



# 学习是最好的养老

## 听退休教师讲热爱学习的秘诀

记者 贾宁欣 姚天 通讯员 廖长生

俗话说：“活到老，学到老。”发展老年教育，是积极应对人口老龄化、实现教育现代化、建设学习型社会的重要举措，也是满足老年人多样化学习需求、提升老年人生活品质、促进社会和谐必然要求。

近日，我市全民终身学习活动周启动，“学习改变生活”是此次活动的主题。活动吸引了很多老年学员参与其中。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。当天，记者采访了两位退休教师，探访他们在一日三餐之余，如何将生活过得有“知”更有“味”。

勤勉不辍，他对学习始于热爱成于专注

“我认为，热爱学习、保持终身学习，既是时代的要求，也是自身发展的需要。”作为新河中学的老校长、浙江省高中语文特级教师、浙江省“百姓学习之星”、温岭市象棋协会会长……王钦平集众多沉甸甸的荣誉、头衔于一身。然而，最令人钦佩的，却是他秉持的“始于热爱 成于专注”的终身学习理念。

王钦平告诉记者，早年间，自己的求学和教育之路并非一帆风顺。“青年时期，我在五七学校（原温岭县五七工农兵学校）就读，当时面对

的是简陋的学习环境和有限的资源。虽然条件艰苦，却是我人生中最充实的一段求学时光。”王老先生回忆道，自己在那个时候，深感知识不足，所以就想着能多学一点是一点。他的同学、挚友们回忆道，当时总能看到王钦平清晨在校园的林间小道上，背诵唐诗宋词的身影。

王钦平的勤奋与坚持，为其打下了坚实的文学基础，培养了他的学习兴趣。2011年，王钦平从教育行政岗位上退休。但对他而言，“传道、授业、解惑”的教师使命却从未卸下。

800多场报告、培训会，100多个主题内容演讲……在随后的十多年里，王钦平的身影活跃于温岭的各镇（街道）、学校及机关单位，他孜孜不倦地为各行各业送去学习讲座。

“少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如炳烛之明”。在记者看来，这一句话，几乎是王老先生一路走来知行合一的最佳印证。

“作为一名人民教师，传播正能量是我义不容辞的责任。退休以后，我也拥有了更多充裕的时间和精力，虽然学习的效果远不如年轻时候，但我认为还是要坚持学习，不然就会被时代淘汰。”王钦平感慨地说道。

至今，王钦平的读书笔记已累积超过300万字，每一页都工整地记录着他他对知识的深切渴望与对生活的无

限热爱。不仅如此，他还将学习范围延伸至象棋、二胡、笛子等多个领域，均小有所得。

王钦平表示，虽然他对学习的定义很广，但日常学习是“万变不离其宗”的，“学习有广度，更要有深度，我们要保持对学习的热爱和良好的习惯，只有这样，才能让学习成为一种真正的生活方式。”

退休不退学，她的老年生活过得更有滋味

退休前，张亚敏是市第四中学一名扎根一线教学的优秀教师；退休后，她成为了一位“全能王”，唱歌、舞蹈、各种球类运动等文体技艺，张亚敏手到擒来。

“以前上班的时候，一有空，我就会去打牌，觉得那是一种放松和娱乐。”张亚敏回忆道，“退休后，我的时间更多了，反而觉得打牌没什么好处，情绪波动大，对身体也不好。之后，我开始寻找新的生活方式。”

年轻时，张亚敏对唱歌情有独钟。退休以后，她立马报名参加了市老年大学的歌唱班。从最初的普通班，到后来的合唱班，再到难度更高的红枫叶合唱团，张亚敏学习的每一步都稳扎稳打。

“除了在学校上课外，我私下也会投入大量的时间练习。有时候，我在家一天只练一首曲子，一直要练到

完全掌握为止。”张亚敏说，练习合唱时，歌曲中复杂的升降音是个不小的挑战，通过坚持与努力，她不断突破自我。

最终，张亚敏在仅仅一个月不到的时间内，便跟上了合唱团的节奏。同时，凭借出色的表现，她很快成为红枫叶合唱团第一声部的主力骨干。

“在合唱团的这段日子，我不仅学到了很多唱歌的技巧，也结识了不少志同道合的朋友，这让我深感学习是一种享受，是充实自我和丰富自身生活的绝佳方式。”张亚敏表示，除唱歌、跳舞外，如今的她拓展了更多的技能，“乒乓球、羽毛球、气排球这些传统体育项目，我在平时的生活中都会积极参与，也锻炼出了一定的球技水平。在运动中，我感到身心愉悦，记忆力也比以前好多了。”

