

宁波晚报粉丝节之养生文化周 一场养生的盛宴：甬上名医话保健



养生讲座举办现场。

由《宁波晚报》、《宁波老年》主办、携手寿全斋、壹诺康、会好康、钟益寿堂、牙博士口腔等养生机构和本地药企联合打造的宁波晚报粉丝节之养生文化周活动圆满落幕。活动通过名医讲座、健康咨询、栽培体验、口腔免费检查等多渠道输出一种健康理念文化,使得大家对身体健康状况有更透彻的认识。

活动期间,甬城一代名医钟一棠的孙子钟之洲医师给大家普及了中老年人的秋冬季保健养生事项。四季更替,调养,必须与其保持和谐一致,才能保持健康。钟医生针对现阶段的气候提出“生津润燥,益肺养阴”,秋季空气干燥,把进补的物品制成汤水服用比较适宜。一般人宜用食补,即选择新鲜的白菜、萝卜、莲藕等加入鱼、肉等做成汤,如花生鸡爪汤、莲藕牛肉汤、菠菜猪肝汤、萝卜排骨汤等。而冬季应遵循“敛阳护阴,以固收藏之本”的原则,冬季宜早睡晚起,冷水洗脸,美容保健;温水漱口,牙齿长久;热水洗脚,强似吃药。

时间距离展位活动开始还有一个小时,路过的老年朋友纷纷提早排起了队伍。宁波会好康中医门诊部邀请了国家级老中医、国画师王方卿现场作画,将养生知识与笔墨纸砚相结合,通俗易懂传播健康理念。今年70多岁的王方卿医生从医50余年,不仅中医功底深厚,其国画作品被众多海内外人士收藏。王医生不仅为病人仔细检查,还挥笔画了劲竹、寒梅等好画赠送给读者,送去美好的祝福。

镇海名中医余锟医师为读者送来主题为“衣食住行话中医养生”。余锟医师将围绕着“黄帝内经养身智慧之衣食住行话养生”这一主题与读者们好好聊聊健康的生活作息,饮食方面养护脾胃最重要,适量摄入五谷杂粮,每天变着花样炖粥喝,对刚做完手术的老年朋友有所帮助。

宁波壹诺康生物科技有限公司展位上,推出了北大荒绿色食品品鉴,氢科技无土栽培家庭菜园生活体验等活动。看着琳琅满目的展品,无土盆栽、燕麦大米、新鲜果汁透露着健康的生活气息。好水、好空气、好营养、好睡养、好心态,这就是壹诺康这些年来倡导并坚持的“五好生活”理念,并已得到了越来越多的体验者的认同。来自宁波百年老店寿全斋的工作人员拿出了“看家”好货,秦岭洋槐蜜,冬虫夏草、燕窝等精品。

记者 徐丽文

由政府主导、部门参与、市场化运作,三级教育网络全覆盖
老年教育“江北模式”圆老年人“大学梦”

去年9月,江北区老年大学开学典礼在江北外国语学校举行,江北老年教育事业发展自此进入一个全新阶段。春华秋实又一载,历经一年的探索和实践,江北老年教育事业发展成果如何?9月22日,江北举行了老年大学周年庆典活动,用“一场戏一个展”生动地讲述了江北老年人圆上的“大学梦”。

当天的庆典舞台上载歌载舞,活力迸发。老年学员自编自演的摇滚快板《颐乐天天》,展示了江北老年人的朝气蓬勃、热情似火。戏曲表演、舞蹈表演,好戏连台,老年学员在这个属于自己的舞台上,忘我地展示着自己的所学所乐,满怀激情地抒发着对青春依旧、岁月美好的情怀。近500名学员参加本次庆典,其中参加演出的学员就有290人。

2016年4月,江北区出台了《关于江北老年教育发展的实施办法》,要求举全区之力,致力探索一条“政府主导、部门参与、市场化运作”“广覆盖、低门槛”“让每一个有意愿的老年人都能圆一个大学梦”的发展之路。

历经一年探索和实践,江北老年教育事业取得可喜的成绩。目前,全区已经建立2所区级老年大学(区老年大学和长青高级学院)、8所街道(镇)老年大学分校,55个村(社区)老年大学教学点,2016年度招收老年学员合计7671人次,比上年增长495%,今年的招生依旧红火,截至2017年6月,累计招收学员10512人次。

