

盛夏情浓——当银龄族遇见暑假

学术无假日

处处皆学问

□ 实习记者 冯倩楠 记者 赵婧

酷暑已至,大部分高校早已进入假期时间。在这一两个月的“黄金时间”里,科研、备课、创作等工作不但是年轻教师的“专利”,老教授们也在孜孜不倦地过着充实而忙碌的生活。

封建湖:不放松是一种责任

“连着改了几次‘作业’,有一篇论文已修改第5稿了。”7月21日,坐在办公桌前,越过面前论文、卷子、各种资料垒起的两摞“矮书墙”,长安大学理学院教授封建湖向记者展示着近几天的工作:收到自己的博士、硕士生发来的论文,为他们提出修改意见。

封建湖的办公室中央摆着一张长沙发,斜后方有两把椅子面朝沙发方向摆着,一看就是不久前有人坐过,尚未恢复原位。上周,他和几名研究生在这里开完课题讨论会,有两名研究生决定暂时留校,埋头研究论文。

在封建湖研究的计算数学和计算流体力学领域,要解决相关问题,需在没有解析解的情况下进行科学计算,包括计算方法的设计、方法的收敛性证明以及计算机编程计算,哪一步出问题都要回到“原点”重新研究。“平时有教学任务,时间是碎片化的。暑假可以集中对科研难点工作进行梳理、思考,对学生们来说也一样。”封建湖说,学生们趁暑期能系统阅读文献、进行计算、完善论文,遇到问题他能随时指导解决,效率反而比学期内高一些。

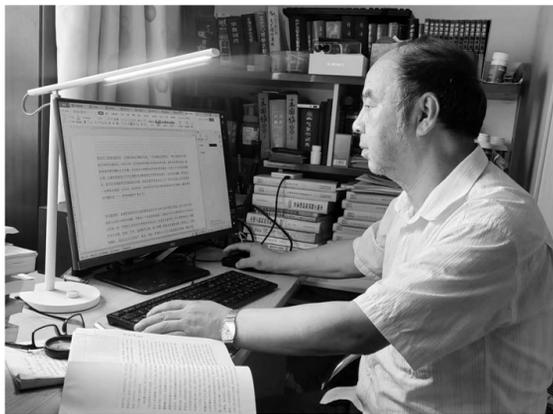
2023年全国大学生数学建模竞赛将于9月份开启,暑假期间,参赛学生要分成小组,在学院进行集中培训,通过系统上课、真题模拟训练等方式提高水平。作为国家自然科学奖、国家自然科学基金评审专家,教育部学位论文中心学位论文评审专家,这次赛前训练,封建湖也承担了“批作业”式的评审任务——点评学生模拟竞赛真题的完成情况。“要在反复的完成、点评、改进中,提高他们的参赛水平。”

除了辅导学生,这个暑假,封建湖还有很多工作要做:组织全国性学术活动中的一场专题会议,需要邀请一批相关学术专家,并保证提前征集到足够数量的相关学术报告;需要准备申报省级和国家级一流课程的相关申报材料;为下学期讲授的一门本科生课程和两门研究生课程备课;完成一系列的线上线下课程学习……“学术无假期。”封建湖感慨道。

封建湖再有两年就满65岁退休了。上个寒假,为了修订教材,他还是一点儿不敢马虎,几乎整个假期都趴在电脑前。“一天不退休,一天就不敢松懈。高校教师要承担教书、育人、科研等工作,教材编写、课程讲解、论文评审等工作看



封建湖教授



冯倩楠摄

黎亮教授

似常规,一丁点儿差错带来的后果小到误人子弟,大到影响一个人的命运。”封建湖说,无论学期内外,不放松是一种常态,也是一种责任。

黎亮:劳动即闲时

“第二部也是50章左右,写得差不多了,这个暑假在做收尾工作。”7月20日,记者在陕师大老校区见到黎亮时,他掏出一本书,桃红色封面中间有一处镂空,刚好凸显出绿色底封上“醉梨园”三个字。

打开《醉梨园》,里面包括气象万千、剧种观园、戏曲文学、艺术行当四大部分共四十八章。“这和我以往写的学术专著不同,是一本面向资深戏曲爱好者、戏曲学生、研究者的,较为通俗的,推广中国传统戏曲文化艺术的学术理论专著。”黎亮说。

