

绘就多彩“夕阳红”

本报记者 宋金婷/文 袁洁/图

这是一个活动乐园，许多人乐在其中，越活越年轻；这是一方精神家园，许多人融在其中，找到了心灵的港湾；这就是叶集区老年大学，一个生机盎然、活力绽放的老年乐园。

近年来，叶集区老年教育工作在区委、区政府的高度重视和上级部门的关心指导下，始终坚持以“办老年人满意的老年教育”为目标，聚焦新形势下老年教育特点和需求，着力拓展基层老年教育覆盖面，努力提升老年大学(学校)办学条件和教学质量，持续加强自身建设，促进区老年教育事业取得新发展。目前，区老年大学1所，学员243人；乡镇街老年学校挂牌6所，实现了全覆盖；村(社区)老年学校正在积极谋划推进。

用担当扛起一方责任

“我们叶集区老年大学创建于2006年，起步比较晚。”叶集区老年大学负责人向记者介绍到，“这里原来是叶集一小校区，从这里走出了有名的‘末金四杰’，很有文化底蕴。”区老年大学多次组织校领导班子、教师、学员代表集中学习解读《安徽省老年教育工作条例》《关于加快发展全市基层老年教育工作的意见》和《关于加快推进市、县区老年大学教学规范化建设的意见》，通过学习，更新理论，理清思路，拓宽眼界，为做好新时期老年教育工作打下思想基础。目前，区老年大学占地4亩，建筑面积1000余平方米，使用面积700余平方米，有舞蹈室、棋牌室、书画室等，开设广场舞交谊舞、拉丁舞、健身球、太极、歌舞、黄梅、京剧、书法、绘画等专业课程，专兼职教师8人，在校学员419人次。

区委组织部副部长、区委老干部局局长张立涛告诉记者，一直以来，叶集区老年大学始终遵循“增长知识、丰富生活、陶冶情操、促进健康、服务社会”的办学宗旨，按照“巩固、提高、发

展、创新”的总体思路，坚持以“抓好基础教学，改善办学条件，提高管理水平”为工作目标。“2020年，在区委、区政府的重视支持下，区财政局拨付40万元财政专项资金用于新建门球场和小广场硬化项目，对区老年大学校园硬件设施进行提升改造，极大地改善了办学条件。”

为充分尊重学员的主体地位，认真把握学员兴趣爱好，学校在征求学员意见的基础上，经研究，新增黄梅、京剧、健身球、拉丁舞等四门课程。对于新课程的增加，区老年大学积极克服困难，将上课时间由半天调整为全天，以便更好地满足学员们的学习需求，让他们始终保持学习上的积极性。“我们这儿上学是不要学费，唯一需要的是你的兴趣。”区老年大学负责人说道，“只要你想学，欢迎来上属于你的大学。”

用创新探索办学实践

冬日的早晨，叶集区老年大学里老年门球队队员们在校园里切磋技艺，你一球，我一球，大家挥杆对垒，沉着冷静。

“由于叶集区老年大学建校迟，再加上我们区老年人并不算多，为了让更多老年人走进来的同时走出去，我们面向社区，注重加强校协互动交流。”区老年大学负责人告诉记者，为扩大生源，学校开门办学，注重发挥老年社团组织与老年学校之间的双向带动作用，强化与文化艺术团体的结合，积极发挥老年社团的组织网络优势，发挥老年学校的人才培育优势，组织开展各种社会实践活动。积极支持老年门球队申报区门球协会组织工作，提供必要的训练场地及办公场所，材料已申报，区民政部门即将批复。

“老伴打门球，我也就一起来了。我们女子门球队去年3月才成立，老年大学为我们建了规范化门球场，提供了训练、开展门球赛、交流活动场所。去年我们女子队还获得市门球协会第

四季度赛第二名呢。”既是门球队员又是黄梅戏班学员的王成慧在这里找到了开心的老年生活，“咱退休以后，就要服务好子女，开心每一天，不是么？”

在叶集区老年大学，学员们学到的不仅仅是知识，还有满满的精神生活，实现真正的“大器晚成”。“我种了一辈子地，就是地道农民，”78岁台益玖告诉记者，自己自从在街上看到招生简章就念念不忘，来学校报了书法和绘画课程，从零开始学起，现在的台益玖被称为“农民画家”。“台老很认真，上课每次都来，几乎从不缺席。”书法班教师郭克瑞说，“他们身上有一股学习的激情，努力向上，时不我待。”

