

到底什么才是我们的理想生活？是车水马龙、生活便捷的现代都市，还是晴耕雨读、自然淳朴的自然乡野？在城市化列车轰隆向前之时，却有越来越多的人想逃离都市，重返田园，本书的两位作者就是这样一对夫妻。他们曾是在北京从事金融和出版的上班族，却发现很难买得起北京的房子之后，开始选择在京郊过起了农耕生活，一住就是五年。离开城市中熟悉的一切，租下乡间的两间土房和半亩田，此书就是他们乡间日常生活的记载。

●成语故事

吴牛喘月

【释义】吴：吴地；吴国；喘：喘气。意思是吴地炎热的时间较长，水牛怕热，看到月亮，以为是太阳，就害怕得喘起气来。现在比喻因疑心而害怕，也比喻遇事过分惧怕，而失去判断能力。【出处】南朝·宋·刘义庆《世说新语·言语》：“满奋畏风，在晋武帝坐；北窗作琉璃屏，实密似镜，奋有难色。帝笑之，奋答曰：‘臣犹吴牛见月而喘。’”

在晋武帝时，有一个叫满奋的人，向来都怕吹冷风，尤其更怕寒冷刺骨的东风。有一天，风很大，他刚好进宫朝见武帝，看见宫里的窗户是透明的琉璃做成的，好象很不坚固，不禁发起抖来，脸色变得很苍白。武帝觉得奇怪，就问他原因。满奋老实回答。武帝一听，便笑着说：“琉璃窗根本是密不透风的。”满奋觉得很不好意思，便也笑着说：“臣犹吴牛见月而喘。”意思是说：我就好象吴地里的牛一样，一看到了月亮就吓得喘起气来了。

晚报夕阳红俱乐部首次活动完美收官

俱乐部继续招募会员



▲记者 刘白 摄

春光明媚，暖日融融。在小金川酒店三楼的活动大厅里，株洲晚报夕阳红俱乐部部分会员，欢聚一堂，在这里举行了一场别开生面的“学烹饪 品美食”活动。

首先，酒店安排了湘菜大厨和川菜大厨，教大家学“全家福”和“麻婆豆腐”两道菜肴的制作方法。他们以地道的方言绘声绘色地描述了从原料挑选、初加工到制作烹饪的全过程。在讲“全家福”的发展历史时，大厨说到了秦始皇的典故……他们生动有趣的讲解，博得现场阵阵掌声。

当大家听得津津有味而又一知半解时，两位大厨领着大家到厨房里，现场示范烹饪过程。当湘菜师傅摊烙出薄如蝉翼的蛋皮时，让大家赞不绝口。大家还见识了川菜师傅令人叫绝的刀功，嫩生生的水豆腐，他切出来薄而不烂……十分养眼。大家还没看够，香喷喷的“全家福”和鲜美的“麻婆豆腐”就出锅，大家争先恐后地品尝起来……

学完厨艺，俱乐部负责人大白组织大家玩了互动游戏。两个游戏分别是“数字大王”和“记忆超人”，在游戏中大家斗智斗勇，玩得很开心。游戏玩累了，才艺登场。俱乐部会员“非常老兵”刘欲求先生打头炮：声情并茂讲了当年对越自卫反击战中亲身经历的故事，故事情节跌宕起伏、扣人心弦，说到精彩之处，大家掌声响起。之后，会员曹恒其也演出了他的拿手活——葫芦丝演奏。他一口气连吹了“月光下的凤尾竹”等四首名曲。悦耳的音乐，阳刚大气的表演，让现场氛围活跃起来，其他会员也跃跃欲试。微信名叫“好文”的会员现场唱起了流行歌曲，博得了女会员阵阵喝彩……

之后，大白老师安排了活动的重头戏——品美食，将活动推入高潮。小金川的“特色菜”，一道道、一盘盘、一钵钵端上，大白老师对每道菜进行了介绍和点评，一个个美食故事让大家感觉这次真是“吃出文化”。色香味俱全的菜肴，诱人垂涎欲滴，在晚报摄影记者小张见大家举杯时，“咔嚓”，把大家的萍水相逢的欢乐尽收于相机之中。

(马齐峰)

招募启事

株洲晚报夕阳红俱乐部，设有各类兴趣小组，将不定期举办兴趣活动。活动内容有户外旅行、周边游玩、美食烹饪、歌舞培训、书画学习、科普讲座等。欢迎大家报名，报名请扫负责人微信二维码。另：俱乐部招聘数名兴趣小组组长，对组长的劳动付出，俱将给予一定的报酬。



社区声乐班开课 45位老人抢到“学位”

天元区小湖塘社区近日开起了自己的艺术声乐班，第一季“学位”45个，很快名报满开班。这是株洲市同心社工服务中心联合艺术中心音乐教育在社区“同心长者公益学堂”举办的“艺心长者合唱课”。