黎亮本名李强,是陕西师范大学文学院教授,因年轻时做过杂志编辑,使用笔名的习惯被他保留至今。三年前,70岁的黎亮成为西安翻译学院特聘教授,任学校中外民族戏剧学研究中心、中国少数民族文物保护协会艺术研究院民族文化研究中心主任,继续钻研热爱一生的民族戏剧、戏曲文化艺术等研究工作。

“写”是黎亮在暑假的中心工作,目前,他承担有教育部人文社会科学重大项目《中华戏剧通史》中《中国少数民族

戏剧》卷的编写任务,另有敦煌研究院与《读者》传媒集团交付的《丝绸之路戏剧文明史》写作任务,《醉梨园》就是在此基础上创作。

黎亮爱写,写作的内容源于多年实践、研究,源于读万卷书、行万里路。暑假期间,他的长篇小说《丝绸之路之法显西行》同名广播剧即将进行录制。之所以能写成这部小说,恰是因为法显走过的路黎亮都走过:法显西行前一直在临汾生活,黎亮在那里工作过7年;法显西行一路途经的国内地点黎亮都很熟悉,他曾经带着硕士、博士研究生在国内丝绸之路沿线做过深入的田野调查;法显西行途经的印度等主要海外国家黎亮也基本都去过。

过去精力旺盛、工作繁忙时,黎亮喜欢利用午觉时间和睡前3小时写作。如今年龄大了,对暑期写作、生活安排,黎亮有一套自己的时间管理模式:早上构思、出点子,中午整理思路、搭建提纲,晚上阅读文献、链接内容。有熟人用“写作机器”打趣黎亮,他用“我也是生活机器”作以回应,并举例反击——他的锻炼、吃饭、休息时间也是固定的,规律的。

对忙与闲的辩证关系,黎亮看得通透:“文人的劳动就是文人的闲时,我们交谈看似闲聊,事实上也是在劳动;我们走在路上,看到万事万物有了灵感,可能闲时也变忙了。”

“心”相伴 祖孙共度美好时光

□ 实习记者 李济朴 记者 殷博华

随着暑假到来,很多老年人也迎来了共享天伦之乐的机会,学习、旅游、照料……在“花式”陪伴中,爷爷奶奶用爱意充实着孩子们的暑假生活。

炎炎夏日,图书馆成了市民避暑、“充电”的好去处。7月22日上午,记者走进陕西省图书馆高新馆区,在2楼中文报刊区见到一位银发老人与一名儿童相邻而坐,老人戴着老花镜翻阅报纸,孩子则津津有味地看着儿童读物。

戴眼镜的王大爷今年67岁,一旁是他的小外孙。“阅读是获取知识、启智增慧、培养道德的重要途径。”王大爷说,他家正好在省图书馆附近,于是经常带着外孙来图书馆“充电”学习。

“听工作人员介绍,这个暑期新上架了一些少儿图书,包括一些有声伴读类图书。娃一找到爱读的书,就拉我一起读。”王大爷说,现在每次来,他都会先陪外孙读一本,再借阅一本,“以后也会经常来的,能培养娃的阅读兴趣。”

暑期是旅游旺季,祖孙同游的现象普遍。7月15日,在西安市建国路上的西安事变纪念馆内,记者见到一些爷爷、奶奶化身“摄影师”,用手机为孩子们留下人生精彩一刻。

“非常有教育意义。”一对来自青岛的老夫妇感慨,“西安是历史悠久、底蕴厚重的千年古都,也是我们暑假出游的第一站。希望带着孩子通过旅游的方式寓教于乐,在留下美好回忆的同时,还能从历史中学习成长。”老夫妇告诉记者,下站,他们准备去延安体验红色之旅,让孙女了解更多红色历史,增强爱国情怀。

暑假是孩子们的快乐时光,却有不同爷爷、奶奶接过这些“甜蜜的负担”,忙得不可开交。

张大妈今年64岁,儿子和儿媳由于平时工作忙,只能在节假日带孙子回老家陕北团聚。“孙子今年7岁,为了丰富他的暑期生活,我从老家来西安前还特意和儿子商量了暑假活动安排。”

