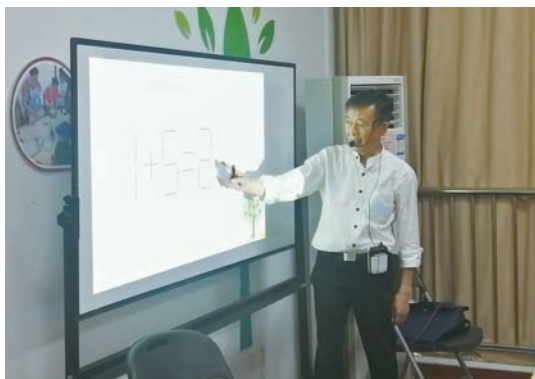


# 新江湾城街道正试点建设上海市老年认知症障碍友好社区 大脑也需要“科学健身”



■记者 毛信慧

“一二三四五六七八,二二三四五六七八……”如何在十秒内快速拍手,

考验的是多个认知能力的使用,看似简单,实则有不少小技巧。比如变换一下计数的方式,拍手的速度可以比之前提高一倍多。

健康的体魄离不开体育锻炼,而大脑和肌肉一样也需要“健身”。科学的认知训练,可以更好地促进神经连结。近日,一场趣味十足的脑力大比

拼在新江湾城社区戎锦苑举行,组成战队的双方是20余位来自海陆空三军的老将军。

**在玩游戏中忘记年龄,他们组队拼脑力**

戎锦苑被周边居民亲切地称为“将军楼”,因为小区里住着的都是军级离退休干部。不少老将军平时都有早起锻炼的习惯,但像这样的脑力大比拼还是第一次参加。起先大家有些拘谨,但随着几组热身小游戏的展开,老将军们很快忘记了年龄,争先加入游戏。

从红船惊雷到破浪擎旗,从星火燎原到势如破竹,从开放试点到辉煌锦篇……一系列重大的历史事件在屏幕上重现。“我和我的祖国”游戏环节中,每队队员需通力合作,把正确的历史事件按顺序写在答题板上,这一环节训练的是长期记忆,通过回忆经历过的历史事件,唤醒记忆的细节。

“我感觉我又找到了工作时的感觉,仿佛又年轻了。”原第二炮兵工程学院副院长刘光生感慨道,“今天我们这个队伍很团结,互相配合、互相适应,这个活动很有意思。”

比拼最激烈的要属看图猜词游戏,不仅考验个人能力,而且还考验团队双方的默契程度。每队需派出5名

成员,根据看到的词组依次作画,其他队员则要猜出画的主题方能获胜。“我以前在部队里面站过岗。”原空军工程大学教授黄震说,“虽然枪画得不是很像,但这个姿势我太熟悉了,所以一眼就能看出来画的是站岗。”

**向企业“借力”,打造记忆健康驿站**

事实上,这些充满趣味的小游戏,都是脑健康专家根据老年人特点设计的。

据了解,目前,新江湾城街道正在试点建设上海市老年认知症障碍友好社区,通过与大创智企业合作,打造记忆健康驿站,配备了专业讲师,通过脑健康讲座、脑健康筛查和大脑训练等活动普及科学知识,让更多居民关注认知症和认知障碍,并引导他们积极预防。

“今天这个游戏非常有意义,特别是对于我们老年人来说,可以增强记忆力,增强脑健康,而且还很有意思。”刘光生表示。

据悉,接下来,新江湾城街道将借助企业在人工智能和大数据方面的专业优势,引入先进理念与做法,提供全覆盖、精细化的服务和保障,不断健全老年认知障碍筛查、预防和关爱体系,提升辖区老年群体的晚年生活品质。

## 相关新闻

### 七旬老人上起了“小学奥数课”

■记者 申佳琦

“上了年纪却做起了小学奥数题,还挺有意思”……日前,77岁的居民郑敏来到定海路街道第一睦邻中心,参加了一堂关于“阿尔兹海默症”的讲座。这堂讲座中,她不仅学习了“阿尔兹海默症”的初期症状和预防方式,还上起了“小学奥数课”和“健身课”。

“目前,阿尔兹海默症没有理想的治疗方式,因此早期预防很重要。我们虽然已经退休,闲居在家,一定不要忘记让身体、头脑活跃起来。”主讲人陈国来说,保持健康的身心有利于预

防该疾病。

现场,陈国来带领大家学习预防“阿尔兹海默症”的小课程。小课程包括毛巾操、手指舞、移动火柴的数学题。其中,移动火柴的数学题被老人们称为“小学奥数课”,即通过移动一根火柴棒使得数字等式成立。徐文珍老人是大家公认的“小学奥数课”学霸,“积极动脑总没错,这里还有不少同龄人,大家一起玩耍、学习,我觉得很快乐。”

