



杭州工大老年大学扩招啦！ 春季班明年3月开课 下周一至周日网上预报名

记者 魏奋 通讯员 张晓燕 潘禹妨

本报讯 杭州市总工会下辖市工人业余大学办的老年大学,2017年春季班招生报名,将在下周一(12月19日)启动。这一期招生的数量比2016年同期增加了近一倍,从340个名额增加到575个,摇号中签概率会大大提升,想要报读的老年朋友要抓紧时机了。

为啥扩招?

最热门班录取比例曾超16:1

杭州市工人业余大学透露,自2015年为退休职工推出老年大学以来,受到热烈欢迎,每次招生都爆满。

2015年第一次秋季班招生,共有2707人次预报名,竞争310个招生名额,平均中签率为8.7:1,竞争之激烈,和杭城民办初中摇号有得一拼。所有课程、所有班级的报名人数都超过计划录取人数,都需要摇号录取。其中“中西面点”班最受欢迎,中签率超过16:1。

从2015年9月开办到现在,市工大老年大学共招收10个专业、31个班、学员860人次,新开了“形体舞”班,增加了“中式面点”班、“西式面点”班,但供需仍不平衡,摇号中签几率太小。为此,市工大老年大学特地计划2017年春季班扩招到13个专业、19个班级,招生名额扩大到575个。

新增瑜伽、生活茶艺、葫芦丝3个专业

本次招生面向全市。凡是杭州户口,有一定文化程度、身体健康、能坚持正常学习的退休职工,年龄在72周岁以下(1945年3月6日后出生),其中要求报读舞蹈类、瑜伽的学员年龄在65周岁以下(1952年3月6日后出生)的,均可报名。

和2016年同期相比,本次招生,除了目前学校已有的插花、中式面点、西式面点、形体舞、电脑入门、杭州市民英语、交谊舞、民族舞、旅游文化、自我保健与按摩等10个专业,还新增加了瑜伽、生活茶艺、葫芦丝等3个专业。

老年大学的特点之一就是学费便宜。插花、中式面点、西式面点、生活茶艺、瑜伽、葫芦丝、交谊舞、形体舞、民族舞班,每人每学期150元学费。自我保健与按摩、电脑入门、杭州市民英语、旅游文化班,每人每学期100元。

下周一至周日网上预报名 12月29日摇号

报名采取“网上预报名+摇号”的方式进行。

网上预报名:12月19日0:00-25日24:00(下周一至周日),登录市工人业余大学网站(www.zjhzgd.com),点击“2017年退休职工培训课程报名入口”,每人预报课程不能超过两个。注意:报考交谊舞的学员,要求按照男女性别进行报名,性别报错则报名无效。

摇号:12月29日(周四),对预报名超出招生名额的教学班进行摇号,确定录取学员名单。

公示:2016年12月30日-2017年1月2日(周五至周一),摇号结果会在市工人业余大学网站公示,并短信通知录取学员。

缴费:2017年1月9日-13日(周一至周五)8:30-11:00,14:00-16:30,录取的学员凭身份证和退休证,到市工人业余大学一楼退休职工培训项目办公室进行资格审查,同时携带近期免冠照片(一寸和两寸各1张),审查通过后再缴费。开学:2017年3月。

一口气没提上来 心跳、呼吸骤停半小时 71岁大伯连闯两道生死关 奇迹苏醒 近期最低气温低至4℃ 老年朋友家里要开空调、注意保暖、减少外出

前两天,余杭区第二人民医院官微发布一条消息:“七旬老人‘死亡’一小时 奇迹‘复活’真相还原给你答案”,说的是医院收治了一位心脏停跳半小时的患者,经抢救,患者心脏复跳,并成功闯过了成为植物人的关卡,最后康复出院,堪称奇迹。

记者董吕平、通讯员李清清核实报道:71岁的金大伯,住在余杭。上月16日早上10点左右,他上班途中突然晕倒,同事发现后,马上通知他子女,等子女赶到时,金大伯呼吸已非常微弱,后被紧急送到余杭区第二人民医院抢救。

