



# 这届老年人的学习热情不一般

## 靠一只手机,他们足不出户就找到心仪的网上课程津津有味学起来

近日,网名“光妮子”的李阿姨在朋友圈中感叹:“网络时代真好!昨天开始学习大鹅教育PS试学课,做了作业,终于知道怎么加影子了。”记者了解到,现在越来越多的老年人像李阿姨一样,通过社群、公号、APP等线上学习,在为生活增添乐趣的同时,也学到了更多知识技能。新时代,老年人的学习能力不断升级,学习渠道不断拓展。

### 学习劲头十足 试听课上两个月

今年7月,喜欢书法绘画的李阿姨在朋友的推荐下,加入了一个在线教育群。群内本来是免费给大家上15天的试听听课,可因为李阿姨一课不落,作业完成及时质量高,班主任老师给她奖励试听延期。“累积起来我竟然‘蹭’了两个月的课。”李阿姨开心地说,线上的老师都是美院书院院专业人士,课堂内既普及传承国粹,强调技法,还有理论和历史解

析。楷行隶篆对照,山水花鸟人物通教,面面俱到循循善诱,对时间自由、充裕的老人来说,这种授课方式真是一大福祉。

李阿姨说,试听期间每天上午、下午、晚上各上一小时课,老师随堂布置作业,完成后扫作业码上传,老师会给你点评指导。近两个月时间,她完成了一百多幅书画作品,在质和量上都有了很大的提升。

这两天,李阿姨又上起了线上的PS课,“画面效果做得比较完善,背景的模糊力度需要调大,当前红色调偏多,左下方的尾巴高斯模糊半径数值适当调大……”李阿姨说,这是老师对作业的点评,每次都非常中肯实用。她经过几个月的线上上课经历,已经爱上了这种授课方式,并把它推荐给了周围很多老年朋友。

### 花费不多 乐趣进步却不小

近日,刘女士说她现在周末一去父母家,就能听到老爸老妈在用全民K歌播放他们录的歌曲。“说实话,真是进步不小。”

刘女士的父母退休前都是厂里的文艺积极分子,那时唱歌都是跟着感

觉走,虽然也在调上,但总是在节奏和气息上跟伴奏不太契合。如今听起来不仅节奏合拍,气息和真假音的变化都很专业。“我们现在做家务的时候都会打开手机,一边干活一边听上一段自己买的声乐技巧入门课。有不懂的

还能在手机上问老师,一般一天之内老师就会告诉我答案。”刘爸爸说,他们在APP上买了一位大学声乐老师在线开设的培训班,可以随时跟老师交流问题。不仅是上网课,刘爸爸还爱上了在网上跟各种音乐老师交流,“有

时候我会在APP上花几元钱,唱一段让老师听听有什么问题,老师就会有针对性地给我答复,特别有帮助。而且还能只花一元钱就可以去听老师给其他人回复的语音,这么便宜就能学到知识,真是太值啦!”

### 线上教育越来越受老人青睐

62岁的陈阿姨,最近买了开言英语一年的会员卡,每天和群里五湖四海未曾谋面的群友一起打卡学英语特别带劲。教材是根据自己的测试情况定制的,每天学了系统会给她打分。有问题在群里提出,班主任马上就会解答。“虽然我现在是最基础的等级,但我相信通过每天坚持学习,下次去澳大利亚旅游探亲就不会再是聋人哑巴啦!”

……  
记者发现,近年来越来越多的老人

手机里也像年轻人一样下载了“喜马拉雅FM”“分答”“得到”等学习APP以及各种教育公号,他们会购买服务、打卡学习、上传作业、在群内与同学老师讨论问题……他们GET到了一项新的学习技能。

据2018年《无锡市老年教育发展状况调研报告》显示,全市老年大学学员的年龄结构60岁以下及61—70岁的,6年内增长幅度最大,分别增长3.38倍和3.25倍。大专以上文化程度的学

