



台州乱弹戏歌《长征》

# 千场台州市文艺宣讲活动启动

本报记者陈伟华文/摄

4月9日下午,路桥区路北街道洋叶村文化礼堂成为欢乐的海洋。由中共台州市委宣传部、中共台州市委直属机关工作委员会、市文联主办的“文传薪火,艺连民心”台州市文艺宣讲启动仪式暨党史学习教育专场活动在这里举行。市委宣传部常务副部长、市文联党组书记林杰宣布活动启动。

## 共享文化大餐

在明快的旋律中,开场歌舞《永远跟党走》拉开了文艺演出的序幕。紧接着,台州乱弹戏歌《长征》亮相舞台,演员们生动地还原了红军长征这一伟大的历史事件。

小品《老王清河梦》,说的是在当下的台州,很多党员干部虽然从本职岗位退了下来,但他们仍在各条战线上发光发热。他们积极配合市委、市政府开展中心工作,为我市的经济社会发展作出重要的贡献。这个节目是根据临海退休老党员王义耕的典型事迹创作的,情节生动感人。而歌舞《灯火里的中国》,则让台下观众对家国情怀有了更多的感悟。

在玉环市楚门镇,有一位年龄90多岁、艺龄80多年的海岛“老百花”。从唱响抗日之歌开始,80多年来,她再也没有停下她的艺术人生。她就是始终坚持用文艺讴歌时代、服务群众、立足基层的文艺工作者优秀代表黄再青……玉环鼓词情景剧《海岛“老百花”》由尚文波创作和导演,众演员上台激情演绎。

宣讲故事《“老和尚”借雾退敌兵》、诗朗诵《领航向未来》和全场合唱《没有共产党就没有新中国》等节目,也赢得了台下观众一阵阵热烈的掌声和喝彩声。

当天举行的是“文传薪火,艺连民心”台州市文艺宣讲活动的首场演出。此次宣讲以党史学习教育为主题,对当地老百姓而言,是一次精神的洗礼、思想的升华,更是一次文化层面的享受。

## 开展主题教育

记者了解到,此次活动的初衷,是为了团结引领全市广大文艺工作者,深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,全面贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中全会全会精神,以庆祝中国共产党成立100周年为主线,围绕实践行“八八战略”、奋力打造“重要窗口”,为争创社会主义现代化先行市,提供重要的文艺支持和精神动力。

“文传薪火,艺连民心”文艺宣讲,是我市文艺界今年推出的一项重大主题活动,旨在充分发挥文艺队伍在宣传思想工作中的轻骑兵作用,以文艺表演方式,多维度解读重大决策和重要部署,讲好新时代的故事,传递满满的社会正能量,启迪思想、润化心灵,凝聚力量、形成共识;并通过宣讲活动,锻造一支业务精、作风优、敢担当、有作为的优秀文艺宣讲队伍。”台州市文联主席茅玉芬说。

据悉,此次文艺宣讲活动由市委和各(市、区)文联分别组建宣讲队伍。他们围绕主题创作,编排了朗诵、讲故事、相声、小品、三句半等群众喜闻乐见的文艺节目,深入新时代文明实践中心、农村文化礼堂、社区、机关、校园、企业和重点工程生产一线,开展文艺宣讲活动;同时,还将以书画展、摄影作品展等,开展静态展示宣讲等活动。

“接下来,我们将重点围绕庆祝建党100周年,我市推进‘六个城市’建设、走深走实‘三立三进三突围’新时代发展路径、争创社会主义现代化先行市等主题,开展宣讲活动。目前,全市广大文艺工作者正在开展主题创作,我们将甄选优秀作品,进行加工和编排,并组织文艺家结合文艺志愿服务,在全市范围内开展宣讲演出,预计全年宣讲活动将达到1000场次。”茅玉芬说。

