

68岁小提琴老师牵线 岛城老琴童要登重阳红歌大舞台

“我想给我们学员报上名,用小提琴展示红歌会。”10月8日,在青岛市南昌路96号青岛市老年活动中心乐器教室里,68岁的小提琴老师吴幼林笑着告诉记者。得知《老年生活报》即将举办重阳节红歌展演,这位与小提琴相伴六十余载的老琴师,第一时间就想带着自己的“银发学员们”登上舞台,用弓弦奏响红色旋律,展现岛城老年人的精气神。



1 六旬琴师圆梦红歌 要带学员登台亮技艺

“我家里一直订阅着《老年生活报》,是咱们报纸的忠实读者。当看到重阳节红歌展演的消息后,我就想到给我的学员们报上名,我们准备拉《洪湖水浪打浪》,给学员们一个锻炼展示的机会。”吴幼林说。

说起与小提琴的缘分,吴幼林告诉记者,在她四五岁时,叔叔送了她一把小提琴,“当时全家没人会拉,就

当成了玩具。直到上学看到同学学琴,才真正点燃了我要学琴的兴趣。”那时起,家里特意给她买了新琴、找了专业老师。工作后虽因忙碌暂时放下,但吴幼林从没丢掉这份热爱,还培养自己孩子学琴。

这些年,吴老师不仅参演过《长征组歌》《江姐》等经典剧目,还专门去深造,三次参加邵光禄小提琴教学研修班提升技艺。如今,

她把半生所学都倾注在老年学员身上,就盼着大家能老有所乐、老有所展。

据悉,这场由青岛市文化和旅游局、青岛日报报业集团指导,老年生活报、青岛盛欣养老服务管理有限公司主办的红歌展演,将于10月20日-21日重阳节期间举办,正值纪念红军长征胜利90周年,面向全市老年朋友开放报名,邀大家以歌献礼、以乐会友。

2 菜场偶遇结知音 一把提琴聚起银发同窗

采访当日,一群零基础的“老学员”在教室里格外认真,这里还藏着一段菜场遇知音的暖心故事。

69岁的马荣萍,年轻时就想学小提琴,可一直没条件。退休后,她在菜场偶然碰到了背着琴的陈汝颖,主动搭话一问,立刻找到了“引路人”。“她特别热心,带我试听、帮我报名、陪我买琴,就这么圆了我几十年的梦。”马荣萍说,如今自己刚上第五节课,从不会拿琴到能摆对姿势,全靠吴幼林手把手耐心纠正,每一个指

法、每一个姿势,只要不对,老师立马过来指导,大家都打心底里感激。

64岁的陈汝颖,不仅是热心引荐人,更是班级里的“氛围担当”。她之前学过钢琴,可总觉得独自弹奏少点乐趣,自从学了小提琴,便常常约着同学们去太平角公园合奏。“独乐乐不如众乐乐,大家志同道合,一起练琴、一起探讨,进步特别快。”陈汝颖笑着说,退休后不总盯着手机,学琴既能陶冶情操,一拉就是两三个小时,还能和老伙伴们相

伴,日子过得充实又开心。如今,吴幼林的班级里,这群银发学员因琴结缘、互帮互助,早已成了亲密无间的老伙伴。

据悉,本次重阳节红歌展演将在青岛李沧区文昌路459号盛欣老年公寓举办,全程贴心适配老年人需求,为大家保驾护航。无论独唱、合唱还是器乐演奏,只要热爱红歌、乐于展示,均可拨打报名热线17667861322参与,在重阳金秋唱响岁月赞歌,尽显夕阳芳华。 记者 臧硕

政策速递

民政部:养老服务消费券怎么领得到?用得上?

养老服务消费券,是国家给失能老年人发的暖心“消费红包”——财政出资补贴,符合条件的老年人购买居家、社区、机构养老服务时,可凭券在额度内按比例抵钱。截至10月7日,这项针对中度以上失能老年人的补贴项目已惠及超246万人。消费券怎么领得到、用得好?如何让普惠政策应享尽享?记者采访了民政部有关负责人。

哪些老年人能申领

消费券的发放对象,是经统一评估为中度、重度或完全失能等级的老年人。评估等级、申领消费券,通过“民政通”小程序或手机应用就能完成。老年人可自行办理,子女亲属、村(社区)工作人员、养老服务机构工作人员也可代办。申领要看当前实际居住地。只要老年人2024年7月后做过能力评估,且经省级民政部门认定为中度及以上失能等级,就无需重新评估。

需要注意的是,正在享受特困人员供养救助、经济困难失能老年人集中照护服务补助,或居家和社区基本养老服务提升行动项目服务的老年人,不重复纳入消费券发放范围。而已享受长期护理保险的老年人,扣除相关待遇后,个人自费的合规养老服务支出仍可用券抵扣。

哪些服务用得上

消费券的使用范围覆盖居家上门服务、机构养老服务、日托服务等。目前,居家上门服务包括助餐、助浴等生活照料服务,康复评估等基础照料服务,以及健康管理服务等。具体服务清单可在“民政通”养老服务消费补贴项目上查询。

能否用券抵扣,关键看服务机构是否被纳入养老服务消费补贴项目官方数据库。通过入库机构正规聘用护工、护理员,也符合使用条件。

消费券当月核发、当月使用,次月自动失效。吴储岐

养生健康

吃完这些药别碰绿豆汤

下面这些药物与绿豆汤同服会导致药效降低,影响病情控制。

降脂药、抗凝药、抗菌药

这些药对血药浓度的稳定性要求较高。绿豆中的多酚物质与膳食纤维会络合吸附药物有效成分,降低肠道对药物的吸收,导致血药浓度不足。

矿物质补充剂

绿豆中的鞣酸、多酚会与铁、钙、锌等离子发生络合反应阻断吸收,导致补剂效果大打折扣。

镇静催眠药

艾司唑仑、佐匹克隆等助眠药,依靠平稳的血药浓度发挥镇静催眠作用。饮用绿豆汤会加快药物代谢速度、干扰正常吸收。

温补类中药

温补类中药材主打补气升阳、温里散寒,用于调理虚寒体质。而绿豆药性寒凉,会中和药材的温补药性,削弱功效。

周倩