



老年大学里重返20岁

N海都记者 陈逸之/文 梁展豪/图 通讯员 林绿丰

近年来,随着老年大学体系的完善发展,越来越多的老龄人群走入校园。

在福州市老年大学内,不少银发学生扎根于此:有的转换赛道,从化学老师变身文学课学生;有的扎根闽剧发展,与学校同学一起演出,宣传优秀传统文化;有的十年间学习了插花、婴儿养护、烹饪等课程,努力提升自己的生活技能水平……

“这么多实用有趣的课,我真舍不得变老”

“我们再把这朵玫瑰向左移一些,打造一个不对称三角形的轮廓……”走进福州市老年大学905教室,讲台上的老师正在讲解插花技巧,台下的学生们纷纷拿起手边的玫瑰,跟着老师的步骤实践插花。今年61岁的张仁光正在调整作品细节,他将一朵盛开的向日葵插进花泥,一篮不对称三角形插花作品就完成了。

张仁光说,自己选择

插花艺术课是偶然。“我退休前就喜欢园艺种植,不过自己没有一个系统认知,常常不明白为什么这株植物会枯萎,那株植物要浇多少水。为了更好地养护植物,我报名了插花艺术课程。”

“没想到插花艺术是另一领域的课程。开学的时候,我发现我是班上唯一的男同学。”张仁光笑称,自己可谓是“误入万花丛”。在第一学期的十五节课里,张

仁光与其他同学一起跟随老师,从一开始的花艺“小白”,逐步成长为可以独立完成作品的插花能手。

今年75岁的陈秀行则转换学习跑道,进入老年大学中文系。曾执教中学化学科目三十余年的她,在老年大学选修了古典文学课程。她2013年就已入学老年大学,作为一位“老生”,十年间她选修了不少类型的课程,其中最爱的,还是中英文系的文学课。



陈秀行正在听课



卢德婉与老年大学同学们外出演出

老当益壮回馈社会 在老年大学实现新人生

课间休息时走进1301教室,就仿佛来到闽剧表演厅的后台——三三两两的学生各聚一处,有的讨论要怎么改善手指动作,有的对着镜子调整自己的脚步,还有的和伙伴分享自己前天看的闽剧剧情……

这里是福州市老年大学的闽剧表演班,65岁的卢德婉是这门课的学生,有5年闽剧学习经历的她,是位不折不扣的“闽剧迷”。“我喜欢唱歌,曾经参加过合唱团和越剧表演,后来机缘巧合下来到闽剧班学习表演。”卢德婉热衷于闽剧发展,她与老年大学的同学组织了一个业余表演团,闲暇时外出表演

闽剧。

被问到在老年大学闽剧表演课上最大的感悟,卢德婉说她有两个收获。“第一个收获是朋友。退休后,我的社交圈转移到了老年大学,在这里我认识了很多姊妹。课上我们是同学,课后我们是朋友,彼此不用拘谨,可以放松地表达自己。”她说,除了外出表演,她们还会在课余时间一起吃饭、喝茶、旅游。第二个收获是“回馈社会”。卢德婉说,她与姊妹们常常外出义务演出。“我们在三坊七巷、鼓山都演出过,进过社区、养老院和福利院,为高龄老人和残障小朋友演出。一方面宣传了我们福州传统文

化,一方面也希望为社会上其他有需要的人带去欢乐。”

已在老年大学学习十年的陈伯敬亦有同感。今年60岁的他,是位名副其实的“老”学生,这个学期,他再次选修了老年心理养生课程。“我已经上过三个学期的老年心理养生课了,它让我受益良多。”陈伯敬说,步入老龄阶段的路上,他曾有过不少困惑,老年心理养生课程给予了他不少帮助。在两年的心理理论学习中,他积极调整心态,用乐观的态度面对每日生活。此外,他还将自己所学分享给朋友,帮助他们走出“老龄困境”。