宣讲故事《“老和尚”借雾退敌兵》



4月9日下午,“文传薪火,艺连民心”台州市文艺宣讲启动仪式暨党史学习教育专场活动在路桥区路北街道洋叶村文化礼堂举行。

## 提高健康意识,警惕老年肥胖

# “发福”不是福

本报见习记者王佳丽

随着生活水平不断提高,富起来的人们也逐渐胖了起来。英国专业医学期刊《柳叶刀》早在2016年上半年发表的全球成年人健康体检报告就显示,中国的肥胖人口总数已经超过美国,跃居世界首位。

而在逐渐“膨胀”的肥胖人群中,有一个群体常常被人们忽视,那就是老年肥胖群体。

## 问题

台州的老龄化程度较高,关注老年人健康对推进健康台州建设具有重要意义。那么,在台州,老年人肥胖问题现状如何?

根据2020年《预防医学》月刊上刊登的一篇文章,研究者对2014年6月至2015年5月在台州市6家疾病预防控制中心门诊接受常规体检且年龄大于40岁的居民进行调查,结果显示,40岁及以上人群全身性肥胖率为6.54%,向心性肥胖率为60.32%;60岁以上老年人的全身性肥胖率是9.52%,向心性肥胖率是61.47%。

其中,向心性肥胖指体内脂肪沉积以心脏、腹部为中心发展的一种肥胖类型。老年人患有向心性肥胖,与新陈代谢减缓、肌肉组织退化、脂肪比例增大有关。

这项研究表明,在台州,老年人肥胖问题已不容忽视。

## 诱因

“在传统观念里,许多老人认为,胖是有福气的表现。当肥胖没有影响正常生活的时候,人们往往会忽略它的危害性。”台州市第一人民医院肥胖中心负责人涂传发说,“首先人们必须认清,肥胖也是一种疾病。”

涂传发长期从事肥胖症、糖尿病、甲状腺疾病等诊治,他发现,“目前,因肥胖到院治疗的以年轻人为主。多数老人面对肥胖问题缺乏警惕,不愿意来面诊。”

“我们到社区开展健康科普,都会向居民强调肥胖的危害,借此提高人们尤其是老年人对肥胖问题的重视程度。”涂传发说,“如果家里有相关仪器,也可以进行自测。”

他介绍,判定肥胖有不同的标准。比如,身体质量指数(BMI)超过28属于肥胖,还有男性体脂率超过25%、女性超过30%,男性腰围超过90厘米,女性超过85厘米等,都需要提高警惕。

相较于年轻人,老年人肥胖诱因更加复

杂——除了单纯性肥胖,老年人容易患由内分泌疾病引起的肥胖,例如甲状腺功能减退、库欣综合征等。

另外,老年人可能在使用某些药物的过程中,因刺激导致肥胖。例如,因患糖尿病而使用的胰岛素,因患呼吸道疾病所使用的激素等,都有可能诱发肥胖。再者,老年人患各类基础疾病的概率更高,不同药物之间的相互作用也有可能给身体带来负面效应。

## 危害

新颁布的《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》指出,肥胖已成为威胁我国居民健康的首要危险因素,“超重肥胖是心血管疾病、糖尿病、高血压、癌症等重要的危险因素……”

涂传发也强调:“老年人肥胖有许多危害。比如,心血管疾病发病率会提高,内脏脂肪过多容易得脂肪肝,骨骼承重压力大会导致骨质疏松……还有由肥胖引起的呼吸困难等,严重的可能会威胁生命。”

对于老年人来说,日常运动量降低,多余的脂肪堆积,肥胖自然会“找上门”。而老年人的身体相比年轻人更加脆弱,诱发各类慢性疾病的可能性更大,产生的危害也更大,会严重影响老年人的生活质量。

因此,无论是老人自身,还是身边的亲友,都应更加关注老年人肥胖问题,让老人拥有健康的体魄,才能安享晚年。

## 老年人肥胖,该怎么办



绘图陶祎之

身体不灵活,容易气喘,受伤等问题也限制了老年人开展运动,那么,怎样的运动方式适合老人?

