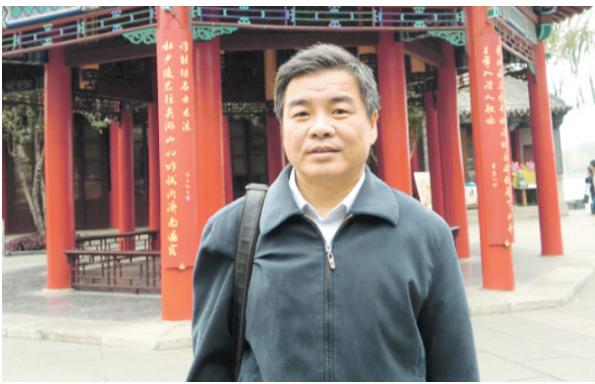


青岛市崂山区老年大学熹冀国学院分校养生系名师大咖引领

姚春鹏:融古汇今,探身心充盈之道



黄帝内经传千古,养生智慧照人心。青岛市崂山区老年大学熹冀国学院分校设立的养生系,课程集《黄帝内经》、中医养生、道家养生、国家级非遗养生智慧于一体,传播包括饮食调养、中老年运动、康复与心理、营养学等方面的养生知识。作为分校养生系学科带头人今年60岁的姚春鹏,日前向记者述说了自己的教学理念。

培养健康身心

姚春鹏,生于1964年,曲阜师范大学政治与公共管理学院教授、博士生导师,中国哲学史学会中医专业委员会常务理事,中国周易学会理事,青岛市养生文化研究会学术指导,崂山区老年大学熹冀国学院分校养生系学科带头人。

“身心健康是养生的前提和目标,也是人生的价值所在。”姚春鹏表示,在当下社会,人们的养生意识逐渐增强,尤其是中老年朋友,都在寻找适合自己的养生方式与方法,但结果不一定如人意,甚至时常陷入误区。“我的初心就是通过努力,不仅能够为中老年朋友提供正确的养生方法,还要以传统文

化为基石与底蕴,建立起适合他们的健康生活方式。”

《黄帝内经》作为我国第一部医学典籍,文字难懂,道理深奥。“为了让中老年朋友更好地理解 and 运用这部典籍,我们会从古文阅读能力开始培养,逐渐引导大家深入理解《黄帝内经》的精髓。”姚春鹏还强调精神养生的重要性,认为精神养生是养生的关键所在。在姚春鹏的课程中,既有《黄帝内经》入门、不伤养生等基础知识,也有精神养生等高级课程,旨在帮助中老年朋友获得更加合理的生活方式。

“养生之道在于身心并重。”姚春鹏说,他在传授养生知识的同时,也注重培养中老年朋友们的

身心健康,“只有身心健康的人才能真正享受到生活的美好和幸福。”

注重养生实践

姚春鹏介绍说,养生系在课程设置上,既注重理论知识的传授,也注重实践课程的设置。“只有理论学习是不够的,必须学习与实践并重,将理论知识转化为实际行动,才能真正达到养生的目的。”

在药膳制作课程中,中老年朋友们可以亲手制作各种药膳,了解药膳的功效和制作方法。在中西烹饪与烘焙课程中,他们可以学习如何制作健康美味的食品,掌握营养学的知识。在形体动作养生课程中,他们可以学习各种养生动作,锻炼身体,提高

身体素质。

姚春鹏还特别鼓励中老年朋友们在日常生活中实践养生知识。“养生不是一朝一夕的事情,而是需要长期坚持的。建议中老年朋友们在日常生活中要注意饮食调养、适量运动、保持良好的心态。”

矢志新质教育

崂山区老年大学熹冀国学院注重新质老年教育。在政府引导培植下,高校师资力量全面加入,携手社会力量,形成三方协同机制。姚春鹏对老年教育有着深刻的理解。

“对于中老年朋友来说,退休后离开了原来的集体,可能会有一定的落差感。而走入老年大学学习,不仅可以让他们在养

生的同时学习新知识、丰富生活,还可以获得一个新的朋友圈子。在老年大学里,他们可以结识志同道合的朋友,大家共同进步、提升感情、积极交流、更新知识。这样的学习方式不仅让中老年朋友在精神上得到了满足和愉悦,也让他们在身体上得到了锻炼和保养。”姚春鹏表示,中老年朋友是社会的宝贵财富,他们有着丰富的人生经验和智慧。通过新质老年教育,可以让他们更好地丰富退休生活,迎接更美好的人生状态。他希望更多的中老年朋友能够加入到老年大学的学习中来,共同探寻身心充盈之道、享受健康美好的人生。

记者 姜文棋

摄影天地

摄影教学无“小事”

老年摄影教学实践中,总会遇到看似“很小”,其实“不小”的事情。这些小事如果不能引起教师足够的重视,也会对教学效果产生负面影响。

一是不能要求学员统一使用单反相机。“学摄影一定要用单反相机”,不必追究此话源于谁口,但它造成的影响却不可小视。其实对初学摄影的老年学员而言,只要有任何一款数码相机就可以了。待学员掌握了一定的摄影知识后,再根据自己的兴趣和条件,选择一款更适合自己的相机。教师可在新学期入学时就跟学员强调:学摄影不一定要用单反相机;选择一种题材坚持拍摄一段时间以后,再考虑更换相机也不迟;任何一款相机