员2017年比2011年增长了5.3倍。新一代的老年人求学期望明显高涨。

有业内人士分析,新一代老年人受过比较完整的教育,有些还读过大学,多数认为自己还没有老,所以不大愿意参与到上一代老年人的文娱当中去。他们普遍不喜欢吵闹、出风头的东西,更青睐丰富自己内涵的高雅内容。此外,这一人群完整地经历过改革开放,有一定的财富积累,对新事物接受度较高,消费理念也比较超前,付费意愿不

再局限于物品,好的服务、体验他们也乐意买单。他们已不满足于从课堂上老师灌输给自己的知识,学习诉求更多地来自心理层面或解决一时之需,如他可能需要了解法律知识来处理财产分配,学习一点护理知识照顾患病的老伴,或是和同伴一起唱歌休闲时显得更专业一些……因此,这种不分年龄、不分学历、没有时间限制,私人定制式的线上教育模式正成为新一代老年人学习技能的一种新方式。(王菁)

## 无锡三位离退休干部获评“全国离退休干部先进个人”

全国离退休干部先进集体和先进个人表彰大会16日在京举行。大会表彰了150个离退休干部先进集体和450位先进个人。记者从无锡市委老干部局获悉,无锡市离退休干部王冠英、蔡新一、郁期青作为“全国离退休干部先进个人”受到表彰。

王冠英,年轻时扎根边疆,为党的事业奉献了整个青春年华;退休后发挥余热,扛起了离退休党支部书记工作担子。她创新设立了“离退休老干部形象标准”;坚持一年一个主题活动、一季一次讨论交流、一月一个特色活动,让离退休党员们离岗不离党、退休不退志,离退休党员精气神焕然一新。她还关心辖区孩子们的健康成长,组织离退休干部与贫困学生结对资助助学,十多年来支部累计捐款达13余万元,资助困学子圆求学梦。

蔡新一,原任江苏省无锡市气象局局长、党组书记、调研员,2005年10月退休以来,他发挥自身专长和优势,深入社区、学校义务作科普讲座100多场。他编制《探索大气奥秘》等6个科普教材,其中《多彩的云》获得中国气象学会第八届全国优秀气象科普作品宣传品类三等奖。他2015年担任太湖花园二期社区离退休党支部(非建制)书记以来,引领离退休老党员发挥先锋模范作用,组织、参加各类志愿服务活动,弘扬正能量,成绩突出,受到大家的一致好评。退休后共受到各级表彰奖励25次。

郁期青,自然资源部第一大地测量退休高级工程师。自2015年8月以来,他作为国测一大队先进事迹报告团成员,辗转全国20多个省(市),走进机关、校园,作报告近40场。参与中央和地方媒体10余次专题访谈及宣传片录制,通过讲好测绘人的故事,弘扬社会主义核心价值观,传播为实现中国梦顽强拼搏的正能量。(王菁)

## 无锡蓝天护理院获评省首批优秀“退役军人之家”

近日,无锡蓝天护理院传出喜讯,护理院入选江苏省首批40家优秀“退役军人之家”。无锡蓝天护理院成立于2013年,由4位退役军人创办。创建之初即制订并实施了退役军人及军烈属优先入住,对困难老年人适当减免费用的政策,如今入住老年人19名。护理院经常开展退役军人书画展、退役军人医生为老人义诊等活动。

据悉,此次评审活动是根据江苏省退役军人事务厅、省总工会《关于开展优秀“退役军人之家”建设活动的通知》,由企业自主申报、市县审核推荐、专家集中评审、实地考察和省级综合评定的基础上,经公示后评定的。无锡共有4家单位入选,在全省处于领先地位。(王菁)

### 微健康

#### 常叹“老了”,住院风险高

常认为自己显老,会影响健康状况。法国蒙彼利埃大学和佛罗里达州立大学联合研究发现,感觉自己比同龄人老的人在进入老年阶段后,更有可能住院。

研究者从美国的三项研究中选取分析了1万多名成年人健康调查数据,参与者年龄从24~102岁不等。在评估了年龄、性别、种族和教育程度等因素之后,结果发现,感觉自己比实际年龄老的人在将来2~10年里住院治疗的可能性高出10%~25%。

研究负责人之一安吉丽娜·瑟金博士解释称,自我感觉衰老更容易让人患上抑郁症,慢性疾病等身体健康问题也更多。此外,这些人更有可能久坐不动,认知功能衰退速度较快,这些因素都会导致住院治疗。

