



我国已进入老龄化社会,60岁及以上老年人口超过2亿。老年人不仅关心衣食住行、医疗健康等生活保障方面,也对文化、科技、娱乐等新知识、新事物很关注。有些老人希望退休后能重新“上学”,培养兴趣爱好、结交同龄朋友、丰富晚年生活,老年教育成为新的消费热点。但是,目前我国城乡社区老年教育形式少、质量低,供给能力远不能满足老年群体的需求。如何大力发展老年教育,帮助“银发族”实现老有所学、老有所乐,让他们拥有更加多彩的晚年生活?

老年教育设施稀缺,供需矛盾突出

老人上学,激情需要释放空间

1 半夜排队,入学报名靠“秒杀”

“老年大学让我爱上了画山水画,退休生活也变得丰富多彩了。”72岁的柴中鹏在北京东城区老年大学已有10年学龄,每周雷打不动去上绘画课。然而,在东城区,不少老人等了三五年也不入学。

“周一到周五、早上到晚上,4间教室课程排得满满的还是不够。”北京东城区老年大学教师段浚川说,目前位于地坛附近的东城区老年大学有2000多名学生,却仅有4间教室。10年来,老年大学搬了两三次家,校舍紧张的问题仍未得到解决。

每学期开始前,东城区老年大学都会贴出报名公告,在报名前夜,甚至有老人半夜来排队,只为一个宝贵的名额。

半夜排队对很多老人来讲已经吃不消,还有些老年大学报名需要电脑“秒杀”,让老人更头疼。天津市老年大学自去年开始网上报名,南开区居民初秀兰折腾了一晚上也没登录上去,无奈之下只能请儿子帮忙,“名额放出来很快就被抢光了,跟去医院抢专家号似的”。

据统计,我国现有老年大学、老年学校等教育机构6万多所,每年可供学习人次约700万,但与2亿多60岁及以上的老年人口相比,仍然是杯水车薪。这些老年大学大部分是20世纪80年代起为解决机关单位离退休职工学习问题而办的,很难适应现在大众化、普惠性老年教育的需要。

中国人民大学老年学研究所副所长姜向群说:“退休人员快速增加,参加学习的热情十分高涨。但老年大学办学场地及设施严重稀缺,资金投入不够,供需矛盾突出。”

2 “银发族”期待怎样的老年教育?

更丰富

全国老龄办政策研究部副主任李志宏介绍,国内缺乏退前教育,老年人退休后,一时半会儿生活习惯难以调整,心理上对长期赋闲状态准备不足。日本、美国、德国等国家的退前教育非常发达,而国内在这个领域基本上是空白。

目前,国内老年大学教学内容以书法、绘画、摄影、戏曲、烹饪等为主,不少老人希望开设心理学、营养学等课程,但在老年大学里几乎找不到。

更现代

很多人想当然地认为,老年人都喜欢唱歌、跳舞。“其实我更想学摄影摄像、制作电子相册、手机理财。”初秀兰说,随着互联网的普及,“银发族”对手机、电脑等科技产品的兴趣越来越浓。

现在,老年教学普遍缺乏多媒体、网络等现代教学手段,教学方式比较陈旧刻板。李志宏建议开展对现有老年教育课程的数字化改造,开发适合老年人远程学习的数字化资源。

3 老年教育,也应舍得“砸”钱

“老年大学学费虽然不高,但我学国画,买颜料、纸张、装裱,算下来一个月也需要不少钱。子女总说我‘把钱花在了没用的地方’。”黑龙江省鹤岗市老年大学学员王洁说。

眼下,家庭对老年教育的支持力度远小于对未成年子女的教育,很多人希望家中老人退休后帮忙在家照看小孩,不太鼓励老人重新走进课堂。社会认识也存在偏差,认为老年教育可有可无。

姜向群认为,在基本的生活需求得到满足之后,老人同样有社交需求、尊重需求和自我实现的需求。老年人学习新的知识和技能,适应新的生活,有利于老年人重新融入社会,实现老有所乐、老有所为。

