

湖南湘江新区着力打造“15分钟养老服务圈”，老年大学备受追捧，期期爆满

不仅自己来就读，还拉着老婆一块学

● 长沙晚报全媒体记者 李金

开学一周了，前往招生办公室寻求报名的学员仍络绎不绝；2004年入校就读，到2024年仍不肯毕业；不仅自己来就读还拉着老婆一块学……一个学期共招收学员近2600人次(含分校)，开设62个班级，涵盖舞蹈、声乐、书画、摄影、短视频制作、服饰穿搭、旅游地理、中医养生、幸福心理等20多种课程，学员们期期爆满、一座难求、不愿毕业！啥学校这么火？近日，记者来到湖南湘江新区(岳麓区)老干部(老年)大学(以下简称“老年大学”)一探究竟。

老有所学 课程丰富、学费便宜 有学员一口气报了5个班

“老年大学太好了！老有所学，老有所乐，2015年我抱着试试的心态报名，没想到一学就是8年半，心情好，身体棒！”家住长沙社区的邵峰今年69岁，红光满面。他和妻子一起考入了学校艺术团合唱团，一个唱男高音，一个唱女低音，刮风下雨从不缺席，比他孙子孙女上中小学还认真。“上了老年大学，夫唱妇随，一起唱歌，一起参加演出比赛，生活很充实，我和我爱人感情更好了！”

老学员原华以前在单位从事宣传工作，2017年开始坚持在老年大学学习。“退休前就对摄影感兴趣，入门早，但学的知识不系统，退休后就想系统地学习一下。”因为个人兴趣，这个学期，她更是一口气报了5个班。“今天的排期比较满，上午是手机摄影制作、朗诵，下午是摄影。”

在老年大学，这样的情况并不在少数。学校办公室主任罗迎军告诉记者，为充分满足老年群体的兴趣需求，老年大学成立至今，办学规模不断扩大，一学期从2个班逐步扩展到62个班次，办学地点也扩展到湘麓金座主校区、学堂坡分校、恒华分校、润龙分校4个教学点。

“我们学费便宜，除电脑、图片处理班学费为200元，其他班学费均为100元，一期上16次课，能使学员真切感受到党和政府对中老年人的关爱，享受公益性普惠性老年大学的福利。”据她透露，目前老年大学学员最多的唱歌班达到140多人，声乐、舞蹈、形体、国画、书法、手机摄影、短视频制作等班级也是十分走俏，在网上开放报名后，很快就被秒杀，全拼手速。“我们正与时俱进开设更丰富更高品质的课程，并通过引导社区开办老年大学、支持社会办学等多种举措拓展基层教学点，满足老年人‘在家门口读老年大学’的需求。”她说。



湘江新区老年大学的学员们兴高采烈参加才艺表演。长沙晚报全媒体记者 李金 摄

老有所乐 兴趣所在、有归属感 老年学员上课更投入

“吃法决定活法，大家不仅要舍得吃，更要舍得花时间学习如何吃出健康……”在老年大学多媒体教室，湖南省营养师工作学会讲师团团长李新星正在给学员传授如何平衡膳食。

台下71岁的宋年姑一边专心听一边认真做笔记。她介绍，自己之前在株洲工作，退休后跟随女儿来到长沙，刚开始没有熟人朋友，来到老年大学有“三找”：找朋友、找健康、找快乐。“我入学整整10年了，最感兴趣的就是《中医保健》和《平衡膳食》这两门课程，我一人上学，全家受益，都有了更健康科学的生活理念。”

李新星告诉记者，相比大学生，她更喜欢来这里给老年人讲课，因为老年人都是因兴趣而来，学习非常认真，并且回家就能学以致用，教学效果显著。“老年学员都是主动想学，老师一布置作业，他们马上回家动手做，我也很有成就感！”

在这一点上，手机短视频教学班的李青松老师也深有同感。在新区老年大学上课10年，他教过电脑、智能手机、手机短视频制作等不同课程，基本上很少有学员会请假。“老年学员求知欲强，学习态度认真。有的老学

老有所为 发挥余热、创造价值 老年唱响“五老红”

