

将康复动作融入拍摄 丽水养老院“80后”走红网络



本报讯(记者 林雨尘)
“赵爷爷,您这个动作不标准,应该这样,您看我……”“老王,你这个不行,瞧我的!”

近日,和光颐养·丽水遂昌颐享家(青邻里养老服务中心)里笑声不断。23岁的胡莹莹正带着老人们拍摄新一期的音乐MV。

胡莹莹入职这家养老服务中心已有一年多。刚来时,她以为这里更多的是照护与陪伴;但真正走近后才发现,老人们身上那份对生活的热爱,比想象中更炽热。

作为00后,胡莹莹做创意策划时总有些新奇想法。这次选曲,她特意挑了年轻人中传唱度很高的《爱你》,“爷爷奶奶们觉得拍流行歌能让自己保持年轻状态,都很乐意配合学习、拍摄,很享受其中。”



MV片段截图 受访者供图

她还注意到,院里有些老人觉得日常活动可以更有趣,也有人反映做康复时有点枯燥。“能不能把锻炼动作融进歌曲和画面里,让大家玩得开心、也锻炼了身体?”于是,她在编排动作时重点设计了手部细节——伸指、转腕、轻拍,既简单又有助于提升手指灵活性。这支《爱你》MV的“主演”平均年龄超86岁,动作幅度虽小,效果却不打折扣。

“每次拍摄他们都特别高兴。”胡莹莹说,整个拍摄耗时约两天,采用“我做你学”的互

动模式:她先完整演示一遍,老人们再逐一模仿,保证每个人都能跟上节奏。过程中常有爷爷或奶奶突然忘动作,手忙脚乱地左右张望,反而制造出许多意外又可爱的瞬间。

除了《爱你》,这群“80后”主演还拍摄了《上春山》《桃花笑》《大王叫我来巡山》等多首热门歌曲的“养老院版MV”。老人们常说,每一次拍摄,都让她们感觉像重返青春。



扫码看视频

今年会出现“超强厄尔尼诺”事件?



00后说真相

本报讯(记者 张文利)近日,“140年来最强厄尔尼诺”及其引发的全球高温影响等话题冲上热搜,引发公众广泛关注。

厄尔尼诺是指赤道中东太平洋海域海水温度异常升高,从而影响大气环流的一种气候现象。国家气候中心最新监测显示,目前赤道中东太平洋海表温度正呈现持续升高趋势,国内外各机构对该区域后续进入厄尔尼诺状态的

趋势预测高度一致,但对形成厄尔尼诺的时间和强度预测存在差异。今年预计要发生的厄尔尼诺事件,是否达到超强事件标准,还有不确定性。

厄尔尼诺的增暖效应往往具有滞后性,通常在次年达到峰值,现在断言“地球今年冲击高温极限”为时过早。专家表示,在全球气温基线整体抬升的背景下,2026年全球气温大概率仍持续处于偏暖高位。厄尔尼诺的出现有可能推高气温,不过是否真的会热到破纪录,还要取决于其强度以及持续时间。

因此,面对汹涌而来的“140年以来最强厄尔尼诺”



“地球或今年冲击高温极限”等说法,不妨通过官方权威平台查询信息,做到不轻信、不盲从,不做被动旁观者,主动传播准确权威的官方信息。



视频号



抖音号

景宁县 AI夜学助力数字生活

本报讯(通讯员 吴娟青 蓝丽红)近日,《AI基础》课程在浙江开放大学景宁学院开班开讲,35名学员成为全县首批受益老年人。课堂上,老师向大家介绍了教学目标与计划,介绍了豆包、千问、即梦等多款AI工具的功能特点与适用场景,分享了AI在自己擅长的书法领域的实操与应用案例,让老年学员听得懂、学得会、用得上,切实掌握智能技术应用技能。

温岭市 义诊“集市”进乡村

本报讯(共享联盟·温岭江文辉)4月25日,温岭市第一人民医院及其医共体箬横分院共同举行“百医进百家,健康零距离”主题义诊“集市”活动,为前来赶集的农村群众开展健康指标检测和医疗咨询服务。据了解,当天的活动现场共设置10多项检测、咨询项目,仅半天就有1200多人次的老年群众参加,其中初次发现慢性病等患者约20例,均予以落实入院预约诊疗绿色通道。

龙港市 办证窗口“搬”进养老院

本报讯(通讯员 庞舒青)近日,温州龙港一家养老院内,几位行动不便的老人坐在轮椅上,在民警引导下完成了身份证照片拍摄与指纹采集。今年恰逢第二代居民身份证20年有效期集中换证高峰年。为切实解决人民群众特别是老年人、残疾人等群体的“急难愁盼”,温州市公安局治安管理支队会同市流动人口服务指导中心、市居民身份证信息管理中心,以“五进”为载体,将人口服务触角延伸至百姓家门口。