

# 株洲晚报老年大学

## 绘画班开展户外写生课



▲河西湘江风光带,学员用画笔描绘冬日美景 记者 谢慧 摄

本报讯(记者 夏天)12月11日,株洲晚报老年大学绘画班户外写生课,在沿江风光带开课,来自该班的十余名学生,随同老师张澄光一起,参加第一次户外写生课。

“我们要置于风景之中,感受到它的魅力,然后将你心中的美景画出来。”在现场,张澄光结合实景从怎样观察对象、对景物如何调整组合、安排取舍,注重画面中远近、轻重、疏密、明暗等相互关系进行深入浅出地讲解,并现场挥笔,为学员做示范。

“第一次画实景,还真是有点忐忑。”学员张阿姨说,早已习惯了坐在教室里学习的她,起初不免有些担忧,可跃跃欲试的冲动不多久便占了上风。她与其他学员一起,开始分头找好各自满意的位置,摆放好绘画工具后,专心地投入了写生当中。

株洲晚报老年大学绘画班创新教学形式,将理论同实践操作相结合,不仅帮助学员在大自然中寻得创作灵感的同时,还提升了专业绘画素养,增进了学员之间的友谊,做到了真正的“寓教于乐”。

## 首期书法班结业



▲书法班学员收到了“结业证书” 记者 谢慧 摄

本报讯(记者 赵帅帅)12月11日,株洲晚报老年大学首期书法班迎来了最后一节课。书法班的10余名学员们早早来到教室,大家相互交流心得,畅谈创作体会。书法老师马立明,更是挥毫泼墨,现场创作的书法作品赠送给学员们。

株洲晚报老年大学与天元区大湖塘社区携手,打造“家门口的老年大学”,于7月正式启动招生,其中,书法班深受老年居民的喜爱。

课程一开始,马老师带领学员回顾这一学期所学的书法知识、技巧,再次感悟书法的魅力。随后,学员展示他们一个学期的学习成果:有的学员已有多年的书法基础,其作品笔走龙蛇、铁画银钩;有的学员还是“新人”,下笔小心翼翼,作品虽略显生涩,但一笔一画都写得认真真。

学员们纷纷表示,对于本学期的书法课程,感到意犹未尽,期盼着下一学期的到来。学员王伟明说:“书法给了我心情上的快乐、精神上的慰藉、书艺的提高,同时还收获了师生、学友之间真挚的友谊。”

## 温暖之后 回归正常冬天

一个让人凌乱的温暖之后,接下来的日子,终于回到了正常的冬天。

市气象台说,经历过今日的晴天之后,周二开始,随着冷空气和暖湿气流的到来,整个城市将降温降雨,到时候,气温也将跌至个位数。

很多人都说,今年冬天并不太冷,会不会是暖冬?昨天,中央气象台曾经发布一个总结说,今年入冬以来,长江中下游大部分的确出现偏暖状态,平均气温比历年高。

那对于是否是暖冬的说法,市气象台说,就目前预测来看,今冬株洲天气总体比历年气温高一点,但是某个阶段的寒冷,降温之类的肯定会有,冬天就是冬天的样子嘛。

我想起早些时候与气象台一位资深专家闲聊时,他告诉我,一般一年中,大旱过后往往有大涝,夏天如果大热,冬天容易大冷。

因为天气是一个会自我控制、调节的系统,没什么意外的话,某一地区年平均气温、降水量相差不会太大。如果某年夏天气温特别高,为了把年平均气温拉下来,冬天很容易出

现低温。这大概就跟月有阴晴圆缺,人有情绪起伏一样吧。

我想,与其想着今年冬天到底会如何,不如我们把过后的每段时光都过好,你说呢? (记者 王娜)



12月15日

晴 13-24℃

风力:2-3级

12月16日

晴 10-26℃

风向:北风 空气质量等级:轻度污染

12月17日

小雨 7-12℃

可吸入污染物:pm2.5

(市环境监测中心站,市气象台13日16时发布)

## 新闻点点评

### 老人全城寻的哥 点赞

【新闻】日前,青岛老人李诚打出租车回家,由于误操作,未完成扫码付款。第二天,李诚通过媒体寻找司机,之后又在小区监控里看到了出租车的车牌。随后,他通过出租车公司和驾驶员取得联系,并转付了车费。

【点评】诚信是社会主义核心价值观的基本内容之一,没有诚信,人无以立身,国无以立本,社会无以存续。我国正在进行社会诚信体系建设,需要每一个人从个人诚信做起,形成诚实守信的社会风气。

