



株洲晚报夕阳红俱乐部会员招募 **免费报名**

老有所乐,老有所学,老有所为。为了更好地服务株洲老年朋友,株洲晚报即将成立株洲首家以老年人“学习、生活、创业”为主题的服务交流平台——株洲晚报夕阳红俱乐部。

俱乐部将定期推出各类活动:

1. 学习交流:如烹饪、书画、棋类、科普知识、摄影等。
2. 生活服务:科学消费指导、商品维权服务、旅游指南、社区活动等。
3. 创业服务:投资咨询、创业宣传、项目策划等。



图为老年朋友在神农公园玩乐 谢慧 摄

报名方式

1. 电话报名:
拨打 13975308777 (朱记者)电话。
2. 短信报名:
发“姓名+性别+年龄+住址”至手机号 13077081122。
3. 现场报名:
每周一下午 2 点至 6 点,到株洲日报社大院晚报大楼 204 室填写报名表。

【同时招募会员单位,欢迎各单位、企业、商家加盟,一起为株洲老年朋友服务】

欢迎各界老年朋友报名,具体要求如下:

1. 报名者必须为《株洲晚报》订户,能识字看报。
2. 报名者年龄须在 50 岁以上且行动自如,对事物有正常的判断能力。
3. 成为会员后,要求积极参加俱乐部组织的各项活动,宣传正能量。
4. 成为正式会员后,俱乐部将颁发会员证,享受俱乐部各项福利和服务。
5. 俱乐部有权对报名者进行相关审核,根据实际情况核定其是否获得入会资格。(朝阳)

小金川主人:美食与养生从来**不矛盾**

他,自号小金川主人。我叫他涛哥有 10 多年了。但这 10 多年来,感觉时间对他不起作用。一些朋友,几年不见,一见面我就会惊讶,“你胖了,我都不认得了。”而对涛哥,我总是这一句——“你越活越年轻了,真是神奇了。”

差两年就耳顺之年的涛哥,身高 168 厘米,体重 118 斤,头发茂密,脸上没有一点赘肉,怎么看都不会把他跟“老”联系起来。如果不透露他的年龄,一般人都以为他才四十出头。



《株洲养生谈》征集令

你是养生达人吗?你有独到的养生秘诀吗?你是在做养生事业吗?欢迎来到《株洲养生谈》做客,我们将会把你的经验和理念,带给更多的人。

联系电话:13975308777(朱)
联系地址:株洲晚报大楼 204 室

吃 要讲究生态

熟悉株洲美食界的人都知道,小金川是一家以做传统湘川菜为主的酒店,开在荷塘区政府对面,今年是第 25 个年头了,在株洲很难找出第二家这么老的酒店了。酒店虽老,但生意却好。不搞时尚装饰,不做时尚菜品。片皮鸭、狮子头、鼓捣三黄鸡、夫妻肺片等经典菜肴,都是十几二十年的招牌菜了。

“开酒店前,我是做贸易的,因为自己太爱吃美食了,所以就开了一家酒店。”涛哥说,“这些年,为了网罗各地美食,我们几乎吃遍中国。我追求健康和美味兼备,多采用传统烹饪,讲究药食同源,寻找最好的原料,发挥它的独特风味。”

“但喜欢美食的人比较肥胖,可你——”记者诧异。

“其实,美食与养生从来不矛盾。”涛哥说,“50 岁时,我不太注意,不节制地吃,结果检查出高血压。为此,我决定改变生活习惯,做出了养生计划。那一年,我去了道家的发源地齐云山,跟道士们足足生活了两个月,打坐、站桩、念经、抄经、吃素……从那以后,我开始关注养生这个事了。”

齐云山之后,涛哥并没有活得像个道士。回家后,该吃肉时吃肉,该喝酒时喝酒。只是,相对之前要节制了,并且采取了一些养生之道来调整自己。例如,每天要喝茶,茶可以解油降脂。晚餐不多吃,半饱就行,而且一定要散步个把小时。同时,吃的东西,一定要讲究,要原生态的,杜绝激素食品。”

玩 要适合年龄

吃是养身,玩是养心。唯有身心健康,才是养生。

涛哥也是一个大玩家,年轻时喜欢打羽毛球,做木工,现在上年纪了,最喜欢的体育运动是太极、游泳,其次还喜欢收藏邮票、字画、白酒、普洱,偶尔也玩玩麻将。

“我曾给自己定了一个目标,50 岁以后要学会 3 样东西:太极、开车、摄影。现在,太极和开车我学会了,摄影本来是想学的,相机也买好了,不料有次车窗被砸,相机被盗,就耽搁了。以后有机会还得继续学。”涛哥常常感慨,人生苦短,退休后,一定要多接触大自然,采风、照相,多好啊。

现在,涛哥每周有四个下午是要练太极的,雷打不动。他的太极师傅是我的朋友——欧海

兵师傅。一般情况,他会去石峰山打太极,若下雨,就在酒店楼上练。为了练太极,他特意装修了一个厅,做为太极文化馆。

对于游泳,涛哥也是很有心得的。他说,要游必须去江河里游,那样才过瘾。每年夏天,他都会去湘江、云峰湖等地游泳。每次至少要游 1 个多小时。当然,为了安全,他一般会邀上一两个朋友,并带个“跟屁虫”。

“游湘江,一定要逆着水游,这样才能达到锻炼作用,顺流而游是不费劲的。”他说,一般游一个来回就够了,因为逆水而上,很费时间。

涛哥也喜欢激烈的运动,如跑步、武术等。“但毕竟快 60 岁的人了,有些运动还是不能太逞强,不适合年龄的,还是悠着点。” (朝阳)

习近平全票当选 国家主席中央军委主席

栗战书当选全国人大常委会委员长 王岐山当选国家副主席



宪法宣誓誓词

我宣誓:忠于中华人民共和国宪法,维护宪法权威,履行法定职责,忠于祖国、忠于人民,恪尽职守、廉洁奉公,接受人民监督,为建设富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国努力奋斗! (据新华社)