

推广中医养生生活方式

对于同学们的“点赞”,五位专家教授深感责任重大。张群告诉记者,他们参与授课的目的,旨在提升老年人对中医养生保健的认识与了解,灌输中医健康理念,也让老百姓正确认识中医非药物治疗手段。

课后,专家们还会与学员们互动,开展答疑解惑和把脉问诊等公益服务。

副主任医师、副教授肖斌斌说,他这学期的课程设置了季节养生、关节疼痛、中成药合理使用等中老年人常见的养生保健课题。“相比外出义诊或者一些活动,报名上课的老人们更加主动,这样教学的效果也会好”。

“我们会竭尽所能为老年人提供更优质的医疗服务,将中医延续下去,让中医养生生活方式在湖湘大地蔚然成风。”省直中医院相关负责人表示,医院会开展形式多样的中医药体验及科普宣传活动,推动中医药健康文化传播,增强百姓对中医药的体验和认知感。



▲专家以通俗易懂、生动活泼的语言讲述中医养生。 记者/谢嘉 摄

冬病夏治如何做? 中成药怎么选?
晚报老年大学中医养生课走红

本报讯(株洲晚报融媒体记者/谢嘉)“上了中医养生课,才知道自己之前有治疗误区,课程既有趣又实用。”12月7日,株洲晚报老年大学一堂中医养生课结束后,年过六旬的学员陈奶奶,一边整理着课堂笔记,一边兴奋地向记者诉苦。

陈奶奶口中的中医养生课是省直中医院根据株洲晚报老年人的需要特别设置的。5名专家以通俗易懂、生动活泼的语言讲述情志、运动、饮食、心理等中医养生保健内容。

中医专家当堂传授妙方

冬病夏治如何做? 中成药怎么选?“冬吃萝卜夏吃姜”老年人同样适用吗? 本以为中医养生会讲解高深的中医理论知识,没想到张群医生,开讲不久就传授起了中医养生妙方。

张群,副主任医师,治未病与健康管理中心中医首席专家。他出生于中医世家,毕业于湖南中

医药大学,是全国第六批老中医药专家学术经验继承人。“这些都是老年人的常见健康问题,我总结了一些常见病食疗养生方,也是给大家的礼物。”张群笑说,开口就讲理论,一是老人不易接受,怕把大家吓跑了,二是中医养生是一门注重实用的学科,不必绕弯子。

“没想到退休后第一次学习就碰到了宝。”一旁听课的张阿姨悄悄告诉记者,今年7月退休,通过朋友介绍来上课,每周二上一个半小时,她从未缺席。当医生传授妙方时,大家都会齐刷刷地记笔记,不时有人拿起手机拍照,生怕遗漏重要信息。

上一期养生课生读十本养生书

今年9月1日起,张群、刘玲、杨赛、龙丹、肖斌斌五位省直中医院专家联手开设中医养生课,义务授课。他们中有博士后,有全国名中医,有中医名师传承人。目前,共有24名老年学员报名参加,平均年龄60岁,最大学员有80岁。

上了3个月中医养生课,学生们有什么收获和感想? 记者做

了听课调查。

68岁的何师傅说,他身体其实还不错,随着年龄越来越大,不得不重视养生。“我首先是被中医养生的名字吸引。”何师傅说,想要通过这门课学习养生知识让身体变得更好,了解如何把中医知识用在生活中,获得有效的长寿方法。

爱心专栏

株洲市委机关开展“献一份热血 庆百年华诞”无偿献血活动

12月10日,株洲市委机关积极响应“献一份热血,庆百年华诞”活动倡议,在市委大院内组织干部职工开展无偿献血活动,发扬党组织和党员干部的示范带头作用和表率作用。

活动现场,共有40名党员干部参加献血,累计献血量12380毫升。许多党员干部已经是多年坚持参加献血的固定献血者,他们用实际行动彰显党员干部关爱人民、关爱社会的情怀。