种牙不怕贵了! 这家口腔响应集采政策:同福医30周年庆普惠市民

为攻克老年人种植难题 福州牙医赴欧美四十余次

据了解,同福医口腔创办于1992年,旗下有8家门诊,其创始人郑晓玲主任是省内较早出国进修种植牙技术的一批牙医之一,2013年至今,她便多次推出“年龄可以当钱花”、“口腔惠民工程”、“种植牙试种工程”等普惠活动,希望能让更多福州百姓种上一口好牙。“种植牙不破坏邻牙组织,咀嚼力强,非常适合中老年人。”据郑主任反映,早年种植一颗

牙需20来分钟,老年人身体却很难吃得消,反而是年轻人做的比较多。上世纪90年代至今,她赴欧美进修交流累计四十余次,将手术时长缩短至几分钟。“种得快,意味着创口更小,出血更少,麻醉剂量更轻,对身体负担更小。同时,手术足够微创,将植入扭力控制在45N左右,可以实现骨组织和植体的早期骨结合,多颗牙种植可以即刻负重,即刻有牙。”

响应种植牙集采政策 提升居民口腔质量

平时,同福医门诊中,许多老福州人一家三代都在同福医看牙。为方便市民了解,同福医每周六上午都会举办一场手术直播,现场不挑病例,不请外援。作为福州少有的本土口腔老品牌,郑主任认为,响应种植牙集采政策,一

是能够用所学回馈相邻,二是能推动福州居民口腔质量整体提升。“很多爷爷奶奶种完牙后,从医生那里知道怎么去保护牙齿,教给咱们的小朋友,平时有牙齿问题也会及时就诊,这样我们下一代口腔情况会越来越好了。”

同福医30周年庆 本报读者专享种牙特权

年纪大、缺牙多、担心身体吃不消、手术费用高? 响应种植牙集采政策,挂号、拍片、检查费用一律全免,初次到院可享打的费报销(封顶30元),还可领取以下优惠!

1. 德国种植牙5折
2. 涂氟、洁牙、拔松牙1元购
3. 来电送230元洁牙卡

直播报名热线: 400-0591-560

同福医 广告(鼓浪屿)2021第03-09-11号

福清阳下街道:向假借火灾后新建“两违”说不

海都讯(记者 汤先增)近日,福清市阳下街道组织相关力量,依法拆除火灾后破损存在安全隐患的“两违”铁皮建筑物10余处,面积约500平方米。

据悉,近期阳下街道严

厉打击个别建筑物失火后顶风抢建违建行为,并对存在安全隐患的“两违”建筑及时处置、拆除,严防假借火灾后重建之名趁机恢复或新建“两违”。下一步,阳下街道将加强巡查力度,疏



堵结合,防止乱搭乱建回潮现象。

海峡都市报 分类广告
2022年9月16日
0591-87811583

房 铺 出 租
五四北三盛国际公园香槟公馆600平沿街店面招租 1379998692

社 会 商 务
连江农商银行个人股,股金转26233565

收 购 邮 票
诚信收购邮票,纪念钞等 13400577737

白 蚁 防 治
白蚁专线★87601116

声 明 公 告

注销公告
福建广电网络集团股份有限公司(增值电信业务经营许可证号:闽B1.B2-20180306)经公司全体股东会议决议,现拟向福建省通信管理局申请互联网域名解析服务业务注销登记,特此公告。
福建广电网络集团股份有限公司
2022年9月16日

声明: 闽侯县南屿镇元峰村小元峰9号张大平,遗失侯集建(95)第122398号,集体土地使用地使用权证。特此声明

声明: 闽侯县南屿镇元峰村小元峰9号张大平,遗失侯集建(95)第122398号,集体土地使用地使用权证。特此声明

保证金登报公告
福州市公安局上街(高新区)分局1笔保证金出借:赵龙1000元。自登报日起逾期六个月未认领将先行上缴财政专户。联系人:吴警官 0591-22874113