“老年人日常运动,要严格遵守‘不伤害’的原则。”台州市中医院康复科的一位医生告诉记者。他每天都和运动康复的患者打交道,其中,老年人因为生理机能衰退,康复的过程较慢也较困难。

他介绍,随着年龄增长,老年人的骨骼质量会下降,如果坚持参加大负荷的运动,例如登山、慢跑等,会给关节等带来严重的伤害。他认为,快走是适合老年人的锻炼方式之一,“快走不同于散步的随性,也不同于跑步的激烈,对于被肥胖困扰的老年人来说,是比较好的运动减肥方式”。

他还建议,快走时间以20分钟左右最为适宜,“如果体力有余,可以适当延长运动时间;感觉到心跳、喘息加快,或者出汗等,可以放松休息一会儿”。

## 保持愉悦心情

吕阿姨今年67岁。她从30多岁开始发胖,患糖尿病已有20年。“让我下定决心减肥,是听说瘦下来之后可以不用打胰岛素。这两年多,我都依靠吃药控制,没有再打胰岛素。”

吕阿姨花了两个月的时间,通过控制饮食,晚上走路40到50分钟,让自己的体重从75公斤多下降到65公斤。两年来,她一直保持少盐少油少糖的饮食习惯,体重没有反弹。

“我觉得,减肥最重要的就是心态,要有一颗持之以恒和积极向上的心。”瘦下来的吕阿姨,不仅可以穿上年轻时的漂亮衣服,还听到了亲戚朋友“瘦了,年轻了”的赞美,她变得自信了许多,“瘦下来之后,我的生活发生了很多变化。以前,走路走楼梯,心脏会闷得发疼。现在,我在公园里走路,比那些小年轻还要快。”

规律的生活、乐观的心态和愉悦的心情,是许多老人保持健康,提高生活质量的秘诀。

在椒江三甲街道养老院里,老人们坐在门口悠闲地交谈。天气好时,他们也喜欢四处走走。

“养老院现在有90多位老人。他们的食谱都是我制定的,荤素搭配,营养均衡,清淡为主。每天早晨,我会带着老人们听广播、做操,让他们活动一下。”养老院负责人王梅介绍。

王梅曾是医护人员,如今投身养老产业,因此更关注老年人的健康状况。除了饮食和运动,王梅时常和老人们聊天,关注他们的情绪变化,“让老人们拥有快乐的心情,对他们的健康有益”。

本报见习记者王佳丽

体重是关乎人身体健康一个非常重要的指标。台州市中心医院营养科国家注册营养师赵梅霖说:“体重管理应该是一件持续终身的事,即便到了老年,也要关注自己的体重变化——偏轻或过重,都不利于身体健康,保持匀称的体型才是最理想的。”

她认为,老人一旦放弃体重管理,很多慢性疾病都会“找上门”。所以,体型肥胖老人要注意调整自己的饮食、作息等生活习惯。

## 合理控制饮食

在赵梅霖的资料库里,每个患者都建有专属的档案,记录着他们的变化。

在她的指导下,一位64岁的患者在不到两个月的时间内,腰围从103厘米减至94厘米,血压从153/97mmHg降到118/78mmHg。另一位65岁的患者,也在不到两个月的时间减下7.5公斤,腰围从78厘米减到71厘米。

“我一般会指导患者用‘食疗’的方法减脂。这种方法更健康,对人体的伤害比较小。”在赵梅霖的“减肥指南”上,第一项就是控制饮食,“在饮食上要戒含糖饮料、戒烟戒酒,每天

摄入适量的蛋白质和果蔬,在用油上要选用不饱和脂肪酸含量较高的油。”

