

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，秋冬季节萝卜作为餐桌上的平价“小人参”，能让你更健康、舒适，但这两种吃法白白浪费了萝卜的营养！

这两种吃法白白浪费了萝卜的营养：

·去皮吃部分萝卜的表皮，可能比萝卜肉更有营养价值。比如白萝卜，它的表皮含有更多营养元素和含硫化合物，有些含硫化合物具有一定消炎保健作用。

·焯水或者用盐“杀”

有的人在吃萝卜时，喜欢将萝卜焯水后食用或者用盐“杀”萝卜，然后把水挤掉，这种吃法会造成萝卜里的维生素C、部分矿物质流失。

不同种类的萝卜功效不同：白萝卜：助消化、增食欲；红皮萝卜：有助于补血；青萝卜：帮助减轻体重。

石梦莉

## 银龄学园焕新颜： 烹冀国学老年教育学院绘就老有所学新图景

当不少退休人士正为“想学习却找不到合适渠道”而犯愁时，青岛老年开放大学烹冀国学老年教育学院仅开办一个月的成绩单，便给出了极具说服力的回应：学员满意度超95%的同时，“要精品课”“需小班指导”“想学新技能”等诉求，也让这份好评成为校方亟待破解的新考题。从学员规模由1000人增至2000人以上，到学习需求从“满足基础”向“追求品质”升级，银龄群体对精神文化生活的迫切渴望，推动学院在90后校长张柏荣的引领下跳出传统老年教育框架，以“因材施教、因需而变”的教学升级，为银发人生注入多元可能。



### 1 智能赋能：破数字鸿沟，从“不敢碰”到“玩得转”

作为青岛老年教育领域首批开设的特色专业课，学院的AI智能应用通识课由张柏荣校长及其团队自主研发，自今年2月正式开课以来，始终广受银龄群体青睐。目前该课程在青岛其他老年大学中仍属空白。课程精准直击学员“想融入数字生活，却缺乏系统指导”的痛点，摒弃碎片化教学模式，构建起“认知—实操—应用”的完整闭环：先解析新媒体底层逻辑，再教授

AI剪辑、智能图片生成等实操技能，最后通过“制作孙辈成长视频”“拍摄家庭短剧”等生活化任务实现落地。原定1个班因报名人数超预期3倍，不得不扩至3个班，却仍供不应求，尚有数十人排队等候，充分印证了课程的必要性与实用性。校方强调：“我们的课程不只是教会操作技巧，更要让学员重获数字生活的主动权”，这一设计也为后续的文化表达、社交拓展埋下伏笔。

### 2 声影逐梦：激活文化表达，从“台下看”到“台上演”

AI课程打下的数字基础，为学员“记录与表达”的需求提供了载体；而由编导、导演专业出身教师授课的朗诵与戏剧课，则将这一需求进一步升华为“文化创造”的能力。课程以“基础训练—技能提升—实践输出”体系逐步递进：从矫正发音、练习朗诵配音，

到编排完整戏剧，彻底打破“退休人士只能当观众”的刻板印象。校方还依托课程成立话剧团，既改编《四书五经》经典选段，也创作二十四节气主题剧目，更与头部网剧公司合作拍摄银发题材影视作品，为银龄群体的人生智慧开辟了更广阔的传播渠道。

### 3 语言桥梁：拓国际视野，从“不敢说”到“主动聊”

为满足学员“传播中华文化”的期待，英语课程计划于后期引进外籍教师，打造沉浸式语言学习环境。课程跳出传统“背单词、记语法”的机械模式，以“场景化、沉浸式”为核心，覆盖多维度实用价值：既能满足日常跨境旅游交流需求，也能帮助学员与海外子女顺畅沟通，更能在学院“走出去、请进来”的交流活动中，

让学员向国外友人介绍胶州秧歌起源、讲解古琴文化内涵，助力讲好中国银发故事。此外，英语角聚焦“中外退休生活对比”主题，文化沙龙常态化邀请外籍友人参与，让语言学习始终围绕“传递银龄故事”展开，既帮助有出国需求的学员应对境外交流，更让他们成为中外老年群体对话的桥梁。

### 4 传统与生活：融“文化+养生”，从“学皮毛”到“悟精髓”

针对学员“让传统融入日常”的迫切需求，学院推出系列“文化+养生”课程：茶叶鉴别课系统传授“识茶、辨茶、四季饮茶养生”知识；香道课特邀中医专家，根据学员体质定制熏香配方；非遗胶州秧歌课

既保留“扭、摆、拧”的核心技艺以凸显文化底蕴，又适当降低动作强度以适配老年学员体质，实现“传承非遗”与“强身健体”的双重价值。持续攀升的报名热度，印证了这一课程体系的精准定位。

### 5 名师引路：强课程深度，从“听故事”到“学真招”

为回应学员对养生科学性的重视，学院以“引名师、育精品”为方向升级课程：博士生导师姚春鹏携“三全本”《黄帝内经》授课，将经典理论转化为可落地的养生技巧，其精品小班续课率达100%；博

士后李涛主讲《易经》，从生活哲学视角切入，为学员退休生活提供实用指引。姚春鹏、李涛等专家的加入，既提升了课程的学术厚度，也为“传统文化+养生”体系筑牢了专业根基。

### 6 小班教学：解个性化需求，从“跟不上”到“学得会”

学院普惠班虽覆盖范围广，却难以满足学员的个性化学习需求，小班课因此成为进阶学习的关键支撑：AI课程需一对一纠正操作偏差，茶叶课程需逐人指导鉴别技巧。烹冀老年教育学院根据课程类型严格控制班额，让名师的教学深度、课程的专业精度切实转化为学员的学习实效，真正实现“因材施教”。如今，小班课不仅是真心想学习、追求“学有所获”学员的首选班型，更成为老年教育课程发展的必然趋势。

当前，中医理疗、书法篆

刻等课程正在紧锣密鼓筹备中，烹冀学院的教学升级仍在持续深化。从打破数字鸿沟到激活文化表达，从搭建国际交流桥梁到深耕传统养生领域，再到以“名师+小班”模式保障教学品质，每一步调整都是对学员需求的精准回应，更是“构建银龄学习生态”的扎实落地。如今的烹冀学院，早已超越传统兴趣班的范畴，成为集“需求导向、文化内核、实用目标”于一体的综合学习平台，让“老有所学”进一步升华为“老有所乐、老有所为”。

报名电话：13061340917(张老师)

15650193361(王老师)

报名地址：延安三路·华通中联云  
芯产业园B1二楼



扫码  
报名