



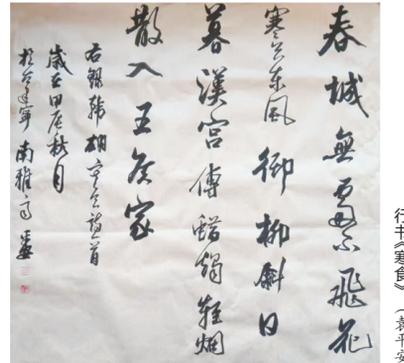
株洲晚报老年大学书法绘画作品选登

株洲晚报老年大学书法绘画班在10月份,组织了学员参加“丹青绘盛世繁华 翰墨展银龄风采”主题书画作品展览活动,通过《株洲晚报》分期展登,旨在展现我校老年书画学员的艺术才华与风采,也是我们晚报老年大学近年来教学成果的汇报。
本次书画作品展,先后在《株洲晚报》刊发,其中不乏多位老年书画学员首次送展作品,他们的作品在某些细节上尚存瑕疵,但银龄同学们那份对书画艺术

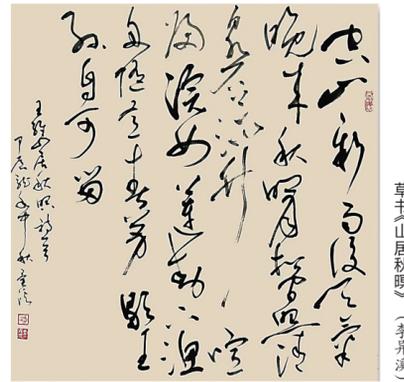
的热爱与执着,以及他们乐于参与享受创作过程的精神,正是我们此次活动所珍惜与期待的。
株洲晚报老年大学,欢迎全市广大市民加入。地址:株洲市天元区新闻路99号紫金名门,株洲晚报老年大学(大湖塘社区党群服务中心2楼)
报名咨询热线(微信同号) 郭老师:17707414611 言老师:13907411235
(通讯员/欧阳雅)



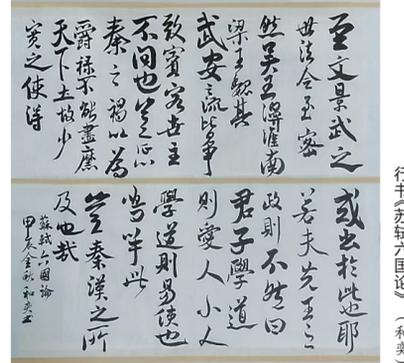
行书《舍得》(周仲芝)



行书《春城》(袁平安)



草书《山中》(李秉彦)



行书《苏轼六国论》(和美)



写意画《迎春花开》(欧阳雅)



工笔画《满地春色》(田琼)

人间四月芳菲尽 山寺桃花始
盛开 常恨春归无觅处 不知转入
此中来 唐白居易《大林寺桃花》

行书《大林寺桃花》(黄晓军)

牛渚西江夜 青天无片云
登舟望秋月 空忆谢将军
余亦能高咏 斯人不可闻
明朝挂帆席 枫叶落纷纷

隶书《唐李白诗一首》(赵杨)

荷塘区有个“团团心灵驿站” 专为青少年解惑

本报讯(株洲晚报融媒体记者/易楚瞳 通讯员/谭奕)“好烦,要是有人能倾听自己心声就好了。”这是青少年面对压力和困惑时的内心独白。近日,荷塘区团委针对青少年和家长需求,在3个居民小区和3所中小学就近设立“团团心灵驿站”,旨在面向青少年及家长生活圈,提供更加便捷、专业的心理健康支持。
“这段日子,我常常感觉到孩子不对劲,可总找不着原因。”在小区青少年综合服务中心,看着郁郁已久的孩子在社工帮助下打开心结,家长李女士紧皱的眉头舒展开来。
“心理咨询与服务机构进驻小区和校园,温馨、舒适且易于接近的熟悉氛围,将打破孩子‘不想去医

院’的心理障碍。”荷塘区团委有关负责人介绍,平台除了有专业心理咨询师提供“一对一”咨询和丰富多彩的心理健康活动,驿站还针对家长群体开设心理健康讲座和互动环节,帮助家长更好地理解青少年的心理需求,有效掌握亲子沟通技巧。
不仅如此,驿站还在“团团心灵驿站”微信公众号上开设了“树洞”功能,为青少年提供了一个匿名倾诉的平台。在这里,孩子们可以自由表达情感,分享自身的经历,并得到来自专业心理咨询师的倾听和建议。设立的12355心理热线提供了24小时不间断服务,联动市三医院的专业人士轮流值守,为青少年及其家长答疑解惑,提供及时有效的心理支持。
该负责人表示,“团团心灵驿站”是荷塘区团委

在青少年心理健康服务领域的一次创新实践,目前东部美的城、新桂都、荷塘新城居民3个小区和荷塘区文化路小学、株洲市实验小学、市第五中学3所学校校园均已设置驿站。活动得到社会各界广泛关注和好评,驿站的设立为孩子们提供一个倾诉心声、释放压力的好去处,也让家长在面对面孩子心理问题时不再感到无助。
据悉,荷塘区“团团心灵驿站”共有青少年心理健康专家13名、心理治疗师21名,心理志愿者106名。截至目前,驿站累计接听心理服务热线1541人次,成功降低青少年心理健康风险等级46人,并对4名有自杀念头的咨询对象进行有效干预,避免了极端行为发生。

