



关注“老年人运用智能技术困难”

# 《宁波老年》免费发放智能手机培训教材

## 面向康乐老年俱乐部会员,15日起领取

当前,智能手机已成为人们在生活中、工作、学习中必不可少的便捷工具,但部分中老年人对新技术、新知识的接受能力不足,还不能与年轻人一起共享现代信息技术发展成果。因此,很多中老年人迫切希望学会使用智能手机。针对新时期的这项民生需求,宁波市科协从2017年开始,在全市范围组织开展智能手机操作技能普及培训,至今已惠及55万人次。

为保证普及培训的质量和效果,宁波市科协组织技术人员对初期使用的配套教材进行了全面优化升级,力求在内容上更贴近中老年人阅读理解,在形式上更直观简明易于上手,并将教材分成上下两册小读本,便于携带。其中,上册主要介绍智能手机应用最广泛的微信基本操作,下册主要从看、听、搜、行、医等方面介绍一些实用功能。由于

手机品牌型号各异、操作系统多样,读本以当前国产手机使用最广的安卓系统的操作界面为例进行演示介绍。

为了方便读者学习、掌握技能,《宁波老年》从2019年7月开始以连载的形式在报纸上刊登智能手机培训教材,获得了读者的好评。在此期间,记者不断接到读者来电,希望求购这套教材。为了满足广大中老年读者的愿望,《宁波老年》报联合宁波市科协向康乐老年俱乐部会员读者免费发放这套教材,有兴趣的读者凭俱乐部会员证领取。

**领取时间:**12月15日(周二)开始,领完为止

**领取地点:**海曙区永寿街6号《宁波老年》读者服务中心

**咨询电话:**87167337

记者 陆麒雯

## 宁波教师夫妇连续6年到偏远山区爱心支教



忻元华老师为美姑县的学生们演示实验。

74岁的忻元华和老伴滕崇热心支教。6年来,他们的脚步走过江西、广西、四川、甘肃、湖南等地的偏远山区,为7000多名中小學生带去生动、有趣的科学课程,展示了知识的无穷力量。

### 翻山越岭七小时到达目的地

忻老师毕业于西安交大,曾任陕西宝鸡教育学院副院长、宝鸡大学副校长,后担任宁波高专副校长。老伴滕崇退休前是浙大宁波理工学院心理咨询中心的一位老师。

今年7月,忻老师夫妇在看电视时看到了四川大凉山的贫困处境,萌发了去那边支教的念头。恰好,忻老师看到有个公益网站正在招募支教志愿者,于是把自己的简历和支教经历发了过去,并且马上通过了审核。

出发前一个月,忻老师就开始整理行李,带上了激光枪、磁悬浮装置、摩擦起火棒、热气球、简易电动机等20多套自制实验道具。

10月20日,忻老师夫妇乘坐飞机出发。飞机降落在西昌,夫妇俩在当地一家宾馆住下。第二天早上坐大巴车前往凉山彝族自治州美姑县,司机说137公里路需要开4个小时,没想到那天山里下起了大雪,途中一共用了7个小时。

### 课程带给学生们满满的新奇

美姑县居住的少数民族,祖祖辈辈以农牧为生。一眼望去都是大山,没有平地,环境封闭。

忻老师夫妇先是来到拉木阿觉乡的“儿童之家”总部,那里住着40多个孩子。建筑陈旧,一楼是孩子们晚自习教室,二楼是宿舍。忻老师拿出自带的实验道具,在课堂上给大家演示了简易的潜水艇、热气球、电磁波点灯等实验,滕老师则带领大家做手指操和心理健康讲解。虽然只是短短两节课,但带给了学生们满满的新奇。大家直呼“太神奇”“惊呆了”!

接着,两人坐着皮卡车,一路颠簸来到位于高山上的格木小学和巴姑小学。和宁波比起来,当地学校条件普遍非常简陋,但学生们渴望知识的眼神,还是让忻老师夫妇看到了希望。

最后,忻老师夫妇来到了洛俄依甘乡小学。这个小学今年9月份新建,条件相对比较好,校舍依山而建,三层到四层要爬120个台阶。给忻老师留下深刻记忆的是当地孩子的呼声,“我想走出大凉山。学习给我力量,知识改变命运”。

忻老师夫妇此次支教,历时一个月。

### 深入基层开展科学启蒙教育

忻老师支教所带的实验小道具全部自制。作为一名老师,他深知“实践”的重要性。退休后,他常常早上四五点钟起床,在房间里开始研究制作实验道具。

“我的道具越小越好,材料越轻越好,携带方便。”他先后研制了火箭发射筒易装备、电磁波点灯、超声波遥控、磁悬浮装置等。别看这些实验展示才几分钟,但研究开发过程却需要好多天。比如,激光枪打爆气球的实验先后就调试了几个月。