老年教育的发展不仅需要家庭的支持,也需要社会的投入。我国幼儿教育、小学教育、中学教育、大学教育再到职业教育、成人教育都纳入了国民教育体系,而老年教育没有纳入。各地经济社会发展规划缺少老年教育的内容,财政预算也缺少相关投入。



更便捷

“上岁数本来就不愿意跑太远的路,胳膊腿都不好使了,阴天下雨更不想出门,要是能在家门口就近学习就好了。”天津市武清区南马房村村民周炳泉说,很多老人像她一样不愿意到数十公里外的市中心上课,但街道社区承载的老年文化服务职能尚不健全,不能实现让老人走出家门就能学习的愿望。



成人肥胖或是线粒体故障所致

澳大利亚科学家最新发现,成人肥胖可能是细胞内线粒体的基因表达出了问题。

线粒体是细胞中提供能量的细胞器,被称作细胞的“能量工厂”,有着自己的遗传物质。

西澳大利亚大学等机构研究人员日前在美国《科学进展》杂志上发表报告说,他们通过小鼠实验发现,如果线粒体中PTCD1基因表达受损,线粒体形态就会发生变化,无法正常将脂肪和碳水化合物转化成能量,进而引发成年人肥胖,患脂肪肝、心脏肥大等疾病。

研究人员说,实验表明,线粒体基因表达出现问题对能量代谢有着长期影响,了解其中机制可更有针对性地开发治疗肥胖、脂肪肝等疾病的药物。

晚上总做噩梦可能是睡多了

英国牛津大学一项研究显示,晚上睡眠时间超过9小时可能容易做噩梦。

研究人员借助在线调查,分析了846人两周内做噩梦的频率,并了解噩梦引起的郁闷程度、睡眠时长及日常生活中的忧虑、猜疑、幻觉、摄入酒精量和压力情况。结果显示,睡眠时间超过9小时与做噩梦的频率相关,但不影响噩梦的可怕程度。研究人员认为,这一关联可能是因为睡眠时间长意味着快速眼动睡眠期较长,噩梦多发生在这一阶段。

研究人员还发现,做噩梦的频率和可怕程度还与生活中的忧虑、幻觉和猜疑存在关联。但是,酒精摄入或运动与噩梦没有关联。先前研究显示,这两者也会延长快速眼动睡眠期。

(本组稿件均据新华社)



不会融化的冰淇淋



连两岁的孩子都知道,一旦冰淇淋从冰箱里拿出来,你最好立刻把它吃掉,否则它就会化成水了。但最近日本一组科学家利用了一位厨师的意外发现,成功发明出一种不会融化的冰淇淋。

这种冰淇淋的出现要感谢一位来自福岛的厨师,他发现当地出产的草莓会令奶油固化。牛津大学的研究人员发现了使奶油固化的原因——多酚。之后,不会融化的冰淇淋就这样诞生了。

(据《北京日报》作者:赵鹏)



短评

老年大学“一座难求”该咋破

老年教育和义务教育、高等教育、职业教育等一样,都属于“终身学习”的范畴。俗话说,活到老,学到老。为了消除社会对老年教育的偏见,欧洲出现的第一所老年大学被命名为“第三年龄大学”。随着“银发浪潮”加速到来,“第三年龄”教育需求变得庞大而迫切。

一些老年人“赖”在老年大学10多年不肯毕业的背后,是对精神空巢的逃离与恐惧。给老年人一个葱郁的精神家园,早已成为

全社会的共识。国务院办公厅去年10月就印发了《老年教育发展规划(2016—2020)》,推进老年教育事业的发展。现在要做的是加快政策措施落地的步伐,起码要跟上老年人需求增长的速度。

作为公共文化服务的提供者,政府应该搭起架子、兜住底子,尽可能使社会文化资源多向老年人倾斜一些。作为教育系统的神经末梢,相关部门应敏感感知需求水

温的变化,扶持自学组织,让小环境自成气候。当然,公共决策部门也应“开门办教育”,主动引入更多社会资本与社会力量,共同做大老年教育这一产业蛋糕,为老年人提供更加丰富和优质的精神食粮。

