

诗词欣赏

中秋吟月

一轮玉壶横碧空,最是婵娟热望中。疑似嫦娥独起舞,难为吴刚双举盅。重重桂树朦胧影,簇簇花枝淡香风。古来今夕成佳话,诗词竞赋咏蟾宫。(作者:戴羽高 74岁 天元区山水文园)

乡愁

离家背井一梦寻,两鬓如霜梓股殷。娘送村头树犹绿,父耕田里蒿自欣。故园不墨千秋画,方语无弦万古琴。独乐玩童相见晚,小名忆起再难吟。

秋读

室外桂华正氤氲,喧哗摒弃何处寻。史书砌壤诱人阅,将相成群逐竹筠。天小池塘浮日月,心阔瀚海过风云。仕途于吾来世事,胜影彰屏观战神。

山野放歌

每日歌唱式顺成,心胸舒畅净尘蒙。山川似杯斟风雨,草木如镜映众生。过往孤鸟无印记,新陈簇蝶圆蒿蓬。潜心向前持奋斗,止行何处不春风。(作者:萧学菊 62岁 炎陵县)

征集启事

株洲晚报《乐活周刊》长设“常青艺苑”专版,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:本刊刊登的文章、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



中秋话美食

中秋节是一家人团聚的日子,吃成为中秋节的一大主题,各地别具特色的美食,为这个传统节日增添了浓厚的色彩。

月饼是中秋节普遍的应节食品,此食俗应始于明代。在明代的各类书籍中,开始出现了大量有关中秋节吃月饼的描述。明人田汝成《西湖游览志余》中说:“八月十五日谓之中秋,民间以月饼相赠,则团圆之意”。沈榜《宛署杂记》中“八月馈月饼”条的“注”解释说:“土庶家俱以是月造面饼相赠,大小不等,呼为月饼。市肆至以果为馅,巧名异状,有一饼之数百钱者。”从中可看出,当时在中国,无论南方还是北方,都有中秋节吃月饼的风俗,即以圆如满月的月饼来象征月圆和家庭团圆的意义。

中秋佳节除食月饼外,一些地方还有食“桂花糕”、“桂花酒”的习俗。八月十五桂花香,中秋之夜,仰望月中丹桂,喝些桂花蜜酒,吃些桂花蜜糕,乃是中秋之夜饮食风俗中的又一件喜事。人们喜食桂花,入米面可做成桂花糕;用桂花熏茶,可泡饮“桂花茶”;用糖或食盐浸渍桂花,还可长期保香于密封容器中。

中秋美食,各个地方也有特色。在广东,田螺、芋头是中秋节必不可少的美食。广州人爱吃田螺,民间认为,中秋田螺,可以明目。中秋前后,是田螺空怀的时候,腹内无小螺,肉质特别肥美,是食田螺的最佳时节。田螺的做法不少,最传统的是紫苏炒田螺。主要用料有田螺、紫苏叶,少许辣椒、蒜茸、豆豉等。中秋食芋头,寓意避邪消灾,清乾隆癸未年的《潮州府志》曰:“中秋玩月,剥芋头食之,谓之剥鬼皮。”现在,广东一些地方依然把吃芋头称为“剥鬼皮”。芋头的吃法是将整个芋头煮熟装在碟上,剥了芋皮就茶吃,或蘸白砂糖、蜜糖吃。也可将熟芋头剥皮切粒,用虾米、腊肠、叉烧加青葱炒来吃。

在陕西西安一带,每到中秋节,当地家家做馍,全家共吃一馍,称“团圆馍”。馍有顶、底两层,中间加芝麻。馍上层用大碗拓一个圆圈,象征中秋之夜。馍在锅里烙熟后,切成尖牙状,全家每人一牙,家人短期外出,则留下一牙。出嫁的姑娘,娘家则送馍上门,以示全家团圆不忘。

在云南,中秋节家家户户吃火腿,称“云腿”。上好的“云腿”,切开来,个大骨小,肥瘦适中,鲜活滋润;闻起来清香扑鼻,气息撩人;吃起来肉质细嫩,油而不腻,香味浓郁。在云南各地,中秋节云腿的食用方法比较多样,可以炒、煮、煎、炸、蒸、烩等,其味均鲜、香美。老上海人中秋节的餐桌上少不了鸭子。最有特色的是八宝鸭,鸭子的肚皮里塞进火腿、冬笋、香菇、栗子肉、虾仁等八种吊鲜的食材,满满的都是鲜香。团圆饭的最后,一定要来一碗酒酿小圆子,象征着团团圆圆。

