



▲宝南饭店墙上,三位爷爷的照片旁写着这样一句话:我们选择开宝南饭店,不是为了谋生,而是为了生活。记者/刘小波 摄(资料图)

## 致力环保 还培养了两条“环卫狗狗”

万物皆有灵性,小动物也能当保护环境“行动派”。

去年夏天,在湘江风光带钢琴广场一带,一对特殊的狗狗“夫妻”成为“网红”。说特殊,是因为这两只狗狗有个特殊的爱好,如果发现江面上有垃圾漂过,就会迅速游过去把垃圾叼回岸上,并统一放在一个地方。“夫妻”的行为获得很多人的点赞,有人还称它们为“湘江环保小卫士”。

两只狗狗分别叫“雪糕”和“多多”,主人张卫华,是湖南省绿色卫士株洲大队的成员。

作为一名环保志愿者,张卫华经常会在湘江风光带钢琴广场一带巡河。他有个习惯,看到塑料瓶子等垃圾就会捡起来,久而久之,聪明的“雪糕”和“多多”也理解了主人的用意,远远看见瓶子就会跑过去叼起来交给主人。

发现狗狗有这个意识后,张卫华决定系统训练它们。目前,“雪糕”和“多多”捡垃圾的水平已经“炉火纯青”。

## 用绘画将先烈精神传承下去

有五面红旗的地方,就有信念的灯塔;如果信念有颜色,那一定是中国红。对于这句话,株洲退役军人匡仙鹏感触颇深。

《党建一百年》是匡仙鹏2020年创作的系列钢笔画,由百余名共产党员先进代表人物肖像画和百余个建党百年以来重大历史场景图组成。《长津湖》剧组负责人在网上看到了关于《党建一百年》的新闻后,深受触动,郑重邀请匡仙鹏参演。

对于匡仙鹏而言,参演《长津湖》,重新穿上军装,仿佛穿越了时空,来到了70多年前那炮火连天的战场,亲身体验了志愿军战士在恶劣环境下,与武装到牙齿的美军浴血奋战。

“生于盛世是何其幸福,幸福生活是革命先烈用鲜血和身躯换来的。用绘画来记录他们的故事,把他们的精神传承下去是我的愿望。”匡仙鹏说。

## 盘点2021之四: 追“光”路上 有你有我

策划/株洲晚报编辑部 执行/株洲晚报融媒体记者 杨凌凌

2021,有哪些“光”曾鼓舞你奋力前行?是温暖的灯光、美丽的霞光,还是那些炙热的泪光、坚毅的目光?这一年,心中有“光”的株洲人,奔跑在路上。

### 爷爷版“中国合伙人”

只要心中有“光”,就永远年少,老年人也应勇于开拓属于自己的天空。在株洲,三位年龄相加241岁的爷爷,合伙创业开饭店的故事火了。

爷爷们自己想挣钱做公益、买房子,来一场说走就走的旅行。于是,三位老人一拍即合,开了一家饭店,并取名“宝南饭店”。

马爷爷和魏爷爷是北京人,1963年,他们毕业后被分配到湖南株洲一家机车厂工作,在那里,作为工程师的两人担任高级技工的爷爷相识。“我们都是从北方过来的,觉得湖南是个好地方啊,是块宝地,所以饭店就叫宝南咯。”魏爷爷说。

在工厂干了大半辈子,无所作为的养老不是他们心甘情愿的结局。三位“宝藏爷爷”决心用年轻时工作中打破常规的心态,来开创全新的人生。

### 30年把荒山“染”成绿色

种一棵树容易,坚持种30年就不那么简单。

在荷塘区仙霞镇樟霞村,有一位与众不同的老人,从单位退休后,他开启了一段特殊的旅程:用30年时间,手抬肩扛,在20多亩荒山上,开垦出一片油茶树林。

老人名叫李春雄,退休前就职于省建五公司。因心里装着家乡的山水,1988年退休后回到了荷塘区仙霞镇樟霞村定居。

看到曾经的青山沦为荒草丛生的荒山,李春雄心里久久不能平静,同时脑子里产生一个念头,要用自己的双手种植树木,将荒山变回绿树成荫的青山。

此后的30年间,驼背老李往返山林,成了樟霞村的山头近乎定格画面。

一双手,一把铁锹,硬是把荒山“染”成了绿色。平凡的李春雄,其实不凡。他这种“愚公移山”式种树的精神,值得我们学习。

### 身残志坚,自主创业带动就业

一只病小鸟,难上九重天。梦想何时现?努力伴终生。

在株洲,有这样一群人,他们虽身残,但志不残;他们有一颗向上的心,力求改变命运。

2014年,董明亮在一个残友群里认识了湖南成才职业培训学校的朱德俊老师。2017年,在残友和朱老师的鼓励下,董明亮参加了湖南省残疾人劳动就业服务中心开设的语音标注培训班。期间,董明亮自学Word、Excel、PS等软件。

