

“斜杠”老年大学老师王农村舞蹈走秀造诣高,时装设计也一流 她携弟子献上一场时尚时装盛典—— 星光闪耀! 原创服饰表演秀奏响时尚乐章



学员们为王农村(左五)献上鲜花,感谢她的培育之恩。

艺术之光照亮银发时尚之路

王农村是中国舞蹈家协会会员、青岛市老艺术家协会会员,还担任世界华人艺术家总会副主席等职务。她在舞蹈、服饰设计、表演和走秀等方面颇有造诣,她创作的作品拿过文化部群星奖、优秀作品奖等全国、省、市的大奖。她做了三十多年的老年教育工作,在青岛多个老年大学和艺术团队当指导老师。她长年在艺术领域钻研,创作了很多好作品,有自己独特的风格,还培养出多位优秀的艺术人才。大家都因为她的人品和艺术水平而尊重她、喜欢她。

原创华服演绎时尚与文化的交融

这次专场秀的所有作品都是王农村老师自己设计,由她的学生和团队来表演的,《咏梅》显得高洁典雅,《醉江山》很有气势,《小城故事》又很温柔,每一件衣服都花了她很多心思,每个节目都把时尚和文化很好地结合在一起。

演出分为“俏丽”“春晓”“魅力”三个主题,既有传统旗袍的婉约,也有现代时装的活力。模特们平均年龄62岁,最大的75岁,她们走路稳健,气质优雅,用自信证明了时尚和年龄没关系,艺术永远有活力。

舞台璀璨 观众沉醉

“目之所及皆精彩,时尚无界自翩然。”当《快乐欢歌》的旋律响起,现场观众的心跳仿佛与模特的台步共鸣,沉浸在这场流光溢彩的视觉盛宴中。学员陆凤珍感慨道:“这不仅是一场服饰秀,更是一场文化的传承与创新,让人感受到艺术的无限可能。”

本次专场秀不仅是艺术的展示,更是“文化养老”理念的生动实践。青岛市老艺术家协会主席、市老年大学艺术学院院长牛鲁平表示,王农村老师的团队通过服饰表演这一艺术形式,让中老年群体在舞台上焕发青春,展现了新时代

5月23日上午,“春花烂漫的时节——王农村原创服饰表演作品专场秀”在德爱花园大酒店维也纳厅举行。这场活动由青岛市老艺术家协会主办,王农村时尚表演艺术团承办。它不只是一场好看的演出,也是为纪念毛泽东《在延安文艺座谈会上的讲话》发表83周年献上的一份心意。青岛文化界的老领导、艺术家还有文艺爱好者共200余人来到现场,一起观看了这场有创意又精彩的表演。



青岛市老艺术家协会主席、市老年大学艺术学院院长牛鲁平(左)和学员陆凤珍在演出现场。

老年人的精神风貌。

演出在掌声中结束了,但艺术的影响还在。王农村表示:“艺术是一直要追求的,时尚是不会变老梦想。只要我们喜欢,每个阶段都能过得精彩。”

这场“春花烂漫的时节”专场秀,给青岛的文艺舞台添了光彩,也给中老年艺术爱好者树立了榜样。今后,王农村和她的团队会继续用艺术传递美好,让更多人在舞台上找到自信和快乐。

记者 张磊



王农村老师上台表演《咏梅》



服饰表演《多彩的旋律》



T台秀《俏丽》



扫码观看精彩视频

养生健康

刷步数是不是合理运动?

