

山东省龙口市诸由观镇西河阳村——

古村中办起老年大学

“我要去上学了,改天再唠。”撂下电话,挎上帆布包,刘奶奶匆匆赶往学校。

七旬老人,为啥还要上学?原来,在山东省龙口市诸由观镇西河阳村,有一所老年大学。

西河阳村建于明代洪武年间,有着深厚的文化底蕴,2016年被列入中国传统村落名录。

2023年,龙口市老年大学将民俗专业课堂搬进村里的“老房子”,邀请非物质文化遗产项目代表性传承人担任教师,开设黄县窗染花、剪纸、摄影等课程,在深入挖掘本土传统文化的基础上,打通老年教育进基层“最后一公里”。

“我在古村上老年大学!”——这是西河阳村附近的老人们常挂在嘴边的一句话。自开办以来,这所坐落于古村的老年大学已吸引800余名老年人报名学习,这些老年人多数为本村及周边村村民,还有附近乡镇居民。近日,记者跟随老人们走进西河阳村,体验了三堂富有特色的课。

一堂非遗课:指尖舞蹈唤醒童记忆

漫步西河阳村,映入眼帘的,是一排排独具胶东特色的老式民居建筑,墙面由火山岩垒砌而成,屋顶黑色瓦片俯仰结合,当地人称之为“哈瓦房”。

“胶东民间,曾流传有一首民谣,‘黄县的房,栖霞的粮’,龙口市原称黄县,哈瓦房就是黄县房的典型代表。”龙口市委常委、组织部部长姜利春介绍,“老黄县房是胶东人居住文明的象征。在古村里办公益性质的老年大学,一是为了方便乡村老年人学习,满足他们的精神文化需求;二是更有利于非遗课程与老房子的结合,让老年人的

学习更接地气。”

步入教室,笑语朗朗,一堂非遗课正在进行:一扇窗上,贴着五颜六色的窗花,有花有鸟,图案精美。

“这叫‘黄县窗染花’,是山东省非物质文化遗产,已有200多年历史。”黄县窗染花烟台市级非遗代表性传承人孙少莹是这节课的老师,“黄县人借鉴剪纸和木版年画染色技法,创造出剪刻与色彩点染相结合的窗饰制作技法——‘黄县窗染花’。”

62岁的王淑红是离西河阳村不远的枣市村村民,也是老年大学的学员之一,每周四下午,她都要来上一堂窗染花课。坐在桌前,她手握剪刀,不一会儿一条栩栩如生的金鱼就“诞生”了。

“金鱼剪起来容易上色难。”她拿出几个调色瓶,在纸上调配颜色,一次次在白纸上试验,终于找到适合的颜色。

为何选择窗染花课程?“我们小时候过年一贴上窗染花,新春的气息一下子就蹿出来了。它是我童年记忆里的珍宝。”王淑红笑道。

在老年大学,王淑红不仅是窗染花课程的学生,还是剪纸课程的老师。上基础课的时候,王淑红也会帮助窗染花的老师进行剪纸部分的教学。“边学习边教课,我交到了许多朋友。”王淑红喜上眉梢,“我没上过大学,这下终于圆了梦想,还能学习传播非遗,感觉自己的人生有了更多的价值和意义。”

一堂摄影课:光影之间定格爱与乡愁

夕阳西下,天边渐染。“咔嚓咔嚓”,老年大学学员孙宗玉眼睛紧贴相机,找准角度,按下快门。

在这座古村落,每一栋民居,每一棵花草,每一个角落,都是孙宗玉的拍摄素材。

“没退休时,就犹豫要不要学习摄影。后来,父母逐渐变老,我想通过摄影记录他们的变化。”刚退休不久,孙宗玉就报名老年大学摄影课程,她举起手里的相机,笑眯眯地说,“这是我送给自己的退休礼物。”

老年大学的摄影课程,应该怎么样?“不能像专业摄影课,上来讲构图等晦涩难懂的知识。”山东省摄影家协会会员柳明光是这堂摄影课的老师,“教会老人如何操作相机后,更多的是带着他们到实地操练,然后拿着老人们的作品讲解知识,他们会更感兴趣。”