搬 家 服 务
祥安搬家 8750580 家具空调安装 老牌好日子 833 575 78 拆装家具

体彩开奖公告

中国体育彩票福建36选7第22107期开奖公告
开奖日期:2022年9月15日
本期开奖号码:03+10+18+20+32+34+35 27
本期出球顺序:32+18+20+35+03+34+10 27

奖项	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	13注	3080元
三等奖	41注	500元
四等奖	520注	50元
五等奖	780注	20元
六等奖	14661注	6元
幸运奖	0注	0元
一等奖派奖	0注	0元
二等奖派奖	13注	15384元
三等奖派奖	14661注	6元

本期销售金额:1101148元。
54738547.40元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年11月14日,逾期作弃奖处理。
第22108期开奖时间:2022年9月15日20:10:00。止售时间:2022年9月17日20:00:00。

中国体育彩票福建31选7附加第22248期开奖公告
开奖日期:2022年9月15日
本期开奖号码:05+07+08+11+12+17+23 21
本期出球顺序:23+05+08+12+11+17+07 21

投注方式	本地中奖注数	单注奖金
七等奖	59	3.1元
六等奖	537	2元
五等奖	590	128元
四等奖	119	800元
三等奖	1	8,000元
二等奖	0	84,000元
一等奖	0	100万
特别奖	556	10元
特等奖	0	76元
一等奖	0	13元
二等奖	0	4.5元
三等奖	0	3元
四等奖	0	1元
五等奖	0	0.5元
六等奖	0	0.2元
七等奖	0	0.1元
特别奖	0	610元
一等奖	0	1225元

本期销售金额:918892元。
247036元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年11月14日,逾期作弃奖处理。
第22249期开奖时间:2022年9月15日20:10:00。止售时间:2022年9月16日20:00:00。

中国体育彩票福建31选7第22248期开奖公告
开奖日期:2022年9月15日
本期开奖号码:05+07+08+11+12+17+23 21
本期出球顺序:23+05+08+12+11+17+07 21

奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	719671元
二等奖	0注	0元
三等奖	11注	1200元
四等奖	52注	200元
五等奖	2086注	20元
六等奖	18508注	6元

本期销售金额:901502元。
本期一等奖出自:福州35010293081店(1注)。
39805.20元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年11月14日,逾期作弃奖处理。
第22249期开奖时间:2022年9月15日20:10:00。止售时间:2022年9月16日20:00:00。

中国体育彩票福建22选5第22248期开奖公告
开奖日期:2022年9月15日
本期开奖号码:01+03+06+09+16
本期出球顺序:09+01+03+06+16

奖项	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	4注	1807元
一等奖	416注	50元
二等奖	3938注	6元

本期销售金额:105428元。
0元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年11月14日,逾期作弃奖处理。
第22249期开奖时间:2022年9月15日20:10:00。止售时间:2022年9月16日20:00:00。

中国体育彩票排列3(福建)第22248期开奖公告
开奖日期:2022年9月15日 本期开奖号码:0 4 9

投注方式	中奖注数	中奖奖金
直选	782注	164注 1040元
组选	0注	164注 546元
组选2	56403注	1096注 173元

本期销售金额:3874680元,本期(原)奇偶奖金55932元。
721613.08元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年11月14日,逾期作弃奖处理。
第22249期开奖时间:2022年9月15日20:10:00。止售时间:2022年9月16日20:00:00。

中国体育彩票排列5第22248期开奖公告
开奖日期:2022年9月15日 本期开奖号码:0 4 9 9 9

奖项	中奖注数	单注奖金
一等奖	48注	100000元
二等奖	48注	480000元
合计	48注	480000元

本期销售金额:105428元。
0元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年11月14日,逾期作弃奖处理。
第22249期开奖时间:2022年9月15日20:10:00。止售时间:2022年9月16日20:00:00。