



面向全省!山东省老年大学直播大课堂招生啦

25日10时至28日16时报名,本学期每门课50元

如今,随着网络和智能手机的普及,老年人的生活也越来越“潮”,直播平台上不只有年轻人的身影,还有众多的中老年人。近日,山东老年大学发布了《2021年春季山东省老年大学直播大课堂招生简章》,该校依托学校网络教学平台开设直播大课堂,共设置吴昌硕篆书《修震泽许塘记》、山水画入门等5门课程,2月25日10时起开始报名,2月28日16时止报名结束,3月1日开课。每门课程本学期收费50元,每人所报课程数量不限。据了解,这是全国首个面向全省招生的老年直播大课堂。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 张如意

不限制报名专业和班数 可免费听课3次

“同学们,大家好,特殊时期,咱们今天通过钉钉群跟大家一起上课,请打开钉钉直播,下面开始线上教学。”2020年3月,为做好疫情防控工作,方便学员继续学习,山东老年大学创新开展线上教学活动,组织广大教师线上教学,确保停课不停学。线下课堂的热闹景象转移到了线上,老年学员紧跟时代步伐,享受到了“互联网+”带来的便利。

邢道太先生是美术学院山水提高班二年级的班长,每个周二的上午九点,他都准时坐在自己的书桌前,认真地看着桌上手机屏幕里,老师形式多样的课程讲解。从头到尾,他没落下过一节课。“刚开始班上许多年龄较大的学员总觉得操作太困难,后来他们经过孩子的指导也慢慢适应了这种教学形式。”邢道太说,很多学员后来反映,这种教学形式甚至比线下课堂还方便许多。

近日,记者在山东老年大学了解到,2021年春季开始,该校依托学校网络教学平台开设直播大课堂,面向全省招生,男年满55周岁(1966年12月31日前出生),女年满50周岁(1971年12月31日前出生)均可报名。不限制报名专业和班数,在校学员也可报名。

本季直播大课堂采取网上报名方式,符合条件的可通过山东老年大学官方网站或微信公众号进

行报名注册、缴费。报名时间:2月25日10时起-2月28日16时止。补录时间:3月1日10时起-3月26日16时止。具体流程是:网上信息采集——网上报名注册——网上试听听课3次——网上缴费。网上信息采集全年开放,可将信息提前填入,节省网上报名注册时的填报时间。

报名成功的学员按照班级上课时间,通过学校官方网站“直播课堂”入口登录听课,或下载“山东老年大学云课堂”APP听课,可免费听课3次。听课操作步骤在学校官方网站和微信公众号发布。听课3次后,如确定在本班继续上课,需在上述规定时间内进行网上缴费,并可按照提示操作领取发票。未在规定时间内缴费的,系统自动清理,无法在本班继续学习。缴费时间:3月22日10时起—3月26日16时止。

教师经验丰富

课程内容适用于网络教学

据了解,本季直播大课堂共设置吴昌硕篆书《修震泽许塘记》、山水画入门、风光摄影入门、手工面塑一花花世界、“内视觉”发声法5门课程。每门课程限报1000人(若报名不足100人,则取消招生),实行大班授课,小班管理。2021年3月1日开课,每周授课1次,每次1小时,共16次课,授课至今年6月份结束。

“由于是大班授课,若学员课上提出问题较多,教师会根据教学实际,选取有代表性的问题进行答疑。”声乐学院教师高梅将担任直播大课堂课程之一“内视觉”发声

法的任课教师,她对即将展开的线上直播大课堂充满期待,希望每一位学员都能听明白,有收获。

“线上教学为很多学员带来了方便,更能培养学生们良好的学习态度,锻炼大家的主动性、积极性。”高梅说,如今越来越多的中老年人把直播当作娱乐身心、自我展示的舞台,自己也会根据上课情况及学员反馈不断更新、创新自己的教学方式,多加入互动元素,尽可能地让更多学员参与融入进来,收获满满。

山东老年大学教务处相关负责人表示,直播线上互动是一种安全、便捷、有效的沟通交流方式,此次山东省老年大学直播大课堂是全国首个面向全省招生的直播课堂,打破了地域的限制,实现全省层面资源共享。“本次参与教学的老师都是教学经验丰富学员反馈较好的,教学课程也适用于网络,届时还会组成小班组,选出班长,让学员们都能得到更优质的体验。”

