诗词欣赏

庆祝十九大胜利召开

斧镰旗举九州扬,京华十月聚贤良。
谋划未来兴伟业,策系明朝更辉煌。
強军科技旌色艳,治党公廉政呈祥。
华夏炎黄同祝愿,复兴光耀庆荣昌。

闲吟

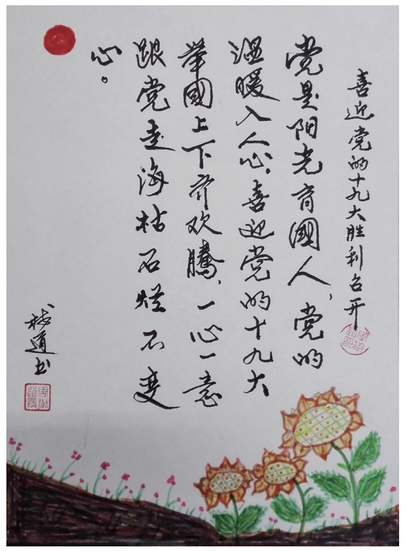
昨夜西风过株洲,几分寒意达深秋。
梧桐落叶摊满地,菊桂飘香慕客游。
极目关山知锦绣,穷踪万象识潮流。
未了情怀何处寄?壮志犹同昔日遒。

(作者:戴羽高 74岁 天元区泰山路山水文园)

喜看三角梅开

青枝绿叶满窗台,三角红梅手自栽。
浇水施肥勤护理,金秋时节赏挂开。
窗前酌酒花为伴,少饮微醺畅胸怀。
卉美宜人漆雅兴,欣然命笔赋诗来。

(作者:胡国柱 89岁 省直中医院家属区)



书法欣赏

这幅字是我国庆期间写的,内容是:党是阳光育国人,党的温暖入人心。喜迎十九大,举国上下齐欢腾,一心一意跟党走,海枯石烂不变心。以表达我对党的十九大召开的喜悦之情。

(作者:周树道 76岁 天元区黄河北路103号)

樟树下的记忆

在株洲的北端,石峰区与云龙示范区的交界处,有个叫樟树下的地方。它因一棵树龄达400年,饱经沧桑的古樟而得名。而比这更有名气的是这里还有一个延续了上百年、物流辐射株洲、长沙、浏阳三地的老集市。

作为一个老株洲人,每当提起樟树下,总能勾起许多尘封的记忆。

樟树下的这个集市开市日为逢一、逢六,即每个月的1号、6号、11号、16号、21号、26号。当地人称赶集为赶场。上世纪七十年代前,赶场点设在龙头铺老街上。后因影响交通而搬迁到了场地相对开阔的樟树下。

每逢赶集日,摆摊叫卖的队伍就会长蛇阵似的绵延一、两里路,集市上,有卖土特产的,有卖小百货的,有卖家禽家畜的,还有卖锄头耙头、撮箕扁担以及蓑衣斗笠,农具杂件的。俨然一个大超市,无所不包,无所不有。趁着赶集的人流,一些补鞋修伞的、阉鸡补锅的、剃头掏耳的,甚至抽签算命,杂耍卖艺的等,也纷纷带着行头,抢占地盘。一时间人山人海,哦嗬喧天,场面蔚为壮观。这里俨然成了乡下人物资流通的大平台,情感交流的大看台,展示集市文化的大舞台。

在我的记忆中,随父亲一起赶集是儿时最开心,最惬意的事。我家距樟树下有20多里路。那时又没有公交车、私家车什么的,到樟树下赶场纯靠两条腿走路。赶场这天要起早头。先爬过几座山,再翻过几条垄,不歇一点气也要耗上两个多钟头,才能到达目的地。来回四五十里路,常常累得腰酸背痛脚抽筋。人是苦了点,但心里却有满满的获得感。

小时候家里穷得叮当响,常常吃不饱肚子。到樟树下赶集买红薯丝拌饭吃,是父亲应对饥荒的最好的办法。父亲是个活泛人,心眼儿多。他买红薯丝时专挑摊子上那些颜色较深的货,因为这些货没有水洗过,含淀粉多,拌饭吃时格外香甜,口感好;而那些颜色雪白、看相好的红薯丝则水洗过,淀粉含量大打折扣。几十年后,回想起当年吃红薯丝饭的日子,虽有几分苦涩,但那份浓浓的父爱,那丝淡淡的乡愁却常常萦绕在心头。