坚持锻炼是预防脊柱疾病的好方法。引起腰痛的原因很多。有些与潜在其他疾病如癌症、骨折、感染、强直性脊柱炎或者马尾综合征等相关;有些与神经根病或椎管狭窄有关;非特异性腰痛则占有病例的85%以上。

有人或许会问:刷步数是否是合理运动?日常活动或步数不足会导致身体失去原有改善脂肪代谢的能力,这种现象被称为运动阻力。

美国得克萨斯大学奥斯汀分校的一名教授曾做过一项研究,试图找出每天步数最佳范围。结果显示,当每日步数下降到5000步时,年轻人身上产生的负面影响与每日步行2500步者是相同的。统计显示,每天需要步行8500步才能促进脂肪代谢,改善身体健康。综合而言,一天中长期久坐不动肯定无法有效保持身体健康,必须减少久坐,多起来走动,建议每天步行至少8500步。除此之外,久坐中间适当站起来动一动,进行一次短暂但高强度的运动也可以改善身体脂肪代谢能力。

不只是脊柱健康,静坐少动与心血管疾病死亡率升高、心血管代谢指标恶化和抑郁症的发生同样有一定关联。研究显示,与低活动水平者相比,高水平的活动能够减少30%的死亡风险。对于长时间久坐的人群,走一走、转一转,让关节肌肉放松,对脊柱健康大有裨益。程黎明

让养老更有“医”靠

青岛试点“五床联动”推进医养深度融合

本报讯 5月26日下午,青岛市民政局与青岛市卫生健康委员会正式签署医养深度融合战略合作协议,双方将通过养老床位、医疗床位、家庭养老床位、家庭病床、安宁疗护床位“五床联动”试点创新,推动医疗与养老资源有机结合,为老年人提供持续、稳定、高品质的医养结合服务。市民政局党组书记、局长江联军,市卫生健康委党组书记、主任、市中医药管理局局长柳忠旭出席签约仪式并讲话。

医疗资源下沉,破解养老机构“医”难题

签约仪式上,青岛市市立医院莱西市医疗集团与珠海市知行合一健康产业有限公司达成合作,成为“五床联动”实践的典型案例。青岛市市立医院副院长、莱西市医疗集团党委副书记、总院长闫泰山表示:“医养结合中,养老是基础,医疗是支撑。两者深度融合才能破解老龄

化社会的健康照顾难题。”据介绍,该集团通过签约合作、资源共享等模式,强化养老服务机构与医疗资源协同联动。“我们定期组织专业医护团队上门,为签约的高龄、行动不便老人提供生命体征监测、体检、用药指导、健康咨询等服务,有效提升了老年人的健康管理意识和服务依从性。”闫泰山补充道。

作为养老企业合作方代表,青岛万林康养产业集团有限公司董事长李相东坦言,医疗短板曾是制约养老服务的痛点。“我们作为综合性养老服务企业,亟须专业医疗支持。”通过签约,万林康养接入医联体资源,家庭医生、社区医生和机构医生协同服务,为失能半失能老人

开通双向转诊绿色通道,并定期安排专家驻点诊疗。“医养联动让老人及时获得救治,真正补齐了养老机构的医疗短板。”

政策协同发力,打造医养结合“青岛样板”

“本次合作是省级‘五床联动’试点在我市落地实践的重要标志。”江联军指出,市民政局将持续加强与市卫健委在涉老政策方面的衔接互动,加快推进“全市一家养老院”项目,搭建医养康养一体化信息平台,打造医养结合机构“大众点评”。各区(市)民政局要加强与卫健部门的协同联动,在医养结合体制机制、服务模式、要素支持等领域进行改革创新。各养老机构要积极向“五

星+”和“五星”养老机构看齐,提升运营水平和服务质量。要坚持品牌化、规模化、连锁化发展理念,推动优质医养结合资源下沉基层,向居家社区领域辐射延伸。

根据协议,双方将本着“优势互补、资源共享、共谋发展、共建共赢”原则,通过政策协同、规划引领,促进优质医疗与养老资源深度融合,扎实开展“五床联动”试点,构建老年人治疗期住院、康复期护理、稳定期生活照料、安宁疗护服务有序衔接的一体化健康养老服务体系,稳步提高护理服务资源供给,打造医养结合“青岛样板”。

签约仪式上,青岛大学附属医院、青岛市市立医院、康复大学青岛中心医院等多家医疗机构与瑞源中康健康产业集团、青岛万林康养产业集团有限公司等养老企业达成战略合作,进一步推动医养资源整合。

(记者 尚美玉)