“红美人”待“嫁”枝头 果农喜上眉梢



金秋时节,芦淞区玉泉村的“红美人”果冻橙迎来了采摘季,吸引了众多游客前来采摘。走进村民袁丙义的果园,黄澄澄的果冻橙挂满枝头,散发着淡淡清香,让人垂涎欲滴。图为袁丙义正穿梭在果园中忙着采摘分拣。

袁丙义的果园,满眼的果冻橙令人垂涎。这种被称为橘子界“皇后”的“红美人”,是橘、橙、柚的杂交新品种,集三者的优点于一身:多汁、果肉饱满、色泽艳丽,深受消费者喜爱。
株洲晚报融媒体记者/杨凌凌 摄影报道

警惕“双十一”新骗局

本报讯(株洲晚报融媒体记者/沈全华 通讯员/温思遥) 11月6日,市公安局天元分局反诈中心通报消息称,已收到一起遭遇“双十一”新骗局的报案。
临近“双十一”购物节,辖区居民程先生收到了许多快递,其中一张名为“备战双十一淘宝抖音百亿补贴”免费送好礼的宣传单,标注扫描二维码可领取。程先生扫码后就进入了一个群聊,群聊里可以做任务返现。当天,尝试做任务的程先生,就返现了一瓶洗衣液。
程先生发现货真价实,便继续按照群内指令完成任务。直到有一天上午,他抢到了一个金额为“4999元”的任务。他按照要求下载了一个“豫光金铂”App,并支付了4999元的费用,却没收到返现。

与程先生对接的“金牌导师”表示,这次的任务是“盈利回款单”,需要再支付45361元,不仅可以把领取任务支付的4999元领回,还可以继续完成任务获得盈利。程先生意识到被骗,遂来到天元分局反诈中心进行报案。
据反诈民警介绍,此类内藏猫腻的诈骗包裹有多种形式,有的包装各异,比如说小袋子、泡沫箱、纸盒子。有的内容丰富,比如说水杯、餐巾纸、小本子。但是它们有一个共同的特点,里面都是小礼品加二维码,上面加注感恩回馈、刮刮乐、扫码赢福利、金秋蟹卡等字样,以赠送之名行诈骗“引流”之实。
对“双十一”等待收货的市民来说,如果收到类似这样不明来历的陌生快递,千万不要扫描附带的二维码。将其作为废品扔掉的同时,务必将二维码涂抹掉,避免他人上当受骗。若接到陌生电话告知你的快递有问题,请先通过官方渠道确认,比如各快递公司官方App或客服电话查询。若“到付件”不是自己网上购买的物品,尤其是那些完全陌生的包裹,支付费用又超过快递费用的要果断拒收。任何情况下,都不要轻易透露自己的身份证号、银行卡、验证码等个人信息,守住自己的钱袋子。
另外,在安全购物方面,要注意做好三项防范:一是注意通过正规网站购物,如知名度高的正规商超或网络购物平台,规避钓鱼网站。二是通过安全的第三方交易平台完成支付,不要直接转账。三是购买境外物品时,应选择正规渠道。碰到要求先付钱或加缴关税的情况,要提高警惕。

立冬晴,五谷丰

这两天,整座城市的天气跟“冬”一点都搭不上边。就拿昨天来说,阳光不错,市区最高气温22℃,温暖似春。看看朋友圈里晒阳光的照片,就知道这阳光有多讨喜。
市气象台预测,这样的晴好天气会一直持续,特别是下周,市区最高气温还会继续上升,预计今天白天最高气温25℃以上。
再来说说节气。今天是“立冬”节气,尽管现在的立冬,在气象学意义上,已经不能算是秋季和冬季的分水岭,但是这个日子在老百姓心里,一直有着不一样的分量。比如,北方人要在这一天吃饺子,就像过年一样。过年是两岁相交,立冬则是秋与冬相交,立冬吃饺子的传统在北方

已经流传了上百年。
中斌渔在《光阴》一书里详细描述了立冬的饺子:“揉饺子皮的面要好、白,而且要有韧性。不要怕功夫,面要细细地揉,揉好了,切成均匀的小块,再用擀面杖压成薄薄的、圆形的皮子。饺子馅也是十分讲究的。白菜要切得碎,肉要剁成肉泥……饺子下锅要三滚。等一个个露出透明颜色,在沸水的面上翻滚,就要立即用笊篱捞出来。菜窝要是竹子编的,不能是铁丝的,否则伤了饺子的香味。”
这样的描述看上去就让人很有食欲,对吧?今天你可以包一回饺子,来一场十足的季节感体验。(王娜)

今天 晴 11—21℃
明天 多云 13—20℃
后天 多云 13—19℃

风力:2—3级 风向:北风
(市气象台11月6日16时发布)



扫码关注株洲晚报老年大学