老年大学：让银龄生活“有知有味”

全媒体记者 付玉

5月13日，在安庆市老年大学教室里，飘荡着阵阵“黄梅香”，黄梅戏演唱班的学员们正沉浸在上课的氛围中。授课老师王丽一丝不苟地听着学员们演唱，并逐字逐句逐音地纠正学员唱腔的错误，一堂课接近尾声，一曲醇正的黄梅调迸发了出来。据悉，2025年春季学期，安庆市老年大学有214个教学班，已招收老年学员7000多人次，有效缓解了城区老年人教育“一座难求”问题，助力老年群体老有所学、老有所乐。

◀安庆市老年大学舞蹈系老师李蓉（左一）正在教学。
▼安庆市老年大学黄梅戏演唱班正在上课。
全媒体记者 付玉 摄

课程丰富多彩 点燃“银龄”学习热

“每天早上我上班路过安庆市老年大学双莲寺校区的时候，常常被模特晨练班所吸引，里面的阿姨都非常有气质，身姿挺拔，不像是退休的老年人。”住在人民路附近的苏女士憧憬自己退休后也能过上这样的生活。

今年3月，李蓉第一次以中老年非职业模特的身份走进巴黎时装周，全国仅有30名中老年非职业模特入选，安徽省仅此一人。李蓉是安庆市老年大学舞蹈系的一名授课老师，她也是在全省较早将形体礼仪课带入老年大学的人。但在2016年退休之前，李蓉甚至没有接触过模特行业。“我退休前是安庆石化研究院的一名工程师，长年坐办公室导致形体不好，虽然个子高但有点弓腰驼背，没有精气神。”李蓉说，2016年退休后，经过一段时间的调整，在朋友的推荐下，下定决心作出改变的她开始走出去四处学习。“全国各地只要有形体礼仪方面的培训班，我就赶过去，几乎跑遍了全国的一二线城市，动车票积攒了厚厚一沓。”

经过3年的不间断学习，李蓉已经学有所成。“一开始是在安庆石化老年大学当授课老师，直到2022年9月，我被推荐到安庆市老年大学授课，那时候形体礼仪课还不敢开设太多，那年仅开设了1个班，没想到报名人数爆满。这也让我意识到在安庆，退休的女性对于自己形体礼仪的改变也有强烈的愿望。”从一开始的1个班到现在的5个班，李蓉的课程一直是学员报名的热门。从华茂集团退休的刘秋云是形体礼仪课的班长，她告诉记者：“从2022年李蓉在安庆老年大学开设这个课程时起，我就在这里学习。变化是非常明显的，身姿挺拔了，自己也自信了很多，每次家人朋友聚会都称赞我变化非常大。”

在人口老龄化的大背景下，如何提升老年人的幸福感，让其一样拥有“诗和远方”，已然成为社会各界日益关注的重要话题。成立于1985年10月的安庆市老年大学，是安徽省最早创办的三所市级老年大学之一，满足了当地老年群体有所学、有所乐的追求。特别是2022年下半年，位于安庆市区的老年大学新校区正式启用，办学面积从3700平方米扩展至1万平方米，学校迎来了招生的“黄金时期”，连续三年新增学员数量每年1000人次以上。该校不断创新课程体系，开设基础班、提高班、研修班三级课程，新增手势舞、短视频制作、手机摄影、无人机摄影、影视台词、歌剧表演等前沿课程，满足新时代老年学员的新需求，让老年学员能够紧跟时代步伐，学习到更多实用的知识和技能。

从线下到“云端” 老有所学展风采

安庆市老年大学党委书记、校长胡南亭说，在政治方面，要以政治立校铸魂，该校成立了功能型党委，六个党支部和214个党小组，开展各种形式的组织活动，加强党的建设，坚持政治引领；在教学方面，要有机结合学校优势和学员需求，组建了声乐、器乐、舞蹈、美术、戏曲体育、信息语言等6个系，并成立教研组，选取有能力、有担当、有水平且乐于奉献的老师担任教研组长，带领各专业组在校本教材建设、教学水平等方面实现进一步提升。同时，建成“线下实体+远程直播+慕课平台”三维教学空间，开发线上课程，其中《黄梅戏唱腔选段》《声乐课》《钢琴讲解》等入选全国远程老年教育精品课。在黄梅戏文化传承方面，安庆市老年大学聘请一级演员和本地戏曲名家授课，同时深耕艺术创作，创编的《老年大学赞》《梦回宜城》等现代黄梅戏剧目，连续在省、市范围内获奖。

