

一天一袋奶够不够? 这堂养生课让老人直呼长知识



本报讯(许南涛)“一天一袋牛奶补充蛋白质够吗?”11月10日下午,在杭州市西湖区北山街道上保社区党群活动中心,面对老人的提问,中国科普作家协会会员、浙江省医学会科普分会专委会委员叶美燕笑着回应:“我更建议一天一袋牛奶、一袋酸奶,营养均衡。”

这场以“安心过秋冬,护好心脑血管”为主题的秋冬养生讲座,是2025年浙江省人口老龄化国情教育系列活动之一。现场,来自松木场、上保、金祝、沿山河、友谊、宝石等六个社区的近50位老年朋友齐聚一堂。

讲座从一段轻松的拍拍操开始,老人们跟随叶美燕活动热身,气氛迅速活跃。随后,叶美燕结合老年人实际生活,用通俗语言和生动图示,



叶美燕(左)给老年人讲解人体穴位。许南涛 摄

逐一讲解秋冬季节在穿衣、饮食、运动和用药等方面的注意事项。

老人们也踊跃回应——有的举手分享自己的养生经验,有的提出生活中的健康困惑。叶美燕耐心倾听,还常常走到老人身边,细致解答。

除了饮食建议,叶美燕还特别提醒“酒要少喝,最好不喝”,并现场教学一套通过按压合谷穴、太冲穴及调节呼吸来缓解焦虑的保健法。老人们学得投入,认真记录要点。“叶老师讲得清楚,我们听得明白,这样的讲座真贴心。”王

阿姨笑着说。

“我希望自己能用时下流行的传播方式,帮助更多人健康生活。”看着陆续离场的老人们,叶美燕眼睛里闪着光。社区工作人员表示,活动不仅普及了健康知识,更营造了尊老、爱老、助老的良好氛围。

此次讲座是2025年“老年友好·浙里同行”人口老龄化国情教育活动深入基层的生动实践,也是社区服务贴近民心、关怀老人的具体体现。未来,类似活动将持续开展,让科学健康的养老观念深入人心。

浙江省 助老跨越“数字鸿沟”

本报讯(通讯员 吴杨)11月12日,浙报集团离退休人员服务中心组织“携手跨越数字鸿沟”活动在中河北路路浙报公寓老干部活动室举行。来自集团信息安全与运维中心的年轻工程师志愿者,现场为老人一对一解答微信操作、扫码支付、反诈识别、系统更新等常见问题。

服务中心工作人员还在活动现场免费发放《跨越数字鸿沟——智能手机操作实用指南》读本,由浙江老年报社、浙江老年大学共同编撰,围绕手机功能、应用功能、健康医保、购物消费、旅游出行、乐学乐为、文化养老、康养生活八大主题,对各类高频应用平台进行本土化解析,帮助老年人解锁网络新技能。



百项创新惠农家 七旬农技专家的十九年田埂路

本报讯(记者 王杭晨 通讯员 纪晓岚)近日,78岁的平湖市农业技术推广基金会顾问吕保忠,又一次出现在平湖市得稻家庭农场的田埂上。这位头发花白却步履稳健的农技推广专家,刚刚为农场带来“技术革命”——精量播种机使农场高粱产量增产15%,资助的秸秆腐熟剂、内生菌肥和优良稻种等将今年水稻亩产推向新高。

2006年,吕保忠接过浙江省农业技术推广基金会平湖执行部会长的重担,将全部心力投入农技推广事业。担任会长后,他为自己定下目标:

扶持100个农业创新项目。

他带领团队深入基层开展调研。过程中,他敏锐地察觉到芦笋产业具有较大发展潜力。为帮助农户拓宽思路,他在新仓镇双红村推动创办万亩芦笋产业园,牵头引进新技术与新品种,仅用半年多时间,就建成平湖首个规模化芦笋产业基地。这一举措有效带动农业增产与农民增收。

与此同时,他积极探索农业循环经济发展的“平湖路径”,组织推动农业循环经济实验园区建设。当时,平湖蘑菇种植产生的大量废料被随意堆放,导致农村环境出现

“脏乱差”问题。面对这一状况,吕保忠萌生了将蘑菇废料“变废为宝”的想法,将废料回收用于芦笋基地及其他农田,既提升土壤有机质含量,又提高芦笋和稻米的产量与品质。此后,该模式从单一试点逐步推广至全市范围。

其间,吕保忠牵头推动的包括传统产业转型升级、蘑菇棚型改造、“万元千斤”粮经结合等在内的160个农业项目,也在全程护航农业的高质量发展。

在田间奔走19年,吕保忠用行动践行着“让农业增产、农民增收”的承诺。

青田县 银发赋能助发展

本报讯(通讯员 黄旭慧)近日,丽水市青田县离退休干部党组织书记培训班暨银发人才培训班在县委党校开班,61名离退休党组织书记、56名银色人才、52名联络员和党务干部参加培训。

本次培训邀请丽水市委老干部局机关党委相关负责人以及市委党校、温州市委党校讲师为大家开展专题授课,内容涵盖离退休干部党建业务、山区高质量发展等方面,带领老同志了解青田县域医疗卫生事业、企业产业发展等情况。