在柳明光看来,西河阳村是一座古老而美丽的村落,依山傍水,风景如画,是最佳的摄影采风基地,因此,也成为老年大学摄影课的实践点。

为了提升老人们的拍摄水平,柳明光还在课堂上设置了评选比赛。“别看都是一些退休的老人,求胜欲可强着呢!”孙宗玉说,“有时候,一堂评选课能延时一两个小时,即使这样,大家还舍不得下课。”

上了摄影课后,孙宗玉感觉收获满满。“不仅掌握摄影技巧,还学会发现美好。”如今,她还爱上旅游,走到哪里都要带着相机。一张张照片,定格了浓浓的爱意。“我母亲知道我学习摄影,天天催我回家拍照。”孙宗玉翻出电子相册,照片中的四季在变,父母渐老,但不变的是老人的笑脸,“看到他们的笑容,我的心里就很踏实、很温暖。”

一堂红色教育课:银龄力量激荡英雄赞歌

在这座古村里的老年大学,有这样一堂课,被大家称为“流动红色教育课”。

“红色资源是宝贵的精神财富。”退休干部张大琪是龙口市新时代文明实践志愿者,受老年大学邀请,来此担任红色教育课堂教师,在教授内容上,他曾犯过难,“给老人们讲红色故事,这堂课到底怎么上?”

“如果讲的是身边事呢?”身边人的一句话启发了他。

1942年,八路军山东纵队“钢八连”在黄县(今龙口市)丰义店村与日军激战,53名战士牺牲,当地百姓将他们就地安葬,可没有人知道他们的名字。1956年,烈士移葬龙口烈士陵园后,立起了53座无名烈士墓碑。

“经过挖掘,我才发现,原来我们本地的红色文化资源这么丰富。”在课堂上,张大琪讲述了53名无名烈士的故事,“用身边的英雄教育身边的人,更有说服力。”

在这堂课,张大琪通过摄影展的方式进行授课,每一张照片的背后,都藏着一个故事。由于常年在户外办展,好几张照片有了磨损的痕迹。“这些照片缺失的棱角,也见证着老人们上课的时光。”张大琪说。

在英灵山举办烈士摄影展,在教室排练抗日舞台剧……“课堂形式丰富多彩,学员们也听得认真。”在这所老年大学,老年人不再只是文化知识的接收者,更是传播者、守护者。张大琪说,“有的老人回到家后,还会给他们的孙辈讲起我们龙口的红色故事,有的老人还带着孩子来听课。”

在西河阳村,流动红色教育课正在继续。“如果能让一个人感动,那他就能再去感动另一个人,继而就是一群人。”张大琪挺了挺腰,“这正是这堂课的价值所在,也是古村老年大学的意义所在。”

(来源:人民日报)

健康

睡个好觉,恢复更快

睡个好觉,对于节后状态的恢复很重要,这就需要营造一个舒适的睡眠环境。

不少人觉得,盖厚被子睡得香且沉,真是这样吗?

北京大学人民医院睡眠医学学科副主任、主任医师董霄松说,事实上,厚被子虽然更暖和,但过度厚重可能导致呼吸不畅,反而影响睡眠质量。特别是对于患有呼吸系统疾病的人群,更应注意选择合适的被子厚度,以免加重病情。

还有人认为,降低室温能带来更加香甜的睡眠,这科学吗?

对于不同年龄段的人群来说,冬天睡觉时的室温该如何调整?董霄松解释,相对较低的环境温度有助于人体放松,促进睡眠,但过低的室温却可能导致人体受寒,引发感冒等疾病。因此,适宜的室温至关重要。通常建议室温控制在20℃至22℃之间,可根据个人体质和喜好进行调整,以确保良好的睡眠质量。儿童和老年人抵抗力较弱,室温应适当调高。

有的人假期作息不规律,

开工后生物钟一下子调整不过来,不少人会尝试使用褪黑素。

董霄松提示,不要滥用褪黑素。褪黑素是调节人体生物钟的重要激素,有些睡眠不好的人,认为褪黑素没有副作用,因而将其作为日常保健品服用,以改善睡眠质量。董霄松介绍,褪黑素主要用于治疗如时差反应、周期性律障碍等睡眠障碍,而非日常保健品。长期或不当使用褪黑素,可能会干扰人体自身的褪黑素分泌,导致生物钟进一步紊乱,因此在医生指导下使用,切勿擅自服用,以免对身体造成不良影响。

睡眠质量差的表现因人而异。比如:长期出现入睡困难,即躺在床上长时间无法进入睡眠状态;睡眠浅,表现为睡眠过程中容易醒来,或是对外界声音、光线等刺激敏感;早醒,即在预期睡眠时间之前醒来,且难以再次入睡;以及多梦、梦中情节丰富且往往伴随着不良的情绪体验,导致醒来后精神不振等等。董霄松提醒,如果出现上述情况,应及时就医,寻求专业治疗。(来源:光明日报)

睡前饿了,吃还是不吃?