用真情展示老人风采

“我一辈子没有上过大学，老了居然上了老年大学，这是我年轻时的梦想，现在终于圆梦了。”58岁的朱余英坦言，上老年大学弥补了自己没上大学的遗憾，在这里的每一天都很开心。“从成人舞蹈培训到教老年舞蹈，看到学员们通过跳舞，变得更开朗，更有气质，我也很开心。”舞蹈老师韩宇坦言，自己一辈子热爱舞蹈，通过担任老年大学舞蹈老师，也学到许多。

学校搭建平台展示老年学员风采。为庆祝中国共产党成立100周年，组织动员区老年大学歌舞班学员编排《看山看水看中国》《党旗更鲜艳》2个舞蹈类节目及书画班学员14幅书画作品参演参展市“感党恩、献赞歌”文艺汇演及书画摄影活动，其中《党旗更鲜艳》登上区“唱支山歌给党听”文艺舞台，面向全区党代表展示了叶集区老干部、老年大学学员新时代精神风采。

“开展活动，充分展示了我们老年学员风采，大家都十分兴奋和喜悦。”舞蹈老师王宏告诉记者，学校积极倡导鼓励老年朋友们老有所学、老有所乐、老有所为，多渠道拓展老年学员



拉丁舞舞出最美夕阳红。



黄梅戏曲声悠扬。



太极拳打出精气神。



书画陶冶情操。

施展才能、展示风采的平台载体，校协之间良好互动。“我们有很多学员陆续被文艺协会和其它社会文体协会有计划地组织教师、志愿者到各村分校进行专业授课和广场舞等艺术教学，积极互动交流、互相促进提高。适时利用党员远程教育中心等现有网络传播手段，逐步引导乡镇、村社区老年学校以“互联网+教学”的方式，缓解他们在教师、课程等客观因素方面所受到的影响，拓展老年教育的覆盖面。

同时，叶集区因地制宜开展教学，坚持以“办好家门口的老年学校”为目标，引导乡镇街老年学校发挥好示范带动作用，姚李镇老年学校有计划地组织教师、志愿者到各村分校进行专业授课和广场舞等艺术教学，积极互动交流、互相促进提高。适时利用党员远程教育中心等现有网络传播手段，逐步引导乡镇、村社区老年学校以“互联网+教学”的方式，缓解他们在教师、课程等客观因素方面所受到的影响，拓展老年教育的覆盖面。

“目前，我们正在积极谋划阵地建设，区委、区政府研究决定迁址新建区老年大学，预计项目用地15-20亩，投资约6000万元，正在进行选址、规划、设计等工作。”张立涛告诉记者，区委组织部组织区老教委、区住建局相关同志先后

赴市老年大学、合肥老年大学(常青校区)、芜湖繁昌区老年大学、舒城县老年大学考察学习，重点学习老年大学在功能布局规划、综合教学用房、公共设施配套和信息化建设等方面的好经验、好做法及教训，正在研究形成调研成果报告，适时向区委、区政府汇报并提出老年大学建设的意见建议。

未来可期，一座更美丽的校园将在叶集建成，里面花香怡人、绿树成荫，老年学员们吟诗作画、欢歌笑语，尽情追梦。



市人民医院王传思医生获全国性奖项

本报讯(任莹 记者 宋金婷)近日，六安市人民医院结直肠肛门外科主任医师王传思在“第八届全国结直肠肛门外科青年医生手术视频大奖赛决赛”中，其主刀的“腹腔镜右半结肠癌手术”以精湛的技艺、精细规范的手术操作和总出血量不超过10毫升获得该领域全国专家们的认可，从众多优秀竞争者中脱颖而出，荣获全国优胜奖。

据了解，该项手术视频大奖赛在全国结直肠肛门外科领域是一项规模大、规格高、受业界高度评价、具有极高声誉和影响力的赛事。来自全国各省市100余家

医院的医生代表参赛，腹腔镜组中仅有11位选手进入决赛。右半结肠癌患者在施行腹腔镜微创手术过程中，因所有手术操作都在大血管旁边游离，要求医师在整个操作中，须对每一个动作做到精准和规范，这项难度较大的手术，也被誉为“指尖上的艺术”。

决赛从手术治疗原则的掌握、手术操作的规范、血管处理及淋巴结的清扫、手术流畅度和困难度以及团队配合的默契等几个方面进行综合评分，20余位知名专家教授以及100余家参赛医院的医生现场评分。六安市人民医院王传思

