

●银龄新生活

银发课堂遍地开花——我市老年教育跑出提质惠民加速度

●生活微观察

一句“搭把手”温暖赶路人

金秋送爽,丹桂飘香。褪去夏日燥热,义乌老年开放大学各社区学院、乡镇老年学校陆续开启2026年秋季新学期。从城区街道的笔墨歌声,到古镇乡村的非遗雅韵,遍布城乡的家门口银发课堂悉数开课,多元普惠的老年课程温情上线。作为义乌“民生创优年”的重要民生载体,老年教育持续深耕惠民服务,让辖区老人跳出生活琐碎、拥抱多彩学习,以满满温情勾勒出老有所学、老有所乐的城市民生新图景。



义亭镇社区学院开展糕点制作培训活动。

深耕惠民 优化银发课堂

老年教育是终身教育体系的重要组成部分,更是夯实民生福祉、提升城市温度的暖心工程。2026年,我市紧扣“民生创优年”建设要求,将老年教育提质惠民作为重点民生实践,持续整合优质师资力量、迭代优化课程体系、下沉优质教育资源,彻底打破老年学习“远、难、贵”的困境,把标准化、高品质的老年课堂搬进社区党群服务中心、融入居民生活圈。

如今,义乌老年教育实现“近、便、优”的全新蜕变,辖区老年人足不出社区,就能沉浸式学知识、练技能、拓眼界、结挚友。普惠便捷的学习平台、丰富多元的课程内容,让退休生活告别单调乏味,真正解锁晚年生活的全新打开方式,让幸福养老、品质养老成为义乌民生建设的鲜明底色。在前不久开展的2026年“好时光·乐龄杯”全国老年教育教学成果展示活动中,我市共有8件选送作品获奖,斩获一等奖2项、二等奖1项、三等奖5项,全部入围国家老年大学晋级展演,充分彰显了我市老年教育

取得的丰硕成果和老年学员的银龄风采与蓬勃活力。

一街一品 多彩课堂焕新

城乡各校立足辖区特色,打造差异化、特色化银龄课程,一街一品、一镇一韵,各类特色课堂百花齐放,为老年生活注入满满生机与活力。

稠城街道各社区特色课堂精彩纷呈。胜利社区动静相宜、文武兼备,公益书法课堂墨香氤氲,授课老师因材施教,针对新学员夯实执笔、运笔等基础功底,为老学员专攻笔法意境、创作提升,学员们静心临摹、相互切磋,在笔墨书香中涵养心性、增进邻里情谊。与之呼应的非洲鼓课堂活力满满,零基础的亲民课程适配老年群体需求,新学期新增节奏练习、集体合奏内容,老人们在欢快鼓点中活络筋骨、舒缓身心,在协作互动中收获温暖情谊。

银苑社区创新开设珍珠开蚌DIY手工课,以趣味手作治愈晚年时光。课堂上,老师细致讲解珍珠知识与制作技巧,手把手指导实操。学员们解锁珍珠蚌“盲盒”,亲手开蚌取珠、设计组装饰品,在匠

心手作中体验惊喜与美好,收获满满的成就感与幸福感。向阳社区聚焦银龄精神需求,推出笛子、合唱两大特色课程,老学员们潜心研习指法、气息、发声技巧,传唱经典乐曲,在悠扬歌声与婉转笛音中陶冶情操、乐享晚年。

北苑街道以“睦邻π”特色教育品牌为抓手,秋季声乐公益班率先启航,老师精细化讲解发声、识谱、气息控制等专业知识,助力学员提升歌唱水平。后续还将陆续开设太极、婺剧、编织、走秀等多元课程,全方位满足老年人文体休闲、技能提升的多元化需求。

古镇赋能 美育传承共生

佛堂镇老年学校依托古镇文化底蕴,打造兼具烟火气、文化味和实用性的老年教育体系,秋季新学期热度十足,900余名银发学员重返课堂逐梦韶华。学校精心开设13门精品课程,声乐、舞蹈、戏曲等老牌特色课程备受追捧,一座难求。

