

# 守护记忆 乐享银龄 这场阿尔茨海默病防治讲座干货满满



本报讯(记者 乐美真)11月12日,在杭州市上城区丁兰街道长虹社区康养驿站,二十余位老人兴致勃勃地跟着专家学习“手指操”。作为“老年友好·浙里同行”2025年浙江人口老龄化国情教育系列活动的重要一环,一场聚焦阿尔茨海默病防治的知识讲座在这里举行。

讲座伊始,专家以一个互动问题开场:“有没有谁偶尔会想不起熟悉的名字,或者找不到随手放的东西?”话音刚落,台下老人纷纷举手。

“这说明大家都很关注自己的健康。”专家顺势引导,“但我们要学会区分正常健忘和疾病的信号。”

专家将大脑比作一个精密仪器,而阿尔茨海默病就像是仪器里的“通信线路”出现故障。讲解配以直观的图片,让复杂的医学知识变得浅显易懂。

在预防环节,专家教学的手指操引起大家的极大兴趣。

“除了散步、太极,平时我们可以多动手动脑。”只见专家演示着一个个灵巧的动作,双手指尖交替敲击。

65岁的胡亚敏学得格外认真,她说:“要多学习些预防知识,平日里能和家人、朋友交流。”

讲座还设置随堂测验与有奖问答环节,检验学习成果。

“阿尔茨海默病的症状主要是怎样的?”问题一出,片刻思索后,几位阿姨几乎同时举手并给出正确回答,现场气氛瞬间活跃起来。

此外,专家特别强调了社交的“良药”作用,老年朋友别总闷在家里,多出去跟人聊聊天,心情好了,脑子也灵活。

“专家讲得明白,方法也实在。”活动结束后,72岁的王阿姨感觉收获满满,“原来预防阿尔茨海默病不难,就是迈开腿、勤动脑、多凑堆。”

“人口老龄化国情教育活动旨在引导全社会树立积极老龄观,推动健康老龄化实践,很有意义。”长虹社区书记陈祎表示,未来将开展更多形式多样、内容丰富的惠老服务活动,让健康养老、科学养老的理念深入人心,共同营造关爱老年人的浓厚氛围。

后续,浙江老年报将继续走进机关、高校与社区,在全省开展丰富多元的互动宣讲活动,让爱老、助老行在点滴、举在日常,为“浙里康养”幸福图景注入新的活力。

## 余杭区 严查“免费体验”陷阱

本报讯(通讯员 方小锋)近日,杭州市余杭区市场监督管理局物流所对辖区内多家老年健康养生店进行了专项检查,重点整治以“免费体验”为名实施虚假宣传的营销乱象,切实保障老年消费者的合法权益。

检查发现,此类店铺普遍采用三种典型模式:利用“免费体验”规避监管,店内通常摆放温热理疗床、高电位治疗仪等医疗器械供老人免费体验,但不直接销售,而是引导至线上或隐蔽地点交易;假借“大健康”名义夸大宣传,部分商家打着国家推广“大健康”产业的旗号,将普通器械包装成能治疗高血压、糖尿病等慢性病的“神器”,远超产品注册核准的辅助治疗范围;通过“温情攻势”引流,以赠送礼品、举办健康讲座等方式吸引老年人参与,营造亲情氛围以促成高价消费。

## 嘉善县 创意活动 花样科普

本报讯(共享联盟·嘉善罗星 包佳文)近日,嘉善县罗星街道柳洲社区携手街道消防站联合开展了一系列贴近居民生活的消防知识宣传活动。

在居家养老中心,一场创意“微型灭火器”手工制作活动吸引了居民朋友们参加,驻社区文化特派员张玉华带领大家依次缝合红色的灭火器罐身和把手,紧接着填入棉花模拟干粉储存状态,最后在罐身巧妙地贴上一颗充当压力表的纽扣。

活动让居民们在亲身体验中熟知灭火器的构成部分,将消防知识深植于心。

## 从车棚到全国舞台 宁波七旬老人巧手变废为“乐”

本报讯(记者 张文利)近日,宁波原创群舞《弦歌晚乐》获第二十届全国“群星奖”,成为本届赛事中浙江省唯一获此殊荣的舞蹈类作品。这部作品的原型是来自宁波镇海的周德成。他用9年时间,在不足10平方米的车棚中,将被人丢弃的废旧物品“变”成能奏出美妙音乐的乐器。

在镇海区车站路社区内,77岁的周德成拿出一个改装过的水桶,轻轻一弹,发出清脆响声,这是他制作的“贝斯”。另一边,则摆放着他用电饭煲内胆改造而成的二胡。

旧木板、水桶、海绵、家具……这些被丢弃在垃圾分类点的“废品”,一旦进入周德成的“魔法工坊”,就会摇身一

变,成为各种乐器。

但最让周德成自豪的,不是乐器本身,而是通过它们把社区里的老人凝聚在一起。他组建一支老年乐队,用这些自制乐器,在公园、社区,以及各类活动中,传唱改编的《垃圾分类歌》。

省文化馆研究馆员谢培亮被周德成的故事深深打动。谢培亮坦言,人物原型的事迹很感人,但要把它立在舞台上,而且还要能打动人,是比较难的。创作团队最终确定“一位老人带领一支老年乐队”的艺术结构,从讲述个人事迹,升华为展现老年人群体精神面貌的动人诗篇。

11月4日,由镇海区文化馆与九龙湖镇文化站联合创



周德成用自制乐器演奏。  
受访者供图

排的原创群舞《弦歌晚乐》,获“群星奖”舞蹈类大奖。喜讯传回镇海时,周德成正在工作室里调试一把由月饼盒改造而成的新琴。

“希望这手艺能帮助更多人,和我一样追逐音乐梦想。”周德成真诚地说。