

这些换季说法,靠谱吗?



00后说真相

本报讯(记者 张文利)近日处于热凉交替过渡期,关于换季保健的谣言也开始传播。

一是“换季输液能通血管预防脑梗”。其实,输液并不能“冲走”或“疏通”已形成的动脉粥样硬化斑块。二是“血

压稍高没关系,换季后会自然降下来”。恰恰相反,季节转换期血压波动更明显。三是“喝红酒、喝醋软化血管”。目前没有证据表明它们能起到这种作用。

本栏目现面向广大读者征集您听到或遇到的各类“谣言”线索。您可以通过以下方式联系我们:扫码进入评论区留言或拨打电话0571-85312173。



图据AI生成



视频号



抖音号

上城区 “纸短情长”话七夕

本报讯(通讯员 王丽娜)七夕佳节来临之际,近日,“纸短情长”手书婚书展在杭州市上城区景新书画院开展,不同年代、风格的手书婚书,展现出婚书文化的变迁。

展览特别邀请5对老夫妻到场,他们获赠景新书画院老师书写的七夕祝福语镜框。当日,景新社区与书画院负责人还将祝福信物送至老党员家中,致敬坚守真情的前辈。

温岭市 非遗搭建“龄”里桥

本报讯(通讯员 郭瑾伊)近日,温岭市城南镇后里村居家养老服务中心内,“非遗手作传温情 党群同心暖双龄”活动温馨上演。孩子们、妇联巾帼志愿者、党员志愿者结成小组,开始动手实践,将一份份精美的糕点制作出来,送往在场的老人们手中。

相关负责人表示,此次活动不仅是一次非遗文化的传承之旅,更是一次代际情感交融的暖心活动。

景宁县 心理健康有“良方”

本报讯(通讯员 吴娟青 陈峥)近日,在景宁银龄第二课堂上,丽水市健康管理学会讲师张小珠开展老年心理健康知识讲座,为70余名老年学员带来一剂“良方”。讲座讲解老年群体常见心理问题的识别与调节方法,示范如何进行情绪管理和有效沟通。

景宁老年大学相关负责人表示,今后将不断优化老年教育课程体系,积极构建覆盖城乡一体的老年心理教育体系。



“60+”吹响千年雅乐 银发助教实现老有所为

本报讯(记者 乐美真 通讯员 曹阳阳)近日,杭州市西湖区文新街道府新社区文化家园的教室里,二十余位银发学员在老师的指导下,认真练习《茉莉花》的曲调。这是府新社区新时代文明实践站开设的银龄琴箫埙班现场,也是越来越多“银发族”重拾音乐梦想的缩影。

王老师曾是中学教师,退休后一度陷入“围着灶台转”的单调生活。去年偶然

看到社区张贴的招生启事,她抱着试试看的心态报名了古埙练习班。“第一次把陶埙捧在手里,泥土的质感让我想起小时候在乡下吹树叶哨的日子。”如今,她不仅能熟练演奏《望春风》《心上人》等曲目,还成为了班级助教。

像王老师这样的学员并非个例。团队负责人洪丽娅介绍,自今年成立银龄琴箫埙队以来,已累计吸引百余名老年人参与。课程充分考

虑老年群体特点,每节课设计了15分钟养生呼吸训练。

更令人欣喜的是,今年在社区的推动下,团队将《忆江南》改编成合奏版本,在艺术大赛中收获诸多好评。

音乐不是年轻人的专利。学习乐器能改善老年人手脑协调能力,集体排练提供的社交场景更能有效缓解孤独感。王老师擦拭着陶埙笑道:“没想到这把年纪还能当回‘文艺骨干’。”

传承千年“冷门”艺术瑰宝 两米非遗蝶翅画展出西湖盛景

本报讯(记者 夏凌)“‘三潭印月’蝶翅画长2米、宽1米。”近日,蝶翅画非遗代表性传承人王喜林给记者发来喜讯,自己一年半前许下的承诺已经兑现。

记者来到王喜林杭州蝶翅画工作室,见到这幅作品:平静的湖面上,三座石塔伫立,两艘游船穿梭其中;远处的夕照山层峦叠翠,数千蝴蝶翅膀闪烁出熠熠光芒。

“我想用千年非遗蝶翅画的独特艺术形式,展示西

湖景区的魅力。”王喜林说,2024年3月,他确定了“三潭映月”的作品主题。

通过种种渠道,他从多家人工养殖基地收集到自然死亡的蝴蝶近3000只。有的品种实在难找,他只有通过同行,辗转打听收购,终于将材料凑齐。

今年年初,王喜林开始正式制作。“王氏刀工技艺的精髓在于执刀需静气,运刀如有神。”他拿起一枚锐刀片展示,像写字画图一样,在蝴蝶翅膀

上画出需要的线条形状,这也考究创作者的美术功底。

从一张白纸到熠熠生辉的蝶翅画,王喜林每一步都极其考究耐心与细致。“非宁静者无以完成。”王喜林说,创作时不能受干扰。

截至目前,他创作蝶翅画作品160余幅,公开展示的近100幅。创作之余,王喜林还在杭州积极开展科普传播及非遗传承,他频繁地走进社区、学校,开展非遗知识讲座,受到孩子们的喜爱。