市委办公室专职副主任、机关党委书记田业强在参加完工作会议后,直奔活动现场参加献血。这是他第二次献血,累计献血600毫升。田业强表示:作为一名党员,以实际行动为社会献热血是职责所在。同时,也希望有越来越多的人加入无偿献血队伍中,为保障人民群众生命健康安全贡献力量。



多年来,株洲市委机关对无偿献血工作予以大力支持,党员干部们带头献血,率先垂范,为社会树立新风尚做出表率,为年轻干部教育作出爱心榜样,同时也号召广大市民共同参与,为患者朋友康复助力,促无偿献血事业发展。

爱心献血专栏

为方便广大爱心人士参与无偿献血,特将我市各献血点电话及工作时间公布如下:

- 株百爱心献血屋:开放时间:9:00-21:30 联系电话:28258115
- 天元爱心献血屋:开放时间:9:00-17:30 联系电话:18975353362
- 红旗献血房车:开放时间:9:00-17:30 联系电话:13327332022
- 清石爱心献血屋:开放时间:9:00-17:30 联系电话:28612936
- 渌口爱心献血屋:开放时间:9:00-17:30 联系电话:18975359517
- 南方爱心献血屋:开放时间:9:00-17:30 联系电话:22228047
- 流动采血车:联系电话:18975350933
- 醴陵献血房车:开放时间:9:00-17:30 联系电话:18932127731
- 醴陵爱心献血屋:开放时间:9:00-17:30 联系电话:23026120

攸县爱心献血屋:

开放时间:8:30-17:30
联系电话:15343330290

茶陵爱心献血屋:

开放时间:8:30-17:30
联系电话:13327338093

机采客:
开放时间:预约制
联系电话:28227729

市委办公室张钦同志是一名“95后”,现已参加献血3次。“我的初次献血时间‘晚’了一些。不过,献爱心不分先后,只要开始了,我就会一直坚持下去,因为这不仅是一份青年党员的责任,更是一份骄傲!”张钦说道。

市委组织部的张昭媛同志首次参加献血,她说:“在中国共产党成立100周年之际参加献血,感到非常的荣幸,也非常有纪念意义。作为一名党员,绝不能空谈口号,参加献血就是我用实际行动为民服务的具体体现。”



主办
株洲日报社
株洲市献血办

冬之恋

杨军

冬夜寒凉入骨,但吾心向暖,吾心向往酥骨的暖。是一片雪花撩起了岁月里的纯情诱惑,酒香

微醺,沁入了怀,留下一种爱恋,一片痴念若云朵,若冰晶

这是深情的朗读,片片舞动款款深情的厚重之音。有冬虫做和声,有星辰在高空闪着寒光,把情歌唱一曲缘定三生,一曲花好月圆,醉入云霄

朦朦胧胧冬夜无云,看穿明星入梦,月色迷蒙,空载一腔的心事,幽幽思思。那就含一片雪花在冬之唇瓣

一片轻驾云翼,寻你一片天边云外,向往酥骨的暖

不闻、不识也不再醉成一池银河里的寒波荡漾余下一种爱恋,一片痴念若云朵,若冰晶晃动一宿的暖冬之恋

洪山庙,不只是个传说

欧阳跃

洪山庙不是庙,是茶陵的一个地名。准确地说,是一个名不见经传,县外鲜为人知的小地方,甚至连地方也称不上,只是一条云阳山裂开的山缝,一个供沅河水流过的狭小隘口。

洪山庙在茶陵县城西北方1.5公里处,云阳山旅游风景区的山脚下。虽不起眼,但其地理位置十分重要,是水陆两路进出茶陵的重要隘口,更是通往株洲长沙的唯一隘口。因此,茶陵县木材检查站,以前的106国道茶陵收费站,都设在洪山庙。

洪山庙虽在县外少有人知,可在茶陵县内却是耳熟能详。它历来是衡量一个茶陵人见没见过世面的重要标准,茶陵人也拿自己走出过洪山庙,当作人前炫耀的资本。如果茶陵人对你说:“你没出过洪山庙吧?”那是说你没见识。