十多年来,忻老师深入宁波各区县(市)进行科普教育,给学生们带去了一堂堂生动有趣的科学课,曾被评为“浙江省关心下一代工作先进个人”、“宁波市最美五老志愿者”、“海曙区百姓学习之星”等荣誉称号。他说,只要身体吃得消,会坚持给学生们带去有趣的课程。

记者 徐丽文

## 第五届(2021)中老年网络春晚火热报名中 邀请热爱文艺的您一起参与

“您好,我们服装未到,要等下周才能录视频,先报备一下可以吗?我们是去年参加过演出过《洗衣歌》的团队。”昨天,来自新珂艺术团的团长兼领队毕薇蓓给第五届(2021)中老年网络春晚节目组留言,艺术团现有11名成员,平均年纪约63岁左右。

为了准备这次线上春晚,新珂艺术团准备了舞蹈节目《鸿雁》。“我们的节目有昂首向前的精神,领头雁的风范。相信会给读者们带来惊喜。”毕薇蓓说。

近日,宁波市第五届(2021)中老年网络春晚节目报名正在火热进行中。报名参加春晚的节目形式多样,有合奏动感民乐、时尚走秀、民族舞蹈等。这次中老年网络春晚虽然采用线上形式,但节目依然精彩万分,值得期待。

如果您热爱文艺表演,就可报名参加线上展示。节目形式可以为歌舞、戏曲、器乐、曲艺、绝活、模特走秀等,每个节目视频时长不超过10分钟。征集要求为积极健康,奋

发向上,富有创意和观赏性;具有时代气息,能够营造出喜庆、祥和的气氛;节目新颖,有创意,紧凑、连贯,能够展示节目完整的艺术性。

春晚节目组收到视频后,会筛选展示,最后投票选出优秀节目。参加本次线上报名的团队将会获得一份精美的礼品。

线上展示报名时间截至12月20号。

**温馨提醒:**本次征集不收取任何报名费

**报名方式:**发送视频文件至邮箱2060990984@qq.com。备注“团队或个人名称(可附上相关介绍文字)+年龄(平均年龄)+人数+节目名称+时长”

**咨询电话:**0574-87167337

更多详细信息请关注“宁波晚报健康号”微信公众平台。

记者 徐丽文



《宁波晚报》健康号

## 医护待患者如亲人 家属送感谢信和锦旗表谢意

前几天,宁波市镇海区龙赛医疗集团收到了一份感谢信和一面锦旗,来信者是患者张老伯的家属。住院治病时,张老伯和家属感受到了呼吸内科医生李鑫和其他医护人员无微不至的关怀,十分感动。

张老伯年过八旬,因发烧、咳嗽、胸闷、乏力等症状到在当地医院住院治疗(西医治疗为主),一周后病情仍未改善。家属因此非常焦虑,于是把张老伯转到宁波市镇海区龙赛医疗集团,找到了呼吸内科李鑫医生。

李鑫医生仔细询问了张老伯的症状和病史,认真进行了体格检查,综合各项医学检查结果,初步判断病情为“肺部感染、风湿肺炎病”。他为张老伯量身定制了一套中西医结合的治疗方案,即在抗生素抗感染及平喘、化痰等西医规范化治疗的同时,遵循中医“热者寒之、急则治其标,上焦如羽、非轻不举”的原则,服用中药“银翘散加减”,用来清热透邪、宣肺理气,为张老伯退烧。

治疗时,张老伯看不清药盒上的字,记不清吃药时间,李鑫医生便标注了大大的字样。为使中药发挥最佳疗效,他还叮嘱张老伯服药时间及药量,即依据自己耐受程度每天在饭后

半小时服药,共3-4次,每次50-100毫升。

李鑫解释说,中药疗效好坏与药方、服药方法有关。治疗上焦(胸部)的急性热病,应餐后少量多次服药,这样有利于药效持续作用于肺部。这好比大家吃消炎药,有一天吃2次、3次的不同,如果一天吃1次,疗效肯定不好。

果然,服药次日,张老伯体温下降,三天后体温恢复正常,身心状态明显好转。

热退以后,张老伯仍有咳嗽、胸闷、气促、纳差、乏力等症状。于是,李鑫医生遵循中医“标本兼治”的原则,让张老伯服用自拟的“清肺健脾汤”,进一步改善咳嗽及胃部不适。

服用中药1周后,张老伯的体力、胃口大为好转,心情也随之好转。临近出院,张老伯再次复查,结果显示各项指标基本正常。

李鑫医生认为,张老伯年老体虚,在急性感染治愈后,仍应注意调理五脏六腑功能,培补身体气血,建议服用“生脉散合沙参麦冬汤”。

此外,呼吸科医护团队还向张老伯详细讲解介绍了平时生活起居的注意事项、饮食宜忌、中医养生功法八段锦的锻炼方法等。

记者 陆麒雯 通讯员 孙妃