



诗词欣赏

神怡

春晓人俱静,但闻鸟啼声。楼台观朝晖,尽洒株洲城。吾翁七十二,宅居二十七。一览全城景,心旷神怡。

无题

日出离家日落回,书山压弯孩儿背。卸下书包喘口气,饭后又与书相遇。作业如毛做不尽,子午背书家长陪。睡眠匮乏人乏困,视力减下面憔悴。如此读书心何忍,望子成龙把孩毁。教育体制不改革,孩儿身心必遭罪。

(作者:马信国 77岁 天元区华晨国际小区)

访高塘社区

株洲近地访高塘,路引田园入村乡。农家乐炊烟几户,绿色新蔬腊味香。芳林有鸟观山景,秀水沉鱼钓岸长。休闲到此添游兴,笑语欢荣话小康。

(作者:莫崇荟 86岁 天元区国税新村)

征集启事

株洲晚报《乐活周刊》长设“常青艺苑”专栏,专登老年人作品。诗词、散文、杂文、小小说、书法、画作、摄影、剪纸、篆刻……都需要。赐稿请寄:株洲晚报一楼乐活周刊投稿箱,另外,请注明姓名、年龄、通讯地址和联系电话。邮编 412000; 邮箱:wblehuozhoukan@sina.cn。一经选用,稿费从优。也欢迎大家积极提供与老人有关的新闻线索。特别提醒:本刊登载的文章、美术作品均有稿酬(纸版、电子版、微信版稿酬合一)。凡未收到稿酬的作者,请与本刊编辑部联系。作者如无特殊声明,即视为同意授予本刊及本刊微信版、本刊合作网站信息网络传播权,本刊支付的稿酬包括此项授权的收入。



晚报乐活周刊读者群: 632352980

春云暖雨桃胶香

年初,我第一次到单位分配的扶贫对象家,看到一位满头乌发,满面红光,精神抖擞的妇人,笑盈盈地迎接我们,忙不迭地搬凳请坐,提壶沏茶。带我进屋的村民小组长陈香赶紧说:“奶奶,您歇着去,我来吧。”

“陈香,你先前说自己已经快40岁的人了,怎么叫一个好像比你大不了多少岁的人为奶奶呢?”我惊讶地说。

“她是我亲奶奶,1923年生,整整94岁了。屈指算来,比我大56岁。”陈香骄傲之情溢于言表。

我惊奇地说:“真的看不出,你奶奶是一个奔百岁的老耄老人,我进屋第一眼看到,还以为是你大姐哩。因为你俩长相,多少有些像。她这样的身体状况,保养得如此之好,堪称天下奇绝,值得健康专家,好好地研究,深入地探讨。”

“奶奶,请您简单地介绍介绍自己的养生之道?”我情不自禁地忘记了来这的目的,诚心诚意地请教起来,因为我是一个年过半百奔花甲的人。所以,抑制不住急切之情,禁不住说话声音有些高。引得陈香在一旁小声地提醒:“我奶奶仍是耳聪目明,穿针引线,不用借助眼镜。”

“其实,也没有什么讲究的养生保健之法,就是得益于子孙孝敬,让我宽心度日,再就是,每天早晨,喝一杯自己调制的桃胶汁。”奶奶软语温言地说来,显得轻描淡写。

“桃胶汁?”还好,让我逮住了一个关键词。

“是的。”说着,奶奶骨碌起身,踱步走向厨房,端出还有三分之一杯的橙色液体,送到我面前说:“将山上采摘回来的桃胶,掰成小块,放入清水中,浸泡一整夜,也就是不少于12小时,使它软化膨胀,体积大概增大到原来的10倍。再细致地洗除桃胶表面的黑色杂质,用开水冲泡,就可以饮用。”

“制作起来,倒是特别简单啊!”我欣喜地感慨。

“是的。因为我公(即丈夫爸爸)曾经是乡村郎中,对很多的乡村药草有独到的研究。他告诉我,桃胶有很好的清血降脂,缓解压力,其中的植物胶原有抗皱嫩肤的功效,常吃还能使皮肤变得有弹性,气色红润有光泽哦。吃桃胶,可以补充人体所需要的水分,起到生津止渴的作用。取比黄豆粒大一点的桃胶清水洗净,咀嚼碎碎的,

温开水送服,早晚各一次,坚持服用30天,吃任何凉东西胃不会再难受。胃炎不再犯,胃痛自然愈。常吃桃胶,还可以促进肠胃蠕动,降低肠胃内堆积的垃圾,达到润肠通便的效果。一些长期失眠的患者,在入睡之后,可能出现做恶梦的情况,而这种情况如果不及时进行治疗改善,就很有可能发展为精神方面的疾病,对患者来说是非常不利的。我家公建议这样的人,食用桃胶之后,失眠多梦的情况,得到了明显的改善。还有一些女性,在生产之后,身体比较虚弱,容易患病,我家公,叫她们服用桃胶后,产后都不曾出现什么疾病。他说,桃胶是补品,亦是药品,但它没有药的副作用。”老奶奶兴趣盎然地说。