中秋佳节,家人团聚,一边吃着各种各样的美食,一边赏月闲谈,举家同庆,其乐融融。(作者:袁楚湘 78岁 天元区建宁中学二中宿舍)



秋月寄乡思

“春花秋月”,秋月最美。“桂魄飞来,光射处,冷浸一天秋碧”,“一轮秋影转金波,飞镜又重磨”,诗人笔下,秋月充满诗情画意。

中国人特别爱月。在那满地银光的夜晚,人们仰望着玉盘似的明月,生出种种奇妙的想象,编造出一个美丽的神话,什么嫦娥奔月、吴刚伐桂、玉兔捣药等故事。于是荒凉寂静的月球,变成了有着“琼楼玉宇”的“月宫”。

望月思乡,是中国人特有的感情。李白“举头望明月,低头思故乡”的名句,千百年来,不知受到多少游子的吟唱。爱明月,喜团圆。我们祖先在月光最好的中秋节,特地制作了月饼,一家人团聚一起,吃月饼赏明月,享受天伦之乐。这风俗一直没变,流传至今。如果那天你恰好远离家乡,那就难免会“举头望明月,低头思故乡”,只好遥祝“但愿人长久,千里共婵娟”了。

我听说,台湾一年有三大月亮节,即上元(正月十五)、中元(七月十五)和中秋(八月十五),台湾人民把中秋节看得特别隆重。白天,家家都要用月饼和一种用芋块炒成的米粉供奉祖先。晚上,当圆月升起的时候,在院子里放一张方桌子,点上一对红烛,摆上柚子、香蕉等果品,供奉祖先享用。月到中庭,妇女小孩子们便焚香拜月,男人则聚在一起饮酒赏月,畅谈理想和追求。

于是,我想台湾人民和祖国分离了六十多个岁月,许多流落到台湾的大陆同胞,也饱尝了六十多年离乡背井之苦,在中秋团圆的明月之下,他们会想些什么、谈些什么?也许他们会责问明月:“何事长向别时圆?”抑或凄楚地吟唱“故国梦重归,觉来双垂泪”;或者慷慨悲歌“便欲乘风,翩然归去,何用骑鹏翼”……是的,台湾海峡虽宽,怎隔得断台湾同胞思念祖国的万缕情丝!你听,不少台湾大陆同胞正在吟着:天上一个月亮,水里一个月亮。天上的月亮在水里,水里的月亮在天上。低头看水里,抬头看天上。看月亮,思故乡,一个在水里,一个在天上。

秋天到了,落叶归根。我们日夜盼望台湾回归祖国,正张开双臂等待着拥抱自己的骨肉兄弟。(作者:覃冬清 74岁 荷塘区天鹅花园)

湖南省老龄事业发展统计公报发布 我省60岁以上老年人口突破1200万 百岁老人2416人

9月27日,省民政厅、省老龄办在长沙举行媒体通气会,发布2016年湖南省老龄事业发展统计公报暨2017年全省“敬老月”主要活动安排。

省民政厅相关负责人在发布新闻时说,截至2016年底,全省60岁及以上老年人口达1201.07万人,占全省常住人口总数的17.61%。其中,65岁及以上老年人口801.46万人,占全省常住人口总数的11.75%。老年人口超过100万的市有长沙市、衡阳市、邵阳市、岳阳市、常德市。

全省有80岁以上高龄老人150.96万人,90岁以上高龄老人12.64万人,百岁及以上老年人2416人。在这些百岁老人中,男性501人,女性1915人,男女比例基本体现为1:4。也就是说,湖南每5位百岁老人中,有4位是女性。

2016年,全省城镇职工基本养老保险实现全覆盖,

离退休人员参保人数达390.7万。企业退休人员基本养老保险实现“十二连涨”,首次实施企业和机关事业单位同步调整,月人均增加143元。城乡居民基本养老保险60岁及以上享受待遇人数达953.95万人,比上一年增加22.46万人,基础养老金最低标准提高到80元/人/月。城镇职工医保、居民医保政策范围内报销比例分别达到82.4%以上和63.2%。城乡居民大病保险全面实施,已补偿21.92万人次,补助12.44亿元。