嘴馋是童年的天性。赶集时,我最喜欢的是逛土货摊。摊子上叫卖的那些野毛栗、苦槠子、糖灌子、鸡脚爪子(一种野果)等是我的最爱。父亲虽然囊中羞涩,自己舍不得吃,但对我却毫不吝啬。我记得有一种俗称"洋蒸饭"的野果子,像羊屎粒粒一样,颜色黑不溜秋的,冒点看相,但味道沁甜的。每次看见它时,我都会有股难以抑制的冲动。知子莫若父。父亲见我爱吃,也常常会给我买上一两筒。摊贩叫卖时5分钱一筒。这种竹筒看上去有两三寸高,但摊贩选择竹筒的竹节都是向内凸起的,所以竹筒内的"货"并不多,也由此可见摊贩的精明。但遇到了"馋虫",即使被"宰"也不在乎。毕竟在那个食物奇缺的特殊年代。能品尝到来自大自然、纯原生态、无污染的"奇珍异果"也算是有口福啊!如今集市上已难觅"洋蒸饭"的踪影了。据说都烂在山里无人问津了。有人说是如今人变懒了,也有人说是人的嘴变刁了。对此,我心里总有点难以言说的失去感。

樟树下不远处,有个铁货铺。铺的主人外号叫四铁子。他家祖宗三代靠打铁为生。到了四铁子这代,打铁技艺更是炉火纯青。尤其擅长打铁锅。他打出来的铁锅底厚,腰薄,平滑,无沙眼,无疤痕,经久耐用。口口相传后,四铁子的生意好得不得了。我家买的四铁子打的一口饭锅、一口淆锅用了十几年还没有烂。如今这两口锅已成为家中的古董。虽已是锈迹斑斑,但舍不得扔掉它,因为看到它,就会想到四铁子,想到樟树下,想到那段难忘的岁月。

说起到樟树下赶集,我曾有过许多的收获与快乐,但也经历过一次刻骨铭心的磨难。那是有一年,为增加收入补贴家用,父亲打起了养猪的主意。养猪先要有猪仔。记得有一次,父亲带我去樟树下买猪仔。回来时将其装在箩筐里,放在土车子上,还没有走几里路,不晓得是箩筐冒盖好,还是山路颠簸猪仔受了惊吓,小家伙一下窜了出来。慌乱中,父亲连人带车一起滚落到了山坎下,门牙都绊掉了几颗,顿时满口鲜血直流。父亲顾不上疼痛,赶紧去追猪仔。我也上前帮忙。不小心一脚踩翻了一块大石头,一个踉跄,额头上被砸出了一个大肉包。父亲自己忍着痛,赶紧帮我揉伤。几年后,我额头上的那个包还隐隐作痛,留下了一些后遗症。几十年后,父子俩说起那次买猪仔的遭遇都还心有余悸。

樟树下是一个写满乡愁的地方,也是一个充满故事的地方。它积淀了我太多的记忆与不舍。但随着城市化的加速推进,城区版图的不断扩张,若干年后,樟树下这个地方将会"消失"在融城中。若如此,樟树下这个集市还能维系多久?到樟树下赶集会否成为一种念想、一段历史?都说失去的往往是最宝贵的。想到这,一种从来没有过的失落感已悄然袭上心头。

留住记忆,留住乡愁,留住根。这是我的期盼,也是心的呼唤。

(作者:晏伯承 64岁 荷塘区天润天城大厦)

征集

九九重阳节,浓浓敬老情。10月28日第31个重阳节即将到来,为弘扬中华民族敬老爱老传统美德,营造全社会敬老爱老良好氛围,乐活周刊特征集相关作品,无论诗歌、散文、小说,还是摄影图片、书法作品、绘画作品,都可以。

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

本报地址:天元区新闻路18号 邮政编码 412007 新闻热线:28829110 广告部:28835396 发行部:28823900 本报自办发行 月定价13.5元 年定价162元 零售1元 株洲日报社印刷厂印刷

乐活 株洲晚报 快乐老人周刊
乐活,新生代老人的生活方式
国内统一刊号 CN43-0061 今日8版 总第5826期 星期天 2017/10/15 丁酉年八月廿六 责编:子一 美编:胡兴鑫 校对:单红

2020年,生活将发生这些改变

看病就医、生活养老、生态环境……到2020年,你的生活将发生这些改变!

老年人生活更精彩

到2020年,基本形成覆盖全生命周期的智慧健康养老产业体系,建立100个以上智慧健康养老应用示范基地,培育100家以上具有示范引领作用的行业领军企业,打造一批智慧健康养老服务品牌。同时要开发面向老年人的健康管理类智能可穿戴设备。

退休了也是上大学的好时候,到2020年,全国县级以上城市原则上至少应有一所老年大学,50%的乡镇(街道)建有老年学校,30%的行政村(居委会)建有老年学习点。力争全国50%的县(市、区)可通过远程教育开展老年教育工作。

政策依据

国务院办公厅印发《老年教育发展规划(2016-2020年)》

工信部、民政部、国家卫生计生委印发《智慧健康养老产业发展行动计划(2017—2020年)》

看病就医让数据多跑路

到2020年,实现全员人口信息、电子健康档案和电子病历三大数据库基本覆盖全国人口并信息动态更新,看病再也不用带一厚沓病历化验单;探索县乡村一体化医疗联合体,到2020年使县域内就诊率提高到90%左右,基本实现大病不出县,看病就在家门口。

