



王老为学校创作作品。

92岁老党员翰墨绘初心

近日,92岁离休老同志王锡煜拿起画笔,用心用情挥写红色革命诗词。王老党龄已有72年,对党充满无限热爱。

“我要以实际行动报党恩,为党和人民多做奉献,以‘小车不倒尽管推’的精神勇往直前。”王老说。

据了解,王老1989年离休,1997年进入宁波老年大学学习书画,二十多年笔耕不辍,保持满腔热忱。

目前,王老还担任江北区易地安置离休干

部党支部书记。他积极发挥余热,传承红色基因,带领支部全体党员为希望小学捐款、资助特困学生、设立公益奖学金等。三十余年来,受资助的学生已经超过三十余名,捐款达百万元;为民工子弟学校赠送书籍和学习用品;为江北区农村文化礼堂赠送优秀书画作品上百幅。

同时,王老还积极传承红色基因,90岁高龄仍多次走进中小学讲述红色故事。

记者 徐丽文 通讯员 徐挺

宁波老干部党校开班 6月前后招生

近日,宁波老干部党校正式开班。这是全省首所进入实体化运行的学校。中共宁波市委组织部副部长、老干部局局长俞小勋在开班动员会上讲话。200余位离退休党员干部参加开班仪式。

宁波老干部党校位于月湖天一阁景区(迎凤街125号),隶属于市委老干部局管理,与宁波老年大学管理中心实行“两块牌子一套班子”。

俞小勋强调,开办老干部党校是落实中央、省市委关于老干部三项建设要求的新使命、新担当,是开辟老年大学工作战线的新阵地、新堡垒,是实现“甬耀银辉”品牌提升工程的新桥梁、新纽带。他指出,老干部党校实体化运行,是老干部阵地建设的“牛鼻子”和重中之重,也是老干部工作部门把老干部工作的“小窗口”放在“重要窗口”的大棋盘中,找准定

位、把牢方位、提升站位,实现争先进位的有力表现。

据悉,老干部党校进入实体化运行后,将以老年大学迎风街校区为主体办学,依托宁波老年大学教育平台,打造“红色+N”特色课程体系。党校设有影音教室、远程教室、智慧教室等,以满足不同形式的教学需求。党校将通过举办理论学习班、读书会、形势报告会和专题讲座等,以短训、长训、轮训等形式,为广大离退休党员干部提供思想政治学习的平台和阵地,使广大老干部始终做到“政治坚定、思想常新、理想永存”。

据悉,今年6月前后,宁波老干部党校将启动首轮主要面向市直机关离退休干部的招生工作,计划9月开班。

记者 徐丽文 通讯员 陈胜男

夜间手指麻木 警惕腕管综合征

最近,家住镇海区的黄大爷遇到了一件麻烦事:“两只手发麻,晚上睡觉时更是又麻又痛,常常被痛醒。握拳都握不住,更别说提东西了。”

在镇海区龙赛医疗集团龙赛院区(龙赛医院)康复疼痛诊疗中心坐诊的王秋生医生耐心听完黄大爷的病情讲述并为他做了检查,再结合原先做过的神经肌电图检查报告,判断老人患了腕管综合征。

腕管综合征是正中神经在腕部受到卡压引起的疾病,多见于女性。常见症状是拇指、食指、中指和环指感觉异常或麻木。通常,夜间手指麻木是腕管综合征的首发症状。随着病情的加重,患者会出现手指感觉减退或散失,手掌肌肉萎缩,手指对捏的力量下降甚至不能完成对捏动作。过度使用手指,尤其是重复性的活动,如长时间流水线作业、驾车、开电瓶车、用鼠标、打字等均可造成腕管综合征。

下冷水、吹冷风常常会使症状加重。

据王秋生医生介绍,随着医学发展,对腕管综合征的治疗越来越倾向于保守治疗或微创手术。现代超声技术结合传统小针刀技术治疗腕管综合征,犹如小针刀长了眼睛,哪里有神经卡压的地方就治疗哪里,精确有效且不会伤到神经、血管。术后当晚,黄大爷双手又麻又痛的不适感马上减轻很多。目前,老人的双手已能握拳,肌力明显增强。

