

干咳扰人
有良方

干咳困扰着很多人，着一点凉、吃一点辣、闻一点异味就会引起。一般是突然咽干咽痒难以忍受，接着就是一阵剧烈呛咳。最让人心烦的是这种症状说来就来，越不想咳就越咳，吃什么药都不管用。年龄大者，还可以引发心脑血管事件。

大家在日常生活中常常这样做：感觉咽部不适时，会下意识地认为是缺水了、上火了，所以习惯先喝点胖大海、菊花茶，再吃些清咽含片、清热解毒口服液什么的，有时干脆把抗生素也吃上了，结果病情越来越重。

治疗干咳，试试下面的方法。

木蝴蝶10克，生甘草15克，麦冬10克，浙贝母15克，前胡10克，冬花10克，姜半夏10克，枇杷叶10克，诃子10克，干姜10克，五味子10克，鸡内金15克，陈皮10克，蝉蜕6克。

咽喉肿疼加牛蒡子10克，金银花15克，肿痛消失则停用。水煎服，日1剂。一般的干咳，以前两味药代茶饮就能减轻症状。

所谓“咽喉要道”，确实重要，患者自己还要注意放松精神，少吃辛辣，少喝冷饮，避冷风，增睡眠，衣着暖和，加强户外运动，增强体质。张玉平

探寻中医养生 解锁保健奥秘

崂山区老年大学三级体系织就教育温情网

在青岛市崂山区老年大学枯桃管区分校的一间教室里，一场别开生面的中医养生课正在热烈开展。60岁的俎金花老师正站在讲台上为2024级经络保健班的老年学员们教授中医养生知识。

近年来，随着生活水平的提高和健康意识的增强，老年人对于健康的重视程度与日俱增。越来越多的老人开始关注中医养生保健，渴望通过传统医学的智慧来提升自己的生活质量，预防疾病。俎金花敏锐地捕捉到了这一需求，精心筹备了经络保健课程，为老年学员们打开一扇通往健康的大门。

老年课堂学推揉 打通脾经益养生

“脾主运化水谷，是指对营养物质的消化、吸收和运输功能。上午9时-11时脾经当令，气血流注于脾经，打通脾经的最好办法是推揉。”俎金花的话语清晰而专业，瞬间吸引了老年学员们的注意力。她深入浅出地讲解着中医理论，让原本晦涩难懂的知识变得通俗易懂。

课堂上，俎金花重点介绍了打通脾经的推揉方法。她一边讲解，一边亲自示范动作要领。“手握空拳，用掌面一侧大鱼际部，顺着气血的走向，先推小腿，再推大腿，最后是腹部。左手推右侧的脾经，右手推左侧的脾经，每侧10分钟，每天1次，长期坚持。”学员们纷纷站起来，跟着俎金花的动作认



真学习，眼神里充满了好奇与期待。

54岁的学员武建芹从去年开始学习经络保健，一直对中医情有独钟的她表示，这个课对自己帮助很大。“我是零基础来上课的，以前不知道从何入手，今天听了俎老师的课，才知道推揉脾经这么简单又有效，我回去一定要坚持做。每次我嗓子疼、口舌生疮的时候，我也都会按照老师教的穴位进行按摩，效果非常好。”住在依山半城小区三期的武建芹，对于在自己家门口能上老年大学也兴奋地表示：“实在是太方便了！”

61岁的王芝英以前就经常观看养生类节目，对中医十分感兴趣，她表示经络保健对自己和家人都十分受益，她还学以致用，经常给老伴按摩、推揉，起到了很好的效果。

三级办学体系构建 织密全域教育网络

近年来，崂山区老年大学建立区级老年大学、

街道管区分校和社区教学点的“三级”教育体系，延伸老年教育网络。截至目前，先后在金家岭街道的金家岭社区、康城社区、山水名园社区、东城国际社区，中韩街道的枯桃管区、温哥华社区、春光山色社区、牟家社区、华都社区，北宅街道的周哥庄管区、凉泉管区，沙子口街道的龙河山管区、松山后社区，王哥庄街道的唐家庄社区、港东社区、曲家庄社区创办了老年大学分校7所、教学点10个，共计62个教学班，参与学员2000余人次。老年人足不出社区就可以享受到“家门口”的优质老年教育，尤其满足了农村地区老年人接受老年教育的需求，实现了全区老年教育的有序发展。