“《红楼梦》中的贾宝玉说‘女人是水做的’,怪不得,您老人家,吃了桃胶饮料后,一天到晚,浑身有着充足的水份滋养,这可能是保证您一身好皮肤的关键。奶奶您这桃胶,是打山上采摘的,还是现在的桃树基地弄回来的?”我胡乱感慨的同时,还饶有兴趣地打探。

“山上野生的,没有任何污染的,尤其是没有农药浸染,更理想,树桃基地的,也可以凑合。”

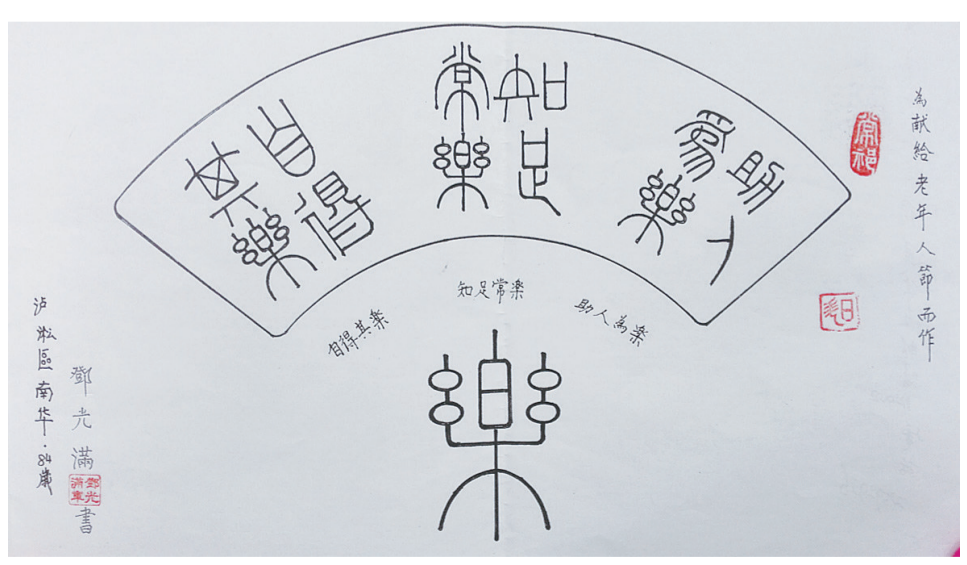
回到家,我急不可耐地请教有关桃胶采集应用方面的行家,得知桃胶,为蔷薇科植物桃,或山桃等树皮中分泌出来的树脂,又名桃油,桃脂,桃花泪,桃树胶,桃凝。

《古今录验方》上记载:桃木胶如枣大,夏以冷水三合,冬以汤三合和服,日三服,当下石,石尽即止。《草药验方交流集》上说:桃胶,用微温水洗净,放在小锅内煮食,随便加些调味盐类亦可(但不要加入甜味)。每次服一至二两。可以治疗糖尿病。

行家也提示我说:虽然桃胶的功效与作用,对身体有很多的帮助,但孕妇是不可以随意食用。因为桃胶在体内所产生的作用,不利于胎儿发展,很可能造成胎儿迟缓,甚至畸形发育等。

我忍不住,查询书房的唐诗宋词等等,了解桃胶的文化蕴含。我很快得到,唐李贺《南园》诗之三:“桃胶迎夏香琥珀,自课越佣能种瓜。”明朝诗人陈伯康在《桃胶香囊歌》咏道:“深闺美人春睡起,侧倚银台注秋水。髯松两鬓雾半垂,欲下犀梳不能理。春云暖雨桃胶香,调兰抹麝试新妆。”

(作者:萧学菊 62岁 炎陵县)



老人节快来了,我为株洲老人写下了“乐”,希望老人们助人为乐、知足常乐、自得其乐,快乐常在心中,老人生活就幸福安康。(作者:邓光满 84岁 芦淞区南华小区)

书法欣赏

每人每月85元

湖南城乡居民基础养老金最低标准上调

记者日前从省人社厅获悉,从2017年1月1日起,我省城乡居民基本养老保险基础养老金最低标准由每人每月80元提高到85元。此次调标工作将于2017年国庆节前完成,并将增加的基础养老金发放到享受待遇人员手中。

