

## 三江热议

## “幼儿园开设老年班”老有所学需要更多探索创新

杨朝清

为丰富老年人的精神文化生活,鄞州区一家幼儿园在重阳节开了太极、瑜伽、国画、防诈骗等4个老年班,向在园区就读的孩子们的祖辈开放,当天有48名老人报名“上学”。据了解,这是浙江宁波市在幼儿园里首次针对老年人开设课程。 10月24日《宁波晚报》

伴随着公众井喷的精神文化需求,老年大学受到了追捧,“一位难求”让部分老年人的需要难以得到有效满足。更为关键的是,在传统家庭观念的驱使

下,帮助子女接送孩子成为许多老人的一种生活方式;当老年大学离家比较远、学习成本比较高甚至会妨碍接送孩子,一些老年人不得不选择了放弃。

老年人去幼儿园不仅能接孩子,也能给自己“充电”,还能促进人际交往、实现社会融入,“幼儿园开设老年班”不仅做到了对老年人友好,也践行了积极老龄观;只有以积极的态度、积极的政策、积极的行动应对人口老龄化,才能做好老龄事业,挖掘人口老龄化背景下经济社会发展新的活力和机遇。

老年教育是满足老年人精神文化需求的重要途径,是我国教育事业和老龄事业的重要组成部分。虽然“幼儿园开设老年班”尚不具备相应资质和专业能力,突破了幼儿园的办学章程,但“老幼共学”或许会成为一种新趋势;将老年教育纳入终身教育体系,推动扩大老年教育资源供给,需要更多的探索与尝试。

近年来,伴随着新生儿数量的减少,一些幼儿园通过开设托幼班等渠道来拓展生源。不拘一格、另辟蹊径的

“幼儿园开设老年班”,固然需要戴上“紧箍咒”,却依然有其闪光点。“老幼共融、其乐融融”的“老幼双托”模式,也是推进“一老一小”事业高质量发展、促进儿童友好型社会和老年友好型社会建设的应有之义。

每个人都终将老去,每个人生阶段都有自己的精彩。满足老年人多样化、差异化学习需求,让优质教育资源“下沉”到距离老年人最近、最方便老年人学习的地方,促进老年人终身学习、乐享生活,“幼儿园开设老年班”可圈可点。

晚报评论邮箱:nwbwplpl@163.com

## 热点追评

## 大学生节,是“青年友好城市”的美丽风景

郭元鹏

8月、9月、10月,既是夏秋之交,也是开学季、就业季接踵而至的时节。在这个金灿灿的日子里,宁波大学生节,在市直部门、国企、高校及社会各方支持下圆满落幕。在近两个月时间里,宁波以城市礼遇为青年人才搭建平台、链接机会、提供服务,同时让更多青年人才与求贤若渴的城市同频共振。 10月24日《宁波日报》

用三个月的时间,举办一个大学生节,仅仅从时间的跨度来看,就足可见

宁波这座城市对于大学生的重视。其实,大学生节只是一个载体,更多的温情体现在城市对青年人的关爱,城市对青年人的厚待,城市对青年人的帮扶,城市对青年人的敞开心扉。

“大学生”“免费”“一年地铁”……一系列关键词,直接吸引了广大年轻人的目光。“大学生到宁波就业免费坐一年地铁”的话题,一度冲上新浪微博同城热搜榜前排,宁波的暖心之举再一次“火出圈”。在大学生节上,重点发布了面向来宁波工作、学习的青年大学生的系列暖

心服务举措,涵盖交通出行、租房优待、社群社交、文旅体验、体育运动、职业培训六大方面。虽然,这些“小暖心”和“小优待”似乎都不值得一提的,似乎也没有多大的利益,但是这彰显的是一座城市的“我家大门常打开”的火热胸怀,体现的是爱,体现的是情,体现的是谊。

青年是祖国的未来,知识是发展的动力。一个城市要想实现阔步,一个城市要想实现前行,一个城市要想实现发展,无疑是离不开“青春力量”的。一个拥有了“青春力量”的城市,才能澎湃出

更加“活力无限”的发展青春。得人才者得天下,就是这个道理。于是,许多城市都释放了“求贤若渴”的浓烈表达。可是,需要知道的是,我们既需要“用薪酬引人”更需要“用心情留人”。大学生节的举办,让高校毕业生感受到的是城市的善意和温情。这些在细节处流淌的“小温情”背后就是“大情怀”。

暖到了,不仅仅是一种个体感受,更会成为一种共情的力量。“青年友好城市”的求贤若渴显然是一种比蜜还甜的吸引力。大学生节,让“青年友好城市”一起向未来!



