

2026/05/08

星期五

丙午年 三月廿二

总9759期

今日16版

老年日报

中国百强畅销报刊

长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷



中国邮政发行畅销报刊

国内统一连续出版物号:

CN23-0018

邮发代号:13-18

“00后”带您走进潮世界

在浙江湖州，一所老年大学的教室里飘出阵阵咖啡香。讲台上，一位年轻女孩正耐心指导年过六旬的学员如何控制水温、注水手法；台下，头发花白的长辈们戴着老花镜，认真研磨每一颗咖啡豆。这堂咖啡鉴赏课的授课老师陈薪羽是名“00后”，她既是精品咖啡店主理人，也是咖啡茶饮研发师。

咖啡课的“适老化改造”

“我希望把咖啡变成人人都能读懂、轻松享受的美味饮品。”正是抱着这份初心，当湖州老年开放大学邀请她开设咖啡鉴赏课时，陈薪羽爽快地答应了。

这门专为咖啡新手设计的课程，不追求高深理论，而是带长辈学员走进精品咖啡世界，从零基础小白成长为懂品鉴、会冲煮的咖啡爱好者。

第一次正式站上讲台，面对台下比自己爷爷奶奶年龄还大的学员时，陈薪羽坦言有些紧张。“但我清

楚老师的状态会影响课堂氛围，所以尽力调整心态，以专业沉稳的状态授课。”

为了让这群特殊的学员听得懂、学得会，陈薪羽在教学中做了三方面的“适老化”改造。第一是扭转认知。大多数长辈认为咖啡就是苦的，陈薪羽采用“理论+实操品鉴”的方式，带大家逐一感受不同产地、不同烘焙度咖啡豆的风味层次。第二是训练感官。陈薪羽特意带来风味水，带领学员做嗅味觉拆分练习，引导大家品鉴时进行风味联想。第三是加大实操。长辈们对冲煮手法的理解和把控偏弱，她就安排大量实操课程，手把手传授技巧，鼓励多练习。

把“潮课”变“暖课”

备课阶段，陈薪羽专门调研了老年人的学习特点：他们不追求高深专业知识，更看重轻松易懂、动手体验的乐趣。于是，她放大课件字体、把专业术语换成通俗大白话、精

简文字内容，避免课堂枯燥。

上课时，陈薪羽习惯放慢语速，对重难点反复讲解，通过互动提问加深记忆。每节理论课都穿插实操环节，“既提升兴趣，也促进学员之间的交流。”陈薪羽说道。

课后，这群银发学员除了交流咖啡知识，还会和陈薪羽唠家常、分享人生经历，也好奇地询问她的开店故事和生活。

陈薪羽说，她平时多和年轻人打交道，原本不太擅长和长辈相处，通过这次授课收获了很多温暖，也发掘了自己更多的可能性。在她看来，这不仅是长辈们学习新技能的过程，更是一场双向陪伴、互相治愈、共同成长的经历。

当下，像陈薪羽这样的年轻“00后”老师出现在老年大学课堂已不是个例。年轻教师正成为老年教育师资队伍中的新鲜血液，他们带来的短视频制作、手机摄影、咖啡品鉴等“潮课”，深受银发族欢迎。

张煜欢

三星堆 绘入大地

四川广汉将三星堆古蜀文明与现代农业、乡村旅游深度融合，打造万亩稻麦艺术景观，将青铜神树、黄金面具等三星堆元素“绘”入大地，成为网红打卡点。

陈选斌



“手机+”无卡畅行高速路

为顺应民众出行新需求，交通运输部近期在部分省份积极推进“手机+”无卡便捷通行试点工作，为高速公路收费体系注入新活力。

传统高速公路通行，人工收费车道需停车取卡、还卡支付，流程繁琐且耗时。“手机+”无卡便捷通行模式则依托手机服务与车牌识别技术，实现“免领卡、免还卡”，车辆通行更为顺畅，大大节省了时间，提升了出行效率。

我国高速公路收费体系目前呈现MTC人工收费(含MTC/ETC混合收费)与ETC电子不停车收费并行

的格局。“手机+”无卡便捷通行并非要取代现有模式，而是作为有益补充，与之长期共存、协同发展。公众可根据自身需求自由选择收费方式。按照试点计划，到2026年底，川渝、江苏等地区收费站的人工收费车道将率先启用“手机+”无卡便捷通行模式，车主可由此进入高速公路，并在全国任意出口无卡停车支付后通行，后续还将逐步扩大实施范围。

目前，江苏“茉莉畅行”、重庆“高速码上行”等地方平台已先行试点，让车主初步体验到无卡通行的便利。为打破地方平台服务地域限制，

交通运输部正加快建设全国统一的“e路畅通”服务入口。未来，车主可自由选用部级或省级平台通行全国高速公路，享受“一站式”便捷服务。

在数据与资金安全保障上，“手机+”无卡便捷通行也下足功夫。用户身份、支付及通行数据等敏感信息，采用国产加密算法加密传输与储存，并运用可信存证技术确保数据完整不被篡改。这一系列安全防护措施，有效防止数据泄露、身份冒用，降低资金风险，全方位保障用户信息安全与切身利益，让民众出行更安心。

新华社

标题新闻

时政

★中希全面战略伙伴关系20周年暨文明交流互鉴论坛将在雅典举办

★三部部门部署开展第六个“民法典宣传月”活动

社会

★国家安全部提醒：不规范视频会议可能造成敏感信息泄露

经济

★“五一”假期全社会跨区域人员流动量预计超15亿人次

★4月份中国大宗商品价格指数继续上扬 市场运行稳定向好

文娱

★电视剧、网络影片头新增一项重要提示：保护正版 人人有责

国际

★教科文组织调查：近三分之一科研人员无法使用量子研究设施

★研究报告：全球石油库存下降或致部分地区供应短缺

今日微推荐
扫码更精彩



老年日报
微信

吃饭藏着
长寿密码



龙健康

立夏后
身体需要吃这几种

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319