



人老倍觉老伴亲

我今年83岁了,和妻子风雨同舟58年。1990年以后,随着三个儿女单立门户,三个孙辈相继入托、入学,我们老两口终于过上了清闲舒心的日子。

人生大部分时间在外奔波,到了晚年,家成了养老的处所。为了使晚年生活更加充实,我们不断设法扩大家庭生活的领域,把平常的日子过得丰富多彩。老伴做了三十多年的经济工作,是高级经济师,年轻时喜爱唱歌跳舞。退休后,我学会了跳舞,老伴是我最好的舞伴。两人跳起交谊舞是既轻松活泼,又潇洒自如。许多青年舞友不时向我们投来欣赏和羡慕的目光。

老伴为人爽直、正派,最不喜欢议论东家长西家短。一有空闲,她就看书看报,和我一起谈诗论文。近年,我不时写点“豆腐块”发表在报刊上,老伴是我的第一个读者。每当我把刚写好的文章读给她听时,她总是

毫不客气地提出意见,如某段太啰嗦,某个词用的不妥,某方面还需要补充等。我便据此修改,直到两人都满意后才给报刊送去。

老伴虽然温柔和善,有时也爱使点小性子。从外表看,她待我似乎并不热情,但内心对我关怀备至,温柔有加,正像有人说的,好妻子就像一个核桃,粗粒的外壳里包含着喷香的果仁,只有敲开它,细细地品味,才能尝到那纯正的香味。

和谐的夫妻生活,使我们越来越感到晚年生活的幸福和甜美。现在我们携手并肩,一起外出参加晨练、散步、逛街,一起在家阅读书报,种花草,观看电视,谈天说地,朝朝暮暮,卿卿我我,形影相随,幸福的生活使我们深深感到,子女对父母的关心固然重要,但更重要的是老两口的情真意笃,相互照应。老伴相伴,千金难买,我爱我家。

(作者:朱定邦 83岁 荷塘区富华商业广场融华阁)

狗头庙的故事

狗年春日,风和日丽,我乘坐公交车游览湘江,两岸美景如画,使我诗意顿生:

八五老汉游株洲,新城美景满目收。全凭党的好领导,和谐社会乐悠悠。

车到终点站,我登上株洲石峰大桥,举目四顾,今日的铜塘湾,天更蓝、水更清,空气更新鲜,桥上车水马龙,桥下舟船竞驶,四面高楼林立,两岸绿树成荫,鸟语花香,真是让人流连忘返。下得桥来,沿江逆行100多米,来到石峰山西麓,一段美好的回忆涌上心头。这里不就是当年狗头庙的所在地吗?

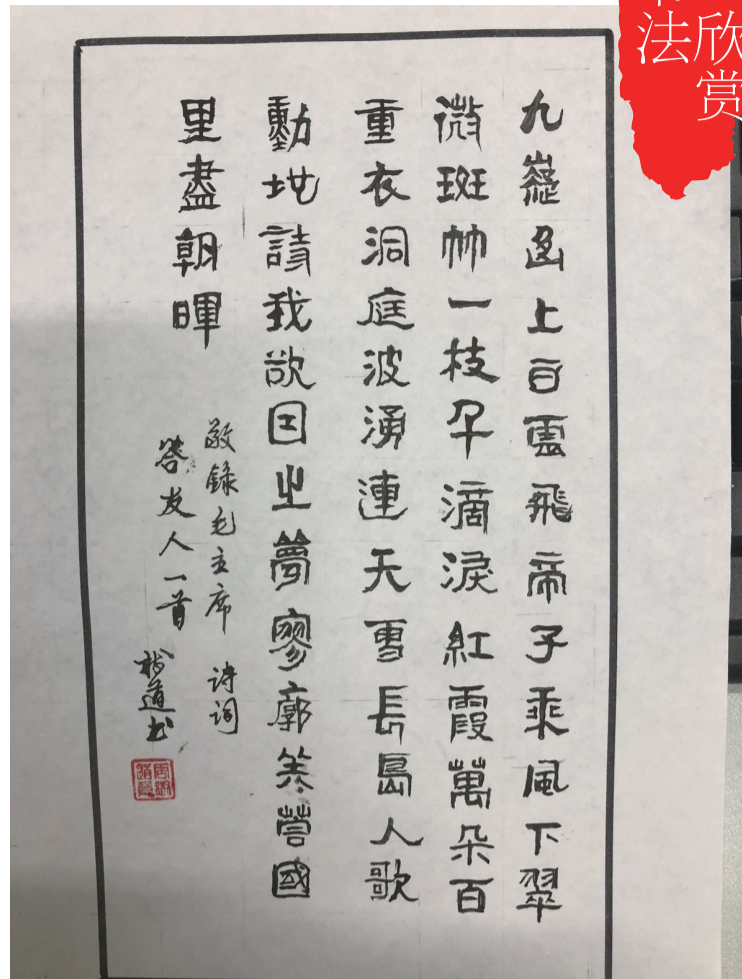
过去,我外婆家住在石峰头,我幼年时期,曾多次和表兄弟来庙前游玩,时隔数十年,狗头庙的故事,我记忆犹新。很早以前,株洲没有铁路,没有公路,既无火车,又无汽车,从株洲到湘潭,大都是沿着江边的羊肠小道顺流而下。一日,有一客商,背3个包袱,前往湘潭,他家养的一条黄毛狗也尾随其后,当走到石峰山西麓的河边时,客商突然内急,便蹲在路边的草地里大便,便后继续前行,到达湘潭,正准备投宿时,一摸裤腰带,系在腰带上的一串铜钱不见了,好在他大部分银两放在包袱内,尚未