洪山庙的来历,源自一个美丽的传说。

很早以前,茶陵酷似夜郎国一样,四周被群山环抱,就像一枚弃子,被隔绝封闭在尘世之外。境内无江无河,茶陵人饮水、耕田只能眼巴巴的盼天下雨了。

一日,观音赴完蟠桃会回南海,路过茶陵时天色将晚,决定在云阳山住一晚,也好察看当地民情。她站在紫微峰向下瞭望,发现偌大一个茶陵竟无一河。正想召唤龙王询问,却见金童从郾县(现炎陵县)挑一担水过来。观音便用手一指,只见一道金光射向金童,金童肩上的扁担立时一断两截,两桶水汇集成一条大河,哗啦啦向茶陵流来。从此,茶陵就有了这条沅江河。

观音回到南海后,又吩咐金童去茶陵察看,看沅江河是否给茶陵人带来了福泽。金童到茶陵一看,不得了了,因茶陵四面环山,水无处去,茶陵已是一片泽国。十数万茶陵民众,都逃到四周山上躲避水涝。金童即刻上报观音,观音遂请张良赶往茶陵,请他劈开云阳山导水。张良站在紫微峰顶,抽出宝剑向云阳山拦腰砍去。一道耀眼的强光在空中划过,一个霹雳撼天动地的砸向云阳山,云阳山被拦腰砍断,在断口形成一个陡峭狭窄的隘口。沅江水冲出隘口一路向西,在衡东汇入湘江。

今天,在云阳山风景区紫微峰下,那块被张良劈开,名曰“张良试剑”的大石头,成了风景区的一个旅游景点。据传,后来茶陵人为了感恩张良,在隘口建了一间庙,取名洪山庙。由于隘口两岸山崖陡峭难以施工,小庙建得极其简陋,几经雨水冲刷,早已没了踪迹,可“洪山庙”作为地名一直沿用至今。

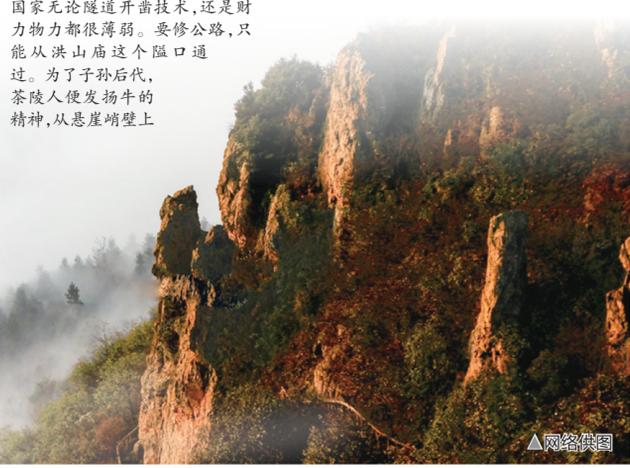
新中国成立后,为了打通茶陵与外界交通,修建106国道时,决定线路经过茶陵。茶陵四面环山,建国初期,国家无论隧道开凿技术,还是财力物力都很薄弱。要修公路,只能从洪山庙这个隘口通过。为了子孙后代,茶陵人便发扬牛的精神,从悬崖峭壁上

开出了一条4米宽的公路,使106国道穿城而过。后经几十年数次拓宽,现已建成一条近20米宽的柏油马路。

1972年,醴茶铁路建设,还是因为茶陵的特殊地形,铁路也只能从这个隘口通过。于是,一座铁路大桥,在这里横跨沅江,与岸边的106国道交汇。火车在公路顶上奔驰,汽车在铁路桥下穿行,沅江又在公路下流淌,铁路、公路、水路三条交通线在这里交汇。远远看去,洪山庙就是一张气势恢宏的立体交通网,成为茶陵名副其实的交通枢纽。