## 吃完饭就困,还真不是因为“懒”

### 来说说如何减轻餐后困倦



很多人一吃完饭,立马就开始发困,必须小憩一会才行。

到底为什么吃完饭以后会那么困呢?今天我们就一起来聊一聊。

#### 饭后犯困可能和食物有关

饭后犯困的原因并不是一概而论,但有一种情况是,有相关研究认为高碳、高脂饮食容易让人疲倦。

首先,高碳水饮食相较于高蛋白饮食,能够使得血液中的色氨酸含量增加,色氨酸进入大脑后,能够被合成5-羟色胺,又称血清素,血清素接着又转化为大家熟悉的褪黑素,可以促进和改善睡眠。并且,人们习惯吃精制米面,而米、面都属于高GI(GI:血糖生成指数)食物,能快速提升血糖,增加饱腹感。但是当血糖升高时,人体的食欲素(下丘脑泌素)含量会下降,含量下降时,人又会觉得昏昏欲睡且不愿运动。

所以也有人认为,中国之所以有午休的习惯而西方没有,可能是由于饮食习惯的不同,中国的午餐中碳水占比是较大的。

其次,高脂肪的饮食,对应着高热量,有研究表明高热量食物会提高人体

一种白细胞介素IL-1的水平升高,能够刺激大脑中促睡眠的神经元,而使用IL-1拮抗剂就会减缓饭后嗜睡的症状。

所以这样看来,高碳高脂的食物确实有让人“发饭晕”的可能。

除此之外,还有其他的推断,比如人的睡眠情况与昼夜规律有关系,人在下午一点到两点是比较容易感到疲倦的,加上进食影响就更容易犯困了;或者是饭后犯困是为了储能,人在睡眠的时候处于低耗能状态,就能保留较长时间的能量。

这些推断听着似乎都有道理,但是不管是何种说法,都只是一些猜测。

#### 犯困也可能是疾病征兆

前面说到的各种原因,都是基于人体处于健康状况下的推断。然而,有学者提出,饭后犯困可能预示着身体的一些疾病。

吃完就犯困,有可能是出现了餐后低血压。

当进食之后,消化系统开始运作,会产生饱腹感,此时胃部膨胀充血,血流量增加,而其他部位的血流相对地会减少,血压会轻微降低,导致人犯困,心

率减缓,呼吸减慢。

此时,人体的自我调节机制就发挥作用了,能够快速通过收缩血管、加快心率等方式来调节血压以保持正常水平,保障各个器官的供血稳定。所以健康的人无论吃多吃少,都不会有明显的血压下降情况。

但是老年人由于身体机能的衰退,调节能力减弱,对食物刺激的敏感性降低,在进食后就容易血压降低,脑部供血不足,从而出现困倦、头晕、胸闷等症状,有晕厥摔倒的潜在危险。有高血压的老人更要注意,餐后低血压可能造成心脑血管供血不足,导致心梗、脑梗等严重危害。所以老年人平时一定要注意身体状况,定期测量血压,以便防范低血压。

#### 怎么减轻餐后困倦?

对于上班族和学生族,大多数还是正常的“发饭晕”,为了应对下午繁忙的工作和课程,就要学会减轻餐后困倦。

根据前面说到的导致饭后犯困的原因,可以反向推断出减轻犯困的做法。

**减少进食量** 大多数人为了补充能量,午餐会吃得较多,但是这样也大大

增加了肠胃的负担,所以吃饭七分饱,不仅减轻肠胃负担,也能够减缓困倦。如果下午容易感到饥饿,不妨备点零食当作下午茶。

**清淡饮食** 重口味的饮食一般都是高脂肪、高碳水的食物,为了减缓餐后困倦,可以选择粗粮、杂粮等低GI食物,提高蛋白质占比,多吃蔬菜,在烹饪上少油少盐。

**饭后饮咖啡** 改变饮食习惯对大多数人来说比较困难,但是可以借助一些东西来提神。比如饭后冲一杯咖啡或者茶,咖啡因有驱走困倦并恢复精力的作用,提神效果更好。但这个方法是否有效还是要看个人体质,不要盲目选择。

**午睡** 饭后午休是国人的基本习惯,不过午睡时间不是越长,起床就越精神,时间最好在10分钟~20分钟,能够有效地调节精神。

总的来说,除了老年人需要注意的餐后低血压,饭后犯困是一种正常的反应,还是建议大家调整下饮食习惯,既可以保持午后的工作状态,对身体健康也有好处。

记者 乐晓立 通讯员 王元卓 洪阳  
部分内容摘自数字北京科学中心