充分发挥好“五老”(老干部、老战士、老专家、老教师、老模范)作用，深入推进“五老四教”主题活动搭建的重要载体。依托“五老红”志愿服务队，全区各社区(村)打造了“汪爹爹工作室”“家长里手帮帮团”“老口子服务队”“木友俱乐部”等各具特色、成效显著的阵地平台，让老年人“老有所为”，发挥自身价值。

家住新区，幸福很多！董渝生表示自己在新区真正实现了“老有所依、老有所学、老有所乐、老有所为”，家门口就有老年大学可

去，有居家养老服务中心可去，有“五老红”志愿服务队可参加，充满了幸福感和归属感。

据悉，近年来湘江新区着力打造“15分钟养老服务圈”，构建以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务体系，2023年建设社区养老服务设施20个，新建老年食堂20个，加装电梯254台，咸嘉新村等2个社区获评“全国示范性老年友好型社区”。

一曲夕阳红在湘江西岸幸福响起！

气温“跳水”，湖南迎较强降雨

长沙晚报3月24日讯(全媒体记者 何乐)24日上午，长沙天气晴好，让人又嗅到一丝春天的气息，如果准备就此换上春装，先停下翻箱倒柜的手，因为马上就要降温了。

23日14时开始，长沙地区出现分散性强对流天气(雷雨大风、冰雹、短时强降水)，最大雨强25.4毫米/小时(浏阳淳口)，最大风速24米/秒(浏阳张坊)，最大冰雹直径2~4厘米(浏阳淳口、沙市)。

据湖南省气象部门预计，24日至25日受低层切变、西南暖湿气流加强及地面冷空气共同影响，省南北自北向南有一次较强降雨天气过程，并伴有短时强降水、雷暴大风、冰雹等强对流天气，其中24日湘北局地有暴雨到大暴雨；26日全省大部分地区以多云间晴天为主。

长沙市气象专报显示，24日晚至25日白天，受冷空气影响，气温下降8~10℃，北风加大到4~5级、阵风6~7级，中等阵雨或雷雨，局地伴有雷雨大风、冰雹等强对流天气；25日晚至26日降水间歇；27日有一次中雨过程。

气象专家提醒，防范短时强降水、雷暴大风、冰雹等强对流天气对交通安全、设施农业、临时建筑、户外活动及农业生产等方面的不利影响；户外活动注意防范雷电。注意加强田间管理，及时加固大棚、清沟排水，降低设施农业受损、秧苗淹涝和油菜渍害等风险。

萌娃齐学应急安全知识

长沙晚报3月24日讯(全媒体记者 刘琦 通讯员 符聪)24日，长沙市应急管理局联合湖南湘江新区应急管理局、新区教育局等单位联合开展中小学生学习安全教育活动，着力提升广大中小学生学习安全防范意识和自我防护能力。

活动现场，一场内容丰富、形式多样的应急安全知识体验活动热烈开展着，讲解员向孩子们普及了灭火器、消防水带的作用和使用方法，孩子们在讲解员的指导下学习了如何正确使用灭火器器材。在户外急救小课堂上，岳麓蓝天救援队队员给孩子们带来了包扎等应急技能培训。在安全体验小课堂，孩子们在模拟过马路、识别交通标志等游戏中，学习了交通安全知识。在模拟丢失证件、遭遇诈骗等情境中，孩子们了解了如何保护个人财物和信息安全，长沙市未成年人救助保护中心讲解员还向孩子们强调了外出时需要注意的安全事项，如不要随意透露个人信息、不要轻信陌生人等。

“太棒了，今天我学会很多安全知识！”参加活动的孩子们表示，他们在轻松愉快的氛围中学习了应急安全知识，提高了的自我保护意识和能力，非常有意义。

应急管理 看长沙

三湘名医在线

健康

责编/杨蔚然 美编/何朝霞 校对/肖应林

吃春菜才知春滋味，生长在林间地头的鲜美野菜被采摘，端上了饭桌，医生提醒：

上春山，采野菜？小心中毒！

● 长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 文娜

荠菜养肝、香椿健胃、艾草活血……春吃野菜养人。近日，小红书上“采野菜攻略”火了。吃野菜要注意方法，例如香椿的亚硝酸盐含量极高，有一定的急性毒性；蕨菜是一种营养较为丰富的食材，但也含有一定毒性。近日，湖南省职业病防治院中毒医学科主任、主任医师赖燕提醒市民：不认识、易误认的野菜不要乱摘，若不小心误食了“毒野菜”，轻则出现胸闷、腹胀、呕吐等中毒症状，重则可能危及生命。