今年10月是全国第八个“敬老月”,省老龄办相关负责人在通气会上表示,今年“敬老月”活动将以“关爱老年人 欢庆十九大”为主题,开展老龄化形势宣传教育行动、为老志愿服务行动、助老慰问送温暖行动、惠老文化体育活动和老年产业促进活动5大系列活动,各州市、县市区也将结合各自特点开展形式多样的敬老爱老助老为老等活动。(综合省人民政府网、湖南日报)

54岁—78岁 她义务清扫24年



9月29日,天刚微微亮,宋秋兰奶奶就拿着超过她个头的大扫帚开始打扫8栋周边的卫生了。“国庆了,卫生更加马虎不得!”宋奶奶说。

这是24年间宋奶奶打扫8栋周边卫生的一个缩影。从1993年到2017年,天元区铁路小区8栋对面杂货铺的扫帚从1元涨到现在的14元,宋奶奶平均每年都会买两把,24年间差不多用掉了50多把扫帚。

铁路小区8栋105是宋奶奶的家,厨房的窗户就在楼道入户边,看不到一点油渍,瓷片光亮如新。房前的水沟里,也找不到一片树叶,甚至是前坪的球场的水沟里,都打扫得干干净净。

宋奶奶说,她爱干净,门前的地,扫一扫方便了大家,自己也锻炼了身体。8栋三单元一半都是租住户,所以平时大家也难得搞卫生,卫生比较乱,她的举手

之劳,让大家居住的环境更加干净,何乐而不为。

宋奶奶从机务段化验室退休31年了,每天早晨只要不下雨,她就打扫、清扫树叶、垃圾,把过道扫得干干净净,楼边的沟渠也不放过。如果下雪,宋奶奶还会早早地起来,拿铁锹铲出一条路,方便邻居出门。“反正闲着也是闲着!”宋奶奶笑起来很腼腆,“小区以前是广铁集团负责物业,如今由社区接管,社区同志也很忙,我就做我能做的。”

8栋69岁的楼栋长白凤枝就在宋奶奶的号召下,每月组织楼上楼下的邻居在屋前屋后搞大扫除。“宋大姐无私奉献的精神影响了我们这栋楼的居民。”

宋秋兰说:“直到我扫不动了,我才会停下来吧!希望小区的居民都能行动起来,给自己一个整洁的生活环境。”(记者 刘白 何梅芳 摄影报道)



株洲晚报

快乐老人周刊

乐活,新生代老人的生活方式



冷空气来了 小雨也来了

昨天,市区最高气温33℃!又是一秒回夏天。为什么眼看着秋天即将开始了,昨天却热出了“新高度”?

气象台说,这主要是因为副热带高压增强后西南气流造成的,但接下去秋老虎就不会这么猛了。

从目前的预报来看,明天开始,因为一股新的冷空气来了,整座城市将会降温下雨,今天,多云,最高气温将有35℃,明后两天,多云或者小雨的天气下,最高气温23—28℃,最低气温19—23℃。

对于这股冷空气来说,让我们几天之内恍若两季的感觉,这一段时间是昼夜温差最大的时候,一早一晚凉意明显,如果出门的话,一定要备一件较厚的衣服。

一场秋雨一场凉,每一次冷空气带来的雨水,都会让气温稍微下降一点。市气象台说,等8日寒露节气后,一夜凉过一夜。

其实,在城市之中,各种秋天要来的“标志”已经一个个向我们涌来,盼望着“秋天快来”的人们,且放宽心,秋天总归是不远了。(记者 王娜)

Table with 3 columns: 今天天气 (多云 26-35°C), 明天天气 (多云 23-28°C), 后天天气 (小雨 19-23°C). Source: 市气象台 30日 16时发布

株洲历史上的今天

- 1954年的今天,株洲市一水厂筹建及水下围堰工程开工。
1989年的今天,中国银行株洲支行正式开办港澳地区及远洋国际结算业务。

株洲百岁老人系列报道(一)

老年人国庆出游应注意些什么?

2017 株洲 神农福地消费节 时间:2017年9月7日—2018年3月2日 政企共促 震撼让利 主办单位:株洲市人民政府 承办单位:株洲市商务和粮食局