董明亮和在工作中认识的残疾人朋友,成立了明亮爱心一号工作室,组织残友们一起居家就业。

2019年,董明亮注册了株洲明亮网络科技有限公司。公司与百度、海天、爱数、数据堂、虎课网等都有合作,吸引了全国各地200多名残疾人共同从事AI数据服务、采集及标注、户型图绘制等业务。

“你们不需要同情我们是残疾人,把我们当正常人对待就是,我们只拼业务质量。”每到一家公司,董明亮都会强调,“我们最需要的就是您给我们一次机会,在同条件下,让我们试一下,合格了再让我们做,就可以了。”

只要心中有梦想,身残志坚的人一样可以成功。

## 梁俊婚介

男未婚:1.76米,25岁,本科,从事教育工作,本地人,有房有车。

男未婚:29岁,1.83米,中专,广铁集团上班,待遇优,有房有车。

男未婚:30岁,1.85米,大专,人帅,在一家名企上班,有房有车。

男未婚:31岁,1.70米,高中,自己创业,有房有车。

男未婚:32岁,1.76米,中专,厨师长。

男未婚:37岁,1.76米,大专,工程师,有房有车。

男离异:72岁,1.75米,中专,退休干部,有房。

女未婚:28岁,1.64米,本科,公务员,政府部门上班,有房有车。

女未婚:26岁,1.62米,大专,中班上,有房。

女未婚:27岁,1.57米,民族学院毕业,教育工作,独生子女。

女未婚:35岁,1.56米,研究生,从事中学教育工作,有房有车。

女离异:25岁,1.53米,中专。

女丧偶:70岁,1.62米,大专,退休,有房有车。

女丧偶:50岁,1.68米,个体服装批发,有房有车。

女离异:65岁,1.62米,高中,退休,有房。

女离异:47岁,1.62米,中专,有房有车。

女离异:50岁,1.66米,本科,公司管理,有房有车。

女丧偶:59岁,1.58米,大专,退休,有房。

## 谊萍婚友会所

谊萍婚友会所成立了十九年,在这期间成功配对上千组为良缘,本婚友会所还获得了声湖区荣誉证书,株洲市婚介协会合格单位,本所收费低,成功率高。

女离异:30岁,1.60米,音乐学院毕业,漂亮,做生意,小孩判给对方。

女离异:35岁,1.65米,互联网工作,独女,有房,漂亮,有女儿。

女离异:32岁,1.66米,互联网工作,有房,无负担,女孩判给对方,漂亮。

女离异:57岁,1.58米,事业单位退休,有房,无负担,条件好,形象佳。

女离异:47岁,1.62米,中车工作,有房,无负担,条件好,形象佳。

男未婚:37岁,1.68米,医生,有房多套,条件好,独生子,父母退休。

男未婚:47岁,1.68米,银行工作,有房,父母退休。

男离异:57岁,1.72米,事业单位工作,条件好,有房有车。

男未婚:28岁,1.77米,做生意,有房有车,条件好。

男未婚:50岁,1.75米,建材厂老板,有房,无负担。

热线: 28237011 15386203070

地址:株洲市中心七一一路和民路交叉路口步行对面(谊萍婚友会所)

## 养老服务首个强制性国家标准实施

1月1日,我国养老服务领域的第一个强制性国家标准《养老机构服务安全基本规范》正式实施。

《养老机构服务安全基本规范》已于2019年12月27日批准发布,规定了养老机构服务安全的基本要求、安全风险、服务防护、管理要求等内容,划出了养老机构服务的安全“红线”。为了让养老机构做好充分准备、顺利过渡到强制性国家标准要求,规范设置了两年过渡期。

“规范正式生效实施,意味着全国所有入住养老机构的老年人都将受到这个强制性国家标准的保护,所有养老机构也将受到这个强制性国家标准的约束。”民政部相关负责人介绍,下一步,民政部将加强行政检查,进一步完善标准与综合监管制度衔接,推动强制性国家标准落实到位。(摘编自《成都商报》、中国新闻网)

## 红糖很百搭 养颜又保健

红糖性温、味甘、入脾,具有益气补血、健脾暖胃、暖中止痛的作用,还具有治肝气郁结、利肠通便、缓肝明目的功效。食用红糖,可使气血运行通畅,肤色自然变得红润而有光泽。需要提醒的是,有糖尿病等疾病的群体请谨慎,控制糖的摄入。

### 红糖+姜

1.防治风寒感冒。姜可解表散寒,如果受了风寒,喝一杯热腾腾的红糖姜水,几分钟即可微微出汗,使邪气得以疏散。

2.缓解手脚冰凉。红糖和姜均性温,早晨喝一杯,能不受手脚冰凉之苦。

### 红糖+山楂

1.缓解咽喉不适。感冒的人容易咽喉发炎,红糖山楂粥可缓解不适,消除炎症、平喘化痰。

2.预防动脉硬化。红糖山楂粥可降低身体胆固醇的含量,预防冬季多发的动脉硬化。

### 红糖+桂圆

桂圆性温味甘,可益心脾、补气血、滋养补益,适用于心脾虚损以及气血不足所致的失眠、健忘、眩晕等。

### 红糖+枸杞

红糖能补中缓肝、活血化痰,枸杞可滋肾明目、养肝,含丰富的胡萝卜素、维生素。枸杞与红糖同食可改善肝血不足等。

(株洲市营养健康管理协会)