一到晚上,你是不是有过纠结,要不要弄点夜宵?

很多人说睡前吃宵夜不好,最常说的理由就是会长胖。其实,长胖跟吃宵夜本身并没有很大关系。之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需,多余的热量全都变成脂肪贴到肚子、屁股、大腿上了。所以,只要摄取的热量小于身体所需,就不会长胖。

但也不能毫无顾忌,太晚吃宵夜可能导致一些疾病发生,比如“夜食综合征”。这些患者早上没胃口、不想吃东西,但一到晚上就食欲旺盛,晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上,还经常起夜偷吃零食(每周超过3次,持续3个月以上)。他们的能量摄入远高于常人。

那么,“饿肚子睡觉”会更健康吗?

实际上,如果选择不吃晚饭,“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。长此以往,可能会出现营养不良问题,比如精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等等。对于消化道有溃疡的病人,不吃晚饭可能会导致消化道溃疡加重;而一些特殊时段工作的人群(比如需要三班倒、值夜班),夜里不吃东西往往无法获得持续工作的能量。

一般来说,只有在两种情况下,可以“饿肚子睡觉”:一种是晚餐前吃很多。如果午饭吃得比平时多,或是下午吃了许多水果、零食,晚上也没有运动计划,那么,今天这顿晚餐不吃也无妨。

另一种是想控制体重。如果体重较高,需要适当控制饮食,限制能量摄入,可以在控

制体重初期偶尔不吃一两顿晚餐。

网上还流行着一种号称能月瘦10斤的“16+8减肥法”,选择这种减肥法的人一般在上午9点到下午5点之间吃东西,晚上饿着。如果严格坚持断食,是能看到减肥效果的,因为它帮你减少了能量摄入,说白了就是让你少吃。

不过,断食并不是值得推荐的方式。如果长期断食减肥,容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足,会带来强烈的饥饿感、精神不济,严重者会影响学习、工作甚至日常生活,还可能出现营养不良、头晕头痛、烦躁焦虑、白天犯困,晚上失眠等问题。

如果你平日饮食不善节制,身体肥胖,腰围太大,患有高血脂、脂肪肝,是可以适当采用断食减肥的方法。要是平日本就吃得不多,肉蛋奶不足,怕凉怕冷,消化不良,那就万万不可断食减肥了。

究竟怎么吃宵夜才健康?

还是应该做到规律地安排好自己每天的三餐,不要不吃晚餐,“饿肚子睡觉”。但也不能过量吃宵夜。如果想要吃宵夜,建议尽量做到临睡前1至2小时吃宵夜。临睡前大量进食很容易影响睡眠,可选择清淡、健康的食物。方便面、饼干蛋糕、烧烤、炸鸡等高脂肪、高盐、高糖的食物,不适合当宵夜。另外,宵夜也不适合吃含有辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类和奶类,这些食物脂肪含量低,消化吸收较为容易,不会给胃肠道增加负担。

(作者:阮光锋)

(来源:光明日报)

避免剧烈运动 护好头颈鼻脚

北京市卫健委提醒市民:风寒效应明显,外出时要重点做好头、颈、鼻、脚等关键部位的保暖,老年人、婴幼儿等要尽量避免户外活动。

卫生健康专家提醒,老年人、孕产妇、婴幼儿和慢性病患者等人群,应尽可能避免户外活动,减少冷热环境的反复刺激。气温骤降容易导致血压升高、血液黏度增高,心脑血管加重,从而诱发脑卒中等心脑血管疾病。剧烈运动和过度劳累也会增加心脏负担。心脑血管慢性病患者要避免剧烈运动,注意按时服药,关注自身健康状况,如果病情加重要及时就医。