人生的第一粒扣子要扣好,人生教育的“第三年龄”也该畅通无阻。推进老年教育,充盈老年人的精神生活,我们有责任让夕阳更红艳。

(据《光明日报》作者:莫洁)

本版转载文章作者,请联系编辑(电子邮箱:lyrbshb@163.com)告知地址,以奉稿酬。



“科学”号上的深海稀客

中国新一代远洋综合科考船“科学”号,正在西太平洋对此前人类从未探索过的卡罗琳海山进行科学考察。“科学”号搭载的“发现”号遥控无人潜水器在本航次已下潜6次,取得了丰富生物样品,其中包括一些非常罕见的深海生物。



深海小飞象 憨态可掬的罕见章鱼

“发现”号21日在卡罗琳海山北侧、水深1200米左右的地方采集到一只憨态可掬的“深海小飞象”,它的两个鳍如大象的两个耳朵在水中摇曳,非常萌。

“深海小飞象”是一种人们了解不多的特殊章鱼,是烟灰蛸属章鱼。它们广泛分布于温带、热带和寒带海域的大陆架,生活水深在100米至7000米。

海蛇尾 “断腕”求自保



五条长长的“尾巴”像蠕虫弯曲蠕动,又像蛇蜿蜒前行,这就是海蛇尾,这五个“尾巴”其实是海蛇尾的腕。在受到攻击或感到有危险时,海蛇尾很容易将部分腕甚至整个腕断掉,以此吸引天敌的注意力,然后乘机逃走,而它失去的腕可以再生。

偕老同穴 象征永恒爱情的海绵

偕老同穴是什么?拗口的名字寓意永恒的爱情,其实它是一种海绵。“发现”号在本航次中采集到了多个偕老同穴海绵,它们拥有非常精致的白色网状身体,有的表面还有刺,在西方也被称作“维纳斯的花篮”。在一些地方,其标本被作为结婚礼物,祝福新人白头偕老。



寄居蟹 海葵“手套”当“房子”

本航次中,“发现”号还采集到多只寄居蟹。其中,一只寄居蟹所寄居物体的外围是手套状的海葵,像是在“手套”中间钻了一个窟窿。科考队员介绍,这只寄居蟹先在一个贝壳里寄居,海葵再附着在贝壳上面,贝壳逐渐被腐蚀,寄居蟹就直接寄居在海葵中了,看上去像是寄居蟹“打洞”钻进了海葵中。

柱星螭 主要负责“美”

外形似一把精美的扇子,身体像树木一样,有一根主干,旁生出很多枝杈,枝杈呈现的花纹就好像是能工巧匠的雕刻之作。

这是“发现”号采集到的一个柱星螭,它是水螅虫类的珊瑚。它虽然不是珠宝级的珊瑚,但是深海珊瑚的重要一员,为其他鱼类和无脊椎动物提供栖息地。它对人类的主要用途就是观赏,主要负责“美”。

(本组文图均据新华社)

睡眠少的儿童 易患糖尿病

美国《儿科》杂志8月15日发表的一项新研究显示:睡眠时间少的儿童罹患II型糖尿病的风险更高

这项由英国伦敦大学圣乔治学院领衔的研究指出

对成年人而言 睡眠太多或不足均已被证实与肥胖病和II型糖尿病相关

对儿童而言 睡眠充足已被证实与低肥胖风险相关,但针对睡眠与II型糖尿病的相关性研究很少

研究人员分析了4500多名9岁到10岁英国儿童的相关数据,包括身高体重数据、血液检测结果和问卷调查表中的睡眠数据

研究结果显示 睡眠时间越长,患糖尿病风险越低

平均多睡一个小时 胰岛素抵抗 水平下降 2.9% 空腹血糖 水平下降 0.24%

胰岛素抵抗 易导致II型糖尿病

文字来源 新华社 制图 文祥