黄梅戏演唱班授课老师王丽告诉记者，2023年，她来到安庆市老年大学担任授课老师，当时是为了给学员们排练节目。“来到这里以后，我发现老年大学里黄梅戏演唱班的氛围非常好，学员非常支持老师的工作，每个人来上课都是精神饱满的状态，整个班级也非常和谐友爱。黄梅戏说唱节目《老年大学赞》一开始只是为这个班级创作的，创编以后在班上带着他们演唱。学校领导听到后，觉得我创编得很好很有趣，经过数次修改调整后，先后获得安庆市老年文艺汇演优秀节目奖、安庆市‘唱响宜城黄梅戏大家唱’比赛三等奖以及安徽省老年大学协会2025年春晚‘创新节目奖’等。”

《老年大学赞》的演员之一、安庆市老年大学演唱班学员何子明今年已经75岁了，自2016年以来，他便在安庆市老年大学学习。“虽然黄梅戏在安庆发展得如火如荼，但是我也就只能哼几句那些经典曲目里的经典桥段，退休了以后思考到老年大学学个什么的时候，就想着要学唱黄梅戏。经过几年的学习，尤其是在王丽老师的指导下，我们各方面都有了很大的进步，还走向了新的平台，这也让我们感觉到非常快乐！”何子明说。

与何子明一样的学员不在少数。从国企退休的技术人员苏芳林一直爱好音乐，戏称自己已经“业余从艺几十年”。“以前每次同学聚会，作为安庆人，我经常被邀请演唱黄梅戏，大家都说黄梅戏还是得安庆人唱才有味道，可惜那时候我不会唱，进入安庆市老年大学以后，我就决定学唱黄梅戏。”苏芳林说，通过专业的学习，他和班上的同学无论是唱腔还是舞台表现力都有了非常大的飞跃和提升。

目前，安庆市老年大学已建成了一支由73人组成的老中青结合、在本地有一定知名度、德才兼备、乐于奉献的教师队伍。为不断提升示范引领水平，探索适应新时代要求的老年教育发展路径，该校定期举办全市老年大学理论研讨会。经过十几年的发展，已经形成了固定制度，由各县（市、区）老年大学轮流承办，每年如期举行，目前已举办全市老年大学理论研讨会16届，累计发表论文184篇，通过深入地探讨和交流，提升了理论研究水平，为全市老年教育发展提供了理论支撑。

安庆市老年大学党委副书记、常务副校长苏斌介绍，今年是安庆市老年大学建校40周年，也是该校瞄准“全国标准示范校”的创建年。“我们相信，奋进中的安庆市老年大学，在校党委一班人的带领下，学校各项工作和精神风貌，一定会百尺竿头更进一步。”

“琚老工作室”：“调”出和谐 “解”开疙瘩

本报讯 怀宁县金拱镇高湖村村民彭某和汪某是邻居，彭某家一棵大树枝繁叶茂，长到了汪某的屋顶上，影响到房子的采光和安全，汪某强烈要求将树砍伐，但彭某不同意，两家互不相让，矛盾积怨已久。近日，74岁的琚宜谋经过多次上门耐心调解，彭某终于同意将大树砍伐，这起矛盾纠纷就此化解。

“夏天到了，要谨防溺水，不能私自下水游泳，不擅自与他人结伴游泳……”刚刚立夏，76岁的琚龙杰一有空就上门叮嘱家长和孩子防溺水。“我是个退休的老同志，也有责任、有义务来宣传防溺水，尽自己一份微薄之力。”琚龙杰说。

琚宜谋、琚龙杰是金拱镇高湖村关工委成员，也是高湖村“琚老工作室”的成员。2024年6月份，看到琚宜谋、琚龙杰平时都是热心肠，高湖村便邀请两位“琚老”成立“琚老工作室”，利用他们自身优势和在村民中的威望，在政策宣传、产业发展、矛盾纠纷调解等方面发挥积极作用。

前不久，高湖村下冲组两户人家因建房引起矛盾纠纷，闹得不可开交，他们来到“琚老工作室”请求进行调解。琚宜谋、琚龙杰前往实地了解具体情况后，告诉双方大家都是邻居，抬头不见低头见，应相互体谅。“琚老”动之以情、晓之以理，在做了大量的工作之后，一场矛盾纠纷得以化解，双方终于握手言和。

今年2月，高湖村杨湾组两户村民因修路时就土地权属发生纠纷，双方剑拔弩张，“琚老”见状，主动发挥自己人熟地熟情况熟的优势，从邻里和睦角度出发，向当事人讲解“六尺巷”典故，劝说双方以和为贵、冷静协商。这两户村民最终握手言和，道路成功拓宽，并浇筑了水泥路面。

去年下半年，高湖村作为金拱镇首个土地二轮延包试点村，不仅时间紧、任务重，还有部分群众不理解，导致工作一度进展缓慢。“琚老”得知后，主动分担工作任务，挨家挨户上门宣传法律法规以及土地二轮延包政策，不厌其烦地给群众答疑解惑，最终高湖村的二轮延包工作得以顺利开展。“‘琚老工作室’既给我们圆满解决了问题，又解开了心中的疙瘩。”当地村民提起“琚老”时不禁连连称赞。