风寒效应明显,市民要重点保护好头、颈、鼻、脚等身体关键部位。在室外时,要戴好帽

子,最好能护住耳朵,防止体热从头部迅速散去;围上围巾,穿好高领衫,保护好颈部不露在外面,以防受寒血管收缩导致肌肉痉挛、神经水肿,从而诱发颈椎痛;早晚用冷水洗鼻,以利于增强黏膜的免疫力,防止气温骤降引发鼻炎;穿保暖的鞋袜,尺码要适当宽松,不要影响到腿部和足部的血液循环。

急救中心提醒,交警、环卫工人、建筑工人、快递员、外卖员等户外作业人员要重点做好保暖。衣物厚重会造成骨关节活动性变差,出现动作僵硬、平衡性变差等情况,户外工作者在保暖的同时还应穿戴护膝等防护装备。(记者:孙乐琪)

(来源:北京晚报)

湖北宜昌一批身边的店铺打开就业创业新天地

小城里的特色小铺

寻常巷陌里,烟火气息浓郁。

在湖北宜昌,一家家特色小铺点缀在市井民间,满足周边邻里需求、提供个性化服务、开发多元消费场景……身边的小铺,让群众生活多了幸福感,就业创业有了新灵感。

乡村咖啡馆

周边地区的“微度假地”

蛇年春节,彭书亭的“村咖”客流如织。咖啡馆所在地,宜昌市当阳市草埠湖镇沮漳供销社,是当地有名的网红场所。

彭书亭今年38岁,是地道的草埠湖人,“大年初一到初六特别忙,有时连饭也顾不上吃。”

“我在深圳、武汉、北京都生活过,做过摄影师、咖啡师……”前几年,彭书亭挂念家中老人,回到了草埠湖。“2020年底,有一次我从供销社经过,看到要出租场地的公告。”他说,自己一直想做点文旅融合的事,念头一下子清晰起来。

2021年10月,咖啡馆开业了。军绿色水壶、老式凤凰自行车……彭书亭搜集了不少老物件摆放到店里。

“村咖”在网上火了。2024年春节假期,汹涌的人流让彭书亭有些始料不及,“一天就有一两千人进出。”不仅春节假期,“五一”“十一”假期人流量也很大,周边地区会有不少游客自驾过来。

在彭书亭的带动下,一群返乡年轻人也开始创业。“村咖”周边,涌现出做手工皮具的“陋室”、卖烧烤的“胜利饭店”、做甜品的“SONG”、做陶瓷的“半亩方塘”,还有把旧仓库利用起来的“文创园”。

“今年春节,大伙儿业绩都很好。”彭书亭说。草埠湖镇工作人员韩秋彦介绍:“这里已经成为周边地区的‘微度假地’。”

老街夜包子铺

传统口味的创新运营

傍晚6点,宜昌市西陵区解放路步行街,“甲员外”夜包子铺开始了当天的营业。

和面、醒面、剁馅……20多平方米的小店内,店主夏俊峰和店员忙碌着。夜色中,门口排队的队伍越拉越长。

红油牛肉包是“甲员外”的主打产品。46岁的夏俊峰从事餐饮行业多年,一直有个想法:“让大家体验宜昌特色美食,感受与其他地方不同的味道。”

2024年初,他盘下这个店面卖包子,除了坚持传统口味,在营业时间上也大胆创新,“大部分包子铺都是上午营业、午后闭店,以前想吃红油包子只能在早上。”夏俊峰决定把营业时间定在夜间——傍晚6点到第二天上午9点。

蒸汽缭绕,夏俊峰端起刚出笼的包子,“晚上8点到12点是客流高峰。我们春节期间不打烊,很多外地客人慕名而来,为了让更多人吃到红油包子,开始营业时间提前到了中午12点。”

通宵卖包子,加上老味道的传承,销量很好。忙碌间隙,夏俊峰道出生意火爆的秘诀:“包子必须真材实料,门面再晚也要开着。”

夏俊峰嘱咐店员,如果有环卫工人、网约车司机等来用餐,每个包子优惠1元,“他们深夜工作,我得让这些夜归人有个管饱的地方。”

小铺裁缝铺

街坊四邻的时尚“定制”

上午10时许,宜昌市秭归县九畹溪镇清发裁缝铺门前,人们拉着家常。55岁的李清发边给缝纫机穿线,边笑着回应邻居。

见丈夫还有时间闲聊,在熨衣台上忙活的王英用余光瞥了一眼。这一幕被李清发察觉,他赶紧把线团装上缝纫机,快速缝制起手上的棉裤。“还有几件新衣服没做完呢,客户催得紧。”52岁的王英告诉记者。趁春节,给家里缝制新被套、女子做件新衣服、孩子们做件新棉袄是当地村民的传统。“大家做新衣、新被,为新的一年讨个好彩头。”王英说。

