



退休老兵站上三尺讲台 坚持宣讲18年传递正能量

71岁军休中心退休干部卢勇 终身学习是人生最大乐趣

军休家园

今年71岁的卢勇(右图),是市军休服务中心的一名退休干部,记者采访卢勇的时候,他正在忙着“备课”,准备给八大峡小学的孩子们上“开学第一课”。

终身学习是人生的最大乐趣

退休后,卢勇经常走进校园,给学生们讲传统、讲军事、讲革命精神。随着新学期的开始,卢勇的校园宣讲又忙碌了起来。

卢勇说他准备结合自己的切身体会,给孩子们讲解终身学习的重要性。“我小学的时候非常调皮,有一次逃课偷着去河边游泳,结果把书包弄丢了。老师知道后狠狠地批评了我一顿,罚我停学一天,罚站两天。”当时,班主任老师语重心长的一句话让卢勇印象深刻,老师跟他说:“孩子你记住,工人做工;农民种地;学生学习,每个人要各自干好本行……”“自从那件事后,我端正了学习态度,学习成绩进步很快,到了下学期我就成了班里的学习委员,后来还当了班长。因为我学习成绩优秀,特别擅长写作文,老师经常把我的作文当成范文在班级念给大家听,时间久了我有些骄傲,上课的时候搞小动作,把别人的板凳撤了,让同学摔了个大跟头。因为这件事,教导主任把我叫到办公室,严肃地对我说:‘学习好不是你骄傲的资本,是学生的本分!’这句话让我至今记忆犹新。”从那以后,卢勇更加认真地对待学习,他以优异的成绩考入中学,18岁参军,当年就入了党。“我想通过我的亲身经历告诉孩子们,人要活到老学到老,孩子可以不成功,但不能不成长;可以不优秀,但必须要合格,成为合格的公民,在成长中磨炼自己的意志,年轻人要勇于吃苦。”

除此之外,卢勇还为孩子们准备了一些国防小知识,比方如何行军礼,如何拉歌,如何正步走。“少先队队歌的第一句是‘我们是共产主义接班人’,我准备给孩子们讲讲,为什么要当共产主义接班人?我会从共产党宣言入手,深入浅出地给大家讲解党史,用初心点亮童心,用小故事讲明大道理。”

练好太极拳保持好心态

和很多老年人一样,上了年纪的卢勇身体也出现了一些老慢病的症状,但是,卢勇保持了积极的心态,乐观对待疾病,积极配合治疗,“每个人的身体条件和状况都不一样,其实,自己最了解自己,老年人不要讳疾忌医,保持好心理状态很重要。”为了锻炼身体,卢勇报名了老年大学的太极拳班,跟着老师系统学习了八段锦、24式太极拳、32式太极剑、养生杖。每天清早起床后,他会和老伴到户外锻炼两个小时,每套拳法都操练一番,经过一段时间的坚持,现在,卢勇感觉自己的身体状况有了明显改善,胸口不闷了,膝盖上下楼梯不疼了,腿也不抽筋了。“运动对于老年人来说很重要,可以保持年轻态。”除了上午的户外运动,每天下午是卢勇的学习时间,“我关注了30多个公众号,每天我都要浏览重大的政治新闻、健康信息和法律知识方面的资讯。另外,我的手机上有16个微信群,包括战友群、同学群、邻居群,我会定时在群里推送一些新闻资讯和健康养生方面的内容,供大家学习参考。”卢勇说。

作为一名老兵,卢勇退休后继续发挥着自己的光和热,向身边的人传递着正能量,“我在大学教学的时候,还担任着军事爱好者协会的辅导员,义务给学生们讲解军事方面的故事,同时还义务给大家上党课,讲党史,对党章进行解读,帮助同学们很好地理解党章、学习党章。”直到他70岁那年,卢勇才离开大学的讲台,他说会继续为青年一代做好宣讲,让自己的晚年生活充实而有意义。



教好思政课帮学生“把脉”

退休后的卢勇受聘在一所民办大学当老师,18年来,他给大学生讲授《马克思主义原理》《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》《中国近现代史纲要》《思想道德与法律基础》《军事理论》等大学课程,并承担了学院党校党课教育工作,对学生们讲授《中国共产党章程》,重点讲授党的性质宗旨,讲授合格共产党员的条件,并结合自身教育影响大学生们,让大学生们了解党、靠拢党、热爱党,让党的阳光普照大学校园。