在决赛中取得第9名的好成绩，是安徽省唯一获奖的选手。

近年来，六安市人民医院结直肠肛门外科技术有着跨越式的发展，科室在超低位直肠癌保肛手术中取得良好效果，随着手术技术水平的不断精进使得结直肠癌症患者五年生存率大大提高。

王传思告诉记者，目前科室接诊的结直肠肿瘤患者85%以上会选择腹腔镜下微创手术，相比传统的开放性手术，具有创伤小、切口小、恢复快的特点，治疗更加彻底，手术愈后效果更好，同时也减少住院时间，减轻患者就医费

用。这项微创手术在操作中创面是白色无血的，出血总量约10-20毫升，基本上只用到两块纱布止血。

王传思秉着对每一例患者高度负责的态度，不放过每场手术的每个细节，不断思考和总结，利用休息时间对业界内大咖的教学视频进行反复研究，在竞争激烈的全国赛事中脱颖而出，实属不易。王传思获此次全国赛事奖项标志着六安市人民医院结直肠肛门外科该项手术技术已获业界专家高度认可，已达国内先进水平，他将继续为皖西地区结直肠疾病患者带来福音。

叶集区开展疫情防控专项督查

本报讯(叶民生 记者 宋金婷)为持续推进全区医疗机构、公共场所严格落实疫情防控相关管理规定，切实加强全区医疗机构及公共场所疫情防控工作，连日来，叶集区卫生健康执法大队联合区疫情防控指挥部哨点防控组持续开展辖区医疗机构及公共场所疫情防控督查工作。

此次监督检查结合区疫情防控指挥部相关规定，重点对全区各级各类医疗机构在接诊管理、人员管理、预检分诊、发热患者的发现、登记、指导转诊、信息报告、消毒隔离、医疗废物处置等方面进行监督检查。检查发现，多数医疗机构能够落实疫情防控主体责任，对前来就诊患者进行体温测量和流行病学史询问，并详实登记就诊

患者基本信息，方便追溯；但也有部分医疗机构未能严格执行疫情防控相关管理规定，已下达卫生监督意见书，要求其立即整改。截至目前，共检查各级各类医疗机构20家，责令整改10家，责令停业整改2家。

同时，紧盯重点时段公共场所疫情防控措施。春节即将到来，返乡人员将会逐步增多，做好公共场所疫情防控相关措施尤为重要。此次督查重点查看四小行业场所扫码(安康码、行程码)、测温、戴口罩以及来访人员登记、疫苗接种、从业人员管理及核酸检测、消毒等疫情防控措施落实情况，为特困患者捐款8000余元，助力癌症康复。大家在参与活动中，娱乐健身中，增长抗癌知识，增进癌症感情，增强癌症康复信念。

去年以来，六安市癌症康复协会积极组织心理辅导、环岛健步行，用快板书形式宣传抗癌知识，开展舞蹈、旗袍秀、太极拳、中华通络操等各种文体活动，同时热心参与社会公益活动，为特困患者捐款8000余元，助力癌症康复。大家在参与活动中，娱乐健身中，增长抗癌知识，增进癌症感情，增强癌症康复信念。

图为1月13日，癌症病人在市癌症康复协会举办的新春联欢会上载歌载舞，共度新春佳节。本报记者 宋金婷 摄



梅山镇举行新冠肺炎疫情防控实战应急演练

金寨讯(张彬 文/图)为提升新冠肺炎疫情防控应急处置能力，检验实战状态下各疫情防控工作小组的协调力和配合度，1月15日上午，金寨县梅山镇在潭湾社区金江新城B9-B10栋区域开展公安、执法、卫健、社区等部门，组织开展新冠肺炎疫情防控实战应急演练。

根据疫情防控工作要求，本次演练以金江新城小区发生1名新冠肺炎确诊病例为情景，采取实地演练和情景模拟的方式进行。按照患者病例转运、应急响应、区域管控、流调溯源、核酸检测、环境消杀、健康宣教等场景

有序进行，整个演练衔接紧密，各工作组全身心投入、紧密协作，流程井然有序，措施规范标准，处置贴近实战，进一步强化了临战意识和责任意识，提高了对新冠肺炎疫情突发情况的应对和处置水平，达到了预期效果。

通过此次演练，提高了梅山镇应急预案的实用性和可操作性，检验了在部署管控、转运、隔离、流调、核酸检测、消杀等措施分工合作的能力，达到了“以练备战，确保科学、快速、准确、有效开展处置工作”的预期目的，为保障全镇人民群众的生命安全和身体健康打下了坚实基础。