“琚老工作室”自成立以来，成功化解婚姻家庭、邻里琐事、环境整治、土地权属等各类矛盾纠纷50余起，调处成功率达100%。“调解的是纠纷，理顺的是民心，带来的是和谐。高湖村充分利用‘琚老工作室’，将矛盾纠纷化解在第一线，凝聚起基层治理和乡村振兴的强大合力。”金拱镇关工委主任丁士明说。

（通讯员 檀志扬 丁浩浩）

糖尿病透析患者新知

黄爱丽

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，当疾病进展到终末期，特别是累及肾脏导致糖尿病肾病时，透析治疗往往成为维持生命的重要手段。下面，将详细介绍糖尿病透析患者的相关知识，帮助患者及家属更好地理解和应对这一挑战。

糖尿病透析的基本原理与过程

基本原理

血液透析利用透析膜和透析器的特殊功能，有效清除肾衰竭患者体内积聚的多余水分和毒素。这些毒素和多余的水分在患者体内积累，会严重干扰身体的正常生理功能，导致电解质失衡和酸碱平衡紊乱。透析模允许小分子物质如水、电解质和毒素通过，而阻止大分子物质如蛋白质和红细胞通过，从而清除有害物质，保留有益物质。

透析过程

透析过程通常包括血管通路的建立、透析器的连接、透析液的循环以及血液的回流等步骤。

在透析过程中，患者需要保持安静，避免剧烈运动，以确保透析的顺利进行。护理人员需密切关注患者的生命体征和透析效果，及时调整透析参数，确保患者的安全。

糖尿病透析患者的特殊挑战

血糖管理

影响机制：透析过程中，葡萄糖可能会被清除，导致低血糖。同时，透析也可能引发激素释放，导致高血糖。此外，某些治疗尿毒症的药物也可能影响血糖水平。

管理策略：患者应定期检测血糖，遵医嘱调整糖尿病药物的使用。在透析过程中，如出现低血糖症状（如颤抖、出汗、饥饿等），应立即进食含糖食物或采取其他急救措施。高血糖症状（如口渴、多尿、疲劳等）则需通过调整胰岛素用量、增加运动或饮水等方式缓解。

心血管健康

风险增加：糖尿病患者本身心血管疾病风险较高，透析过程中可能进一步加剧这一风险。

预防措施：患者应严格控制血压和血脂，遵医嘱服用药物，保持健康的生活方式，如戒烟、限酒、适量运动等。

营养与饮食

饮食原则：透析患者应遵循低盐、低脂、优质蛋白、高维生素、高纤维的饮食原则。同时，需严格控制水钠摄入，避免液体潴留。

个性化计划：患者应在医护人员的指导下，根据个体情况制定个性化的饮食计划，确保营养摄入的科学性和有效性。

糖尿病透析患者的护理要点

心理护理

重要性：心理护理在血液透析治疗中占据重要地位。患者需了解透析的基本原理和过程，减轻紧张和恐惧心理，更好地配合治疗。

实施措施：护理人员应耐心解释透析的必要性和安全性，给予患者充分的关心和鼓励，帮助他们树立战胜疾病的信心。

血管通路护理

评估与选择：透析前，护理人员需全面评估患者血管状况，精心挑选合适的穿刺点。

无菌操作：穿刺过程中需遵循无菌操作原则，使用一次性穿刺针具，严防感染。

监测与处理：透析结束后，密切关注穿刺部位，一旦发现出血、渗血等异常情况，需立即采取止血措施并通知医生处理。

并发症的预防与处理

监测指标：密切监测患者的血糖、血压等指标，及时调整透析参数。

预防措施：提前采取预防措施，如调整透析方案、使用药物等，以减少低血糖、低血压等并发症的发生。

处理方法：一旦发生并发症，护理人员应迅速做出反应，采取有效的治疗措施，确保患者的生命安全。

生活方式的调整与自我管理

适量运动

推荐方案：透析患者应进行适量的有氧运动，如散步、慢跑等。运动强度需根据个人情况调整，避免过度劳累。

注意事项：选择合适的运动强度和类型，避免发生低血糖，随身携带应急药品和含糖类食品，以备急需。

定期随访与检测

随访频率：患者应定期随访，监测肾功能、血糖、血压等指标。

检测项目：包括尿微量白蛋白肌酐比值(UACR)、血清胱抑素C水平等，以评估肾脏功能和透析效果。

社交与心理支持

社交活动：鼓励患者参与社交活动，保持积极的心态和生活态度。

心理支持：寻求家人、朋友、医护工作者或心理咨询师的帮助，以缓解焦虑、抑郁等负面情绪。

总而言之，糖尿病透析患者虽面临着诸多挑战，但通过科学的管理、精心的护理以及积极的生活方式调整，可以显著改善生活质量，延长生存期。患者及家属应充分了解相关知识，积极面对挑战，共同创造更加美好的未来。

