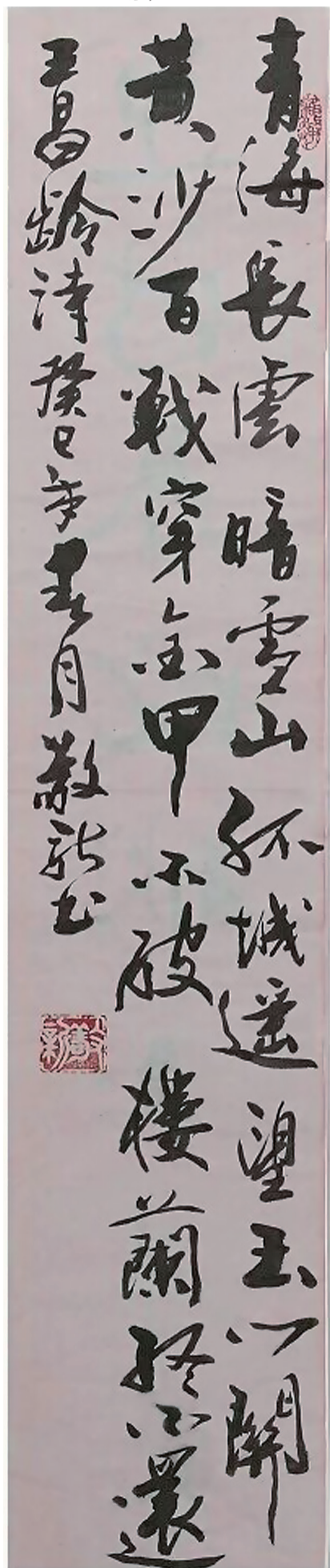




字画欣赏

王昌龄是唐代著名的边塞诗人,这首《从军行》用戍边生活的孤寂、艰苦,烘托戍边将士对所担负任务的自豪感和责任感,歌颂了边防将士“不破楼兰终不还”的深沉爱国情怀。全诗境界既深沉、悲壮而又坚定、开阔。

(作者:方敬新 72岁 芦淞区荷叶冲路德政江南世家)



诗词欣赏

你是谁?

你文静, 文得像文君、清照、丁玲, 那么隽永、感人、俊美; 静得似九寨沟的湖, 那么清澈、透明、深沉, 即使泛起涟漪, 也可见斑斓的五彩石、浸泡久远的树根。

你淑女, 集古典现代和传统于一身。 举手投足,温和柔顺, 虽口若悬河, 却又文质彬彬。

你深谙茶道, 茶名、茶艺、茶香如数家珍。 煮茶、沏茶、清杯, 每一流程娴熟, 每一动作至臻, 如织女穿梭, 巧妇煎烹。

你是谁? 究竟是谁?

你从教室轻轻走来, 带着童稚的微笑, 眼镜下却又显几分老道的文静。 传道、授业、解惑, 你把这当成本分, 已嵌入了你的灵魂。

你从家中缓缓走来, 带着厨香、带着温馨, 揣着学霸女儿的自豪, 捧着老公幸福的抚慰。 贤妻良母, 是你的特质, 小鸟依人, 更显你的个性。

你尊敬师长, 意浓情深。 只言片语的问候, 胜过洋洋美文。 你善解人意, 良好的人缘就是证明; 你和蔼可亲, 满面笑容可以证明。

(作者:陈昌富 63岁 暂居上海)

我与老伴爱看书

我与老伴退休后,有了共同的爱好,两人都喜欢看书、阅读报刊杂志,家里每年订阅了四种报纸,三种杂志,花费近千元。每天上午九点至十一点是共同看书阅读时间,像退休前上班一样,自觉遵守,雷打不动。

《株洲晚报》是我家首选订阅的报纸,订报历史已有十八年了;《株洲晚报》也是我与老伴最喜欢阅读的报纸。《株洲晚报》刊登国内、国际时事,阅读后对国内、国际形势一目了然;刊登株洲市当天发生的新闻趣事,使我俩了解身边的人,身边的事;经常刊登株洲市开展学术活动和文艺活动的内容、通告,我与老伴根据报纸提供的时间、地点、内容及及时参加,通过参加这些活动,增加了我俩社会经验,增长了许多文艺科技知识,使我俩老年生活充满了激情和欢乐,更激发了我与老伴的读书热情。晚报星期天专为老人开辟了《乐活周刊》,刊登老年人写的稿件和书画作品,使老年人有了开展文艺活动的园地,深受退休老年人的喜爱,笔者写的稿件曾在《乐活周刊》上刊载过。