10点38分,金大伯送到医院时,已没了呼吸、心跳,面部、四肢开始变紫,瞳孔放大。医生马上给他采取胸外按压、除颤等急救措施。

半个小时后,他的心脏仍没有复跳,家属觉得希望非常渺茫。通常情况下,如果病人抢救半小时,仍没有任何生命现象时,医生可宣布临床死亡。

抢救半小时出现奇迹

就在这时,奇迹发生了。

“当时金大伯的心跳恢复了,我们觉得非常惊讶,不过考虑到病人年纪偏大,加上心跳停止了半小时,脑部缺血、缺氧程度非常严重,即便恢复心跳,也极有可能没法醒过来。”医院ICU鲁主任说,“子女们不想放弃,我们也想努力一把,采取了亚低温治疗,让大伯体温维持在32°到34°之间,尽量降低大脑代谢,保护脑细胞,并尽量降低他的颅内压力,防止脑水肿。”

让医护人员高兴的是,第二天上午,金大伯眼睛睁开了,但没什么神气,2天后,他逐渐恢复了意识,手脚能稍微抬起,6天后,金大伯气管插管拔掉,随后可简单交流。

11月底,经过康复治疗,金大伯康复出院。

从越过呼吸、心跳骤停,到跨过成为植物人,金大伯成功连闯两道生死关。

鲁主任在医院工作20多年,像这样的患者,他还是第一次碰到。“一般来说,心跳停止4-6分钟,人的大脑就可能发生不可逆损害。幸运的是,金大伯身体底子还算好,没有心脏病,只是肾脏功能有点问题。”

“我真是命大”

前天下午,我来到金大伯家。

不巧他不在家。他儿子说,“爸爸经过这场病,想开了很多事,家人也觉得很高兴,前两天妹妹把他接到临安去了,打算好好休息下。”

不仅仅是金家人,村里其他村民也替大伯的这个“奇迹”高兴,“他人本来就很好,村里有人家遇到点困难,他要知道了也会搭把手。”

随后,我电话联系上金大伯。电话那头,他中气十足。

说起上个月的这个“奇迹”,金大伯“哈哈”大笑,“命大啊,真是命大,不过我当时人晕倒了,什么都不知道,后来才听医生、儿子他们说起,医生技术好啊!”

金大伯年轻时,在大队里采石矿,左眼受了伤,看不见东西,这一病,他一下子想开了。“眼睛瞎了看不见东西,总是觉得不舒服,这一病,倒是想通了,老天见我眼睛瞎了,这是在补偿我,让我多活上几天。”

老人冬天要防呼吸道和心脑血管意外

金大伯回忆说,当时晕倒前,他呕吐不止,感觉气上不来。

余杭第二人民医院呼吸科马强主任医师说,当时给金大伯检查时,发现他有肺部感染,但到底是什么诱因致使他晕倒,暂时还不清楚。

“如果是气上不来,可能是金大伯呼吸道梗阻,进而窒息。”马医师说,一到冬天,有呼吸道基础疾病的老人会经常发病,应该注意以下几点——

- 1.尽量减少刺激性气味的吸入,例如油烟、寒冷空气等,出门尽量戴口罩。
 - 2.多喝水,促进痰液排出;
 - 3.注意保暖,室内可开空调,但要注意空气湿化;
 - 4.晚上早点睡觉,有早锻炼习惯的老人早上可晚点出门;
 - 5.有慢性阻塞性肺疾病的病人,可做家庭氧疗;
 - 6.适当加强营养;
 - 7.进行呼吸功能锻炼;
 - 8.戒烟。
- 浙大一院呼吸科主任周建英也说,冬天老



出院的金大伯在女儿家休养(家属供图)

人咳嗽、呕吐一定要注意,像金大伯因咳嗽或呕吐,突然晕厥,估计和他有基础疾病有关。

“有这方面基础疾病的老人,尽量减少外出,多吃容易消化的食物,多喝水。咳嗽的老人,及时上医院,咳嗽加重,很容易引发感染。”

冬天除了防患呼吸道疾病外,老人还应注意心脑血管意外。

余杭第二人民医院脑外科宋清安主任医师说,冬天天气冷,容易引起血管强烈收缩,影响血液循环,导致血压升高,还易诱发高血压、急性心肌梗死、心绞痛及脑血管意外等疾病。

“有这类疾病的人,一定要去医院定期检查,心脑血管疾病患者清早不易做剧烈运动,尽量慢走或打打太极拳,注意控制胆固醇、食盐的摄入,还要戒酒。”

另外,老人往往存在骨质疏松问题,要避免摔倒,“骨质疏松的人,摔倒很容易骨折。天寒地冻时节,老年朋友还是尽量减少外出,多摄取富含维生素D的食物,注意保暖”。