“第二项是讲究方法。一般第一个月的重点是减轻体重,对于有困难的患者,特别是老年人,会采用一天减脂饮食一天正常饮食交替进行的方式适应,然后再用3个月的时间巩固成果,让患者的身体记住‘瘦’的状态。”她介绍,“患者要保持充足的睡眠,多喝水,多走路,加上饮食,只要做到这四样,基本都能瘦下来。”

除了“食疗”,市场上还流行着各种各样的减肥方法,记者了解到就有针灸、生酮减肥法等。赵梅霖认为,针灸、拔罐等可能在短时间内对减轻体重产生效果,但未必能长期维持。人体发胖的原因是肌肉、脂肪和水分比例失衡,“要么减少摄入,要么增加消耗,这两种方式最不容易反弹”。

“生酮减肥法也是同理,在短时间内有效果,但不能长久使用这个方法。因为我们的大脑需要葡萄糖,这就需要摄入一定的碳水化合物,如果完全断绝碳水化合物,老年人可能会出现记忆力下降等问题,对身体带来一些伤害。”

## 开展适量运动

很多人一旦肥胖了,更加不喜欢运动。而

## 走进狄兰·托马斯的诗歌世界

本报通讯员黄晓慧

“不要温顺地走进那个良宵,老年在日暮之时应当燃烧与咆哮;怒斥,怒斥光明的消亡……”这是英国诗人狄兰·托马斯的名诗《不要温顺地走进那个良宵》,它曾经伴随克里斯托弗·诺兰导演的电影《星际穿越》在影院里回响。

4月11日下午,由温岭市委宣传部、温岭市文联主办,温岭市作协、温岭市朗诵协会协办的狄兰·托马斯诗歌研学会在温岭书画院举行。虽然外面春雨潇潇,但是场内观众的热情很高,座无虚席。

研学会上,诗人、翻译家海岸应邀介绍狄兰·托马斯和其诗歌概况。

狄兰·托马斯(1914-1953)生于英国南威尔士。他的诗围绕生、欲、死三大主题,诗风粗犷而热烈,音韵充满活力而不失严谨,其肆意设置的密集意象相互撞击、相互制约,表现自然的力量和人性的律动,以一种杂糅的超现实主义风格,掀开了英美诗歌史上的新篇章,他因此被誉为“奥登以来英国最伟大的诗人”。

海岸先后解读了《穿过绿色茎管催动花朵的力》《忧伤袭来前》《耳朵在塔楼里听见》《不要温顺地走进那个良宵》和《心灵气象的进程》。温岭市朗诵协会的莫丹虹、郑乾、李碧辉、郭丽芳等以中文或英文朗诵了这五首诗,蔡健朗诵了海岸作的《致狄兰·托马斯》。

研学会上,海岸从考上杭州大学谈起,分享自己接触诗歌翻译并成长为“飞白系”诗歌翻译

家的经历。海岸是台州路桥人,上世纪80年代就读于杭州大学和上海医科大学研究生院,现供职于复旦大学外国语学院。他是上海翻译家协会“STA翻译成就奖”获得者(2016)。著有诗集《蝴蝶·蜻蜓》(欧洲出版,2020)《失落的技艺》(澳洲出版,2020)、研究集《狄兰·托马斯诗歌批评本》等,译有《狄兰·托马斯诗选》(贝克特全集·诗集)(合译)等。

接着,海岸以《心灵气象的进程》《穿过绿色茎管催动花朵的力》《而死亡也一统不了世界》《忧伤袭来前》为例,介绍了狄兰·托马斯的个性化“进程诗学”之“生死爱欲”;以《这块我擎开的饼》为例,介绍了诗人与生俱来的宗教观;以《时光,像一座奔跑的坟墓》为例,介绍了诗人的超现实主义诗风;以《不要温顺地走进那个良宵》为例,介绍了狄兰·托马斯诗歌的音韵节奏。

牧童、朱聪军等文学爱好者交流了对于狄兰·托马斯诗歌的读后感。