从全区只有1所老年大学,报名“一席难求”,老年教育服务只是少数人的制度福利,到目前

全区构建三级教育网络,老年教育送到“家门口”,有意愿的老年人可以就近入学,江北正在实现“圆江北老年人一个大学梦”的目标。

借庆典的机会,江北区老年大学校务委员会还向一年来为老年教育事业奉献汗水,做出贡献的单位和个人进行了颁奖,洪塘街道、慈城镇、甬江街道被授予了江北区2016学年老年教育工作先进单位,杜琴等21名教师被评为2016学年江北区老年教育优秀教师,王芳等31名学员被评为2016学年江北区老年教育优秀学员。

今年以来,江北区委区政府致力推动老年教育融入社区治理的实践。9月份,区老年大学校务委员会面向全区老年大学开展了“十员”招募的活动,共推出了10个老年人志愿公益岗位,包括“文明创建观察员”“干部作风监督员”“青少年辅导员”“理论宣讲员”“普法宣传员”“健康倡导员”“纠纷协调员”“文艺推广员”“银龄互助员”“心理疏导员”。当天的庆典舞台上,“十员”代表们光荣地接过了红色聘书,他们将在今后的学习之余,走进社区、学校、企事业单位,服务社会,服务他人,实现自我突破。

老年教育是一项夕阳工程、朝阳事业,回首过去,成绩斐然,展望未来,任重道远。江北也将过去一年所取得成绩的基础上,继续办好“家门口”的老年大学,不断提升老年教育现代化水平,持续创新老年教育办学内涵,为地方经济和社会事业的发展服务,让每一个老年人都能共享改革发展成果。

记者 陆麒麟 通讯员 方建荣 王涛



康乐大团购 好货不间断

团购时间:9月29日(星期五)起上午9:00~11:00,下午2:00~4:00(10月1日~8日休息)
团购地点:《宁波老年》读者服务中心(海曙区永寿街6号)
咨询电话:0574-87167337

纯正秦岭洋槐蜜

本报记者亲赴秦岭带回的纯正洋槐蜜,自8月底推出后,备受读者欢迎,上周一度售罄断货。近日,新货已经上架,库存还有170瓶,有兴趣的市民可过来购买,如果怕抢光跑空趟,可拨打本报热线,提前电话预订。

新鲜洋槐蜜如水一样清白,入口鲜甜,花香沁人。但随着时间推移,色泽会变黄变深,成为市民在超市中经常看到的颜色。

纯正秦岭洋槐蜜970克:60元/瓶
尝蜜热线:0574-87167337

“玉育素御饼”福气满满

阿育王寺殊胜斋素菜馆出品的“玉育素御饼”,是一份福气满满的月饼,包装上“吉祥如意”四个字是由星云法师所提,寓意美好。这款素月饼个头很大,一只只有368g,顶得上普通月饼三只。素月饼是用花生、桂圆、冬瓜糖、红枣、核桃仁、芝麻等用高达280℃的底火烤制,刚烤完的饼中心温度能达到170℃。烤制而成的月饼外皮酥脆、内馅顺滑,吃起来肥而不腻、芝香扑鼻。酥软的口感很适合老年朋友食用。

“玉育素御饼”目前只剩不到十盒,欲订从速。
预订价格:168元/盒
预订电话:0574-87167337

高端油营养丰富

红花籽油是食用植物油品中亚油酸含量最高的植物油。亚油酸有“血管清道夫”的美誉,能有效溶解胆固醇,具有降血脂、清除血管内壁沉积物以及降血压的作用,可以防治心血管疾病,是三高人群和老年朋友的最优油品之选。

红花籽油(购1.8L红花籽油一罐,送250ML亚麻籽油)
250ML:市场价56元/瓶,团购价48元/瓶;1L:市场价168元/罐,团购价128元/罐;1.8L:市场价168元/罐,团购价128元/罐;3L:市场价278元/罐,团购价238元/罐

360度可折叠老花镜

这神奇的老花镜镜框可360度旋转,把镜片部分收藏进镜脚部分,变成一个整体的眼镜盒子,提供对镜片的充分保护,无论配戴还是保存,都极其方便。

目前,该老花镜度数齐全,100度到400度(50度为一个进度)均有,350度的存货仅剩最后几副,有需要的读者抓紧时间抢购,购买眼镜就赠送眼镜布和眼镜盒。
市场价:150元/副,会员价:100元/副



扫一扫关注《宁波老年》
宁波康乐老年俱乐部
QQ群274295074