省人社厅、省财政厅联合发出《关于调整我省城乡居民基本养老保险基础养老金最低标准的通知》(以下简称《通知》),为落实省委、省政府关于脱贫攻坚工作的有关要求,经省人民政府同意,决定从2017年1月1日起,调整我省城乡居民基本养老保险基础养老金最低标准。而且按照“小步快走”的方式,以2020年我省城乡居民基本养老保险基础养老金最低标准达到100元为目标,调整我省城乡居民基本养老保险

基础养老金。

《通知》鼓励各市县结合本地实际情况,在国家和省最低标准基础上提高本地区基础养老金标准,所需资金由当地财政负担。并要求此次增加的基础养老金金额,不得冲抵或替代各地自行提高的基础养老金。

在上调城乡基础养老金的同时,湖南还将进一步引导和鼓励城乡居民选择更高档次缴费、长期持续缴费,增加个人账户积累,逐步提高养老保障水平,达到“保基本”的目标。

《通知》要求,各地要积极开展领取待遇人员信息联网比对工作和公示,及时核实,处理重复领取待遇人员信息和举报情况,稽核追回多领的养老金。(摘自湖南日报)

预测:十一黄金周6.5亿人次国内游

国庆黄金周即将来临。携程旅游发布《2017十一黄金周旅游趋势预测报告》称,今年“十一”长假将有6.5亿人次国内游、超600万人出境游,创历史新高。

“按照今年国内旅游的趋势来看,‘十一’黄金周热门景区又将人挤人,很有可能超过最大承载力。建议民众一定要提前预订或错峰出游。”携程旅游专家说。

中秋国庆假连放,今年“十一”黄金周出游高峰将前移。根据截至8月下旬的携程跟团游、自由行订单数据,从9月28日起,出游人数就将明显上升,特别是欧美等出境游开始进入高峰,出游高峰将出现在9月30日、10月1日、10月2日。

(摘自中国新闻网)

银发帮



在芦淞区沿河社区有个小有名气的“帮派”,成员平均年龄65岁以上,称为“银发帮”。

“银发帮”专为居民提供服务,给老人传递信息,陪孤寡老人聊天,为行动不便的老人免费送餐、买药、买菜、做饭,处理夫妻关系、邻里关系、送米送油、召集大家散步、搞文体活动、接送小孩……为居民解决了大批问题,先后获得了“全国综合减灾示范社区”、“湖南省文明社区”、“湖南省民主法制示范社区”等国家省市系列荣誉15项。

4栋的张顺华老人,4年前,他和老伴都病了,行动不便,子女又在外地工作,“银发帮”在近半年时间内,承担买菜、做饭和送药的工作,一天跑

两趟,照着他们的饮食起居。

89岁孤寡老人宋嫦娥最盼“银发帮”来聊天,他们是嫦娥的“开心果”。

“银发帮帮主”是79岁的贺菊秋,她说:“帮”里大部分都是老人,知道老人需要什么,自2010年“银发帮”成立,如今已有30多为成员,手机24小时开通,方便居民联系,在社区支部的引导下,退休后做这些事情,自己开心,别人也快乐,真正体会到了“我奉献,我快乐”的真谛。

沿河社区书记曾江华说:“因为有这样一群可爱的老人,社区变得更加的温暖、有爱。”(记者 刘白 摄影报道)



这两天天气真好!

这两天的天气,大概是这个时节最美好的模样——清新的空气配上淡蓝的天空,刚刚好的温度夹杂着阵阵微风,走在这样的阳光下,或许你跟我一样会由生出“这样的天气真是再舒适不过”的感叹吧。

未来几天,这样的好天气还将继续。市气象台说,接下来很长一段时间,株洲都将是多云或者晴天的天气,最高气温在20—21℃的样子,最高气温则是30—31℃。

到了夏秋转换时节,眼下的昼夜温差都挺大的,这几天,早晚和中午的气温只差都有10℃,市气象台说,昼夜温差大,一是少了云层的保温作用,夜间降温会很明显;二是因为云层的减少,太阳直射的缘故,白天太阳直接到达地面,特别是中午,会很有夏天的感觉。这样一来二去,昼夜温度就拉开了距离。

(记者 王娜)

Table with weather forecast: 今天天气 晴 21-31℃, 明天天气 晴 22-32℃, 后天天气 晴到多云 20-31℃. (市气象台16日16时发布)

公告

株洲市人民政府决定对湘江株洲段采砂船进行专项整治,欢迎市民举报。电话:12345。一经查实,给予奖励。

株洲历史上的今天

1998年的今天,株洲市红旗南路浙赣铁路跨桥线举行开工典礼。该桥是沟通城区“五片一中心”,解决城市出入境快速便捷的关键。

导读

老年大学开学季

▶▶▶ A02

老人如何做个“不倒翁”

▶▶▶ A05