王秋生医生提醒,预防腕管综合征,除了避免上述过度使用手指的活动,还应注意以下预防措施:每隔25分钟离开电脑桌休息一次;将电脑屏幕高度调到与眼睛同一水平,膝关节略低于髋关节;将键盘放在与肘关节齐平或略低于的位置;肩膀和背部放松挺直,不要耸肩或下垂;手腕不要悬空,要有所支撑,并且处于中立位,选择合适的鼠标垫,使手腕既不过伸,也不过屈。

记者 贺艳 通讯员 孙妃

霸道总裁小说 我妈陷进去了

“我妈看总裁文能看到凌晨1点”、“我妈走哪都带着耳机听小说”、“在家听我妈手机外放,机器人的声音朗读霸总语录”……近日,网络上的这个帖子引起网友们的共鸣。

记者了解到,宁波一所老年大学的形体班一共20多人,就有近一半的学员喜欢看网络小说。其中,妈妈们最喜欢的是总裁文和穿越文。早已不是青春懵懂小女生的妈妈们,为何会陷进霸道总裁文?

.....

妈妈们深陷“霸总”漩涡

所谓霸道总裁文,就是高大英俊有钱深情的总裁老板爱上灰姑娘的故事。文中的霸道总裁对绝大多数人态度恶劣,却把所有的宠爱都给了傻白甜女主角,走的都是“玛丽苏”线路。如《千亿总裁宠妻上瘾》《八胎萌宝:妈咪太受宠》《惊世毒妃之轻狂大小姐》等都是霸道总裁文。

今年60岁的张阿姨退休后彻底迷上了霸道总裁文,有空时看几页,排解因家务带来的烦躁情绪。“特别是烦的时候,看看‘小甜文’,心情一下子就轻松了。”张阿姨说。

张阿姨被霸道总裁文“攻陷”也算是一次意外。前几年,她开始使用智能手机,老是会被猝不及防的总裁文“小广告”吸引,点进去试读,结果一下子就看到了需要收费的段落。她意犹未尽,打电话给女儿,让她帮忙充钱。紧接着,为了蹭看免费的小说,张阿姨在手机上下载了一堆小说APP。

最近,张阿姨又迷上了听书。因为要帮女儿带外孙,所以只有等孩子午睡了,她才有属于自己的时间。打开总裁文,一边开着外放,一边择菜,享受着被网文“宠爱”的时光。

张阿姨的女儿小郭告诉记者,妈妈从来不跟她讨论小说内容:“都是一个人默默地看,有时候可能会和她的老姐妹聊。妈妈的老姐妹也在看总裁小说,以前她们还会约着去跳广场舞,现在都不怎么出去了。我听妈妈说,姐妹比她还痴迷总裁文,在家看小说能看到晚上11点。”

跟张阿姨一样,出生于上世纪60年代的鲁阿姨,也在今年悄悄迷上了听总裁小说。在还未被网文启蒙之前,鲁阿姨就爱看甜宠型的总裁剧,比如《杉杉来了》《何以笙箫默》《来不及说我爱你》等,尤其后者,钟汉良饰演的慕容沅老是上演军阀巧取豪夺的戏码,她觉得“这些男人特别霸道迷人”。

总裁文成精神寄托

霸道总裁文为何能在老年群体中迅速传播?记者咨询了国家二级心理咨询师黄意。她认为,这与老年朋友精神空虚有一定关系。“这一代的中老年女性,一直以牺牲、奉献为原则,束缚在婚姻和家庭的琐碎中,鲜有自我,尤其是在自己退休、子女成长离家后,她们的生活往往陷入了空虚。为了打发时间,妈妈们会寻找各种娱乐活动,全民K歌、短视频的流行都可以看出老年朋友的社交需求。”

“随着手机在中老年人群中的普及,他们也把更多的时间、精力投放在虚拟世界中,之前有年过六旬的阿姨在网络上与‘假靳东’聊天网恋,近乎痴狂。”

“相较之下,网络小说没有社交属性,看网文是一个相对封闭的私人空间,在观看小说的过程中,老年朋友可以进行情感投射,获得短暂的精神满足。”

黄意认为,每天花1、2个小时看小说无伤大雅,老年朋友有点兴趣爱好也挺好,但如果时间过长,会对颈椎、眼睛造成不好的影响。“子女如果发现父母沉迷小说,应及时沟通,做好陪伴,转移父母的注意力。”

记者 陈韬