序号	课程名称	上课时间	授课教师	所属学院	开学时间
1	吴昌硕篆书《修震泽许塘记》	周一上午9:00-10:00	李甫	美术学院	2021.3.1
2	山水画入门	周二上午9:00-10:00	刘岩	美术学院	2021.3.2
3	风光摄影入门	周三上午9:00-10:00	郭彬	生活应用学院	2021.3.3
4	手工面塑一花花世界	周四上午9:00-10:00	魏巍	生活应用学院	2021.3.4
5	“内视觉”发声法	周五上午9:00-10:00	高梅	声乐戏曲学院	2021.3.5

招生、技术咨询:0531-51772028 0531-51772029

课程简介

吴昌硕篆书《修震泽许塘记》:从篆书入手,进而隶、楷、行、草,循序渐进地学习是一种全新的书学理念。通过学习吴昌硕的篆书《修震泽许塘记》,达到基本识篆,基本掌握篆书的书写技法,提高篆书赏析水平。

山水画入门:以《芥子园画传》为教程,从树法、石法入手,达到基本掌握山水画的基础知识,提高对山水画的鉴赏水平。

风光摄影入门:以风光摄影这一常见专题带动摄影基础,学习拍摄风光题材的同时,巩固、熟

练摄影基础知识,提高审美能力及整体创作水平。

手工面塑一花花世界:从面塑基本手法学起,在此基础上延伸出花草等植物的面塑技艺学习,让学员在最短的时间内掌握面塑的手法,做出色彩鲜艳的花花世界。

“内视觉”发声法:通过“内视觉”感受喉咙的打开,建立歌唱通道,找到声音的支点以及共鸣腔体,从而提高对音量、音色控制的敏感度,使歌唱机能更加协调,做到全身歌唱、整体歌唱。

“1粗2黑3痛” 是肺癌在发信号?

肺癌是发病率和死亡率增长最快,对人群健康和生命威胁最大的恶性肿瘤之一。山东省公共卫生临床中心呼吸与危重症医学科五病区主任王武章做客由齐鲁晚报·齐鲁壹点与水滴筹联合打造的《壹点问医·大病科普专场》直播间,讲讲肺癌的防与治。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

人们对于肺癌“谈之色变”,网上对肺癌来临身体的征兆有各种各样的说法,比如“1粗、2黑、3痛”,指的是手指末端变粗(杵状指)变黑,脸色变黑,肩胸部位疼痛等等。

王武章表示,经过临床研究,有一部分肺癌患者伴随着指(趾)骨周围软组织增厚、广泛性骨膜新骨形成,外形犹如鼓槌,又称为杵状指。它是一种副肿瘤综合征,是指由于肿瘤的原因,引起的骨关节发生病变,出现相应的临床表现。这种由肺癌引起的杵状指在手术切除肿瘤后经过一段时间恢复杵状指症状往往可以逐渐消失。

对于脸色会变黑手指也会变黑,王武章说,“这里的黑并不是我们大家所认为的那种黑,比如我们的脸色可能会变得发黄发黑,总之看起来就是非常的没有精神,没有光泽,也就是我们经常所说的气色不好。”

肺与我们的肩和胸基本上是相连的,当发生肺癌的时候,这些肿瘤就肯定会越来越大,从而就会挤压的肩和胸会疼痛,手臂疼痛的原因主要是由于癌细胞的作用,当然了,还有可能会发生其他部位的疼痛,但是手臂的疼痛会更具代表性。

所有肺癌都适合靶向治疗吗?
“很多患者和家属觉得靶向治疗既然这么高级,也纷纷要求做靶向治疗。”王武章表示,不是所有的肺癌都适合靶向治疗,需要医生根据患者的病情而定。只有找到相应

基因突变的患者,才能成为靶向治疗的适用对象,因此基因检测是靶向药治疗的必要前提。目前大部分癌症都可以找到相应的靶向用药。

比较成熟的有肺癌、乳腺癌、胃肠肿瘤、肾癌、甲状腺癌、肝癌、胰腺癌等等。在肺癌中,靶向治疗主要应用于晚期非小细胞肺癌患者,这些患者体内某些基因发生了突变,其中较多见的是表皮生长因子受体(EGFR)基因突变、间变性淋巴瘤激酶(ALK)基因突变以及跨膜的受体酪氨酸激酶(ROS1)基因突变。

肺癌靶向治疗中还有“优势人群”,主要是指不吸烟的肺腺癌患者,这些患者EGFR基因突变阳性率为50%-60%,基因突变阳性患者使用靶向药物,有效率可以达到70%-80%。

术后怎么吃有助于恢复?