这些野菜易混淆，医生建议不要轻易采食

万物复苏，春草萌生，吃春菜才知春滋味。一些生长在林间地头的鲜美野菜被采摘，端上了饭桌。水芹口感清新，采摘简便，处理方法也不复杂。无论是山间泉洞、池洼湿地，还是溪河湖沼之滨，皆有可能觅得其独特香气。近日，长沙市民颜颜找到一份“野菜攻略”，她和朋友驱车到郊外，拿着锄头、拎着袋子，除了艾草、油菜之外，为了品尝鲜美春味，她采摘了不少自己爱吃的“水芹菜”。

回到家后，颜颜用“水芹菜”炒了一盘乡里腊肉。谁知饭后不久她出现恶心、想呕吐，被家人紧急送医后，医生询问了颜颜的饮食，怀疑颜颜为毒芹中毒，于是立刻将颜颜送往湖南省职业病防治院中毒医学科进行进一步救治。

“每年春季，因食用‘野菜’发生中毒的事件常有发生，市民应提高警惕。”赖燕介绍，毒芹与水芹长相相似，生长环境类似，都生长在水边，因此极易被混淆，因为误采曾导致过多起食物中毒事件。毒芹叶像芹菜叶，夏天开花，有恶臭。全株有毒，花的毒性最大，含有毒芹素会导致神经性中毒，产生恶心、呕吐、手脚发冷、四肢麻痹痉挛等症状，严重的可造成死亡。

除毒芹外，毛茛科的许多植物也与芹菜、水芹菜等蔬菜的外形相似。湖南省职业病防治院曾接诊过多名这种患者，将属于毛茛科的乌头幼苗误认为芹菜来食用。毛茛科部分植物，像毛茛、石龙芮，均有毒性，光是和皮肤接触就有可能引起皮肤发炎。石龙芮外形类似芹菜，有药用价值，但毒性较大，曾有报道称，长沙的赵先生将石龙芮当做“野芹菜”带回家，烹炒后全家食用，结果引发中毒。赖燕强调，市民食用野菜时一定要前往正规商家购买，普通人很难将野菜和有毒的植物辨别出来，不要轻易尝试自行采摘。

另外，还有一类容易混淆的中草药需要特别警惕，断肠草和金银花。广东韶关一对夫妇，误把断肠草当金银花采回家煲汤，结果两人全身发黑，陷入深度昏迷，双双入了重症监护室ICU。断肠草广泛分布于中国南方及东南亚地区，它全身有毒，尤其根、叶毒性最大，服食过量会对人体产生极大损害，甚至导致死亡。因花的形状与金银花相似，其根与五指毛桃相似，误食的情况时有发生。

品尝香椿、鲜黄花菜，应焯水后食用

还有一些野菜本身具有毒性，市民在食用时要特别注意烹饪方法，并掌握食用量。

蕨菜口感脆嫩，清香滑润，是最受欢迎的传统春季野菜之一。经过严谨的科学研究，早在一百多年前，人们就已经认识到蕨菜具有使动物中毒的潜在风险。1983年，日本科学家的研究亦显示，那些偏好食用蕨菜的地区，胃癌、食道癌等恶性肿瘤的发病率相对较高。

在2011年，世界卫生组织国际癌症研究机构已将蕨菜列为2B类致癌物。其成分原蕨苷不仅能与氨基酸发生反应，还可能破坏遗传物质DNA，导致大量正常细胞发生异化，最终促成癌细胞的生成。剂量与毒性密切相关，如果市民只是偶尔品尝蕨菜不必过于担心，但长期大量食用则可能增加罹患食管癌、胃癌等消化道肿瘤的风险，应予以避免。