我爱看书的习惯,年轻时影响了我的两个小孩,我看过的书两个小孩争着看,看完一本书后,一定要写读后心得及感想,对两个小孩同样要求这样做,写好的心得相互交换看阅,相互进行讨论,以达到看书长知识,长觉悟,增素质,明是非的效果。我两个小孩求学期间写作水平不错,语文成绩优秀。退休后我每个月要看四至六本书,每个月要到株洲市图书馆借一次书,每个月要到新华书店或旧书店买一次书,两个儿子及儿媳积极支持我爱看书的习惯,我想看的书若买不到,只要将书名告诉他们,他们都会及时从网上购买,用快递寄给我,尽量满足我的看书要求。今年十月上旬,老伴发现我讲话时不流畅,语言表达不连续,陪伴我前往市二医院门诊就诊,医生说我有脑梗塞,需要住院治疗,在医院治疗期间,我要老伴给我送来了几本书,坐在病床上吊水,一边看书,一边写读书感想,遵守着每天按时看书的作息制度,主治

治医生张主任查病房时,看到我那样执着认真看书,当场表扬我:“你养成看书习惯,有利于治疗老年人脑梗塞,你还可以多玩麻将,增加用脑思维活动,可起到防止老年人脑梗塞、脑萎缩的发生。”

我爱看书的习惯,也影响着我的老伴。她退休后也爱看报纸、杂志,关心着报纸上报道的志愿者活动,有时去参加志愿者活动,参加捐赠活动,为社会做善事。她爱看《故事会》,记忆力强,将故事会中看到的动人故事,经常讲给我听,增加了我俩的生活情趣。有次讲故事给我听,她眉飞色舞的表情,非常投入动听,当我闻到烧糊的气味时告诉她,她才想起在厨房用高压锅炖了鸡,赶紧从客厅中跑到厨房,快捷将煤气关掉,发现高压锅内无蒸气冒出,炖的鸡成了黑色的炭块;在麻将馆玩牌时爱将她看到的故事讲给她的牌友听,增加了牌桌上的娱乐氛围。有次她讲了一个妻子和两个丈夫的故事,她说:“.....一个妻子和两个丈夫,三人终于在一处相聚了,三人都流泪哭了。两个男人的真挚友谊,把一个女人相互推让,要把幸福让对方,而女人夹在两个男人难舍难分中间,两个男人都舍不得,但又不得不只能选择一个.....”故事情节非常感人,有一牌友听得如痴如醉,将手中自摸的牌打了出去,当发觉自摸要收回时,遭到牌友反对,只好停下玩牌,要老伴将故事讲完。当老伴将故事讲完后,发现其他三人静默不语,有两个同性流下了感动的眼泪。

爱看书的人,也会喜爱买书,在求学期间,家庭困难,为了买书,经常节约伙食费,参加工作后,只要有闲钱大部分用于购买书籍,退了休后,自己认为需要的书就买,如《毛泽东传》八百元,我买了。今年过春节时,全家团圆,我将全家人引到书房,将我写的挂在墙壁上的条幅一一人生自评,高声朗读给儿、孙们听:“吾家藏有万卷书,未沾半分不义财”,希望将爱看书的品德,作为家风流传于后世。

(作者:陈万流 78岁 石峰区百翔佳苑小区)

征集

株洲晚报《乐活周刊》长设“常青艺苑”专版,专登老年人作品。 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。

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

株洲百岁奶奶与丈夫 同日庆生



▲任奶奶和张爷爷同日庆生,一起合影留念 记者 胡婉玲 摄

1月12日上午,在正试营业的株洲市首家嵌入式社区养老院——湘银心怡养老院,任育松奶奶喜气洋洋,她和相濡以沫71载的老公张鹤皋爷爷(91岁),以及四位本月过生日的老人一起,度过了她的第一百个生日。

株洲市养老服务协会秘书长黄志东到场祝贺,光耀康乐的志愿者、嵩山街道的党员义工、湘银小区业委会委员张主任等,都为老人祝寿。大家一起包饺子、唱歌说笑,喜气洋洋。

在“祝你生日快乐”的歌声中,任育松奶奶和张鹤皋爷爷一起许下生日愿望,并切开缀满奶油寿桃的大蛋糕。任奶奶虽然已是百岁高龄,但身体十分健康。现场和任奶奶相熟的志愿者,还调皮地把奶油抹在奶奶脸上,惹得任奶奶开怀大笑。“蛋糕真甜!这么多人来给我过生日,我今天特别开心!”任奶奶还带上志愿者为她准备的“生日皇冠”,笑着说自己是“老小孩”。