火车还靠蒸汽机车牵引的时代,站在城东的东门塔上看洪山庙。火车鸣笛从云阳山隧道出来,吐一溜白雾穿过铁路桥,活像一条蛟龙游弋在沅水河上。与桥下穿行的汽车、河面顺流而下的木排或是逆流而上的帆船,形成一幅美丽的画卷,也是一幅茶陵日益繁荣的缩影。

听说醴茶铁路要改扩建,期待有一座更大更宏伟的大桥跨越洪山庙。相信洪山庙这个旧时的隘口,也必将成为一条茶陵人通向昌盛的康庄大道。



▲网络供图

一座房子

熊燕

舍坐在板凳上热情地和父亲诉说乡情。

见我将车开进院,大家的目光移过来,有长辈,有儿时玩伴,有陌生的面孔。大家用质朴的乡音给我和母亲打招呼。

摆饭菜的时候,有一部分乡亲走了,留下来的都是近亲。推杯换盏间,说不完的往事,唠不完的亲情,让气氛越来越热烈,我喜欢这样的氛围,简单、轻松、质朴、放松、纯粹……

菜过五味,酒过三巡。父亲有了几分醉意,我们决定在老屋过夜。父亲酒后喜欢聊天,斜倚在沙发上说个不停。

很久没有坐在25瓦的灯泡下和父母亲静静地聊天了。在犬吠和虫鸣声中听父亲讲过去的岁月,我想起玩捉迷藏游戏时我总是第一个被抓到的笨;想起陪着堂兄去捣鸟窝,自己被黄蜂追着跑的狼狈;想起悄悄拿起父亲的酒杯喝一口后辣得眼泪直流的尴尬;想起因为喜欢闻柴油味跟在拖拉机后面跑的笑话;想起第一次学做饭时偷偷在父母的饭碗埋一个荷包蛋的

小小得意;想起第一次考百分的开

心……一切恍在昨天,温馨而美好。直到银色月光洒满老屋,我们才枕着院中的花香入梦。

次日是在鸟鸣声中醒的。院中的空气非常新鲜,沁人心脾。我伸个懒腰,闭上眼睛,深深吸一口气,神清气爽。左邻右舍的屋顶上炊烟袅袅,阡陌小路上三三两两的乡亲有说有笑,猪叫声,鸡鸣声,孩子的啼哭声,哄娃声将沉寂了一夜的村庄唤醒。

返程时车厢被乡亲们的情和祝福塞满。

车启动时,我看了眼比我还大,苍劲而古朴的老屋,对父亲说:“村里都是楼房,咱们也将瓦房改成楼房吧。”

父亲摇摇头说:“改成楼房就没那个味了,何况我又不是在这里长住。”

我继续劝父亲:“可是,这些年,老屋修修补补挺费劲的。”

母亲说:“你父亲想怎么做就怎么做,你不要干扰太多。人这一辈子,小时父母管,老了儿女又喜欢管,难道就不能随心所欲点什么事么?”

我愕然,仔细一想,可不是么?不知从什么时候起,我们觉得父母老了,

会越来越“糊涂”,稍不留神父母就会“出错”。下意识替父母拿主意,劝阻父母的行为。还自认为这样做是爱父母,是为父母好。

突然想起一句话:用爱的名义为所欲为。真正的爱,不是改变对方,劝阻对方,而是站在对方的角度,想对方所想,爱对方所爱,随时调整自己,自我反省。

老屋对于父亲,不仅仅是一座房子。老屋给父亲留下太多回忆,给予父亲太多快乐,曾承载了父亲的梦想,也寄托着父亲希望。父亲能在这里的一花一木中寻到归属感。它不需要光鲜的外表,甚至不需要太结实,它只要保持原来的模样,父亲思念时的模样就是最好。

每个人的内心都是独一无二的,每个人的灵魂深处都有一种执念,那是谁也走不进去的,甚至也不能完全理解。既然无法完全理解,我就应该站在父亲的立场上调整自己,改变自己,保持沉默,无声地支持父亲,只要父亲开心就好。

有一天,我也会老。那时,我想,我会更理解父亲。