除“三级”办学体系外，崂山区老年大学还积极拓展合作领域，与驻区高校、职业学校、部队、企业等合作创办了3所分校、4个教学点和2处游学基地，优化了多元协同的教育生态。记者 安娜

银龄启新程 晚晴筑华章

“乐龄杯”2025全国老年文艺展演活动青岛西海岸新区老年大学专场举办

本报讯 5月18

日，“银龄启新程 晚晴筑华章”——“乐龄杯”2025全国老年文艺展演活动青岛西海岸新区老年大学专场在新区老年大学长白山路校区成功举办。“乐龄杯”2025全国老年文艺展演活动由国家老年大学、中国教育电视台联合主办，新区老年大学及联建共建单位共34个节目600余人参与了此次展演。



据悉，本次专场演出是主办方为彰显新区老年大学优秀办学成就，特为新区老年大学举办的文艺展演活动专场和首场直播。采取了台上展演、台下互动、大众评审的方式，现场气氛热烈，直播间人气爆满，情绪高涨，收获网络点赞量53万多次。

舞台上，老年朋友们意气风发，歌唱、舞蹈、朗诵、乐器演奏……多种艺术形式轮番登场。他们怀揣炽热之心，用嘹亮歌声、翩翩舞姿，深情礼赞祖国壮丽山河与繁荣昌盛。他们以琴声展现时代画卷，用旋律奏响幸福乐章，抒发着“老骥伏枥、志在千里”的豪情，诠释着“老有所乐、老有所为”的真谛，彰显了新区中老年朋友们自信自强、热爱生活的精神风貌，是一场弘扬时代主旋律的视听盛宴。

下一步，新区老年大学将主动发挥“全国老年大学标准示范校”示范引领作用，以学员需求为导向，不断提升教育教学质量，开展风采展演和志愿服务活动，激发“银龄”活力，促进老年人老有所学、老有所乐、老有所为，为谱写中国式现代化西海岸新区篇章贡献新区老年大学的智慧和力量。（记者臧硕 通讯员 王作生）

“智泉流韵”定格莱西风情 “银发”镜头助力乡村新章

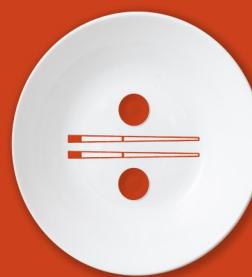
本报讯 近日，青岛市老年大学在教学楼大厅成功举办了“智泉流韵”莱西风情摄影作品展。此次展览共展出32幅精美的摄影作品，这些作品均源自智泉影社20余名社员的现场采风活动。

在采风活动过程中，社员们不仅用镜头记录了乡村的自然风光与人文景观，更积极参与到美丽乡村建设的宣传与推介中。影社社员们通过参观村容村貌，深入了解乡村发展现状，记录丰收

影像，传递丰收喜悦，助力美丽乡村建设。

通过举办此类活动，不仅为老年摄影爱好者提供了展示才华、交流学习的平台，更进一步激发了他们参与社会服务、助力城乡建设的热情。下一步，青岛市老年大学将继续组织形式多样、内容丰富的活动，鼓励更多老年朋友加入“老有所为”的行列中来，为奋力推进中国式现代化青岛实践贡献“银发力量”。（记者 安娜）

“反对浪费 崇尚节约”公益广告



每人每天节约一点
世界会更美好

“反对浪费 崇尚节约”公益广告



加入光盘行动
多一种美德

“反对浪费 崇尚节约”公益广告



适量点菜
减少浪费

“反对浪费 崇尚节约”公益广告



乘节约之风
养良好习惯