

花甲之年的覃平：

奔忙无悔助老幼 投身公益不停步

覃平是玉林市德行天下义工协会的创办人，协会自2019年8月成立以来，已汇聚了160多名会员和300多名义工，大家在覃平的带领下，开展了走进养老院、山村小学奉献爱心，慰问环卫工人、志愿军老兵等一系列公益活动，弘扬中华优秀传统文化，担起扶危济困的社会道义。

自幼有善心 人生阅历丰富

覃平生于一个博白教师家庭，为人师表的父亲爱生如子，乐善好施，学生患病或遇到困难，他都会伸出援手。在父亲言传身教的影响下，覃平从小就在心里埋下了一颗与人为善的种子。

覃平60多年的人生历程既丰富多彩，也有过迷惘彷徨。他下乡当过知青，返城后历任教师、记者、机关职员，后又自主创业成为企业老总。在物质生活摆脱了困境后，覃平却感到了一种精神层面的空虚和迷茫，似乎找不到往前走的力量和意义。

一次偶然的机会，他走进德行天下公益大讲堂，聆听了几位老师宣讲中华传统文化，心灵被深深震撼，他领悟到只

有不断去帮助别人来提高完善自己，才是最充实幸福的活法。于是，他自发成立了玉林市德行天下义工协会，通过给需要帮扶的老人、小孩及困难人群送去温暖和爱心，体现对社会弱势群体的人文关怀。

关怀老幼 倾力公益不停歇

覃平带领的德行天下义工协会首先把关注目光投向孤寡老人和留守儿童。每年开展两次关爱老年人的公益活动，给敬老院的老人送去生活必需品，陪他们聊家常，抚慰他们孤寂的心灵。最近，协会还邀请百名退役伤残老兵免费观看抗美援朝题材电影《长津湖》，缅怀为共和国英勇献身的先烈。

义工协会计划每年为一所边远山区小学开展助困活动。

在留守儿童较多的博白县亚山镇潭岸小学和玉州区城北罗竹小学，很多家长在外打工，孩子只能隔代抚养，由爷爷奶奶照顾。覃平和义工伙伴一起带着筹到的书籍，分别为这两间小学建立了图书室，并为学校师生捐赠防寒衣物，为困难学生送上助学金，并给学生讲解弟子规、孝经，引导他们学习优秀传统文化。不久前，还给陆川县第二小学的学生送上了棉衣、牛奶、花生油等生活物品及书籍文具等学习用品。

去年疫情期间，义工协会走进新智智幼儿园，对教室、办公室、卫生间等公共区域采取“地毯式”消毒；今年春节期间承办了“一碗热汤面，温暖一座城”慰问环卫工人活动，给起早贪黑为城市打扫卫生的环卫工人送上爱心早餐。此外，义工协会还参与交通协管志愿服务、捡垃圾等活动，助力玉林创建全国文明城市、国家卫生城市，到卫生院为疫苗接种工作维持秩序，慰问福利院儿童和抗美援朝志愿军老兵等。

如今，覃平虽然已迈入花甲之年，但仍踌躇满志，为公益组织无怨无悔地奔忙着，他时时提醒自己，要高调做事，低调做人，弯下腰身，带领团队在公益路上永不停步。

(记者 谭伟玲 通讯员 蒋二蕊)



覃平和孩子们交流



资料图片

衰老不仅表现在脸上 这些变化要提前预防

当你发现脸上皱纹不断加深，甚至有色斑出现……你会意识到自己开始变老。衰老还不仅体现在容貌变化上，在你看不到的地方，“改造”着你的身体。

虽然青春永驻只是美好的愿望，但我们可以积极面对衰老，让自己老得慢一点。

预防肺部衰老——及时戒烟

烟草是导致肺部疾病的主要凶手，不仅是主动吸烟者，长期吸“二手烟”、“三手烟”的被动吸烟者，肺部疾病的发生率也更高，患慢阻肺的风险也增加48%。

预防大脑衰老——勤用大脑

感觉大脑反应越来越慢？记忆力也越来越差？可能是大脑衰老了。所谓大脑衰老，其实和我们生活压力大、长期熬夜、晚睡、大脑疲劳等亚健康问题有关。

大脑是一个用进废退的器官，经常用脑会使脑血管多处呈扩张状态，脑组织有足够的血液、营养供给，从而为延缓大脑衰老提供了物质基础。

预防肝脏衰老——保持体重

人们常说，肥胖催人老。这并不是毫无依据。2014年，研究人员首次发现，肥胖可以加速个体机体肝脏的老化速度，相关研究成果刊登在《美国国家科学院院报》(PANS)上。研究发现，体重指数(BMI)每增加10，肝脏的表现遗传年龄就会增加3.3年。

预防骨骼衰老——多晒太阳

骨质疏松症的发生与基础骨量积累和年龄增大后骨量流失密切相关。如果年轻时能积累好骨量基础，年长时少流失一些，骨头自然也就牢固一些。

保骨量离不开补钙补维生素D晒太阳。尤其是女性绝经后，雌激素分泌减少，容易骨质疏松，此时，可在医生指导下适当服用维生素D和补钙的药物以保持正常骨量。

预防皮肤衰老——做好防晒

要适当晒太阳，但不能一直晒。想让你的皮肤老化得慢一点，秘诀就是防晒。皮肤老化过程中，老化是引起皮肤老化最重要原因。

预防肌肉衰老——适量运动

肌肉遵循“用进废退”原则，因此，长时间不运动、久坐久卧，会出现肌肉流失、萎缩、功能退化，这也是年轻人肌肉不足的主要原因。

保持肌肉不流失，首先要适当运动，进行有氧运动加抗阻训练，如哑铃、拉力带等力量训练，但一定要量力而行，避免拉伤。同时调整饮食，保证充足的优质蛋白摄入。

(来源：浙大邵逸夫医院微信公众号)

唱着山歌等你来

近日，由自治区党委老干部局主办、广西老年大学承办的自治区第九届“多彩金秋”文化活动开幕式暨红色歌曲音乐会在广西老年大学凤岭校区礼堂举行。

玉林市老年大学选送的女声小组唱《唱着山歌等你来》代表玉林市参演，演员身着艳丽的民族服饰，以清亮动人的歌声和富有感染力的表情和肢体语言，获得了全场热烈掌声。红色歌曲音乐会共有全区各州市和广西老年大学选送的15个节

目参加表演。参演老同志以旋律优美、寓意深远的歌舞，共庆中国共产党成立100周年，也为全区广大老

同志呈现了一场精彩纷呈的视听盛宴。

(记者 谭伟玲)



我市老年大学选送的《唱着山歌等你来》。