手术后的患者应保持比较均衡的饮食,帮助营养吸收,促进身体恢复。保证每天一定量的蔬菜(如有色蔬菜、萝卜、菌菇类等)、动物性蛋白质(如鱼、虾、黄鳝、家禽、瘦肉、奶类)、水果(糖尿病及血糖高患者禁食水果,无糖尿病及血糖高的患者每天至少食用两种水果,但避免食用芒果、桂圆、荔枝等热性水果。患者手术后应注意少量多餐,避免食用一些容易胀气的食物(如豆类、奶类等)造成患者腹胀。如能下床应鼓励患者坐在床边进食,并在进食后慢走片刻,以促进消化吸收。



医生说的“大白肺” 到底咋回事

严重的肺炎为何会出现“大白肺”?肺炎咳嗽与普通咳嗽有啥区别?日常生活如何预防?山东呼吸重症领域权威大咖、山东省公共卫生临床中心呼吸与危重症医学科七病区主任孙文青做客由齐鲁晚报·齐鲁壹点与水滴筹联合打造的《壹点问医·大病科普专场》直播间,为大家讲述肺炎的防治。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

肺炎为什么会出现“大白肺”?

“‘白肺’说的是肺部显影呈一大片的白色,这预示病因复杂,来势凶险。”孙文青表示,正常情况下,拍摄CT和X光片的时候,因为肺里面全是我们吸进去的空气,空气容易被X光穿透,所以,正常的肺在X线下看起来是黑色的。

如果肺里面有炎症,有液体渗出,或者有占位性病变,肺内有实变,导致肺内的气体减少,拍片的时候,X光不容易透过去,整个肺看起来都可能是白的,这类情况在临床上往往提示患者病情危重,有生命危险,符合了其他一些指标的情况下,专业术语称为重症肺炎,我们俗称“大白肺”。

在临床表现上,与重症肺炎相比,普通肺炎症状较轻,而重症肺炎除了有发热、咳嗽、咳痰等症状外,还可能有呼吸衰竭的表现,呼吸频率明显增快、呼吸困难,可能需要气管插管、呼吸机辅助通气治疗。重症患者可出现意识障碍、定向障碍以及血压下降、尿量减少等休克的表现。从辅助检查上来看,重症肺炎的病变范围更广,可出现多肺叶的浸润。重症患者可出现肾功能障碍,甚至多脏器功能障碍,治疗上也更加困难,常常需要转到ICU进行综合治疗。

肺炎患者出院后该注意些啥?

肺炎患者出院后应该注意饮食,继续口服消炎药等治疗。

孙文青表示,肺炎患者特别是重症肺炎患者出院后应保持随访,定期的检查评估病情恢复情况。保持合理的营养,要适当的供应蛋白质、碳水化合物以及各种维生素。可以进行适当的体育锻炼,包括室内行走、散步、慢走以及跑步,甚至骑车、游泳等,来改善心肺功能。

最后就是要注意避免着凉,避免出现感冒,一旦出现各种感染性的问题,一定要尽早的积极治疗,防止再次诱发肺部的炎症。

在日常生活中,对于肺炎的预防一定要重视。做好个人卫生防护,勤洗手,出行佩戴口罩;多通风透气,避免到封闭、空气不流通的公共场合和人多集中的地方;如有发热、呼吸道感染症状,特别是持续发热不退,及时到医疗机构就诊;对于儿童、老年人,免疫水平低下人群秋冬季节尽早注射肺炎疫苗、流感疫苗。

孙文青表示,我们身体的就像一台电脑,免疫系统好比杀毒软件,人体可能会受到各种病毒软件的攻击而“中毒”得肺炎。接种疫苗就像给电脑的杀毒软件安装升级补丁,可以让我们对由相应的病原体引起的肺炎产生免疫力。虽然目前还没有能预防所有病原体的“万金油”式的疫苗,,但补丁打得越多,我们感染肺炎的风险就越小。



扫码查看更多内容



扫码查看更多内容