热爱学习的背后源自对生活的热爱，这让张亚敏一直保持着积极向上的乐观心态。一本本厚厚的笔记、一张张荣誉证书、一沓沓演出照片，这些都是她终身学习的见证。

“退休并不意味着放弃学习，相反，这是人生新阶段的开始。我如今的生活很充实，也很快乐，今后还会继续学习，提升自我。”张亚敏告诉记者，她衷心希望通过自己的经历，激励更多人加入到学习的行列中来，营造“老有所学、老有所乐、老有所为”的良好氛围。

艾滋病防治宣传专栏 >>

## 防艾不防爱，这些误区别轻信

今年12月1日是第37个“世界艾滋病日”，我国今年的宣传活动主题为“社会共治，终结艾滋，共享健康”。很多人闻“艾”色变，避之不及，究竟哪些途径会传播艾滋病？确诊艾滋病后还可以治疗吗？让我们听一听市疾病预防控制中心（市卫生监督所）传染病防治科工作人员的解答吧。

问题一：握手、游泳、一同进餐会感染艾滋病病毒吗？

回复一：艾滋病病毒传播方式主要有三种：血液传播、性传播、母婴传播，且需要满足足量的体液交换才会传染。身体里其他一些常见的体液，比如眼泪、口水、汗液等，不含艾滋病病毒或含量极小。所以，日常生活接触，不会造成艾滋病毒的传播，市民不要谈“艾”色变。

问题二：感染艾滋病病毒后，多久能检查出来？该去哪里检查？

回复二：一个人感染艾滋病病毒以后，不是马上就能查出来的。一般来说，根据使用试剂的不同，窗口期大概为1~3个月。现如今，我市8家二级及以上医疗机构、城北中心卫生院已建成初筛实验室，15个卫生院已建成快速检测点，可提供艾滋病快速检测服务。另外，全市共设置3家自愿咨询检测（VCT）门诊，包括市疾病预防控制中心、市第一人民医院、市妇保院，为市民提供咨询检测服务。检测结果只限于承担检测工作的医院人员知晓，不必担心个人信息被泄露。

问题三：感染了艾滋病病毒到底还能活多久？

回复三：目前，艾滋病虽然不能根治，但抗病毒治疗已经非常成熟，药物疗效不断提高，治疗艾滋病也更加方便。一个人感染艾滋病病毒后能活多久？这首先取决于诊断为艾滋病时已经感染多少年。如果不能及时诊断、治疗，那就无法活到期望寿命；其次，需要坚持吃药，坚持用药是一个痛苦的过程，只有保持耐心，坚持下去，才能取得和疾病斗争的主动权。

问题四：担心感染了艾滋病病毒，如何在黄金72小时内自救？

回复四：如果进行了危险行为，最好在24小时内采取用药措施，超过3天就没有作用了。这和病毒进入身体的感染过程有关，病毒虽然进入人体，只要它不感染细胞，不把遗传基因嵌入到人体白细胞的遗传基因里，感染就不会成功，也就不会致病。如果超过3天，病毒的感染已经完成，再用药已经没有效果了。

问题五：艾滋病感染者一般有哪些症状？

回复五：一个人感染病毒后，一般会经历急性期、无症状期和艾滋病期。急性期可能会出现一些类似感冒的症状，一般在两周以内；而在无症状期，患者和正常人无异，体内的免疫水平会缓慢下降，潜伏时间一般在5~10年左右；到了艾滋病期，艾滋病感染者才真正发展成艾滋病患者，出现多系统免疫疾病。

问题六：哪些人特别容易感染艾滋病？

回复六：艾滋病不分男女老少、不分种族，所有人普遍易感，不存在易感人群的说法。但每个人的感染风险是不一样的，风险的高低取决于其行为方式，吸毒、多性伴、有不安全性行为的人是感染艾滋病的高风险人群。（记者 朱丹君 整理）