（作者单位：安庆一一六医院）

科普之窗

点击 DIANJI

双港镇：弘扬双拥优良传统

本报讯 近日，桐城市双港镇人武部、退役军人服务站联合该镇三友村“两委”，专程为荣膺2025年度“四有”优秀士兵的现役军人徐林楷家属送去立功喜报。

近年来，双港镇始终把双拥工作摆在突出位置，创新建立“荣誉激励、政策保障、精准服务”三位一体工作机制。该镇实施关爱军属“暖心工程”，开展“立功喜报送家门”等活动，近三年累计为50多个军人家庭送去立功喜报，及时发放优抚金1389万元，解决军人子女入学、家属就业等实际问题10件。“下一步，我们将通过不断完善荣誉体系建设、拓宽就业创业渠道、提升服务保障质效等举措，切实增强军人军属的获得感。”双港镇人武部部长姚红平说，该镇将继续深化军民共建，弘扬双拥优良传统，用心用情做好现役军人、退役军人服务保障工作，以务实举措谱写新时代军民鱼水情深的动人篇章。

（通讯员 苏灵灵 程湘忆）

凉泉乡：筑牢女性健康防线

本报讯 近日，望江县凉泉乡卫健办联合乡卫生院开展了为期10天的宫颈癌免费集中筛查活动，将健康关怀送到妇女群众身边。

活动前期，凉泉乡通过“线上+线下”相结合的方式进行广泛宣传，积极动员适龄妇女参与筛查。筛查现场，前来检查的妇女们在乡卫生院工作人员的引导下，有序排队登记信息，随后依次进行相关项目检查。医务人员详细询问她们的身体状况，解答各种疑问，并针对检查结果给予个性化的健康指导和建议。同时，医务人员还向妇女们普及宫颈癌防治知识，讲解定期筛查的重要性，倡导健康的生活方式，鼓励大家树立“预防胜于治疗”的健康理念。截至目前，此次宫颈癌免费筛查活动共为1000多名适龄妇女进行了检查，有效提高了广大妇女群众对宫颈癌的认知和预防意识。下一步，凉泉乡将持续关注妇女健康问题，不断扩大免费筛查的覆盖面和影响力，进一步完善妇女健康服务体系，为辖区妇女的健康保驾护航。（通讯员 聂凤玉）

大桥街道：“护苗”行动守护成长

本报讯 近日，宜秀区大桥街道太平村党总支积极行动，开展了一系列“护苗”行动，为未成年人生命安全保驾护航。

为净化社会文化环境，太平村工作人员深入辖区内的打字室、文具店等场所，发放《全面参与扫黄打非宣传手册》及《版权保护宣传册》，并向商家宣传印刷规范，引导其依法经营，从源头上净化未成年人成长环境，防止不良信息对未成年人的侵害。为进一步增强辖区广大家长和孩子们的防溺水安全意识，太平村多措并举开展防溺水宣传活动，通过“线上+线下”方式宣传防溺水知识，让防溺水安全教育深入人心。同时，加大辖区内防溺水巡护覆盖面，组建防溺水巡查队伍，在重点时间段进行巡逻，并在水域周边悬挂安全警示牌，配备救生衣、游泳圈等急救物资，确保将隐患消除在萌芽状态、风险化解在第一时间，不断筑牢防溺水“安全堤”。下一步，太平村将继续携手各方力量，持续开展形式多样的“护苗”行动，全力为未成年人营造健康安全的成长环境。（通讯员 潘默含）

大观区检察院：以评促改提质效

本报讯 为高质效办好每一个案件，一体抓实业务管理、案件管理、质量管理“三个管理”，近日，大观区人民检察院第二检察部开展民事检察“月讲评”活动，推动办案质效与办案队伍素质双提升。

本次“月讲评”活动选取了1件最高检通报的公民代理民事审判监督典型案例进行分析和讲评。讲评中，参会人员围绕大数据监督模型建立、数据碰撞、民事审判案件中反映出的公民违规代理问题类型、监督方向、案件调查核实等方面进行学习，大家纷纷发言点评交流，并对下一步如何充分发挥典型案例指导作用，开展好民事审判监督活动建言献策。参会干警纷纷表示，常态化开展检察业务“月讲评”活动，对提升检察办案能力和水平具有促进作用，要主动对标对表上级检察机关高质效办案要求，聚焦民事监督主责主业，以民事检察高质量发展更好服务经济社会高质量发展。（通讯员 史菲）