

熹冀国学院客座教授张汉霆:

大学首席教授教您科学护脑抗衰老



以科学回馈社会

在美国西弗吉尼亚大学医学院担任教授及博士生导师的张汉霆,不仅在学术上取得了丰硕的成果,更深刻体会到了科学研究对于人类健康的重要性。2021年,张汉霆教授怀揣着对祖国的深厚情感毅然决定回国。

当谈及为何选择在青岛市崂山区老年大学熹冀国学院分校开设阿尔茨海默症防治课程时,张汉霆表示,与国学院分校的沟通交流让他深感学校不仅注重提升老年人的兴趣爱好,更将国学融入其中,对老年健康、心理等方面也给予了高度重视。特别是学校的校训“丰富人生,养心健体”让他深感共鸣。“阿尔茨海默症是一种慢性进行性神经退行性疾病,目前尚无法治愈,因此防治教育显得尤为重要。”他认为,老年大学不仅是学习知识、结交朋友的场所,更是老年人保持身心健康、延年益寿的重要平台。

科学防治阿尔茨海默症

阿尔茨海默症,这个被认为威胁老年人健康的“四大杀手”之一的疾病,其严峻性不容忽视。据数据显示,我国60岁及以上人群中痴呆患病率为6.04%,其中阿尔茨海默病占比高达

不久前,青岛大学药学院院长、博士生导师张汉霆教授,受邀作为客座教授及学科带头人,在青岛市崂山区老年大学熹冀国学院分校养生系开设阿尔茨海默症防治课程。张汉霆是国际著名专家、国家高层次人才计划领军人才、青岛大学首席教授、中国药理学会抗衰老与老年痴呆专业委员会常务委员。他在事业巅峰之际选择回归祖国,并在熹冀国学院开设课程,为国内的老年人健康事业贡献自己的一份力量。

3.94%。这一数字背后,是无数家庭的无助与痛苦。

张汉霆说,对于阿尔茨海默症的防治,关键在于早发现、早干预。然而,在现实生活中,由于对该病缺乏足够的认识和了解,许多老年人在出现早期症状时并未引起足够的重视。记忆力明显下降、常忘事等看似平常的现象,往往被忽视,被认为是正常的衰老表现,从而错过了最佳的治疗时机。因此,他建议老年朋友们在出现以上情况时,应引起重视并及时进行检查。

在崂山区老年大学熹冀国学院分校,张汉霆开设的阿尔茨海默症防治课程既专业又通俗。他结合自己多年的研究经验,将复杂的医学知识转化为易于理解的语言,让学员们能够全面了解和管理自己的身体。

在教学过程中,张汉霆教授不仅传授专业知识,更注重培养学员们的自我管理能力。他鼓励老年朋友们通过日常观察与记录,及时发现身体的变化,并采取相应的措施进行干预。这种以学员为中心的教学理念,让学员们在学习的过程中感受到更多的关爱与支持。

课程内容方面,张汉霆教授详细讲解阿尔茨海默症的病因、症状、预防与管理方

法。他建议老年朋友们通过日常饮食、运动、情绪管理等方式,结合中西医理念,有效降低患病风险,改善生活质量。在饮食方面,他建议避免高脂食物,多吃蔬菜水果,适当饮用红酒和咖啡(红酒中的白藜芦醇和咖啡中的咖啡因均具有改善认知和延缓衰老的功效)。在运动方面,他建议每天进行30-40分钟的锻炼,不仅身体要运动,脑子也要动起来,比如看看书、寻找兴趣爱好,到老年大学上课就是很好的选择。

新质老年教育下的教学理念

张汉霆深知,阿尔茨海默症的防治需要引入更多先进的预防理念和方法。作为熹冀国学院分校阿尔茨海默症防治课程的牵头人,他计划与学校一起积极加强与医疗机构的合作,为学员们提供更专业的指导。同时,熹冀国学院分校正与张教授沟通如何进一步扩大课程的覆盖面,组建更加专业的团队,让更多老年人受益。

张教授表示,在未来的教学中将更加注重科技的结合,引入更多现代化技术以提高教学效果。更加注重学员们的心理需求,通过融入学校国学文化特色,帮助他们面对生活的挑战,树立科学积极的心态。记者 姜文祺

“银发大学生”最爱这些课

眼下,国家老年大学秋季学期陆续结课,“银发大学生”一族也收获满满。让他们期待的是,今年3月,春季新学期将开放约4000个学位,规模较这学期增加了一倍,“可结交的朋友更多了,也能学到更多的知识,相信又是一个充实的学期。”让老年大学生倍感充实的都是什么课?

