

“流动老年大学”在家门口实现“老有所学”



姜山镇顾家村选订的老人生活照料课程,吸引了众多村民参加。(图片由受访者提供)

随着生活水平的不断提高,老年人追求精神文化生活的需求也越来越旺盛。然而在广大农村地区,师资力量不足和场地有限的问题成了制约“老有所学”事业发展的瓶颈。前不久,鄞州区文化礼堂“公益超市”供需对接会启动,由该区11所成校推出的100场“流动老年大学”送教活动广受追捧。利用文化礼堂这个阵地,送教到老年人家门口,“流动老年大学”让当地老年人实现了在家门口“老有所学”的愿望。

据鄞州区教育局终身教育与民办教育科的负责人介绍,为了扩大老年教育的辐射面,他们

常年组织教学力量进入社区(村)开展各类教学、讲座等活动,平均每年大约400场,参与人数在1.6万人次以上。“农村老年教育普遍存在校舍不够的问题,而另一方面,随着文化礼堂建设不断完善,把老年教育引进文化礼堂可谓一举两得,既解决了校舍问题,可以设立更多的点,又可以为文化礼堂增加更多人气和活力。”该负责人表示,在以往举办老年教学活动进社区(村)的基础上,今年,他们利用鄞州区文化礼堂“公益超市”供需对接会这个平台,推出了“流动老年大学”项目。

供需对接会上,不到1个小

时,中式面点、文艺演出、智能手机、太极拳、手工编织等55个服务项目、100场送教活动就被抢订一空。

这一方面反映出老年人对精神生活有了越来越高的追求,另一方面也说明各个成校开展的教学广受欢迎。在对接会上,姜山镇顾家村一口气选订了瑜伽、烘焙、老人生活照料等5项课程。6月中旬,为期两天,共10小时课时的老人生活照料课首先开课,一下子就有三四十位中老年村民报名。课堂上,大家听得认真入迷,对于如何科学照料老人有了更全面的了解。今年50多岁的孙阿姨,父母都已经年届九旬,日常都由她照顾。听说文化礼堂开讲“老年生活照料”课程后,她马上报名参加。“很有用,90后的小老师讲得非常棒,我以前一些错误的认识和做法通过听课都纠正过来了。”课后,孙阿姨感觉收获满满。

目前,鄞州已建成139家农村文化礼堂,社区教育活动进文化礼堂的覆盖率达到80%以上。接下来,随着文化礼堂线下活动的陆续恢复,成校将主动联系相关文化礼堂,具体对接送教时间、形式等事宜,并通过活动情况月报送制、反馈机制,推动服务项目惠及百姓,把文化礼堂变成村民家门口的“老年大学”。

记者 蒋继斌
通讯员 刘红燕

■《本报联合爱心企业推出免费送菜活动》后续

“就像家里又添了一个小孙子” 百余读者抢领种子回家种菜

为了帮助老年朋友培养兴趣爱好,同时节省买菜的费用,6月26日起,《宁波老年》联合爱心企业宁波一诺康生物科技有限公司推出公益送菜活动。老年朋友们对活动非常感兴趣,短短的一个上午,超过100位老人拨打电话报名参加。鉴于广大读者的热情,免费送菜公益活动本周继续进行,有意参加的读者赶快拨打报名电话吧。您只要把氢胚芽菜的种子领回家,就能体会无土栽培乐趣,还能吃上自己种的健康蔬菜。

今年89岁的郑志杰老人已经有了将近半年无土栽培种植蔬菜的经验,疫情期间,他老伴找来一些蔬菜种子,在家里种起来。郑志杰老人因为视力不好,没有手机,没法像其他老人那样宅在家里靠刷手机度日,看到老伴每天忙活着浇水种菜,天天不亦乐乎,心里很羡慕,于是将这个活儿抢了过来。“现在老伴负责每天给蔬菜拍照,把照片发到我们菜友群里打卡,我负责照顾

蔬菜,我们分工明确,各司其职,配合得非常好。”郑志杰笑呵呵地说。之前疫情期间,郑志杰夫妻不太敢出门,连买菜都担惊受怕的。种了这些菜后,帮他们解了燃眉之急。郑志杰说:“成熟之后可以剪三次,每盆能剪下来将近一斤,炒蒜泥也行,和红烧肉煮在一起也好吃,我们甚至好多天都没买过菜。”在上周公益种菜活动推出后,郑志杰夫妻赶紧又报名参加,领了新的种子,开始了新一轮种菜生活。