### 26名同学当“子女” 暖心

【新闻】近两个月,家住湖南长沙县安沙镇鼎功桥村的蒋云祥老人每月都能领到2000元“养老钱”。原来,2018年,蒋云祥的儿子蒋忠确诊黑色素瘤,之后不幸去世。蒋忠的26位同学纷纷伸出援手,前后捐了十余万元,并在蒋忠去世后,继续持续援助老人。

【点评】爱心献社会,真情暖人心。美好生活不仅需要物质文化上的满足,更需要激励人、感染人的社会正能量。人与人之间相互关爱,有了困难相互支援,正是这种社会正能量最温暖的表现。正如歌词里所说,“只要人人都献出一点爱,世界将变成美好的人间。”

## 指书

意气风发:1956年的中国

武力著、四川人民出版社出版的《意气风发——1956年的中国》,系“读点国史:辉煌年代国史丛书”之一。丛书分别选取在共和国历史上产生过重大转折或引起过社会加速发展的12个年份为切入点,以生动的文笔和翔实的资料,记述这些年份发生的重要历史事件。本书记述了1956年那个风生水起、风起云涌的年代,在中国共产党领导下,中国人民意气风发进行社会主义改造与建设,并在国际舞台上发挥重要作用的史实,比如提出“双百”方针,号召“向科学进军”等。本书采用纪事本末体,将研究性成果以讲故事的形式诉诸文字,可读性强。

## 闲话

△有一种人,他穿时尚的衣服是为了让别人看,他开的车也是为了让别人看,他居住的家装修也是为了让别人看,他所从事的工作也是为了让别人看,他的孩子送名校也是为了让别人看……他的一切都是为了展现给别人看自己的品位或成绩或格调,这种人我称他为“橱窗人”。——朱德庸

## 茶话会

# 养老这件事,你都有怎样的期待?(四)



主持人:凌晨

11月,我们开启了“养老,我有这样的期待”话题。一些老年读者与我们分享了自己的想法,比如期待社区能更多关注“独居老人”,定期致电、走访他们;也有老人希望公共场合多一些扶残助残设施,方便身体不便的老年人出行……对这一话题,您有什么想法?可以从自己的需求、困难出发,聊聊养老话题的心声。

### “公益事业能带给老人积极生活的动力”

刘香妮 66岁 天元区湘银社区

我希望我更老时,还能积极参加公益活动。

我现在的的生活非常忙碌,花在家人身上的时间反而不太多。每天我会参加社区、邻居、同学、舞友们组织的各种活动。和同学、舞友们在一起时,是各种玩的项目,和社区、邻居们参与的是公共类的活动比较多,比如公益演出、走访慰问、志愿活动等。

其实无论怎样的活动,都让我的心情愉悦,让孤独、怕老的情绪得到了释放。但我们不能总是吃喝玩乐活当年,一是经济无法负担,二是人也容易空虚,所以我更喜欢参加社区、社会上的一些公益类活动,在这

### “老了也能拥有好的身体,子女能好好生活”

汪东海 石峰区李家冲社区 57岁

我和老伴这几年都在株洲带孙子,老家房子征收之后很少回去过,但我们希望回老家生活。搭建院子,有地方种菜、养鸡,现在房子新建后,每间房都设计了有马

### “多一些专门组织老年人城市、近郊旅游的活动”

欧庆良 石峰区仁和小区 81岁

去年我参加了儿子单位组织的“株洲市文化之旅”,没想到来了很多我这个年龄的人,大家从规划展览馆出发,去了神农城广场、中国动力谷展示中心、流芳园等著名景点,这个过程让我重新认识了株洲这座城市,了解她今天的面貌。

平时,我的活动范围只在家附近不远的地方,最多

些活动中,我从没想过“老”这件事,而是会想我还能做什么,为对方做些什么,这样的心态能给人一种积极生活的动力。

有一次,我参加了一个关爱农村留守儿童的项目,带着学习用品、书籍和牛奶去了一所农村学校。有个孩子在看完我的领舞后,对我特别亲切。后来,我把我的围巾送给了她,也另找机会去她家看望过她,第二次去的时候还给她奶奶打了红包。有一年这孩子父母回家后,带着她来到株洲看我,带了特产啥的,我的家人都很关心她,也非常肯定我的所作所为,我很开心。