城西 >>

## 普及健康知识 防治职业病

本报讯（通讯员陈榕）为增强用人单位职业健康培训意识，降低职业病发生风险，近日，城西街道举行2024年职业病防治培训会，辖区内50多家相关企业负责人参加。

会上，温西卫生监督所所长作《职业健康与安全生产》专题讲座，围绕职业病的特点、风险管控、防治步骤、相关法律法规以及典型案例等进行讲解；市行政服务中心卫健审批窗口的监督员则针对职业病危害申报等相关政策进行讲解和宣传。

“下阶段，我们将持续做好职业病防治宣传工作，普及职业病防治相关法规和职业健康知识，提高广大职工的职业病防护意识，为保护职工健康、促进和谐发展营造良好氛围。”街道相关负责人说。

## “亮尾行动” 让安全“看得见”



日前，均根交警值班室组织警力在辖区红军路及均根菜场周边开展“亮尾行动”。民辅警为无反光标识、反光标识不清晰的二三轮车电动车、人力三轮车等粘贴反光条，确保反光标识齐全有效，让“车尾”亮起来，让安全“看得见”。同时，民辅警还提醒驾驶人要牢记交通安全法律法规，遵章守法出行。

通讯员 王骞 摄

## 「燃」动校园 激情澎湃「排」



为丰富校园文化生活，近日，泽国三中举办了第二届校园“激情飞扬 排动青春”排球嘉年华活动。本次活动包含男女混合班班排球赛、排球知识竞猜赛。在班班赛现场，球员们合作默契，有条不紊地发球、垫球，充分展现了其排球技能，现场气氛热烈。

记者 徐伟杰 摄

## 快递员勇救74岁落水老人



本报讯（记者叶华翰 通讯员王柯璟/文 见习记者周超君/图）“当时只想着救人，就直接跳了下去。”近日，快递员周振要在泽国镇蒋洋村池塘救起74岁的落水老人徐珠凤，提起当时的情景，他感慨地说道。

当天中午，老人在池塘边打水时意外落水。当时正值午间，往来路人稀少，老人逐渐漂离岸边达三四米远，情况十分危急。就在此时，快递员周振要送货路过这里，发现水中异样后迅速上前，眼见老人在水中挣扎，他毫不犹豫纵身跳入水中，紧紧拽住老人，一点点往回游，成功将老人救上了岸。因呛了不少水，老人面色苍白、嘴唇青紫，坐在岸边缓了很久。周振要一

直陪着老人，安抚其情绪，并护送她回家。确认老人身体无大碍后，周振要便返回快递点继续工作。

第二天下午，老人家属特意为周振要送上一面写有“英勇救人 善心永存”的锦旗，以表达感激之情。面对感谢，周振要谦逊地表示：“这都是应该的，而且我也会游泳。我相信无论谁看到这种情况，都会伸出援手的。”

## 损毁气象设施不悔改？立案！罚款！

本报讯（记者赵云 通讯员李玲玲）日前，市综合行政执法局拟对陈某作出罚款150元的处罚，案由是损毁气象设施。

10月30日，市气象局工作人员发现，石桥头镇一处自动气象监测站出现了数据中断的情况。工作人员当即赶到现场，发现是村民陈某

在田间作业时，因操作失误损毁了气象设施。

当时，监测站西侧护栏倒塌，雨量监测设施罩壳缺失。工作人员向陈某下达责令改正通知书，责令其停止违法行为，并于当天下午2时前将损毁的设施恢复原状。然而，直到当天下午3时，该监测站

的观测数据传输仍未恢复，原来陈某并没有及时进行维修，超出了限期整改时限。

市气象局将此事件移送市综合行政执法局。根据市气象局移送的相关资料，市综合行政执法局对陈某进行了立案调查。

经过宣传教育，陈某认识到了其

违法行为的严重性，主动承认错误，并积极修复了自动气象监测设施。期间，气象观测数据中断约6小时。

陈某的行为违反了《中华人民共和国气象法》和《气象设施和气象探测环境保护条例》相关规定，属损毁气象设施行为。因此，市综合行政执法局拟对其作出处罚。