## 闯关游戏

### 第一关【猜地名】

- 1.金银铜铁(江苏一地名)
- 2.基本一样(山西一地名)
- 3.东西北堵塞(江苏一地名)
- 4.脑袋缠绷带(内蒙古一地名)
- 5.圆规画鸡蛋(山西一地名)

### 第二关:看图猜字(根据四幅图的内容,各猜一字)



## 新年,给自己制定一份健康计划

新的一年,我们希望每位读者都能身心健康。现在起,不妨制定一份新年健康计划。

### 体检

人人有必要 个性化方案要加料

体检报告是健康状况的晴雨表,能帮助早日发现病变。建议中老年朋友正确认识疾病,早发现、早诊断、早治疗是应对疾病的“不二法宝”。

选体检套餐,应综合自身的身体情况、经济情况选择。一般检查(身高、体重、血压、心率)、内科、外科、妇科(女)、生化指标(肝功能、血糖、血脂)、血常规、尿常规、便常规、心电图、超声、胸部CT等,是中老年人必查的项目。在常规必检项目的基础上,还应根据自身情况,酌情增加相应项目。

需要提醒的是,体检讲究个体化和有效性,应选择专业的体检机构进行。

### 运动

健脑、增肌为主 贵在适度

适度锻炼可明显降低心脑血管病、糖尿病、肿瘤等慢病的发病率,但运动要讲科学。从项目的选择来说,爬山、爬楼梯、攀岩等活动更易加重膝关节的负担,中老年人最好“悠着点”。

新的一年,建议中老年人选择健身又健脑的运动项目,如乒乓球、广播操、八段锦等。还可以增加一点抗阻运动,抗阻运动不仅可以增加肌肉力量和质量,更能延缓运动功能丢失、强壮骨骼和关节。推荐几种适合中老年人的抗阻运动:弹力带、握力器、手指操、下蹲、推墙等。

需要提醒的是,中老年人运动强度以中、低为安全,运动时最好有人陪同。慢性病人要在咨询医生后,在药物管理的前提下进行运动,运动时可佩戴心率带或心率监测手环。

## 一个休闲旅游好去处

冬日,我和老友来到醴陵、攸县和渌口区交界处的龙门镇李家村游玩。

该村为湖南省2020年文明村镇,还是湖南乡村振兴重点帮扶村。这里环境宜人,空气清新,山清水秀,民风淳朴,宛如世外桃源。

从村部步行约三公里,爬过几个小山坡,便看到了一群清代古墓塔。五座僧人古墓塔,形如葫芦,每塔均为6层,约两米高。相传每座墓塔下面都葬着一位知名的僧人。据考证,古墓塔已经有300年的历史。古墓塔群后,有一块已经不是很清晰

“宁康养老·小贴士”  
电话:28285888



▲图片来源于网络。

### 饮食

每天都吃好,肉奶蛋天天见

医学认为,中老年人肠胃消化能力弱,对营养的需求比年轻时甚至更多。

每天都要有肉、奶、蛋、蔬果和粗粮。《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议,蛋白质的适宜摄入量为男性65克/天,女性55克/天。建议中老年人每天食用1个鸡蛋,喝1盒牛奶,合理搭配红肉与白肉,多吃新鲜蔬菜和水果,主食做到粗中有细,三餐之间可适当加餐,一盒酸奶、一小把坚果等都是不错的选择。

### 心理

重视面对面社交,保持好奇心

新的一年,大家要学会做一个幸福的人,并让这份幸福感染身边的亲友。

中老年人宜适时找朋友或家人倾吐心声,面对面的社交最能排解孤独。有些老年人,每天六点左右晨练,偶尔约上三五好友一起聊志趣相投的事,或如年轻人一般对新事物

好奇并研究学习……他们并没有真的老去。

此外,老年人要保持平常心,多重视自己。让自己高兴是头等大事,对别人好之前,先要好好对待自己。年龄无法改变,但心性可由自己决定。

(本报综合)

雾绕的美景,确属一大幸事。

同行的村干部介绍,杉仙俗姓陈,唐代广东潮阳世家子弟,因奉官来醴陵高峰修道,肉身葬于高峰。石墓高1.8米,长7.5米,宽约6.5米,故高峰又叫灵谷山。

李家村还有七星伴月、鹿场坪、民国胡子哨所、跑马场、古桥等景点,还有12棵数百上千年的古树。当地政府准备把开发李家村的旅游资源作为乡村振兴的重要举措进行整体筹划。

相信不久之后,株洲市又多了一处具有浓烈乡土气息的休闲旅游好去处。(文/江鸣)