以前,李清发在外地服装厂务工。2017年,为了照顾家人,夫妻俩回到镇上开了这间裁缝铺,李清发负责裁剪缝制,王英负责原料采购、服务。因为手艺不错,裁缝铺口碑很好。

“大家生活好了,衣服面料、款式越来越讲究。”王英说。为了满足镇上年轻人的需求,夫妻俩一有时间就上网学习流行款式设计,了解面料趋势。

即便网络购物已经普及,这里的量身定制、售后无忧,依旧是街坊四邻的安心选择。(来源:人民日报)



日前,2025年合肥市蜀山区“春风行动”年后首场专场招聘会举行。春节假期结束,我省各地纷纷举办“春风行动”等各类招聘活动,为求职者与用人单位搭建对接平台,实现企业与求职者的“双向奔赴”。(本报通讯员 范柏文 摄)

提升学籍管理规范化、科学化、数字化水平 教育部修订《中小学生学籍管理办法》

为进一步规范中小学生学习学籍管理,提升学籍管理规范化、科学化、数字化水平,保障适龄儿童少年受教育权利,教育部对《中小学生学籍管理办法》(以下简称《办法》)进行了修订。近日,新修订的《办法》正式印发。《办法》分为总则、学籍建立与更新、学籍变动管理、保障措施、附则五章30条。

《办法》遵循合法性、实用性、连续性、科学性基本原则,充分回应新时代基础教育改革与高质量发展对学籍管理提出的新要求,在充分考虑学籍管理可行性基础上,将当前学籍管理面临的需求以及需要解决的问题最大程

度反映到《办法》修订稿中。

《办法》做了六个方面的修订。一是明确了学籍、学籍信息、学籍管理、学籍档案的定义,对学籍信息、学籍管理、学籍档案明确地作出了类型划分。二是进一步明确了国家、省、市、县、校各级学籍管理部门的权力、职责,对学籍管理权进行合理调整,赋予地方学籍管理部门相应的自主管理权。三是优化信息系统架构,明确国家学籍系统采用一级部署、五级应用模式,并对国家学籍系统与地方学籍系统,在充分考虑学籍管理可行性基础上,将当前学籍管理面临的需求以及需要解决的问题最大程

度反映到《办法》修订稿中。五是回应特殊学籍管理需求,对特殊教育学生、专门学校学生、境外学生、高中阶段职普融通项目学生等类型的学籍管理作出规定,为推进基础教育相关改革提供支撑。六是优化学籍应用服务和人文关怀,对学生教育数字身份、学籍管理移动端建设、减证便民等作出明确规定。

此外,《办法》还对学籍管理工作安全制度和学籍数据信息安全提出了明确要求,确保学籍数据和学籍信息安全。(记者 林焕新)

(来源:中国教育报)

天津推出 15 条研学实践特色线路

近日,天津市推出一批中小学生学习实践基地(营地)、精品课程及特色线路,同时增补了一批“大中小学一体化实践育人基地”。

据了解,开展中小学生学习实践基地(营地)、精品课程、主题研学等。此外,天津还着个单位为“天津市中小学生学习实践基地”,“意风街上的大思政研学实践课”等15个课程为“天津市中小学生学习实践精品课程”,

“觉悟薪火 海河情深”研学之旅”等15条线路为“天津市中小学生学习实践特色线路”,天津民俗博物馆等37个单位增补为“大中小学一体化实践育人基地”。

据了解,开展中小学生学习实践基地(营地)、精品课程、主题研学等。此外,天津还着个单位为“天津市中小学生学习实践基地”,“意风街上的大思政研学实践课”等15个课程为“天津市中小学生学习实践精品课程”,

天津市教委要求,各区教育行政部门、各学校要加强研学实践活动的规范化建设和安全管理,积极推动资源共享和区域合作,打造一批与中小学教学内容紧密结合的示范研学课程;要把新时代生动实践和伟大成就融入研学实践活动,结合“红色之旅”“历史之旅”“文化之旅”等打造一批示范性研学实践线路和研学课程。(记者 徐德明)

(来源:中国教育报)