造成重大损失。数月后,他原路返回株洲,当走到石峰山西麓,发现路边一只死犬,身子烂了,头部尚好,仔细一看,正是自家的黄毛狗。他不甘心让黄狗曝尸荒野,准备挖一个洞将其掩埋,他把狗头一搬动,发现其头下有一串铜钱,正是自己当日所掉。客商回想起当日大便后,与他同来的黄狗,忽然在他前面窜来窜去,他以为黄狗准备回家,和他告别,没有在意。原来是黄狗发现他掉了钱以后,想告诉主人,但又不会说话,就以前窜后窜的方式引起他的注意。黄狗见主人没有反应,为保护主人财产,竟伏在铜钱上等主人回来,没吃没喝,直至活活饿死。见此情景,客商潸然泪下。他把这些铜钱请当地人建了一个小庙,将狗头放置其中,以示留念。如今,虽已时过境迁,小庙不复存在,但狗头庙的故事,在民间仍广为传颂。

人为万物之灵,舍生取义是中华民族之美德,孟子曰:生,我所欲也;义,亦我所欲也。二者不可兼得,舍生而取义者也。革命先烈夏明翰,在牺牲前曾写道:砍头不要紧,只要主义真,杀了夏明翰,自有后来人。董存瑞、黄继光、秋瑾、汪先宗、汪熙凤、汪兴堂……他们为国捐躯,都永远为中国人民所敬仰。

(作者:熊健辉 85岁 芦淞区经世皇城小区)

书法欣赏



“九嶷山上白云飞,帝子乘风下翠微。斑竹一枝千滴泪,红霞万朵百重衣。洞庭波涌连天雪,长岛人歌动地诗。我欲因之梦寥廓,芙蓉国里尽朝晖。”这是毛泽东主席所写诗词《七律·答友人》。

(作者:周树道 77岁 天元区黄河北路103号)

吟桃花

桃红满树喜迎春,倩影留连恋真情。好景难存花落去,依从雨水入泥泞。

春日写景

雨后初晴雾满楼,邀朋早起赴郊游。桃红绚丽新绿柳,草木复苏旧情悠。锦绣春光田园里,蜂飞蝶舞鸟鸣啾。溪边漫步映花水,似酒芬芳醉温柔。

(作者:戴羽高 74岁 天元区山水文园小区)

诗词欣赏

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(纸质版、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

