

武汉晚报“移动的老年大学”本周六出发

岳西康养研学二日游等您来

暮春皖西，绿意盎然，康养正当时。安徽岳西素有“天然氧吧”之称，森林丰茂、山水相依，空气负氧离子平均浓度达4012个/立方厘米，是中老年朋友春日康养、休闲研学的绝佳去处。武汉晚报“移动的老年大学”精品研学第三站，专属定制银龄摄影研学二日游持续招募中，全程零购物、高标团餐加持，摄影名师全程带队，优秀作品可刊登在《武汉晚报》上，让长辈们赏美景、学摄影、享康养、品美食，轻松开启惬意春日之旅。

本次行程专为中老年居民量身打造，摒弃常规跟团游的走马观花与购物套路，以“绿色康养+摄影研学”为核心，节奏舒缓、服务贴心，既满足大家亲近自然、修身养性的需求，也能在专业摄影老师指导下定格春日盛景，收获专属荣耀。

绿色康养秘境 守护银龄安康

岳西天峡、彩虹瀑布两大核心景区，坐拥原生态山水风光，植被覆盖率极高，飞瀑流泉与林海共生，形成天然康养秘境。穿行于天峡九连环瀑布群，可沉浸式呼吸高浓度负氧离子，缓解久坐疲惫、滋养身心；探秘6700万年珍稀植物银缕梅，在青山绿水间漫步休憩，适配中老年朋友的出行节奏，真正实现“游中养、养中乐”。

高标定制团餐 品尽岳西风味

不同于常规跟团餐的简单敷衍，本次研学全程配备高标定制团餐，贴合中老年口味，清淡营养、荤素搭配，每桌菜品丰富、用料扎实，尽显诚意。

行程中，大家可品尝到天麻炖土鸡汤、砂锅土鸡、汪丫鱼锅仔等岳西本地特色佳肴，还有红烧肉、特色酸菜鱼等硬菜，搭配时令鲜蔬与养生甜品，兼顾口感与营养，让长辈们在旅途中吃得安心、吃得舒心，充分感受舌尖上的岳西温情。

全程零购物 纯玩舒心无忧

本次研学坚守“全程零购物、零隐形消费、零强制推销”承诺，彻底摒弃冗余购物环节，让长辈们无需费心规避购物套路，将全部时间用于赏美景、学摄影、享康养。行程安排宽松合理，不赶场、不劳累，搭配县城精品商务酒店住宿，干净便捷、舒适安心，全方位守护中老年朋友的出行体验。

行程与报名须知

4月25日从武汉晚报大楼集合出发，游览天峡景区、开展实景摄影教学；4月26日赴大别山烈士陵园开展红色研学，游览彩虹瀑布后返程，两天一夜，景学兼备、康养无忧。

市民观察员专属价439元/人，涵盖往返大巴、1晚住宿、景区门票、1早3正餐、保险、名师教学等全部费用。招募时间截至4月23日，名额有限，报满即止。

报名地址：江岸区建设大道760号武汉晚报宿舍楼1楼007室，咨询电话：李老师 18971016060（微信同号），可加入研学社群锁定席位。

春赴岳西，吸氧康养、品高标美食、学摄影技巧、圆登报心愿，武汉晚报定制银龄研学之旅，以贴心服务、优质体验，邀中老年朋友共赴这场春日康养盛宴！

文/陈林

省妇幼党员医护进金色城市社区义诊

近日，湖北省妇幼保健院洪山院区“红色医线”医疗队来到洪山区张家湾街道金色城市社区中心花园，将盆底疾病筛查义诊开进社区楼栋间。

“陈阿姨，您这不是衰老的必然，是盆底肌在‘求救’。”妇科主治医师冯玉洁拉着居民陈女士的手，在社区就诊台边开启了诊断。原来，65岁的陈女士十年来饱受尴尬困扰，最近一次社区组织的爬山活动后，下坠感明显加重。“这叫盆腔脏器轻度脱垂，就像您家沙发弹簧松了，咱们有办法让它恢复弹性。”冯医生边说边示范凯格尔运动，五六位社区居民立刻跟着学起来。

超声科义诊区设在社区党群服务中心大厅，戢秀勤主治医师的便携超声设备前排起小

队。“李姐您看，咳嗽时膀胱颈下移明显，这就是您漏尿的原因。”戢医生指着屏幕上的动态图像，用通俗语言解释盆底结构。居民们第一次亲眼看到自己“盆底肌的工作状态”，纷纷感慨：“原来不是小毛病，是肌肉失职了！”

“我们社区老年女性多，很多人不好意思说这些事，更别说专门跑医院了。”金色城市社区党委书记胡婷全程参与组织，她介绍，此次与省妇幼洪山院区党支部联动，正是为了解决居民“羞于就医、不便就医”的痛点。

此次义诊是由湖北省妇幼保健院洪山院区妇科党支部和超声党支部组建服务队进社区，全力打通健康服务“最后一公里”。门诊办主任赵晓明表示，将把金色城市社区作为长期健



居民咨询妇科健康问题。

康服务点，定期开展盆底、更年期等专项筛查。

文图/通讯员陈璐

健康服务进社区

4月15日，东西湖区吴家山街道望丰社区携手武汉怡居乐健康管理有限公司和太康医院专家医疗团队，在社区为居民开展义诊活动，以贴心服务温暖邻里，守护居民身心健康。

本次义诊面向社区全体居民，重点关爱老年群体与慢性病患者。活动现场，太康医院多科室专家坐镇，为居民提供一站式健康服务：免费开展血压、血糖、身高体重体脂、指脉氧等基础检测；内科主任一对一答疑，细致解读老年人体检报告，提供科学用药指导与慢性病管理建议，解决居民日常健康困惑。

此外，医院同步开通线上视频问诊通道，多科室专家线上坐诊，实现足不出户面对面咨询，打通线上线下便民健康服务渠道。此次义诊活动获得社区居民一致好评。

文图/通讯员夏青

华锦社区开展春日研学活动

近日，武昌区南湖街道华锦社区阳光家园组织辖区残疾居民、爱之翼团队成员、助残志愿者约40人，开展“踏春融情·携手同行”残健融合春日研学户外团建活动，在互动交流中凝聚合力。

活动中，手势舞《最真的梦》以情动人催人奋进，《江南雨》剪纸展示独具匠心，志愿者带来的太极拳气韵十足，社区爱之翼团队的集体舞蹈《未来的路上好好爱自己》传递满满正能量。全体人员大合唱将活动推向高潮，尽

显残健互助、其乐融融的美好氛围。

途中，参加活动的残疾居民彼此搀扶、相互照应，遇到坡道、台阶等路段，志愿者全程协助，一幕幕互助友爱的画面，生动诠释着“残健共融”。 通讯员马宏伟



志愿者协助居民量血压。