

“贴秋膘”就是大吃大喝？

00后说真相



本报讯(记者 张文利)最近,不少人开始“贴秋膘”。然而,现代生活中,“贴秋膘”已不再是简单的多吃、吃好,而应注重科学调养,避免盲目进补。

在古代物质匮乏时期,人

们通过在秋季补充营养来储备能量,应对寒冬。但在物质丰富的今天,这一习俗需要与时俱进。值得注意的是,“贴秋膘”并非人人适宜。肥胖和超重人群应特别注意,过量摄入红肉、海鲜等高嘌呤食物及啤酒,可能增加尿酸生成,引发高尿酸血症和痛风。老年人、儿童及脾胃虚弱者也不宜盲目进补,而应根据自身体

质,选择适宜的饮食方式。

专家强调,正确的“贴秋膘”应建立在科学饮食基础上,注重营养均衡,满足身体实际需求,避免陷入“大吃大喝”的误区。



视频号



抖音号

在绘制陶瓷盖碗中感受幸福



参与居民展示作品。 夏凌 摄

本报讯(记者 夏凌)一支毛笔、一碟颜料、一个陶泥素胚,绘制出专属青花瓷盖碗。10月11日上午,杭州市上城区老年大学里传来欢声笑语,

“银尚暖阳 心灵守护”手工画瓷制活动正在举行,20余位清波街道老年居民在洁白的盖碗素胚上细致描画。

活动邀请中国美术学院的专业老师为大家讲授绘瓷技法,示范如何结合花鸟、竹石、书法等传统元素进行创作。参与者纷纷动手创作,先构思好绘制图案,再在素胚上轻描、上色晕染。“下笔可以轻一点,笔要多蘸水”“兰花叶子再修长飘逸一些”……在老师指导下,兰花、竹子、山水等图案在大家的盖碗上一一呈现。除了画,不少人还写上“吉祥如意”等寄托美好愿景的字词。

“跟你们在一起活动,我觉得自己都年轻了。”“这个盖

碗是我自己创作的,以后每次喝茶我都会有成就感。”学员们开心地分享自己的作品和心得。老师王娴晖告诉记者,绘制瓷器有助于培养大家的审美能力,而审美的提高也将有提升大家的幸福感。

“瓷器兼具实用性与艺术性,其温润厚重的特质也契合老年群体的心理需求。”上城区委老干部局副局长郑媛表示,此次活动是上城区“银尚暖阳”老年人心理关爱品牌的艺术雅集系列活动之一,希望通过提升书画兴趣和艺术修养,促进老年人情绪调适与身心愉悦。接下去,该品牌系列活动还将以互动游戏、交流沙龙等更多形式开展,持续关爱老年人群心理健康。

“三链”构建教育管理监督新格局

本报讯(通讯员 朱平)今年以来,金华市委老干部局“思政链”“组织链”“警示链”三链协同发力,构建离退休干部教育管理监督新格局。

在“思政链”上,金华市重塑银龄乐学“凝聚力”,发挥老干部党校主阵地作用,结合实际制定“党课菜单”,上好“思政课”“退休第一课”“微党课”等,累计录制“云上老年大学”

课程69门、“婺老云课堂”54门,确保学习教育全覆盖。

在“组织链”上,金华市激活党建引领“源动力”,着眼增强离退休干部党组织政治功能和组织功能,优化组织设置、健全组织体系,推动基层党组织规范设置、有序运行。累计创建“三强六好”示范党支部177家。

在“警示链”上,金华市提升教育管理“感染力”,进一步

完善老干部情况通报会、思想动态分析、网络行为规范、政治纪律清单等4项制度,压紧压实党组织对老同志的日常监督管理。

“通过夯实‘思政链’、织密‘组织链’、强化‘警示链’,构建离退休干部教育管理监督新格局,为助力高质量发展建设共同富裕示范区凝聚银发力量。”金华市委老干部局主要负责人如是说。

萧山区 舞台内外 银龄风采

本报讯(记者 徐小翔)近日,以“银龄唱响祖国颂·湘湖山水萧然歌”为主题的萧山区第23届老年文艺调演在永兴剧场落下帷幕。据了解,自活动启动以来,在该区各镇街、社团中掀起创作与参演热潮,最终46个精品节目登上舞台。台上,演员们以饱满的热情倾情演绎,台下,由9位银龄志愿者组成的服务队同样成为一道温暖风景。

诸暨市 共绘“丰收画卷”

本报讯(通讯员 周巧琴)近日,绍兴诸暨市枫桥镇以“家门口的丰收盛宴”为主题,举办首届老年人太极拳邀请赛。来自全市9个镇街及教育体育系统的16支队伍、250余名银发武者齐聚万亩稻田边,以24式太极拳为比拼核心,裁判团从“形、神、劲、律”四维度严格评分。最吸睛的当属诸暨市基地队,32名队员以“雁阵”队形变换,刚柔转换间尽显专业风范,最终摘得桂冠。

景宁县 送戏下乡 情暖老人

本报讯(通讯员 刘雯)近日,丽水景宁银耀畲乡志愿服务总队组织志愿者们前往澄照乡敬老院,开展“送戏下乡”志愿服务活动。活动现场暖意融融,志愿者们精心准备的节目轮番上演,赢得老人们阵阵掌声。除了精彩演出,现场开设的便民服务专区更显贴心周到,志愿者们为有需求的老人免费理发;专业人员则细致地为老人们测量血压、检测血糖,耐心讲解健康注意事项,用专业服务守护老人健康。