品美食,学厨艺,梨园小镇踏青游 晚报夕阳红俱乐部活动报名火爆开启

俱乐部招募兴趣组组长

为了今后更好地组织各类活动,株洲晚报夕阳红俱乐部拟招募俱乐部兴趣组组长数名。

- 一、**科学生活组**:该兴趣小组活动内容包括创业理财、团购消费、科普学习、法律维权等。
- 二、**旅游休闲组**:该兴趣小组活动内容包括户外旅行、文化采访、周边游玩等。
- 三、**文化艺术组**:该兴趣小组活动内容包括书画摄影、歌舞乐器、园艺等方面的培训交流。
- 四、**美食烹饪组**:该兴趣小组活

动包括品尝美食、厨艺学习等。

招募说明:

- 1、以上各组均招募组长1-2名。主要负责活动的发动协调、活跃活动气氛等工作,劳动强度不会大,需要的是一颗公益心。
- 2、对组长,株洲晚报提供相应的交流办公场所,并给予一定的活动费用。
- 3、退休人员为宜,年龄在65岁以下,身体健康,会用手机、微信(也欢迎有公益心大学生兼职)。

报名咨询:13975308777(朱记者)

俱乐部即将举行活动,欢迎报名

活动一:品美食、学厨艺
时间:3月27日下午(周二)
地址:荷塘区政府对面的小金川酒店

注意事项:报名缴费成功后,下午3:00点在酒店大厅集合,学习两道湘菜制法,跟厨师交流,进厨房观看实操。晚餐时间大家聚餐(10人一桌),品特色菜,开展互动游戏。活动限人数20人。餐费50元/人,无其他费用。

活动二:周边游(去梨园小镇)
时间:3月28日(周三)
地点:衡阳梨园小镇

活动详情:报名成功后,早上统一乘大巴从株洲出发(当天返回),到衡阳梨园小镇,观赏5万株梨树花开、品尝衡阳乡土梨花宴、观看大堂会(戏曲),还有麦咭音乐剧,也适合亲子游。活动费用:199元/人。(此活动由株洲中联国际旅行社负责落地执行,质量有保证)。

►以上两个活动请扫二维码微信缴费报名



天暖可别乱穿衣

初春的回暖之路走得艰辛,想必大家穿衣服也会更加谨慎一点。虽然几日温差不大,还是要提醒一句:接下来几天会升温,虽然白天气温高,热烘烘的,但早晚还是挺凉的,昼夜温差一般都在10℃左右。

“中国天气网”前几日出了一份“穿衣指南”,根据未来一周全国各地的天气情况,提供大家简单的穿衣指导,比如河南、江苏、江西、浙江等地,以及黑龙江和吉林的部分地区,升温最为明显,升幅或超15℃,如果没跟紧“一秒换季”的节奏,是最容易出现“你穿着貂她露着腰”的乱穿衣终极画面。这时候该怎么办呢?当然就是及时查看天气预报啦。总的来说,宁可穿多了再脱,也不要穿少了没衣服加,不然感冒了可就不好啦。

特别是老人家,经常坐在阴凉的地方,可别跟着年轻人的节奏走。“春寒冻死老黄牛”,人很容易在一阵热一阵冷的时候生病。这个时候,老人们相对抵抗力低,适应性差,一旦受到寒冷的刺激,血压上升、心率加快,容易诱发各种心脑血管疾病。

(记者 成姣兰)

风向:南风 风力:3级
相对湿度:34%
质量等级:良
主要污染物:PM2.5

今天天气	明天天气	后天天气
阵雨转多云 14—19℃	多云 13—23℃	晴 14—26℃

(市气象台24日16时发布)

导读

老年朋友
绕开假保健品的“坑”

»» A02

对抗疾病
英国老人坚持登山7年

»» A06

篮球爷爷

今年80高龄的刘陶盛老人,家住芦淞区电厂小区,性格活泼开朗,爱好也十分的广泛。很难想象得出篮球是他每天必做的运动,早上打一小时,晚饭后还要坚持再打一个小时,篮球场上的他活波得像个老顽童,时不时地来一个三步跨篮,年轻人看了都有几分佩服。除了打球,他还写诗、唱歌、跳舞、游泳、写地书等,每天的日程都安排得满满的,充实而快乐,心态也非常的好。丰富多彩的生活,不仅使刘陶盛老人身体特棒,精神气质也非常不错。

(记者 沈三 摄影报道)