桶的卫生间,很多地方都是以老年人的需求来设计的。

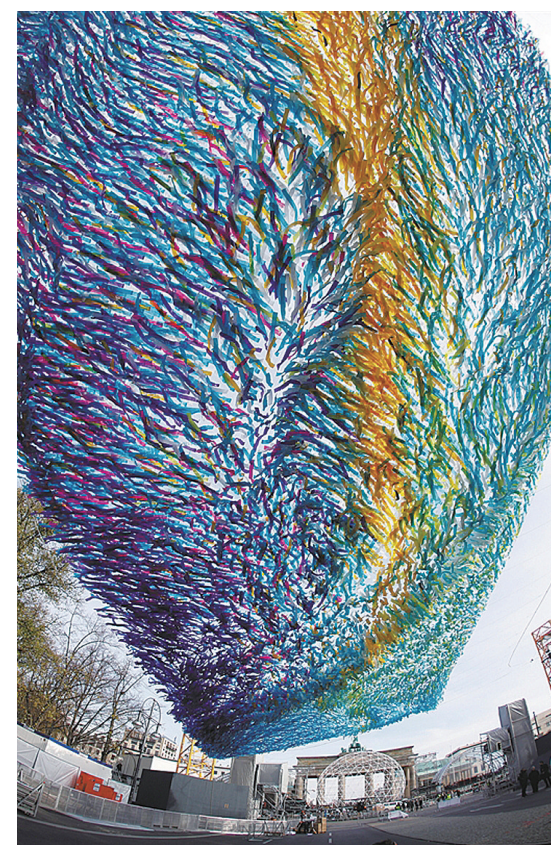
只要身体还行,就能做自己喜欢的事;只要子女能把自己照顾好,好好过日子,我们就心安。

去一下江边、石峰公园,河西是很少去的,但能切身感觉城市发生的变化,感受非常特别,国家的发展和时间的力量等。

如果这样的活动能更多的举行,我相信老年人会很乐意参加。所以,必须有这样为老年人服务的平台或组织,围着城市里,或周围不远的地方转一天,挺好的。

## 趣图

11月在德国柏林,艺术家用3万根彩带打造出的绚烂艺术装置,是为了纪念柏林墙倒塌30周年。



## 新知

### 你被这些流言“忽悠”了吗?

近期网传“5G手机运用毫米波可导致失明”的消息,是不是让蠢蠢欲动的你把挑好的5G手机从购物车里删除啦?别担心,最新一期的“科学”流言榜已经对此进行了辟谣——“失明说”不成立。此外,一起被打上“谣言”印戳的还有“牙膏可杀灭幽门螺杆菌,预防胃病和胃癌”“睡太多增加痴呆风险”等等。

流言:5G载频是毫米波段,毫米波对眼睛伤害很大,可导致黄斑变形甚至失明

真相:毫米波指的是波长在1-10毫米之间的电磁波,对应的是30GHz-300GHz之间的无线电频谱。而我国三大运营商5G通信运用的是中低频,频段在3Ghz-6Ghz之间,属于厘米波段,并非网帖当中的毫米波。

此外,流言中提到的“黄斑变形”也不准确,这种疾病的准确名称是“黄斑变性”,是老年人很常见的一种疾病,因为随着年龄增长,视网膜组织退化、变薄,引起黄斑功能下降。

流言:睡太多的人痴呆风险增加

真相:网上出现的“睡太多的人痴呆风险增加”“睡太多容易老年痴呆”等报道,内容来源于《阿尔茨海默症和痴呆》杂志。该研究通过认知能力、学习能力、

大脑机能(包括记忆力、精神状况、语言能力)等一系列测试,发现每天睡眠超过9小时的参试者,大脑记忆力和学习能力都出现显著下降。

然而,这些现象背后的原因,作者也说不清楚,并且强调这是一个观察性的研究,不可能得出因果性的结论,更没法推断出机理来。网上夸大了该研究的适用范围,错误关联因果,给公众造成误导。保证充足和有规律的睡眠是非常重要的。“睡多少小时最合适”没有标准答案,白天不觉得疲倦,精力充沛,就是最佳的睡眠。

流言:鼠疫病死率高达100%,无药可治,染上就等死吧

真相:鼠疫又叫黑死病,是一种烈性传染病,由鼠疫杆菌引起。根据不同的感染部位和临床表现,鼠疫可以分为腺鼠疫、肺鼠疫、败血型鼠疫、轻型鼠疫和其他少见类型鼠疫。历史上,鼠疫确实引起过大范围的死亡,但这是因为当时人们对鼠疫的病因、治疗、预防等认识不足。

虽然人类对鼠疫普遍易感,但在现代医学里,鼠疫已不再无药可治。事实上,临床上鼠疫病例已经可以通过规范使用抗生素进行治疗。病人如果能早期就诊,并得到规范治疗,治愈率很高,可疑接触者也可通过预防性服药而避免发病。