专家建议自我感觉不佳者多参加体育锻炼或参与集体性锻炼项目,以降低抑郁症和慢病的发病风险。同时,积极调整自身状态,通过拥有科学的生活方式、乐观的心态,增加信心,让自己更年轻、更健康。(曹晓培)



▲12月18日,无锡市老年大学举办“迎新送福送吉祥”写春联活动。书法系老师、学员挥毫泼墨,两个多小时写了几百对春联和福字,为师生送去祝福。剪纸达人姜金娟现场剪的福鼠也大受欢迎。(佚名摄)

▲为确保城市安全集中整治取得实效,连日来,梁溪区民政局对辖区内各类养老机构进行集中整治。重点检查消防安全存在的问题和安全管理薄弱环节,对整治发现的问题立即提出了整改措施及时限。(张勇官摄)

#### 溪南军休所开展“壹关爱”捐资助学

近日,市退役军人事务局溪南军休所联合江南大学食品学院开展“壹关爱”捐资助学专题活动。军休所关工委成员、退休干部沈光元为“壹关爱”资助学生发放了3000元助学金,并勉励她要珍惜宝贵学习时光,争做新时代中国特色社会主义的栋梁之材。军休所关工委成员、离休干部张勇兴结合自身军旅生涯和部队教育实践经验,以《不忘初心忠于党 牢记使命建国防》为题,为师生上了一堂生动的革命传统教育课。

“壹关爱”主题活动是溪南军休所关工委结合新时代教育扶贫和关心下一代工作特点推动的捐资助学品牌活动。活动通过与江南大学食品学院建立共建关系,由学院根据学生真实家境情况,选定一名家境困难的大一新生,由军休所关工委与其建立点对点、一对一的定向资助关系,资助时限贯穿其于其大学本科教育的全程,以达到一心一意关爱年轻一代、一以贯之抓好精准资助的“壹关爱”行动目的。(溪南)

# 陈年茅台全国寻

2019年12月20日起,北京千百度酒业有限公司再次启动陈年茅台酒全国征集鉴定活动。从最近全国情况来看效果很好,已征集到各个年份的老茅台、老五粮液几千瓶,其中不乏60年代的“老稀稀”品种。不少市民都是肩扛手提老酒而来,开开心心数着现金回家,交易成功后另可获得100-500元礼品!

**征集范围:茅台酒、五粮液;2000年以前生产的剑南春、郎酒、古井贡酒、董酒等各类名酒、洋酒、虎骨酒及冬虫夏草。**

**活动时间:2019年12月20日—25日(8:00—18:00)**

**活动地址:无锡市南禅寺对面汉庭酒店2楼209室**

(中山路与解放南路交叉口北50米)

**咨询电话:18751962778** (陈经理)

市区、江阴、宜兴均可上门收购

公交:乘3路、3区、25路、67路、79路、79区、81路、118路、201路、508路、703路、12支线到**朝阳广场(南禅寺)站**下车即到 地铁:乘1号线到**南禅寺站**下

## 茅台酒收购价格表

年份	价格	年份	价格	年份	价格
2013-2019年	2200-2900元	2001年	5300元	1989年	1.75万元
2012年	3000元	2000年	6300元	1988年	1.85万元
2011年	3100元	1999年	7200元	1987年	2万元
2010年	3200元	1998年	7500元	1986年	2.1万元
2009年	3300元	1997年	8000元	1985年	2.2万元
2008年	3800元	1996年	8800元	1984年	2.3万元
2007年	3900元	1995年	1.4万元	1983年	2.4万元
2006年	4200元	1994年	1.45万元	1981-1982年	2.5-2.6万元
2005年	4300元	1993年	1.5万元	1980年	2.7万元
2004年	4400元	1992年	1.55万元	1970-1979年	20-4万元
2003年	4900元	1991年	1.6万元	1960-1969年	80-35万元
2002年	5000元	1990年	1.65万元	1953-1959年	看酒定价

表格中为全品相高度茅台酒价格,具体以实物为准,此价格仅供参考。整箱价格更高!