这个暑假,张大妈陪着孙子报了不同的兴趣班。“每天早上,先去菜市场买菜,跟着手机APP学习不同菜品的做法,三餐变着花样给他做好吃的。下午,再送孙子去小区附近学习游泳、练习跆拳道。”张大妈告诉记者,为了防止孙子沉迷电子设备,不去兴趣班时,她还会带着孙子去游乐园、超市逛……“我很享受和孙子在一起的时光,看着孙子一天天长大,虽然有些累,但心里很高兴。”



西安事变纪念馆外等待入馆的游客

李济朴摄

□ 实习记者 闫智 首席记者 李荣

7月23日,省气象局发布高温黄色预警,预计23日,关中大部、陕南大部有35℃以上的高温天气,西安局地可达37℃以上。24日,关中部分地区、陕南东部仍有35℃~37℃的高温天气。

从7月11日进入三伏天后,省气象局多次发布高温黄色预警,我省多地出现高温天气。

高温天气持续,容易引发中暑症状,而老年人常患有多种慢性疾病,属于中暑的高发群体。面对三伏天的“高温”,老年人又该如何应对呢?

老年人如何预防中暑?

“中暑是感受暑邪而发生的一种急性病症,夏季常见,可称之为‘暑厥’‘暑风’‘闭证’。”省中医医院营养科营养师尹薇说,中医认为中暑是由于体内元气亏虚,夏季暑邪乘虚而入,触犯心包所致。

“老年人高温天气应减少户外锻炼,如必须进行户外锻炼,应每小时饮用2~4杯非酒精型饮料,运动型饮料可以帮助补充因出汗流失的盐分和矿物质。”尹薇说,在高温天气,不论运动量大小都要增加液体摄入,不要等到口渴时再饮水。要注意补充盐和矿物质,尽量饮用茶水、绿豆汤、糊米汤、运动饮料等。

此外,老年人在外出时最好穿宽松、透气的衣服,打遮阳伞或适当涂抹防晒霜。同时,还应随身携带一些风油精、清凉油、藿香正气水等常规防暑药物。

老年人应该怎么吃?

“俗话说‘夏天吃苦,胜似进补’,从中医角度讲,苦味食物属于寒凉性质,具有清热泻火、祛暑燥湿、生津开胃之功。”尹薇介绍道,苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、甙类、微量元素等,夏季天气炎热,老年人的胃肠功能减弱,消化液分泌减少,适当地吃些苦味食物,可以刺激胃肠道的蠕动和消化液的分泌,以增强食欲和消化功能;苦味食物还具有解热祛暑、提神醒脑等多种功能,对老年人健康有益。

“苦味食物以蔬菜和野菜居多,如莴笋叶、莴笋、生菜、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、萝卜叶、蔓菁、苜蓿、曲菜、苜蓿菜等;在干鲜果品中,有橄榄、西柚、柠檬、杏仁等,此外还有荞麦、苡麦等,更有食药兼用的莲子心等。”尹薇说,凡事有性,凡事有度,夏天苦味应季,脾胃虚弱、寒凉体质的老年人要慎食苦物,但也要科学利用,可根据个人体质选择相适宜的食物。

老年人应该怎么预防鼻出血?

“进入三伏天,因天气炎热、干燥,故老年人要保持室内温湿度适宜,鼻腔内可规律使用生理盐水喷雾,保持鼻腔内黏膜湿润,避免干燥。”省第二人民医院耳鼻喉科医生代杰表示,为防止鼻出血,老年人要避免用力挖鼻,注意保持饮食清淡,摄入新鲜的水果蔬菜,保持排便通畅。

如果老人在家或者在外发现鼻出血时,应该怎么办? “老年人发生鼻出血,可先采用捏鼻压迫止血及额头冷敷方法,但鼻腔后部出血,血液容易倒流入口腔,要弯腰低头,将血吐出,尽量避免血液呛入气道或吞咽入胃内;发生鼻出血时,如果出血量较大,应该尽快查找原因,迅速就医治疗。”代杰说。

此外,若老人出现鼻出血的情况,可先将鼻腔的血排出,再用手捏住鼻翼,压迫10~15分钟左右进行止血;若鼻腔内有血液残留,可先使用生理盐水进行鼻腔清洗,再使用膨胀海绵、凡士林纱条等进行填塞止血,若出血量较大或反复出血,建议尽快就医诊治。

“老有所学”暑期不“掉线”

