

南湖68岁体育达人 化身“疫”线战斗员

本报记者 洪璇



七彩人生



提起茆石霞,在嘉兴南湖区的老年体育爱好者们几乎无人不晓。这位不拿报酬,义务指导老年人体育健身近30载的六旬阿姨作为国家一级社会体育指导员,指点过许多老年人开展健身秧歌、健身球操、木兰扇等20余个项目。

2020年的春节前夕,正带着学员们排练准备迎战省、市老年健身秧歌交流大赛的茆石霞,被新冠肺炎疫情打乱了原定计划。一时间,防控疫情成了首要大事,她迅速暂停自己牵头的老年体育项目的训练,和大家一样听从号召、居家抗疫。

随着疫情防控形势的日趋严峻,68岁的她坐不住了。“遏制疫情扩散、抗击疫情,是每个公民的责任和义务,我是一名共产党员,又是社区党总支的宣传委员和社会体育指导员,这时候我得站出来,有所担当。”于是,她主动请缨、自愿加入到抗疫志愿服务队伍中。

“从正月初七开始到现在,除了其中三天请假去老年大学参与工作外,其它日子我都坚守在这里。”一个多月的时间,无论刮风下雨,她都在值勤岗

位上,对小区进出人员进行排查,主要负责信息登记和测量体温,并督促居民出门佩戴口罩。同时还负责着南湖区中兴苑1幢和2幢九个单元的人员进出排查,努力为社区筑起防控安全线。

当然在志愿服务中,茆石霞的工作也并非一帆风顺,经常有受阻的时候。“居民们在家待久了,难免有些情绪,所以她偶尔也会遇到不是很配合的居民。”但她总是很理解,并不厌其烦地耐心劝导。甚至她偶尔还掏出自己本不多的口罩,提供给一些买不到口罩的人应急。

由于疫情,在嘉兴市老年大学授课的茆石霞没办法像往常一样前去给学员们面授,所幸的是,学校紧跟当下潮流,开启了网课的录制。这样一来,茆石霞更加有得忙了。她先是抽空去

参与了电子授课的培训,又每天回家张罗起备课的事。“只有自己做好了充分准备,才能更好地教授给学员们,可不能让课程质量受到影响。”对自己严格要求的茆石霞每天都要在电脑前忙活许久才休息,她说自己一定要对每位学员负起责任来。

“原本计划这个学期要教授28式木兰拳,这个阶段,我只能去学校录制网课视频,从线下课改为线上课了。”茆石霞笑着告诉记者,还好自己此前就有制作视频的经验,很快就能适应新的教学方式。

采访最后,当记者问她是否觉得辛苦时,茆石霞直言:“不累。有一分热,发一分光,在我们的努力下,一定会胜利。”



家庭医生

春风拂“疫” 学几招帮身体复苏

3月,万物生长。上周已经度过了二十四节气中的惊蛰,古语有云:“瘟疫始于大雪,生于小寒,弱于雨水,衰于惊蛰。”

对老年人来说来说,眼下如何保养好自己的身体是最重要的。浙江医院针灸科刘菁中医师介绍,这段时期养生主要在养肝,肝气条达、阴血充沛,则自身的精神、情志、气血也如春日一样舒展畅达,生机盎然。

首先就要多吃含水量高的清淡食物,这时肝阳生长,阴血相对不足,要顺肝之性,助益脾气,平和五脏。刘菁说,可以多食用富含植物蛋白质、维生素的清淡食物,少食动物脂肪类食物,减少脾胃负担。

这段时间,起居作息可以遵循“夜卧早起”的规律。在春日阳光中早起散步缓行,舒展人体阳气,使人体肝气条达、精神愉悦。除了适度运动外,沿着肝经、脾经做按摩、轻拍均可促进阳气生长。同时,不妨试试点按太冲穴、三阴交、足三里等穴位,给自己做保健操。

(通讯员 王婷 郭俊)



活动室

宁波老年大学开启“云体育课”

受新冠肺炎疫情影响,目前,宁波市各老年大学、社区学校原定的开学时间均已延迟。为尽量满足日常学习需求,很多学校和班级已充分利用网络授课平台、微信群等信息化工具,开辟“线上课堂”,实现“停课不停学”,学员们足不出户就能通过电视、电脑、手机等途径获取知识。尤其体育课,受到老年学员们的一点点赞。

“本来过完年就要在社区老年大学上学的,没想到疫情一来,开学都延迟了。不过在家的这段时间,我也没空下来。”家住江北慈城云鹭湾的杨阿姨非常喜欢

跳舞,宅家的日子通过电脑学跳新的广场舞。“最近在‘尚学宁波’微信公众号里找到了‘经络瑜伽’这门课,跳完舞再练练瑜伽,整个人很舒畅。”

在杨阿姨的广场舞微信群里同样很热闹,每天都有几十名学员跟着授课老师一起学习广场舞,互相点评互相进步,跟平时在校上课一样认真。每天,老师在群里发舞步步骤视频,并有针对性地安排作业,让老年朋友假期不闲、居家有乐、学而不厌。

从2月初起,宁波社区大学就在宁波终身学习公共服

务平台上开辟“众志成城,以必胜的信念坚决打赢疫情防控阻击战”为主题的学习专栏,从新冠病毒科普课、健康锻炼防疫课两个层面,正确认识新冠病毒,学习科学抗灾防疫,以及强健体魄的方法。

据了解,宁波终身学习公共服务平台本身就有相当丰富的学习资源,涵盖诸多老年人健身指导、排舞、广场舞、门球等体育教学内容。此外,微信公众号“尚学宁波”的在线课堂中也有体育健身、生活技能、宁波特色等13个大类的视频教学内容。

(通讯员 宋宸依)