都可能拍出好照片。

二是举例要恰当。任何教学活动,都会有举例说明。老年摄影教学实践中,更是需要大量的举例。以摄影初级班教学为例,在学习过程中就需要播放各种题材、各种光线、不同季节、不同构图的摄影图片近百幅。建议教师多使用学员熟悉的风景和人物照片,因为大多数是自己拍摄的,所以使用起来会得心应手,能恰当的说明所讲授的摄影技术技巧和概念,让学员一看就懂,也很容易记住。老年摄影教学中忌讳使用“国际摄影大师”的作品作为范例图片,因为学员还理解不了大师的创意和拍摄技法,更达不到大师的创作水平,离他们“太远”了。

黄晓茹

3600亿进口菌株益生菌 加1元再免费送2盒

肠道健康 排便通畅

人老肠道易衰老,营养不好吸收,大便不通畅,毒素排不出。益生菌能够调节肠道有益菌的数量,肠道菌群平衡才健康。益菌多,肠道有活力,大便排的通畅;菌群平衡,肠道功能恢复,促进营养吸收。

益生菌粉 激活自身免疫力

常吃益生菌粉,增强免疫力。更多益生菌在肠道定殖后,可以增强身体抵抗力,提高身体的防御功能。

3600亿美国进口菌株 搭配益生元

好的益生菌,菌株种类和数量是核心。联合邦益生菌,高含量,活性好,进口美国优质菌株——双歧杆菌源。每100g含3630亿CFU活菌。针对老人肠道特点,特别加入比利时优质“菌”粮益

生元——低聚果糖。益生菌加益生元,多倍增效。

老人购买,小蓝帽国家认证有保障,“联合邦利”益生菌增强抵抗力和调节肠道菌群双功能,适合老人服用。

高端益生菌双年底特惠 加1元再免费送2盒

美国进口菌株搭配益生元的联合邦益生菌市场价168元。现在限时特价仅需39元,每天前30名订购者加1元再免费送2盒。在年底给肠道做了大扫除,菌群平衡,吃饭香,肠道畅,新年大鱼大肉也不慌。

益生康年 订购400-078-5066 热线 400-078-5066
国食健注G20110627 鄂食健广审(文)第251111-05870号 保健食品不能替代药物



请注意! 请注意! 请注意!

正宗野生黄芪粉再次降价

上了年纪,老年人容易出现气虚的情况。黄芪始载于《神农本草经》,有“十药八芪”之称,被誉为“黄金之根”的健康灵草。俗话说:“外行人吃人参,内行人吃黄芪”。正宗黄芪粉精选甘肃核心产地10年以上野生上等老黄芪,零下16度经现代高科技破壁萃取,皂苷丰富,黄酮、多糖含量高,300目超细粉遇水即化,高效被人体吸收和利用。长

期服用使人精力旺盛、身体年轻态。对不起,我们来晚了!感恩回馈!正宗野生黄芪超细粉再次降价!一年量6大罐仅需99元,每天前30名打进热线的读者加1元再免费送2罐,每罐250克能吃一个月,活动数量有限,活动结束后立即恢复350元/罐!

订购热线:400-096-5688

年底大促59元5瓶的熊胆粉还贵吗?

限时优惠:买5盒送1盒,买10盒送2盒,买15盒送5盒,另送眼镜一副

我们都希望自己身体健康,尤其对于中老年人来说,保持身体的健康和活力显得尤为重要。在这个忙碌的世界里,我们时常需要寻找一种蕴含古老智慧的良方,而今在这里向大家推荐熊胆粉。

对于许多人来说,熊胆粉并不陌生。熊胆粉是熊胆的一种加工形式,主要含胆汁酸类、胆红素类、胆固醇类、氨基酸类、多种必需常量及微量元素等。它是一种传统的珍贵食材,在养生中被广泛使用。熊胆粉的奇妙之处在于它的微细粉末结构。

黑龙江合参源熊业生产的熊胆粉是从繁育三年以上黑熊的胆囊中通过生物萃取技术提取而来,再经过科学的提纯和加工处理,增加了破壁量,成为3000目超微细粉,这样的处理方式既保留了熊胆粉中丰富的活性成分和食

用价值,也更易被人体所吸收。熊胆粉,作为大自然赠予中老年人的一份珍贵礼物,以其独特的价值和功效,成为了中老年人健康守护者不二选择。在这个注重健康和养生的时代,选择熊胆粉就是选择了一份来自自然的呵护和关爱。

为了回馈广大中老年人,合参源公司决定近期启动“尊享健康,拥抱自然”特价促销活动,年满50岁的中老年人,只需拨打合参源熊胆粉全国热线电话400-6356-399即可59元订购998元熊胆粉,数量有限先到先得。



5瓶装特价:59元

400-6896-955