在辖区内一培训中心的专业老师指导下，学习正确发音、如何使用丹田等一些歌唱技巧。为了让老年朋友们更快、更好地吸收知识要点，每一个发音，老师都用钢琴配合着学员。发音熟练后，老师开始教容易掌握音准的第一首合唱歌曲《大海呀故乡》。社区的老年朋友第一次正确地运用气息进行合唱。

第一季声乐班共10次课程，今后，还将开展第二季、第三季……希望通过这种活动，加强社区内部的自我认同，增强中老年群体的交际能力，提高生活幸福感。

“同心长者公益学堂”是一个以社区为平台，由社工和社区热心党员骨干为核心共同打造的公益学堂，他们还通过开设“玩转智能手机班”、器乐、国学、国画、太极、八段锦等学习活动，将学堂打造成社区的老年大学，倡导“生命自主、健康互动”的健康生活观。

(记者 成姣兰 通讯员 唐勇)

老年人逛公园意外受伤 公园管理者该如何担责 公园免费并不意味着责任免除

又到了春暖花开的时节，无论是在街心公园，还是在各风景区，都能看到许多老年朋友外出游玩的身影。然而与此同时，老年人群体在公园参观游览中发生人身损害事故的几率也在增加。

如果老年人在公园游玩中发生意外伤害事故，公园管理者应该承担何种责任，老人自身又应承担哪些责任？法律界人士提示老年朋友，到公园游览锻炼身体量力而行，避免因自身过错发生事故，而公园管理者也应加强对老年游客的安全提示，在合理范围内尽到必要的安全保障义务。如果老年人在公园里发生了伤害事故，应综合考虑管理者是否尽到合理的安保义务、老年游客是否存在过失、是否有第三人责任等因素，合理划分责任。

情况1

爬山摔伤 老人承担主要责任

“原本是为了锻炼身体，谁知道却摔成重伤。”66岁的穆女士与家人前往北京某风景区公园游玩。当游至公园园内一处著名景点天梯时，穆女士攀爬至天梯顶端仙人洞处，但在返回石阶时从高达十几米处跌落地面。穆女士后被送往医院，经诊断左肋骨多处骨折，左右肺有不同程度的戳伤，左锁骨骨折错位，左肩胛骨粉碎性骨折，脊柱多处骨折，颅内淤血等，经鉴定为9级伤残。

事发地的公园管理处认为其已经尽到了合理范围限度内的安全保障义务，没有过错，不应承担赔偿责任。该公园在天梯处安装了监控设施并设置了警示牌、护栏等，在警示牌中提醒了老年人不得攀爬：“为了保证你的生命安全，下列人员请勿攀登天梯。”其中包括“老年人及腿脚不便者”。穆女士已经60多岁，但她强行攀爬，故应由其个人承担责任。

对此穆女士称，公园未明确告知天梯景点并非游客的必经之处，她误以为该景点是唯一的游览路线，因而逐阶而上，事发后该公园才在天梯景点旁边建筑上安装了更加明确的指路牌。

法院经审理认为，对于具有一定危险性的设施，公园的管理人应当设立明显、醒目的警示标识，以提示游人注意自身安全，未尽到上述义务，造成他人损害的，公园的管理人应当承担侵权责任。

穆女士作为年满65岁的老年人，应按照公园警示牌的提示合理选择游览路线，对于其未按照上述提示攀登天梯所导致的损害结果的发生，其应承担主要责任。

某公园在该景点处设置的公园导游图，虽有明确的游览路线，但并未对游览路线进行直观的标示，对穆女士选择合理的游览路线构成一定的不利影响，上述因素与穆女士损害结果的发生存在一定的因果关系，故公园应当承担次要责任。

释法

在合理限度内公园承担安保责任

北京东城法院民六庭庭长赵庆法官介绍，公园作为公共场所的管理人，在合理限度范围内负有安全保障义务。对于公园来说，在其可以预见危险的合理范围内承担危险告知、行为提示和安全管理义务，将可能威胁游人人身和财产安全的隐患降低至最低，即是其“合理限度内的”安全保障责任。公园如在该限度内因工作缺失而对游客造成伤害或增加了游客受害的可能性，即应在此范围内承担责任。

情况2

被骑车者撞伤 公园承担部分责任

67岁的关女士在某城市公园内散步，忽然被一男子骑电动自行车从后面撞伤。交通事故认定书认定骑车男子费某负全责，关女士无责任。关女士后被诊断为多处骨折，出院诊断书写明保守治疗可能有骨折不愈合、骨折部位塌陷等。

事故发生后，公园管理处拒绝承担责任。关女士称，公园在门口张贴了禁止社会车辆入园的通知，但事发前后，没有任何公园管理人员阻止社会车辆进入公园。关女士认为公园管理处应承担相应的管理失职责任，承担连带责任，同骑车男子一起对她进行赔偿。