◆ 才艺课一座难求

“形体、声乐、表演类课程一直都是爆款课,一座难求,为此我们明年增加的班级大多是针对这些课程的。”国家老年大学魏公村校区教务老师何苗介绍。

更让老年人感觉贴心的是,这些增开的班级,大部分都面向零基础学员。

在春季新学期启动报名首日,67岁的崔阿姨就惊喜地发现,自己一直想学的识谱与歌唱课,重新开设了初级班。“我退休后一直参加社区合唱队的活动,特别羡慕认识五线谱的队员。和他们比,我只能一遍又一遍地听录音学习新歌曲。”崔阿姨说,老年大学开学的第一个学期,她就想报识谱与歌唱课,但手慢了点,只能遗憾错过。此后的几个学期,她一直关注这门课,但这门课却从初级一直进阶到了中级、高级,没再开过初级班,“这次有了初级班,太惊喜了,我要盯准了,不能错过了!”

何苗解释,虽然老年大学学员大都是为了兴趣来的,没有所谓“升学压力”,但学校授课还是要按照大学课堂的标准,系统性地讲授知识。不同专业的学员上完第一学期,接着上第二学期的进阶班,学习效果会更佳。由于授课老师的时间有限,所以不能保证每年都能开不同阶段的新班级,“新学期为了满足更多学员的学习需

求,我们也增招了一批专业教师。”

◆ 养生健康类课最热

国家老年大学魏公村校区教务老师何苗介绍,八段锦是今年春季学期的新课,开设了两个班级,还提前开放了试听课,名额很抢手。高崇焱老师讲授的陈式太极拳和杨式太极拳,也有很多人报名。

64岁的鲍女士拉着老伴一起听课。“年纪大了,越来越注重自身健康,希望多学点养生知识,让我们俩晚年的生活质量好一些,也不希望因为身体原因拖累儿女。”她表示希望能和专业老师学到精髓。

试听课上,高崇焱为学员们展示了一段太极拳。一招一式行云流水,引起学员们连声夸赞。面对多位“60后”“50后”的老年学员,这位“90后”丝毫不慌。他自信地说,自己从小就开始练习武术,已有10余年的专业教学经验。

“太极、八段锦等都讲究身心合一、动静结合、意力相成、气体协调。功法锻炼本身蕴含着丰富的中医养生知识,能帮大家活动筋骨、强身健体,还能疏通经络、刺激穴位。”高崇焱边做动作边讲解,“这个动作刺激到了手臂上的6条经络、肩胛骨处的膏肓穴和颈部的大椎穴,能改善头颈部的血液循环,一定程度缓解老年人因颈椎病、高血压等带来的病痛”。

高崇焱说,老年人进行身体锻炼要因人而异,循序渐进。对于教师来讲,面向老年人开设太极、八段锦课也有一些特别需要注意的地方。“安全要放在首位,我会把授课节奏放缓一点,教动作从易到难,带领学员们逐渐探索健康养生之道。”何苗

专药专治

很多人总感觉脑袋里嗡嗡响,也不知道是怎么回事,到医院也查不出问题,头昏眼花、耳鸣重听是临幊上常见的、多发的病症,得病后影响工作和生活。

国药“延寿片”专药专治各种原因引起的头昏眼花、耳鸣重听等症。此药配方独特(国药准字号Z244020631),精选14味野生药材,可补益肝

脑鸣耳鸣

肾、强筋壮骨。

适合以下人群和症状:头昏眼花、耳鸣重听人群;四肢酸麻、腰酸无力、须发早白人群;夜尿多、尿频数人群。

特别优惠:厂家将举办为期5天的特惠活动,活动期间按疗程购药将享受优惠活动,每天仅限前50名,优惠活动仅限5天。

健康热线 400-063-6361

“延寿片”为国药准字OTC产品,请在医师指导下购买和使用。选药一定要选国药,本产品从未授权网络销售。国药准字号Z244020631 粤药广审(文)第250803-02975号

专药专治

眩晕是临幊上常见的、多发的病症。眩晕的发作常因脑供血不足有关,缺血缺氧导致脑功能紊乱,人体运动神经功能失调。中医认为眩晕迷糊多由脑髓空虚造成,治疗以补血益气、健脑益智为佳。蛤蚧大补胶囊专药专治各种原因引起的眩晕、迷糊、食欲不振、脑供血不足、腰酸骨痛等症。此药配方独特,精选18味纯正药材,选材严苛,药材均来自无污染、高海拔的优良地,经过浓缩提纯研制成方便服用的胶囊制剂,可补血益气,健脾暖胃,祛风湿,壮筋骨。

健康热线 400-8550-766

眩晕迷糊

国药“蛤蚧大补胶囊”为国药准字OTC产品。**适合以下人群和症状:**气血不足、头晕目眩人群;体弱迷糊、脑供血不足人群;腰酸骨疼、站立不稳、食欲不振、昏昏欲倒等人群。

特别优惠:厂家将举办为期5天的救助活动,活动期间按疗程购药将享受优惠活动,每天仅限前50名。本品两个月为一疗程,一次性买2个疗程可得3个疗程。

选药一定要选国药准字号,本产品从未授权网络销售。

黑龙江丽恒开药业有限公司 国药Z23021741 黑药广审(文)第250206-0165号 请仔细阅读说明书并按说明使用或在医师指导下购买使用。