晚报祝寿

七十载风雨,恩爱如初,相恋相守携手共白头 同 一日庆生,百年福寿,同心同德幸福永传承

恩爱秘籍 同天出生的姐弟恋夫妻 风雨七十年共追理想

任育松奶奶和张鹤皋爷爷都是湖南长沙人,任奶奶曾参与1952年中南大学的创办工作,并在中南大学担任会计。张爷爷曾在长沙六中任老师,退休后继续在长沙文史馆开展文史研究。如今,两位老人随儿子来到株洲养老,安度晚年。

当年,张爷爷追求任奶奶时,因为年纪比奶奶小9岁,还曾经遇到不少阻力,但任奶奶最终被张爷爷的坚持所打动,结为夫妻。张爷爷和任奶奶虽不同岁,但出生在同月同日,也是奇妙的缘分。生活上两人互相体贴,工作上两人有共同的理想,70余载,两位老人相亲相守,共同为湖南的教育文化事业做出了自己的贡献。

长寿秘籍 最爱读书看报 从不乱吃保健品

任奶奶如今百岁高龄,不需要坐轮椅,胃口也不错,面容饱满,身体状态不错,语言思维也很清晰。

两位老人的儿子张希望先生介绍,父母的长寿秘籍有四点:

在吃的方面,任奶奶口味偏素,但也喜欢吃猪肉和鸡肉,老人自己想吃什么都吃一些,并不太忌口,最重要吃得开心;

行动上,两位老人都十分勤快,张希望先生说父母在家很多事情都是亲力亲为,来养老院之前八九十岁了还会做些家务当做锻炼;

思维上,两位老人爱学习爱思考,平时在家最喜欢读书看报,任奶奶喜欢看《株洲日报》和《株洲晚报》,还会关注社会新动态,心态也很开阔;

在为人上,两位老人都是直率之人,心态非常坦然,认为吃亏是福,对于得失很淡然。

(记者 胡婉玲)



三九不寒 天气微暖

本该下雪、冰冻的“三九”寒天里,天气却一天比一天暖和,天气平静得像是过着一个“假冬天”一样。

而接下来的日子会怎样?市气象台在昨日的预报里,给了一个答案,因为未来一周,株洲没有明显的冷空气,也没有暖湿气流的影响,多云的天气之下,气温会比常年偏高一些,整个城市,也将处于偏暖的状态。

从目前的预报来看,今天,多云,最低气温5℃,最高气温12℃,明后两天,也都是多云天气,最低气温4—6℃,最高气温12—14℃,冬天继续表现出它温柔的一面。

眼下这个时节,快到岁末,有些属于年节的花倒是多了起来,除开传统的兰花,当下的年轻人,爱上了一个叫“冬青”的植物,这是一种常绿乔木,叶子是绿色,果子确是鲜红的样子,是一种亚热带植物。

或许因为其红色的果子喜气,很适合年节的气氛,买一两把回到家中,配上大红色或者青色的陶瓷瓶,非常雅致,古典,也会让你的心情好起来。(记者 王娜)

Table with 3 columns: 今天天气 (多云 5-12℃), 明天天气 (多云 4-12℃), 后天天气 (多云 6-14℃)

(市气象台13日16时发布)

株洲历史上的今天

2011年的今天,株洲化工集团有限责任公司成为湖南省首家实施债转股企业。

2014年的今天,全国爱国卫生运动委员会已正式发文,确认株洲市为“国家卫生城市”。

导读

“越来越忙”的40、50、60后们 生活该如何缓解

» A02

细数“狗票”

» A05

(摘自人民网)

老年人旅游首项国家标准发布

国家标准委于日前发布的《老年旅游服务规范景区》(以下简称《规范》)国家标准,作为首项老年旅游服务领域的国家标准,将填补旅游景区服务和老年消费者权益保护的交叉领域规范性技术文件的空白。

《规范》主要内容包含,明确了本标准的主要内容和适用范围,即适用于提供老年旅游服务的各类景区。从老年旅游者最需要的“安全”“优先”“便捷”3个维度展开,提出旅游景区在安全管理、文明礼让、设施设备便捷方面的总体要求。

与此同时,《规范》还明确了景区应提供的意见和投诉受理渠道,并规定了7个工作日的投诉处理时限。

国家标准委于日前发布的《老年旅游服务规范景区》(以下简称《规范》)国家标准,作为首项老年旅游服务领域的国家标准,将填补旅游景区服务和老年消费者权益保护的交叉领域规范性技术文件的空白。《规范》主要内容包含,明确了本标准的主要内容和适用范围,即适用于提供老年旅游服务的各类景区。从老年旅游者最需要的“安全”“优先”“便捷”3个维度展开,提出旅游景区在安全管理、文明礼让、设施设备便捷方面的总体要求。与此同时,《规范》还明确了景区应提供的意见和投诉受理渠道,并规定了7个工作日的投诉处理时限。