需要强调的是，部分春菜在食用前必须进行焯水处理。若忽略此步骤，不仅会导致食物营养价值降低，还可能带来健康风险，甚至可能引发食物中毒。赖燕提醒，香椿、菠菜、四季豆以及新鲜的黄花菜在食用前，必须进行焯水处理。

香椿内含有亚硝酸盐，该物质在刺



漫画/何朝霞

食用野菜后出现不适应及时就医

“春日尝鲜，春菜含有丰富的膳食纤维，可以促进胃肠蠕动，帮助排便，但并不是所有人都适合大量地食用新鲜的春菜。”赖燕提醒市民，部分野菜如鱼腥草、野生小蒜等，含有较高浓度的挥发油等植物活性物质，这些物质有可能引发过敏反应。

同时，对于某些易过敏体质的人群而言，食用马齿苋后若在阳光下暴露皮肤，可能会显著增加患日光性皮炎的风险。春季的大部分野菜都具有清热解毒的功效，然而其中多数被归类为寒凉食物，因此脾胃虚弱的人群应当慎重食用，以免对身体造成不良影响。

如果食用野菜、野蘑菇后有头晕、恶心、腹痛、腹泻等中毒症状时，应立即停止食用。用手指或其他工具及时进行催吐，并携带剩余野菜、野蘑菇及呕吐物，及时就医。

春分后昼长夜短、降水增多 饮食调养上要注意保持阴阳平衡

多饮养生汤水 可调肝理脾祛风湿

长沙晚报3月24日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 韩龙)春分之后，人们明显感觉大地回春，人也暖和了许多。“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭……此春气之应，养生之道也。”这是《黄帝内经·素问》提到的关于春天养生的节录。

随着经济社会的发展，物质生活的丰盈，人们越来越关注养生。春分时节，作为春季的中点，正是注重饮食调养的好时机。此时，不仅要注意饮食的清淡和均衡，更应结合春分节气的特色，选择适宜的食材和菜品来养护身体，促进肠道菌群的平衡。春分时节应吃什么才健康呢？湖南航天医院消化内科主任、主任医师王为表示，应顺应节气，多选择些养肝祛风的食物。

首先，要多吃时令蔬果，以助阴阳调和。孔子曾言“不时不食”，意思是说我们应顺应自然，多吃这个季节特有的蔬果。春分时节时令蔬菜包括韭菜、豆芽、茼蒿、葱、豆苗、蒜苗等，它们不仅营养丰富，而且具有养阳助运功效。晚春时节的水果如草莓、青梅、杏、李、桑葚、樱桃等，是滋养肝胆的好食品。这些蔬果不仅口感鲜美，而且能补充身体所需营养，促进肠道菌群的平衡。其次，学会给肠胃放

放假。肠胃每天都在辛勤工作，消化食物、吸收营养，因此它们也需要适当的休息。每周选择一个日子，只吃早晚两餐，或以稀粥、水果、蜜糖水代替一顿正餐，有助于减轻肠胃负担，促进肠胃蠕动，排出体内毒素，从而维持肠道菌群的健康。

此外，养肝少酒少酸。中医认为春对应于肝，春季应注重养肝。养肝的关键在于少酒少酸。酒精和酸味食物都可能对肝脏造成损害，在春分时节，要尽量避免过量饮酒和过多摄入酸味食物。同时，多吃一些具有养肝作用的食物，如韭菜、菠菜、芹菜等。在饮品方面，春分时节也可选择些具有养肝护肝作用的茶饮，如蒲公英茶、白菊花茶等，它们具有清热解毒、养肝明目的功效，适量饮用有助于调节身体机能，保护肝脏健康，进而促进肠道菌群的平衡。

总之，春分节气是自然界的节气，此时阳气偏盛，人体需要补充能量，应多吃有利于顺应季节、滋补身体的食物。春分节气的饮食养生法主要包括早餐吃得早、午餐吃得少、晚餐吃得少，以及饮食有节、少吃油炸食物等。春分后，昼长夜短，降水增多，饮食调养上要注意保持阴阳平衡，适当多饮养生汤水，有助于调肝理脾祛风湿。