但公园管理处认为，在公共场所因第三人的行为造成他人损害的，应由第三人承担侵权责任。该管理处在公园门口张贴了禁止社会车辆入园的通知，已经履行了安全保障义务。

法院审理认为，公共场所的管理人，未尽到安全保障义务，造成他人损害的，应承担侵权责任。因第三人的行为造成他人损害的，由第三人承担侵权责任；管理人未尽到安全保障义务的，承担相应的补充责任。

费某擅自骑电动自行车进入公园内，将关某撞伤，费某系直接侵权人，应当承担赔偿责任。公园管理中心作为管理人，未安排工作人员对公园内的通行秩序进行维护，尤其是对费某骑车行为未加制止，在一定程度上增加了游客在公园内活动的危险性，未尽到安全保障义务，应承担相应的补充责任。损失应首先由费某负赔偿责任，由某公园管理中心在20%的范围内负补充赔偿责任。

释法

公园应对受伤游客提供事后救助

赵庆法官说，除了事前做好安全提示以外，公园管理方也应对受伤游客提供必要的事后救助，如果救助不及时或者缺乏必要措施等，也应承担相应的责任。游客在公园中受到伤害后，应首先明确自己的伤害后果是否因第三人所致，如确为第三人所致，则应及时与第三人沟通解决，保留现场证据及第三人身份信息。在此基础上可考虑伤害是否公园亦未尽到相应的安全保障义务，并以补充责任为由向公园管理处提出主张，在必要时提起诉讼。

情况3

被石柱砸伤 免费公园不能免责

如今城市里有很多免费开放的街心公园或者景观设施，成为很多老年人每天锻炼活动的必去场所。60多岁的汪女士所住的小区附近有一处新修建的河道景观公园，她经常在饭后到景观公园里遛弯儿。

一次汪女士在河道景观公园散步时，在亲水平台处准备下台阶近距离观看河里的鱼儿。她用手扶了一下汉白玉石柱栏杆，没想到栏杆基座突然倾斜，石柱上的帽子也掉下来。汪女士右手大拇指被石帽砸中，哎呦一声摔倒在地上。汪女士被诊断为右手大拇指开放性骨折、神经损伤。由于事发地点的景观公园由某管理处负责管理和维护，汪女士认为管理处应承担全部赔偿责任。但某管理处拒绝承担赔偿责任。

法院在审理后认为，景观公园管理者应当尽到管理义务，确保各项设施设置安全。建筑物、构筑物或者其他设施及其搁置物、悬挂物发生脱落、坠落造成他人损害，所有人、管理人或者使用人不能证明自己没有过错的，应当承担侵权责任。法院判决管理处赔偿汪女士医疗费、精神损害抚慰金等共计9万余元。

释法

公园存在过失应承担赔偿责任

现在很多公园对老年人提供优惠票价甚至免费让老年人参观游玩，但是免费服务并不意味着免责。北京东方恒信律师事务所高级合伙人樊涛律师提示，公益性免费公园虽然不是经营性场所，但如果未尽到安全保障义务，存在过失，造成他人损害，也应承担损害赔偿责任。

按照《中华人民共和国侵权责任法》的相关规定，承担侵权责任的前提是行为人有过错。在推定过错的情形下，行为人如果无法举证证明自己没错，照样需要承担侵权责任。

另外一种情形，就是行为人纵使无过错，但相应法律规定其仍应当承担侵权责任的，也要承担。或者双方均无过错，但法院可以行使自由裁量权，根据实际情况，判决双方分担损失。

提醒

老年人出游要有风险意识

针对老年人参观游览容易发生的人身损害事故，樊涛律师建议，老年人一定要提高法律意识、风险意识，前往公共场所最好有成年子女或家政人员同行。这样能更好帮助老年人看懂公共场所的危险风险提示，帮助老年人最大程度分辨、识别有可能发生安全隐患的方位、路线、游玩项目等，避免因自身过错而发生事故。此外老年人出游还应带上常备用药以及一些特殊的急救用药，过度疲劳时应尽早休息，加强自我监护。

其次，公共场所管理人也要提高法律意识、风险意识，不仅要在职责范围内做好常规安全保障工作，更要有换位思考的同理心，善于从老年人的自身认知能力、肢体活动能力等方面反向思维，主动发掘发现有可能是老年人这个特定群体才会发生的安全隐患，未雨绸缪、工作前移，而不是等事故发生后再去亡羊补牢。

樊涛律师建议，政府相关部门或者社区公益基金会等组织应进一步重视，发挥自身在创新社会管理方面的优势，探索打造一批针对老年人在公共场所人身安全培训的公益项目，补齐政府管理方面的短板，提高全社会对老年人权益保护的认识水平。

(摘自北京晚报)