据悉,“关爱老人心理健康”系列讲座由杨浦区精神卫生中心组织,于5月—11月在杨浦各个街道开展。

## 上海财经大学经济学院《<资本论>Ⅱ》等课程获评“课程思政示范课程”

# 如何讲好中国故事,让高校思政教育更接地气?

■记者 毛信慧 文/摄

“1978年11月24日深夜,安徽省凤阳县小岗村18户村民在一纸分田到户的‘秘密契约’上按下了鲜红的手印,这是一份把集体土地承包到户的‘大包干’契约。村民们并没有意识到,他们这个举动从此拉开了中国农村改革的序幕……”在上海财经大学经济学院《博弈与社会》的课堂上,夏纪军教授将小岗村实行农业“大包干”的历史瞬间娓娓道来,逐步引出当天要讲解的主题——经济学中的激励理论。近日,教育部公布首批课程思政示范项目名单,上海财经大学经济学院《<资本论>Ⅱ》等课程获评“课程思政示范课程”。

**在专业教学中“讲故事”成为“时尚”**

近一年来,像这样以讲故事的形式展开专业教学的方式,在上海财经大学经济学院十分流行。去年6月,教育部印发的《高等学校课程思政建设指导纲要》提出,课程思政建设要在所有高校、所有学科专业全面推进,但怎样处理好两者间的关系,让思政育人与专业学习“无缝”对接,成为摆在所有专业课教师面前的一道难题。

“高校思政教育是话语体系建设的最前沿。”在上海财经大学经济学院常务副院长夏纪军看来,让思政教育接地气、有说服力,符合青年学生的特点很重要。经济学专业课程大多具备社会属性,这就为教学过程中实施课程思政提供了大量案例与素材。“我们经济学院目前探索出来的一个卓有成效的做法,就是通过讲好中国故事,讲好经典背后的故事,来开展生动鲜活的案例教学。”

前段时间,上海沪剧院原创大型沪剧《敦煌女儿》在上海财经大学艺术中心上演。该剧讲述了“2019年度感动中国人物”、敦煌研究院名誉院长樊锦诗扎根甘肃大漠,将大半生精力奉献给敦煌莫高窟的故事。作为“潮涌东方,光耀中华——庆祝建党一百周年,红色经典进校园”系列活动之一,这部剧上演时人气很高,台下观众座无虚席。而夏纪军看到这部剧的时候,不禁感慨“这真是课堂教学的好素材!”

在《博弈与社会》这门课程中,教会学生理解和分析公共物品供给中的博弈困境是这门课程重要的知识点之一。而敦煌莫高窟的保护则是一个典型的公共物品供给问题。相当长一段时间内那里的工作条件非常艰苦,很

多向往莫高窟艺术的人因为受不了“苦”而最后离开。所以,当研究所“老兵”们看到樊锦诗来报到时,既兴奋又担忧,担心这样一个瘦弱的南方姑娘会不会又成为“逃兵”。“樊锦诗如何让大家相信自己会坚持下来呢?在博弈论中,这就是一个如何获取可信性的问题。”上海财经大学经济学院金融计量专业学生任一诺说:“这个课程让我们看到,时代精神和信仰的力量是如何帮助社会走出因徒困境的。”

**更好地实现思政育人元素与课堂知识点“无缝”对接**

作为首批上海高校课程思政重点改革领航学院,上海财经大学经济学院聚焦理论自信、国情教育、文化传承、社会责任等四个维度的思政目标,遴选出12门示范课程加以建设,并于今年年初成立上海财经大学“经济学课程思政案例教研中心”。在开展案例教学时,怎样立足实践,古为今用,面向世界?教师们常常一起探讨教学方案、明辨建设思路、选择经典案例、打磨教学课件,针对课堂中学生存疑的知识点及时“复盘”,更好地实现思政育人元素与课堂知识点的“无缝”对接。

比如《国际经济学》这门课,注重在让学生掌握国际通用经贸规则

的同时,讲好中国改革发展的故事。《<资本论>与经济学思维》课堂上,采取小组讨论、情景剧、辩论赛、名师面对面等灵活多样的互动和引导型教学方式,将理论与实际相联系、前沿与趣味相结合,并在这一过程中将价值观培育和塑造“浸润式”地融入课程教学。在数量经济学专业课上,针对国内外疫情发展的不同趋势,指导学生围绕医疗水平、经济发展、政治体制、文化方面因素进行剖析,建立起一个经济计量的模型。

上财经济学院数量经济专业学生习小蕊说,从模型中可以看出,我国正是因为主要资源归国家所有,国家统一调配医疗卫生资源,所以我们在战“疫”中实现了全国一盘棋,书写了一方有难、八方支援的“中国奇迹”。

据悉,下一步,该校经济学院将致力于总结并推广前期课程思政建设的有效经验和方法,探索实行全院课程、教师的课程思政“全覆盖”,发挥所有课程育人功能,落实所有教师育人职责,加快构建新型课程体系。