林寨村加强防疫网格化管理

本报讯(王积菊)1月16日下午2点20分，裕安区江家店镇林寨村副书记、二级网格员王积菊接到东庄村民组三级网格员殷安乐的电话，报告本村民组返乡人员具体情况，包括返乡人员的返程时间、具体从哪里回来，什么时候到家，回来有没有做核酸检测，回来用的什么交通方式等等。作为网格员的殷安乐负责全组138户451人的适时防疫监督。

目前，疫情形势不容乐观，不可掉以轻心。林寨村15个村民组3360人，在外务工人

员达1097人，约占三分之一。春节临近，针对村情，该村“两委”守土有责勇担当，落实常态化疫情防控责任，加强网格化管理，“两委”6人作为二级网格员，村民组组长和党员为三级网格员，共计33名网格员，负责全村的健康防疫网构建，对春节返乡人员查验行程码、健康码、乘坐交通工具等逐一过问，每天下午三点前上报本村备案。大家共同努力，防患于未然，为家乡群众过一个健康和谐的春节加道安全网。

老人康养的温馨港湾

张正武 本报记者 徐有亭

“这丫头真好，一分钱不收，帮俺这多年的腰痛老毛病给治好了！”霍邱县城关镇幸福社区70多岁的王奶奶激动地说。一个月前，吴敏在店门口看到弯腰拄着拐杖的王奶奶，便扶她进屋帮她免费调理。经过三个疗程的推拿治疗，现在王奶奶走路像正常人一样了。

吴敏出生在70年代末，家住霍邱县岔路镇卧龙村。初中毕业后，吴敏来到北京、上海等大城市学习推拿、护理、调理技术，经常在自己身上练习。她拿着经络、穴位图反复琢磨，练习推拿时，她10个手指肿胀得拿不了筷子，腰酸背痛难以入睡。功夫不负有心人，吴敏在上海开了一家康复会所，上门求治的患者络绎不绝。

“肩周炎、手脚麻木、腰肌劳损等慢性病，康复调理需要从内到外，打通经络，才能彻底根治。”吴敏从反复实践中得到真知。

一次偶然的机会，听说家乡困难家庭的孤寡老人身体需要调理的很多，独处异乡的孤寂也随之而来，考虑再三最终决定回乡创业。2007年，吴敏在岔路镇开办养身理疗店。吴敏针对客户的实际情况，制订相应的调理计划，也为很多孤寡老人免费提供康复养身的场所。付出总会有回报，她的养身理疗店的名声也大起来。2020年，吴敏又在城关镇开办了利民康复养生会所。

“胳膊抬高，好，现在胳膊弯曲一下”，吴敏一边扶着老人做康复训练动作，一边告诉村民：“这位老人名叫刘广珍，家住朱店镇水南村，今年65岁，长期患有高血压、腰痛、腿痛、头痛、胳膊痛等多种慢性疾病，导致运动功能障碍，全身上下经过两个疗程治疗，现在可以下地种豆子了。”

医中有养、养中有医、医养融合、以养为主。20多年来，吴敏治愈康复的患者达7000余人，其中，为100多位困难家庭的患者免费治疗，为500多位常年生病的患者只收点药费。

养生保健

维C不是越多越好

为什么喝维生素C?据介绍，维生素C有很强的抗氧化作用，并且作为羟化过程和酶的辅助因子，促进细胞合成、皮肤胶原蛋白的合成，而且还可清除过多的自由基，所以在美容抗衰老方面大显身手，让皮肤紧致而有弹性，促进伤口创面愈合。

另外，维生素C可以促进神经递质的合成，帮助维持正常的学习记忆能力；维生素C还能促进抗体的形成，促进铁、钙、叶酸等重要营养素的吸收，维持人体正常的免疫功能和生理功能。

维C功能强大，但也不是越多越好。

根据资料显示：维C毒性很低，长期摄入1000毫克/天无不良反应，但是，当大量服用，摄入量超过3000毫克/天会出现腹泻、胃肠紊乱、尿酸和尿酸排泄量增加、肾结石的形成增多等不良反应。

我国推荐维C的可耐受最高摄入量(UL)为2000毫克/天，有的人因为泡腾片口感好，当饮料喝，一天会服用两三片(维C泡腾片维生素C含量一般为1000毫克/片)，再加上日常饮食的蔬菜水果中的维生素C，一天摄入的维生素C就超过了可耐受最高摄入量。另外，维生素C泡腾片中加入了很多糖、钠和香精等，这些成分的过多摄入也给健康造成负担。

(孙红丽) 来源：人民网

卫生保健

本栏责任编辑：宋金婷

E-mail:784542876@qq.com