□ 记者 刘凡 文/图

“一二三,走!手臂向前伸,眼睛向上看……”手持竹编帽、身着紧身衣,舞姿优美、动作娴熟……7月19日上午9时,在位于西安市南郊吉泰路的航天科技活动中心,伴随着清脆的节拍,陕西老年大学航天六院分校舞蹈班的学员们正在认真地练习采茶舞。

为了迎接9月举行的陕西老年大学航天六院分校首届艺术节,呈现一场精彩的舞蹈教学汇演,尽管正值暑假,学校舞蹈班的学员们热情不减,仍如往常一样准时上课。排练现场,大家跟着老师的指导不断变换队形,嘴里轻轻哼唱歌曲,教室里不时传来爽朗笑声。

“学员平均年龄55岁,大多是航天六院的退休职工,大家在这里学习知识、愉悦身心、结交朋友,共同度过美好晚年。”陕西老年大学航天六院分校校长周晨华告诉记者,老年大学成立至今,舞蹈课一直都是最受学员欢迎的课程之一,在这里,不仅有专业舞蹈老师讲解示范,帮助零基础学员尽快掌握动作要领,享受舞蹈带来的身心愉悦,更重要的是大家可以拓展社交,培养兴趣爱好,把晚年生活过得更有意义,实现老有所学、老有所乐。

“尽管酷暑难耐,但是学员们仍然坚持排练舞蹈,丝毫没有因为炎热的天气而松懈。”教练曹红梅说,学习舞蹈,就图一个“乐”字。有的学员刚来学习的时候状态低落,通过一次次课堂学习,实现了由内而外的蜕变,在这里,大家仿佛回到少女时代,挥洒汗水,乐此不疲,演绎着不老青春。

“上了老年大学后,结识了一群志同道合的姐妹。我们一起排练舞蹈,一起登台演出,还经常相约出去散步,因为这份深厚的



航天六院老年大学的学员们正在排练舞蹈

友谊,我对舞蹈课更有热情了。”崔京玲退休后因为无事可做而常常闷闷不乐,突然慢下来的生活让她感到不适应,渴望社交的她便加入了老年大学舞蹈班,在队友的陪伴下,她不仅变得越来越自信,笑容也变多了。

“上课时,遇见不太懂的动作,队友们会一遍遍地教我,鼓励我,相互交流切磋动作要领。每当和她们在舞台一起表演节目,心里总有说不出的喜悦,这里就像一个大家庭,我们都是亲密的家人,一日不见就会想念。”崔京玲说,下课后,她们还会相互串门,一起购物吃饭,到风景好的地方旅游打卡,分享快乐,分担生活的烦恼,生活因为有这样坚实的陪伴,变得多姿多彩起来。

今年66岁的王彩霞是舞蹈班的资深学员,在老年大学学习舞蹈已有14年。这些年,除了在课堂上学习,王彩霞还经常上网下载舞蹈视频,一个动作一个动作地跟着练习,随着经验的不断丰富,熟能生巧的她对舞蹈有了自己的一套心得,经常为队友们示范舞蹈步法和手势,耐心讲解每一个舞蹈动作要领。

年轻的时候,王彩霞就有一个舞蹈梦。那时单位有什么文艺活动,她都积极参加,站在舞台上起舞,是她最开心的时刻。“原本我想将跳舞这一爱好坚持下去,但有了孩子以后,生活、工作越来越忙碌,无奈之下,只好将跳舞这一爱好暂时放下。”王彩霞说,尽管很少再有机会跳舞,但她对舞蹈的渴望从来没有消减过。退休后,她便第一时间加入老年大学继续学习跳舞,希望延续自己年轻时的梦想。

“人的衰老并不可怕,可怕的是停止进步,丢掉希望。即使到了迟暮之年,人生依然充满可能性。”在王彩霞看来,进入老年大学便是找到了圆梦的地方,找到了与时代同行的舞台,“因为心中怀揣着一份执着的热爱,我的晚年生活被点亮了,精气神更好了,越活越年轻。”

结束采访已是正午时分。窗外艳阳高照,蝉鸣声声,学员们三三两两聚集在一起,在镜子前投入地压腿、拉伸,一阵轻快的乐曲声响起,她们舞动长裙、旋转跳跃,欢声笑语回荡在教室里。

三伏天,老年人养生保健「小贴士」