立足古镇特色,学校创新打造“银辉乐学社”第二课堂,将板凳龙舞龙非遗项目纳入课程体系,让传统文化浸润银龄生活。同时贴合老年群体刚需,增设消防安

全、反诈科普、养生保健等实用课程,实现文艺美育与民生科普双向兼顾。优质师资赋能课堂提质,非遗讲师、曲艺名家纷纷入驻授课,掐丝珐琅、婺剧道情等本土传统文化走进老年课堂,学员们在指尖雕琢、戏曲传唱中传承非遗技艺,部分学员还登上古镇文旅舞台,让老年教育赋能文旅发展与文化传承。

值得关注的是,佛堂镇老年学校银辉党支部成为暖心红色力量。作为义乌扎根老年学校的专属党支部,21名党员学员化身服务骨干,主动承担课堂管理、新学员帮扶、志愿服务等工作,以微光聚暖光,为古镇银龄教育注入红色温度。秋日暖阳正好,银龄逐梦不止。当下,义乌遍地开花的老年学堂、接地气的惠民课程、暖心化的养老服务,持续丰盈老年群体的精神文化生活,拉近邻里温情、厚植城市温度。下一步,我市将持续深耕老年教育民生赛道,优化课程供给、创新服务模式、擦亮惠民品牌,持续丰富晚年生活维度,让银龄学子学有所得、学有所乐、学有所为,持续擦亮义乌民生创优金字招牌,让新时代老年幸福生活更有质感、更有温度。

全媒体记者 刘军 文/图

●生活暖故事

轮痕深处是书香——义乌慈善三十年·慈善人物朱庆宝的公益助学故事

在义乌,有这样一位企业家——他驰骋汽车行业近三十载,一手打拼出属于自己的事业版图,但心中始终揣着一份助学济世的滚烫初心。他是义乌慈善三十年·慈善人物、义乌众宝汽车销售服务有限公司董事长朱庆宝。经商致富之后,没有独享奋斗果实,而是把善意撒向困境学子与困难群众。数十年坚守,从一个人默默行善,到带动一群人投身公益,他用平凡点滴书写新时代义商的责任担当,获评第三届“金华慈善奖·个人捐赠奖”、义乌慈善三十年·慈善人物。行善不在于声势浩大,贵在长久坚持,朱庆宝正是用日复一日的付出,把慈善当成了自己生活的一部分。

一诺如山守助学初心

翻开朱庆宝的公益故事,起点很早,根植于年少时的生活经历。出身普通农家的他,早早体会过生活的拮据,懂得读书机会对于寒门孩子的分量。还在做汽修学徒的时候,他就把省吃俭用攒下的积蓄拿出来,帮朋友凑齐学费,一句“替我多念点书”,埋下了他往后几十年助学行善的种子。

创办汽车企业之后,他给自己立下一条朴素的约定:每销售一辆汽车,便为贫困学子捐出80元。简单的承诺,没有贫困学子捐出的窘境。得知这样的情况,朱庆宝总是主动伸出援手。有的孩子家庭条件极差,他便包揽下大学阶段全部学费,扫清求学路上最大阻碍。母校校园里,时常能看见他的身影。面对围过来的学生,他从不讲大道理,耐心回答孩子们关于爱心的提问。他告诉少年们,行善不一定需要大额捐助,生活里举手之劳同样是传递温暖。他设立教育奖励基金,既奖励勤学奋进的学生,也嘉奖勤恳耕耘的教师,希望用鼓励,呵护少年人格成长。

一笔笔助学金,圆了众多寒门学子的大学梦。更令人感动的是善意的流转。不少受助学生走出校园踏上工作岗位之后,主动追随朱庆宝的脚步,力所能及帮助处境艰难的人。当年被微光照亮的少年,如今也努力成为一束微光,把这份温暖继续传递下去。慈善不再是单向给予