政策依据

国务院办公厅印发《全国医疗卫生服务体系规划纲要(2015-2020年)》

国务院办公厅印发《关于建立现代医院管理制度的指导意见》

国家卫计委、国务院扶贫办等多部门印发《关于实施健康扶贫工程的指导意见》

阅读方式可以这样

到2020年,每万人公共图书馆建筑面积将达110平方米;阅览室坐席数达到105万个,人均公共图书馆藏书量达1册,人均公共图书馆购书经费为1.8元,公共图书馆达标率达到80%。

政策依据

文化部印发《"十三五"时期全国公共图书馆事业发展规划》

空气更新鲜

到2020年地级以上城市空气质量优良天数比率超过80%,细颗粒物(PM2.5)未达标地级以上城市浓度下降18%;到2020年森林覆盖率提高到23%以上,国家森林城市达到200个,全国80%以上的行政村居民点绿化覆盖率达25%以上;同时,污水处理标准更高,到2020年底我国将实现城镇污水处理设施全覆盖,城市污水处理率达到95%。地级及以上城市建成区基本实现污水全收集、全处理。此外,清洁能源成为能源增量主体,能源结构调整取得明显进展。

政策依据

国新办发布《国家人权行动计划(2016—2020年)》

国家发展改革委印发《"十三五"全国城镇污水处理及再生利用设施建设规划》

国家发展改革委、国家能源局联合印发《能源生产和消费革命战略(2016—2030)》

国家安监总局印发《非煤矿山安全生产"十三五"规划》

(综合中国政府网、新浪网)

娜妹聊天

秋雨萧瑟 落叶纷纷

因为冷空气南下渗透影响,这几天的株洲,北风萧瑟,之后冷空气源源不断地补充,微寒的感觉非常明显。秋风吹,再加上一些毛毛雨,秋天展现出一丝凉凉的惆怅。

这次来的冷空气,按中央气象台的说法,是一股中等强度的冷空气,未来几天,株洲依然维持这样的阴雨天气,而气象学意义上的秋天,也将就此展开。

市气象台说,从目前的预报来看,今天白天,株洲阴有小雨,市区气温15—18℃,明天,小雨,气温14—16℃;后天,雨渐止转阴天,15—17℃。

有人说,下雨的秋天,凉意四起,再加上树叶纷纷飘落,给人一种萧瑟清冷的感觉,让人产生一种"悲秋"的情愫来。但也有人,却觉得这样的天气,给人一种平静安宁之感,而对于落叶,更觉得那是秋天独有的美。

正如同张爱玲在《落叶的爱》里所写的那样——大的黄叶子朝下掉,慢慢的,它经过风,经过淡青的天,经过天的刀光。黄灰楼房的尘梦。

也愿你在这样的清冷的秋天里,在这个季节特有的落叶里,找到属于自己的尘梦。

(记者 王娜)

今天天气	明天天气	后天天气
阴天有小雨 15—18℃	小雨 14—16℃	阴 15—17℃

(市气象台14日16时发布)

株洲历史上的今天

2007年的今天,株洲市首次举办大型国际武术邀请赛,海内外武术高手株洲论剑。

中国60岁以上老人仅43%身体健康

由国家卫生计生委、世界抗衰老生物医学会等单位主办的世界抗衰老论坛10日在北京举行。随着人口老龄化加快,由衰老导致的慢性病已成为当代医学面临的新课题。按照世界卫生组织的健康标准,我国60岁以上老年人口中身体健康的比例只有43%左右,而青壮年人口中亚健康普遍存在。

衰老是产生各种疾病的根源。过快衰老使心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤、免疫力低下等慢性病低龄化,青壮年"未老先衰",亚健康状况普遍存在。过快衰老与生活习惯、基因遗传、饮食营养、环境因素相关。与会专家指出,随着现代医学的发展,正确预防可延缓衰老,延长寿命。

美国梅奥医院抗衰老中心主任詹姆斯·柯克兰:对于心脏病以及一系列的慢性疾病,在抗衰老领域我们在基因层面已经获得了很大的突破,包括在小鼠身上进行了一系列实验。

国家卫生计生委流动人口服务中心主任肖子华:当代抗衰老医学,应用功能组织分子基因这些早期溯源检测,进行有效诊断,采用主动预防干预疗程,从而抑制延缓肌体的衰老过程。

专家建议,适当调整老年人健康体检项目;开展老年常见病和心理疾病干预,做到早发现、早诊断、早治疗;在社区推行四位一体医养结合新模式。

世界抗衰老生物医学会联席主席李辙:预防治疗康复还有养生养老医养结合四位一体,系统性地提高你的生命力。这个模式我们可能在很多小镇去进行复制进行推广。

(摘自央视新闻)

导读

株洲百岁老人系列报道(三) A02

牙齿极限承重200公斤 纽约大学专家来株讲座 (另送出30个免费洗牙名额) A05