屠光荣老先生说到种菜的经历,也是滔滔不绝,“别看用氢水种菜好像很简单,就是浇浇水,其实里面学问蛮大,要不断动脑筋。比如最近天气热了,浇氢水就要把握好度,还要经常细心检查种子,发现烂掉的马上挑出来。”看到屠光荣每天精心打理蔬菜,他家小孙子也心动了,跟着爷爷一起无土栽培。无独有偶。这次报名参加活动的张大争也是祖孙一起种菜忙,她领回种子,从浸泡育种到发芽生

长,10岁的孙子都全程参与。“明天就能剪一次了,现在心里很期待,等剪下来马上尝尝。”张大争的语气中充满向往,“现在早上起来就去看,晚上临睡觉再去,真的有点像多了一个孙子,每天牵挂着。”

一诺康生物科技有限公司负责人介绍,他们的氢科技蔬菜是用氢水无土栽培蔬菜,从育种到丰收大约7天时间,每天定时浇水,一晚上能长2到3厘米。而且芽苗菜采取氢水浇灌,长势更快更好,不用化肥,更甭说农药,没一点污染,是公认的健康蔬菜。送菜的品种共有豌豆、油菜、小麦、松柳四种。如果您宅在家里正愁无事可做,如果您对无土栽培很有兴趣,如果您想尝尝健康蔬菜的味道,不妨报名领取种子回家培育。除了自己在家种菜,我们今后还计划举办种菜、做菜、品菜分享会,参加本次活动的所有“菜友”都可分享自己种菜的心得,交流各自做菜的妙招。

记者 蒋继斌

买灵芝孢子粉看准蓝帽子? 还有更高标准! 品牌货厂方直供 价格仅一半

吃灵芝孢子粉的人这几年越来越多,笔者身边不少人来问,市场上那么多灵芝孢子粉应该怎么挑?

纵观诸多灵芝孢子粉,按产品性质大致可以分为食品、保健食品和中药饮片三大类。

2014年,原国家食品药品监督管理局下文,破壁灵芝孢子粉不能作为普通食品销售。灵芝孢子粉破壁时工艺不过关,容易导致重金属和过氧化物超标。产品外表看不出来,吃久了就会对身体有害。

保健食品灵芝孢子粉外包装有一顶蓝帽子,质量必须达到保健食品要求。目前市场上70%以上灵芝孢子粉都是保健品批号,总体来说,合法合规,质量有一定保障。

质量要求最高的是中药饮片破壁灵芝孢子粉,参照各省市中药饮片炮制规范,质量检测项目和次数都要超过保健食品。比如,一些灵芝孢子粉喝起来有油蒿味,说明该品过氧化物已经超标。

事实上,如何克服灵芝孢子粉氧化变质也是行业一大难题。浙江省龙头医药公司英特药业曾吃过一次亏,前些年,公司委托企业生产了一批中药饮片级别的灵芝孢子粉,出厂时过氧化物合格,在仓库储存了一段时间,再检测已经超标。为此,公司不得不将这批产品全部销毁。

读者买灵芝孢子粉,很重要的一点是看产品性质,是普通食品,还是保健食品,甚至中药饮片。总体来说,中药饮片灵芝孢子粉安全性高,质量更有保障。

渊健药业是浙江省内少数几家拥有灵芝全产业链的灵芝孢子粉中药饮片厂。渊健药业通过与浙江中医药大学合作,在灵芝孢子粉破壁和抗氧化环节精益求精,很好地解决了灵芝孢子粉容易氧化的问题。

凭借过硬的加工技术,渊健药业先后成为浙江省两家龙头医药公司——华东医药和英特药业灵芝孢子粉委托生产商,一时名声鹊起。

周皓亮

●链接

药材级灵芝孢子粉厂方直供 价格相当品牌货5折

今公司推出自有品牌“渊和堂”灵芝孢子粉,质量完全参照品牌药企。中药饮片级别的品牌灵芝孢子粉单价多在6元/克以上,“渊和堂”2克×100包礼盒装厂方直供价680元,单价3.4元/克,相同品质价格只有一半。购买再赠单价38元灵芝丁2罐。

渊健还有一款“野生”灵芝孢子粉也开始预订了,2克250包预订价2500元,现在预订送灵芝500克。另外,渊健野生灵芝孢子粉60克装买2两盒送一盒,再赠灵芝丁两罐。

咨询电话 0574-87228361,地址 海曙鼓楼永寿街6号。