朱庆宝(右一)开展公益慰问活动。

变成一场生生不息的爱心接力。

聚力同行铺公益新路

一个人的力量终究有限,如何带动更多商家、更多社会力量投入助学事业,是朱庆宝一直在思考的事。身为机动车维修配件行业协会会长,他身边聚集着上千家行业会员单位。看着行业蓬勃发展,他心里萌生想法,把行业力量汇聚起来,搭建稳定长效的公益平台,让助学帮扶走得更远。

2019年,在他的牵头发起之下,汽车人教育公益联合会应运而生。这是专门面向教育帮扶的社会组织,把资助困难学生、嘉奖优秀师生、提供勤工俭学岗位作为主要方向。以往行善,大多是个人零散捐助,联合会成立之后,把分散的爱心拧成一股绳,让助学项目更加规范、可持续。行业内不少企业被他的

诚意打动,纷纷加入公益队伍,企业家们跳出单纯做生意的思维,共同扛起回馈家乡教育的责任。

平台搭起来之后,大手笔的公益举措接踵而至。经过多方沟通倡导,联合会向当地教育部门设立大额冠名基金。消息传开,引发不小反响。这笔基金如同活水,为教育帮扶持续输送力量,惠及更多校园里的孩子。

在朱庆宝心中,义乌不只是一座商贸繁华的城市,更是一座有情有义的城市。做生意要讲求公平道义,企业家更要扛起社会责任。调解行业纠纷,他力求一碗水端平;投身公益事业,他积极动员身边伙伴参与。他希望打破公益只是少数人情事的固有印象,呼吁更多市场主体参与进来。个人行善是微光,众人同心,便可以汇聚成照亮一方的暖阳。从独自奔走助学,到搭建平台带动群体参与,朱庆宝完成慈善模式的升级,让公益走出个人,成为一群人的共同事业。

点滴温情润烟火人间

助学是朱庆宝公益路上最重要的项目,但他的善意,不只停留在校园里。生活里遇见陷入困境的普通人,他同样愿意伸出双手,把温暖送进寻常百姓家。慈善于他,不是台上光鲜的仪式,而是融入烟火日常的一次次探望、一回路帮扶。

上溪镇的张某某,下半身瘫痪,生活多有不便。命运的打击,一度让他看不到生活的希望。二十余年时光流转,逢年过节、换季之时,朱庆宝总会登门看望。有时送去慰问金,有时添置冰箱、空调等生活物件,每一次到访,都给这个家庭带去实实在在的惊喜。两人熟络之后,张某某心里的烦闷、身体的苦楚,都愿意向这位熟悉的“陌生人”倾诉。朱庆宝除了送上物资,更愿意花时间耐心开导,不断给予精神鼓励。慢慢地,张某某重新拾起生活勇气,活出属于自己的尊严。漫长岁月里不间断的陪伴,远比物质帮扶更有力量。

邻里遇上火灾,房屋家当化为乌有,他第一时间采购米油被褥灶具,送到受灾群众手上;遭遇重大自然灾害,他带头捐款,还发动公司员工一同奉献爱心;自家企业老员工家中突遇变故,他及时送上抚恤慰藉,体恤基层员工难处。大大小小的帮扶,散落于二十多年岁月之中。累计千万余元的捐款捐物,数字背后,是一桩桩真实鲜活的民生故事。

创业近三十载,朱庆宝一手抓实业实干,一手行慈善义举。从年少时助人求学,到立下卖车捐资的承诺;从个人结对帮扶学子,到搭建平台凝聚多方力量;从关爱寒门学生,到体恤身边每一个苦难的普通人。朱庆宝用自己的经历告诉人们,慈善不必惊天动地,坚守本心,久久为功,平凡人也可以绽放出温暖世间的光芒。