回忆这么多年的教学经验,卢勇感慨良多。“我觉得首先要当一个有良心的老师,要敢于担当,认真备课,为了一个小时的上课内容,我要准备20个小时,手写的备课材料叠起来有一米多高,装了满满两大箱子。”

在卢勇看来,除了自己要讲好课外,还要带好年轻老师,让他们尽快成长起来。“学校的其他政治理论课老师都是研究生毕业,但刚站上讲台肯定经验不足,我就利用假期时间对新老师进行培训,从写教案,到集体备课,新老师上岗的第一个学期,我会反复去听课、评课,直到他们成为合格的政治老师,我带的11位老师,现在已经成为教学骨干。”

卢勇说给大学生上思政课,不能只讲理论,更不能照本宣科,要和实践相结合,把书本上的知识点变成自己的话,抓住内涵,上升高度,结合现实,多讲历史上的典型案例,现实中鲜活的案例,把自己的体会心得讲给大家听,这样,思政课就会变得生动,让学生们爱听、爱学。另外,还要当好同学们的政治辅导员。学生们提出的问题要及时给予解答,课堂上解答不了的,要课下集体备课一起探讨。多年的教学经验,卢勇总结了《思政问答200例》和《军事问答300例》,很好地回答了同学们提出的各种问题。

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛
图片由受访者提供

资讯

从“心”开始守护健康

“荣军敬老”健康大讲堂再度火热开播!

为进一步做好关爱老年人健康工作,提升军休干部及家属的健康意识和抵御疾病的能力,8月24日,市军休服务中心邀请青岛市海慈医疗集团干部主任医师、医学博士魏陵博以“常见心脑血管疾病的防治和体检常见疾病的防治”为主题进行线上直播。“荣军敬老”健康大讲堂再度火热开播,引发军休干部和工作人员的广泛关注。

魏陵博毕业于山东中医药大学。作为保健科主任,他在多年行医过程中积累了丰富的老年病医学知识和慢性病临床经验。直播中,魏陵博用生动形象、通俗易懂的语言围绕心脑血管的基本征兆、特点、预防等知识进行了详细讲解。“高血压服药后血压正常,请问可以停药吗?”“糖尿病可以吃水果吗?”“喝红酒真的对健康有好处吗?”……

进入问题咨询环节,军休干部纷纷开启“刷屏模式”,提出自己在用药、饮食、养生等方面的问题。魏陵博一一耐心解答,并针对他们提出的身体健康情况给予专业的建议。

一个多小时的直播,吸引了983人次参与线上观看。这场精彩的健康知识讲座,既传播了老年与常见疾病的预防技能、科学养生和合理膳食等方面的基本知识,又教授了健康生活方法与预防技能,令许多军休干部意犹未尽。

“荣军敬老”健康大讲堂是市军休服务中心开展“荣军敬老”活动的版块之一,也是将“作风能力提升年”活动落到实处、让“严真细实快”要求在军休干部的健康度、满意度上得到体现的重要举措。自5月以来,“荣军敬老”健康大讲堂已进行了4次直播,真正把养生策略、防病知识和医保政策送到军休干部身边。

下一步,中心将继续创新工作思路、完善服务模式,进一步提高服务质量,把军休服务管理工作做得更深、更细、更实。

通讯员 黄梦雨 宋恺

关爱空巢老兵 倾情守护健康

尊老敬老是中华民族的传统美德,爱老助老是全社会的共同责任。为进一步提高军休服务保障水平,更好地满足军休干部的多样化需求,8月22日下午,青岛军休服务中心邀请青岛优抚医院荣军心理宣讲团成员,在金湖路院区为网格员开展“军休空巢老人的心理特点及护理”专题讲座。

讲座中,青岛优抚医院精神科主治医师肖俊针对目前军休空巢老人的心理现状、需求、健康标准和心理疾病的预防等问题,从生理、心理、社会环境等方面,深入浅出地分析了军休空巢老人出现心理疾病的原因,并结合空巢老人容易发生的空巢综合征、抑郁症、焦虑症、适应障碍、老年痴呆症等病症,通过临床表现、分析诊断、举例说明等方式,详细讲解了心理护理技巧及方法,为网格员做好军休服务增加了知识储备。

下一步,市军休服务中心将进一步聚焦服务保障主责主业,继续深化“作风能力提升年”活动成效,对军休干部始终做到思想上关心、生活上照顾、精神上关怀,倾力为军休干部提供更好的生活、医疗及娱乐环境,用实际行动助推军休干部的尊崇优待、关心关爱,不断提升军休干部的幸福感、获得感和荣誉感。

通讯员 彭超