次;

转腰运动。将腰部向上挺,再向左右侧转各五六次,然后双手按摩腰肌十次;

转腿运动。平卧,双腿伸屈五六次,然后上举、放平,屈膝至腹部五六次;

敲击腿肌。用手握成松拳,轻轻叩击两腿

侧肌肉各十多次。

除了肢体功能锻炼,脑部锻炼也十分重要。钟一棠在百岁高龄是依旧以事业为重,依旧头脑清晰,有条不紊。对于老年人而言,打打麻将、下下棋是预防大脑萎缩不错的选择。

过犹不及 对症下药

随着生活水平的提高,越来越多的人希望通过服用药物或者保健品以求身体健康、延年祛病。服食滋补药物一定程度上对身体有所帮助,但应用不当也会造成损害。

首先,选购中药滋补品,要在专业中医师的指导下进行,综合判断人的体质,再对症下药。

“比如黄芪补气,但是对肝阳上亢的病人就不适合,选用滋阴的生地、白芍更适合。”王邦才说。

中药也有寒热温凉之分,以药性之偏纠正人体之偏。同时,人的体质也并非永恒不变,气候、时令、饮食等诸多方面因素都会影响体质,可由阳

转阴,也可由阴转阳。因此,钟一棠建议大家平日还是以食疗为主,荤素搭配。若要选用药材,也尽量选择性平的,如莲子、薏苡仁、枸杞等,切勿乱投补品。

羹类食物可以作为正餐充饥,也可作为佐餐食用。如百合银耳羹,用百合50克,银耳25克,

冰糖50克,先将百合、莲子、银耳加水煮熟,用文火煨至汤汁稍黏,再加入冰糖,即可食用。具有安神健脑之功,每晚睡前服用,可治疗失眠、多梦、焦虑、健忘。睡眠质量一般的读者不妨试试。

记者 陆麒雯
实习生 陈 珂

导 读

下月起 子女医保 个人账户结余 可给父母用

用人单位为职工缴纳的“五险一金”中包括职工基本医疗保险。不少人的医保个人账户中每年都会有钱剩下来。现在,这些钱还可以给自己的家人用了。浙江省人社保厅等4部门近日印发了《关于进一步调整完善职工基本医疗保险个人账户有关政策的通知》,《通知》规定:个人账户历年结余资金可用于支付职工基本医疗保险参保人员配偶、子女、父母(即近亲属)的医疗保障费用,实现家庭成员之间共济互助。该通知从2016年8月1日起执行。

详见今日
《宁波老年》01版

还记得宁波 无线电四厂吗?

他们的产品曾经
跟随着火箭飞上天

6月底的一天,曾经的宁波无线电四厂老职工们,聚集在天一阁文化广场共忆往昔,这里就是当年“宁无四厂”的旧址。

听着他们的诉说,那些老厂房、老工人、老故事,在记者的脑海中变得越来越清晰。即便已经退休多年,即便老厂早已不复存在,但在每个“四厂人”的心里,那个“厂”还是依然存在的,它承载着的不仅仅是记忆,还有一种叫作归属感的东西。

详见今日
《宁波老年》02版



经过 1 个多月的比赛,“一诺康”杯银龄金嗓大赛结束了全部五场海选活动。如今,更加紧张的复赛就要来了——7月12日下午,30位进入复赛的歌手将在海曙区文化馆,上演比这个炎炎夏日更火热的精彩比赛。

记者 蒋继斌



扫一扫关注
“滚蛋吧,肿瘤君”
《甬爱会》



扫一扫关注
《宁波老年》
宁波康乐老年俱乐部 QQ 群
274295074