全媒体记者 刘军 文/图

善意本就可以彼此传递。今日你帮我搬一箱货,明日我助你推一次车,点点微光汇聚在一起,便能照亮整座城。热闹喧嚣的义乌,既有闯天下的拼搏干劲,也有市井之间绵长脉脉的人间温情。愿这份朴素善意一直流淌,人人愿意伸手相助,用一件件微小善举,续写有情有义的城市故事,让世界看见:义乌不止货通天下,更有爱满全城。

尚凡

●健康服务站

超慢跑是一种更加友好的运动方式

近年来,超慢跑逐渐成为大众健身的新热点。很多人形容它“比快走更有效、比跑步更轻松”。超慢跑是一种低冲击、中等强度的有氧运动,有小步幅、高步频、轻落地的特点,运动强度通常维持在最大心率的60%—70%,属于典型的有氧代谢区间,在高效燃脂的同时,对心脏负荷较小,适合运动新手、中老年人以及体重较大人群。

超慢跑和快走、慢跑三者之间有明显区别。快走虽然安全,但对提高心肺功能作用有限。普通慢跑和快跑运动强度更高,但对膝关节、踝关节以及心肺能力要求也更高。超慢跑既能够提供比快走更明显的心肺和代谢刺激,又能减小关节负荷,降低损伤风险。对于运动基础较弱、膝关节功能有限的人群,超慢跑确实是一种更加友好的运动方式。

超慢跑运动强度不高,落地时对关节的冲击力很小,不容易出现运动损伤,很适合担心关节负荷大、承受不了高强度锻炼的人群。锻炼时既能活动腿部肌肉、保住肌肉活力,又不会因为身体负重过大磨损关节,常年坚持还能延缓肌肉流失,增强自身免疫力。

超慢跑对提高心肺功能有很大帮助。长期规律运动,能够提高肺部换气效率,促进全身血液循环。缺乏运动的久坐人群,依靠超慢跑这种低强度、易上手的锻炼形式,更容易坚持。哪怕配速缓慢,长期坚持也能降低心血管疾病患病风险。

规律的有氧运动还能够促进内啡肽、多巴胺等神经递质释放,从而缓解焦虑、改善情绪,提升睡眠质量。很多人在坚持超慢跑后,明显感觉睡得更深、情绪更稳定,这与它能改善神经系统调节功能密切相关。

如何正确的超慢跑?

超慢跑并不是随意“慢跑”。很多运动损伤,并不是因为运动本身,而是因为动作错误。首先身体应保持自然中立位,头部微抬,肩颈放松,核心轻度收紧;跑动时由前脚掌过渡到全脚掌着地,缓冲关节压力。如果动作不正确,就容易出现两个问题:一是塌腰含胸、骨盆后倾的“坐着跑”,极易出现腰酸背痛;二是迈步过大、落地笨重,加重膝踝负荷,提升受伤概率。

超慢跑既可在户外开展,也能居家进行原地练习。室内原地超慢跑方便、省空间,更适合工作繁忙人群。而户外运动则更有助于情绪放松和心理恢复。

超慢跑通常采用4—6千米/时的配速,日常锻炼建议每次跑30—40分钟,每周坚持3—5次。大体重与运动新手,推荐原地慢跑30秒,再快走30秒的间歇训练法。运动前后热身和拉伸运动非常重要。运动前应重点活动踝关节、膝关节,避免关节损伤;运动后则应进行小腿、大腿后侧以及臀部肌群拉伸,帮助缓解肌肉紧张。此外,进行超慢跑时,应选择具有良好缓冲和支撑性能的运动鞋,以减轻下肢关节压力。

当然,并不是所有人都适合超慢跑。如果存在严重骨关节损伤、急性运动损伤、严重心肺疾病,或者血压、血糖控制不稳定,应先咨询医生。对于高血压、糖尿病等慢病患者来说,在病情稳定、经过专业评估后,通常可以进行超慢跑,但一定要循序渐进,避免突然增加运动量。

超慢跑是一种健康、舒适、能长期坚持的运动。对于现代社会大量久坐、缺乏运动的人群来说,最重要的不是跑多快,而是动起来。超慢跑提供了一种选择。

来源:人民日报