

重阳节临江放歌 百人团再展风采



10月13日上午,“第三届上海九九重阳节暨纪念改革开放40周年”——长者风范·天伦之乐文艺演出在东方明珠城市广场舞台上演。上海老年大学百人合唱团登台演唱了压轴节目大合唱《好日子》,赢得观众阵阵掌声。在这群乐观向上的老人们的激情演唱带动下,现场气氛被再次推向高潮……

上海老年大学合唱团成立于2004年,每位队员入团须经考试合格,他们有的同时又是老年大学各声乐班的学员。合唱团还定期对每位团员进行业务

和纪律考核,通过引进竞争机制提高合唱团的整体水平。合唱团多次在全市性的各类比赛中获奖,屡获专家评委好评。2016年10月,合唱团受邀参加在湖南湘潭举行的第五届全国老年大学文艺汇演,大家以高难度的《娄山关》和《嘎哩丽泰》,获得了合唱金牡丹奖第一名的殊荣。这两首歌,以前大家没唱过,排练才三个月,评委们表示:“你们是真正的合唱!”

今年中秋节前的周六上午,上海市老年大学二楼一间普普通通的教室里,一百多名合唱团成员在

团长周金娣、指挥徐登的带领下正紧张、认真地排练。他们来自全市各区,有的甚至从青浦徐泾赶来。在两个半小时里,这些平均年龄66岁的“老头老太”精力旺盛地放声高歌,指挥徐登不时擦拭满头汗水……

合唱团每年数次下到学校、社区、敬老院等地,在为基层服务的过程中展示自我,提高演唱水平,体现人生价值。2017年初春,上海老年大学合唱团扩容,队员达到一百二十多名。他们中年龄最小的54岁,最长者76岁。据周金娣团长介绍,这样规模的合唱团,国内独一无二。百人团赴浙江平湖地区,与当地合唱团队进行交流演出;夏日,百人团在上海卢湾中学礼堂为社区居民一展《南塘浜之夏》风采;金秋时节,百人团放歌东方明珠塔下。今年,百人团又前往江苏南通地区,参加沪通两地合唱交流演出……

据统计,2017年上海60岁及以上老年人口已经达到483.60万,比上年增长5.6%,城市人口老龄化程度继续攀升。人口专家预测,2030年,上海60岁及以上户籍老年人口数将达到峰值:接近550万人。老年人走出家门参加合唱活动,能陶冶情操、聊天叙旧、增加运动、延缓衰老……上海老年大学合唱团与遍布全市的老年合唱团队,向社会生动地诠释着“积极老龄化”和“健康老龄化”的意义。 记者 金波

【自我保健】

秋天吃南瓜,防病又养生

秋天是瓜果最多的季节,南瓜就是其中一种。秋天气候干燥,增加食用含有丰富维A、维生素E的食品,可增强机体免疫力,对改善秋燥症状大有裨益。

吃南瓜的好处

补血 清代名医陈修园说:“南瓜为补血之妙品”。常吃南瓜,可使大便通畅,肌肤丰美,尤其对女性,有美容作用。

补改善秋燥症状 秋天气候干燥,许多小朋友会出现不同程度的嘴唇干裂、鼻腔流血及皮肤干燥等症状。秋季又是“流感”高发季节,妈妈不免为宝宝的健康担心。给孩子增加含有丰富维生素A、维生素E的食品,可使儿童增强机体免疫力,对改善秋燥症状大有裨益。

治病 多吃南瓜也可用于儿童蛔虫、绦虫、糖尿病的治疗,并能减少麻疹的患病危险和死亡率。

帮助断奶 南瓜多用于断奶食物的制作,且含丰富的糖分,较易消化吸收。南瓜是维生素A的主要供给源,营养价值较高。除做成汤、糊外,还可以煮粥、蒸食、熬汁、煮饭等。



每逢佳节“被掏空”? “养吧”黑科技 3秒回血

明明刚放了七天假,为什么感觉整个人都“被掏空”?因为身体虽然在放飞,灵魂却始终战斗在微信工作群。最新公布的微信大数据显示,今年国庆假期,企业微信活跃度最高的城市中,北上深稳居三甲。上海职场人压力之大,直观可见。



10月12日,2018无限极“养吧”在上海莘庄凯德龙之梦购物广场揭开神秘面纱,以高科技的方式,打造互动式的调养体验,帮你轻松了解身体健康状况,找回好状态!

拯救节后“危肌”

不管是加班熬夜塞夜宵,还是放飞自我打卡“舌尖地图”,皮肤变得干燥又黯黄,黑眼圈也变大了……如何拯救节后“危肌”?

据了解,本次无限极“养吧”活动向公众开放的“明星化妆间”,体验者只需要扫上“三眼”,即可洞察皮肤年龄,了解毛孔、皱纹、粗糙度、色斑的情况。刚刚体验完的张女士高兴表示,这里有专业的美肤达人,能提供科学

指南,轻松实现肌肤急救,“了解到这些,就能在变美的路上少走弯路哦”。

此外,“养吧”还特设认知健康状态区,通过高科技手段,只要很简单的操作,参与者3分钟便能简单初步的了解自身健康状况。

了解了肌肤的状况,刘女士立即找到现场的健康达人,获得了一套针对性的调养建议。“个性化指导帮我认清自己的问题,可以选择更适合自己的方法来补一补元气。”

到体验馆身临其境

除了能便捷的了解自己的健康与肌肤状态外,无限极养吧活动还结合了互动技术提供沉浸式健康体验。

3D视听装备,呈现与高品质中草

药相关的八大场景,体验者走进“体验区”,如身临其境般“实地”感受灵芝、茯苓、香菇等道地中草药优良的生长环境,“亲手”采摘香菇、枸杞等。

健康“大礼包”有趣又有料

在另一侧,无限极“养吧”还专门送上养生操现场教学,教你“轻运动”调整情志,锻炼身体,释放压力。

此外,现场还有场景秀、健康知识有奖问答等丰富精彩的小活动,组成有趣又有料的健康“大礼包”。

无限极扎根于健康产业,关注大众健康,倡导“三调养”、“四合理”的健康理念,致力为大众提供高品质的健康服务。无限极“养吧”继2017年开展后,今年陆续在昆明、北京、沈阳、青



岛、天津等全国30城展开,以“东方智慧+西方方法”为主线,引起更多人对

美丽和健康的关注,吸引了超过17万人群体验。 通讯员 肖白

