

我市银发舞者登台省艺术春晚

□陆守超 王云 记者 程兰霞

近日,阜宁县老年大学圆梦艺术团创作编排的舞蹈《双脚踏上幸福路》,成功入选“循光之旅”2026江苏省艺术春晚,并于1月15日在省电视台完成彩排录制。该节目将于农历丙午年正月初一至初七在江苏综艺频道黄金时段播出。

“循光之旅”2026江苏省艺术春晚由江苏广电综艺频道、江苏省文化馆等单位联合举办,汇聚长三角地区近3000名艺术爱好者。圆梦艺术团凭借此作品,首度登上省级专业舞台,其艺术水准获得充分肯定。舞台上,平均年龄65岁的队员们以富有感染力的表演,生动展现了新时代人们对美好生活的向往与踏上幸福征程的喜悦,赢得导演组与现场观众好评。

阜宁县老年大学圆梦艺术团成立于2015年8月,在团长、老党员顾平贤的带领下,从10余人发展至近60人。团队坚持自创、自编、自排、自演,累计创排近百个反映时代、贴近生活的原创节目,常年深入基层演出,曾获“江苏省优秀文艺团队”等荣誉。此次亮相省艺术春晚,



图为彩排录制留影

不仅是对团队多年努力的肯定,也展现了阜宁群众文化的活力与老年人老有所乐、

老有所为的风采。观众可在春节期间收看节目,一睹银发舞者的精彩演绎。



主办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团

健康教育

协办:盐城市疾病预防控制中心

科学对待肌少症

家住市区娱乐花园的居民赵奶奶来电咨询:最近总觉得手脚没力气、容易跌倒,请问这种情况该如何应对?

市第一人民医院主任医师、骨科主任邹国友:肌少症是与年龄相关的一种以骨骼肌质量及力量渐进、普遍丧失为特征的综合征,表现为肌肉体积的减少和肌肉力量的下降。肌肉力量下降不仅影响老年人的运动能力,还会增加骨质疏松风险。

肌少症并非不可逆转,越早干预,效果越好。核心策略是“抗阻运动增肌肉+合理营养补原料”。

运动:肌肉的“激活剂”。抗阻训练是增加肌肉量最有效的方式。靠墙静蹲:后背贴墙,双脚与肩同宽,缓慢下蹲至大腿与地面平行,保持10~30秒,重复3~5组;坐姿抬腿:坐在椅子上,缓慢抬起一条腿至伸直,保持5秒放下,两侧交替,每组10~15次,做3组;踮脚提踵:手扶椅背,缓慢踮起脚尖,保持3秒放下,每组15~20次,做3组。

营养:肌肉的“原料库”。可多食用鸡蛋、牛奶/酸奶、瘦肉、鱼虾、豆制品等优质蛋白质;不盲目吃素、不节食,保证主食摄入,提供能量;少食多餐,若食欲差,可在两餐间加酸奶、坚果、水果等。

乐龄新舞台 才艺秀出来

“乐龄盐城”星主播暨首届银龄才艺大赛启幕

由盐阜大众报发起的“乐龄盐城”星主播计划,旨在挖掘和培养一批具有影响力的“乐龄”视频号主播。



长按关注



长按识别报名