

全国老年大学有了统编教材

中国老年大学协会日前透露，为提升老年大学教材质量，将在年内推出全国老年大学统编教材，这意味着全国老年大学30多年来没有统编教材的历史即将终结。

新教材长啥样？书中的知识是否实用？是不是入学者人手一套？就这些问题，记者采访了中国老年大学协会教材指导委员会的核心成员。

本版图片来自网络



现状：有的教材就两张纸

目前，我国各类老年教育机构近8万所，老年大学（学校）近6万所，在校学员近800万人，包括接受远程教育在内的老年学员约有1500余万人。然而，我国老年大学至今没有一本全国性教材。

武汉市武昌区老年大学水岸星城分校校长马建华深有感触。2015年，该校建校招生，学员爆满，教材成了大问题，市面上教材大多由各地老年大学编写，有些内容冲突，马建华只好让老师多买几本，边对比找差错边教学。

长沙65岁的彭淑梅在两所老年大学分别报了中医班，教材完全不一样，“其中关于颈椎穴位按摩的内容，说法截然不同”。南昌63岁的萧玉芬吐槽：“花钱上学连教材都没有。上英语课，老师临时打印两张纸。不好好保管的话，连复习资料都没有。”

首批教材9月推出

为了解决老年大学教材数量

少、主题散、质量参差不齐等问题，中国老年大学协会决定在年内推出首批统编教材。

中国老年大学协会教材指导委员会主任李萍告诉记者，教材编写将从通识类开始，主要包括法律法规、生活教育、医疗保健等七大类别，2020年将编写出《老年健康教育与管理》《老年金融教程》《老年人权益保障法律实务》等5本教材。

《老年健康教育与管理》由国家卫健委、中华预防医学会、北京医院等部门和单位召集专家编写，聘请中国工程院院士张伯礼等把关，力求相关保健养生知识权威科学。《老年人权益保障法律实务》的编写组成员由资深法官、律师组成，从民法典中筛选家庭养老涉及的赡养、扶养、监护、继承、家庭财产、老年人婚姻、反家暴等内容，简单实用。《老年金融教程》一书聘请中国银行业协会首席经济学家巴曙松、中国银行副行长林景臻分别担任主编和名誉主编，详细介绍理财规划、便捷

支付、国际金融债券市场、股票市场、风险防范等知识，为老年人理财、防骗等提供指南性服务。

“首批教材9月1日开学时就能与学员见面，学员可以通过各老年大学订购。”李萍说。

教材将跟上时代潮流

老年大学的教材与普通教材有何区别？中国老年大学协会教学工作委员会副主任王玉珍说，为让老年学员阅读更方便，老年大学教材字号更大，字体颜色更容易识别，教材更新速度更快。王玉珍还是国内知名老年大学——南京市金陵老年大学的副校长，由她编撰的《教您唱歌》《中国书法》等教材畅销全国300多所老年大学。

“在首批教材出来后，协会还将编写更多跟上时代潮流的特色性教材。”王玉珍介绍，目前在长三角地区，部分学校已出版了《开口说英语》《国内游学》《国际游学》等新教材，“这些都是值得借鉴的做法”。来源：快乐老人报

抛石子也健身

老妈今年67岁，头发不白，眼不花，背不驼，脸色红润，每顿能吃三碗饭，走路健步如风。别人问她秘诀，老妈笑个不停：“我哪有秘诀，不过是平时喜欢抛抛石子罢了。”

说起抛石子，那可是老妈的绝活。那时，老妈刚从会计岗位上退休，由于长久坐办公室，总是腰酸背痛。为了舒缓这个毛病，老妈每天到小区花园跳舞、打太极……不久就烦了，干脆呆在家或看书或睡觉。

我正想劝老妈多出去走走。一天，女儿放学回来时带回了几颗鹅卵石，在客厅玩起抛石子的游戏。老妈被吸引了，让女儿教她。

女儿做示范，先把五颗石子轻轻往地上一撒，右手捡起一颗，左手五指张开平放在地板上，随后右手将捡起的石子轻轻往空中一抛，与此同时，将地板上一颗石子轻轻拨进左手拇指与食指的指缝中，之后再抛起的石子轻轻接住。如此反复，直到把四颗石子分别拨进指缝间之后，移走左手，再将那颗石子往上抛，迅速把地上四颗石子全部抓在右手并接住抛起来的石子。

刚开始老妈不是接不住抛起来的石子，就是接住抛起来的石子却忘记把地板上的石子拨进指缝间，要么就是太用力把石子拨飞出几尺远，或被抛起来的石子砸到手指。

一段练习后，老妈掌握了技巧，女儿又教会老妈各种各样的玩法。再后来，老妈发明了各种玩法，玩得不亦乐乎！用罢早餐抛上一阵，用罢晚餐抛上一阵。

十多年来，老妈早已把玩抛石子游戏当成生活的一部分。“抛石子不仅锻炼了双手，还锻炼思维反应能力，且能活络畅血，消除疲劳。对健康养生有着极大作用呢！”老妈乐滋滋地说着。难怪这些年来，老妈精神劲十足，原来是抛石子抛出来的健康啊！来源：老人报

这个老爸真是了不起

青岛市34岁的王文铂今年荣获了山东省五一劳动奖章。在第六届全国残疾人职业技能大赛上，他获得动漫设计类一等奖。最高兴地莫过于他的父亲——61岁的王顺成，“他比健全的孩子要付出更多才有今天的收获。”

幼时的一次医疗事故让王文铂听力受损，“他8个月时，我们发现他对外界声音没有反应，到医院检查出听力障碍。”王顺成说。王顺成和妻子几乎花光了积蓄，只要听说对孩子听力有帮助，都带孩子去治疗。“3岁左右，天津的一位专家让我们放弃，我们不死心。”

王文铂从小对影视和图画特别感兴趣。“喜欢看动画，两三岁时，我给他买的《猫和老鼠》的动画录像带，他一动不动看三小时。上幼儿园，老师布置作业画画，我给他纸笔。我收拾完家务的空隙，他就画了四幅。我们就鼓励他往这方面发展。”王文铂上初中时，作品获青岛青少年绘画大赛创意一等奖。后来他考取了长春大学特教育学院动漫专业，本科毕业后成为动漫设计师。几年来，王文铂参加各种动漫技能大赛，多次荣获佳绩。

王顺成说，他对儿子的教育是严厉的。孩子有多大本事不重

要，关键是成长为品行好的孩子，有持之以恒的品质和乐观的心态以及爱的能力。

三年前，王文铂因工作压力和强度过大，出现睡眠障碍。“他跟我说，爸爸，我干不了了。”王顺成边鼓励儿子坚持边打治疗失眠的方法，每天带着儿子跑步，儿子不仅失眠问题得到改善，身体素质比以前好。

儿子不仅事业有成、品行端良，而且把爱和乐观传承下去。“小孙子今年9岁，开朗阳光，虽然他的爸妈都是残疾人，但他从没有自卑也没有嫌弃。”来源：老年生活报