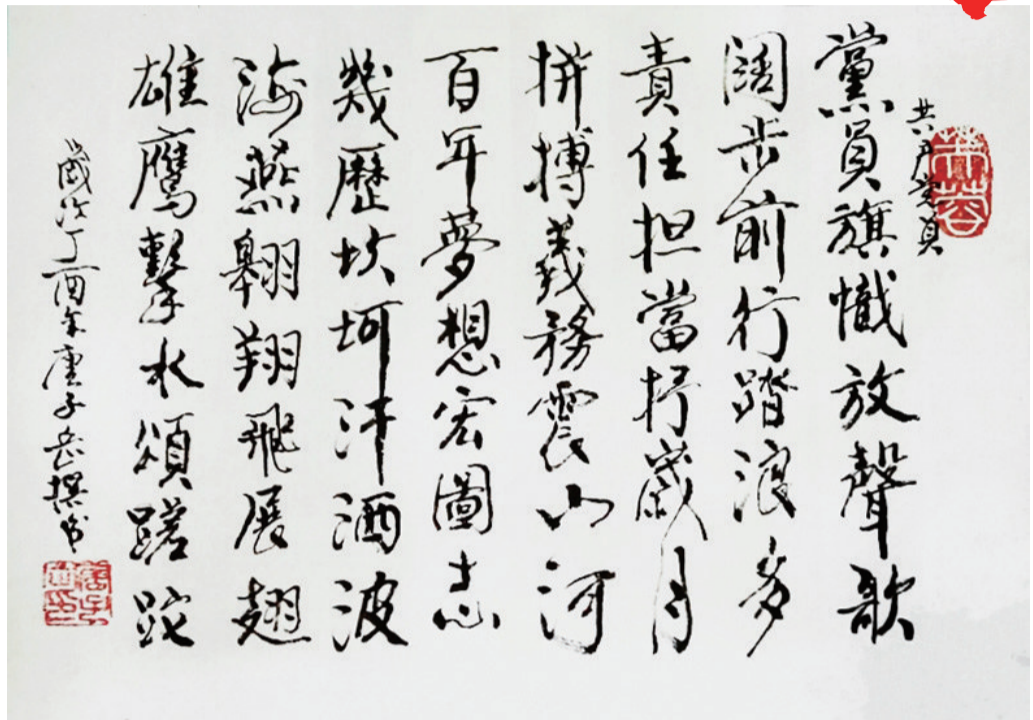




写下一首关于共产党员的诗:党员旗帜放声歌,阔步前行踏浪多。责任担当岁月,拼搏义务震山河。百年梦想宏图志,几历坎坷汗洒坡。海燕翱翔飞展翅,雄鹰击水颂蹉跎。  
(作者:唐子岳 75岁 天元区小湖塘社区)

书法欣赏



写给渐渐老去的自己

(一)  
亲爱的自己,日子一天天过去,容颜一年年衰老,眼角增添了鱼尾纹,白发染霜了两鬓。龙钟的老态,憔悴的眼神,是你为生活付出的艰辛。

(二)  
亲爱的自己,岁月太过无情,增长了你的年龄。老化了你的机能。若不佩戴老花眼镜,就是识字的文盲人。听力渐渐不聪,非五十分贝难能听清。这些生命的体征,都是告诫自己,别不服输,莫再逞强,你已是年届古稀的老人。

(三)  
亲爱的自己,曾经拥有的不要放弃,已经得到的更要珍惜,属于自己的不要忘记,已经失去的留作记忆。高等学府的教室里,回荡我传道、授业的声音,羽毛球馆的健身运动中,显现我扣杀、劈吊的身影,教学健脑,打球健身,好好珍惜这些“古稀”,拥有这些财富可属珍贵。

(四)  
亲爱的自己,时光淹没了昔日的足迹,岁月更新了过去的容颜。为了将要到来的明天,许下一个心愿:待到孙女出嫁日,神采奕奕赴婚宴。百岁的未来,手脚依然是灵便。怀揣平和、开朗的心,恬淡地过好每一天,静观流云多变幻,笑看溪水流山涧,让平安、幸福溢满晚年。

(作者:周智明 70岁 天元区旺和佳苑小区)

文化养生福寿长

我今年八十有余了,白发苍苍,寿眉弯弯,眼不花,耳不聋,背不驼,能吃能睡,能走能跳,一天到晚乐呵呵。有人问我何有养生秘诀,我的秘诀就是文化养生,快乐休闲。概括起来我有五乐:

跳舞乐。跳舞是一种高雅的娱乐活动,我退休后就去学跳交谊舞,还动员老伴和我一起学,有了老伴做舞伴,增加老夫老妻的感情,也减少了一些误会和猜疑。如今流行广场舞,我又投入到广场舞欢乐的海洋中去。跳广场舞,能舒筋活络,通血脉,提精神。听听音乐,心情舒畅,一切烦恼都忘记了。节奏太快的舞曲我不跳,我喜欢舒缓的音乐,跳起来轻松愉快。跳广场舞,绝大部分是阿姨、奶奶,男的很少,有时只有我一个男人,大家笑我是天鹅群里的一只黑天鹅,我只笑笑,我还是跳我的舞。根据亲身体会,我写了一曲《广场舞跳起来》的歌曲:“音乐逗得心花开,舞步带着健康来,男女老少共一曲,和谐社会乐开怀……”

书法乐。我读小学就开始学习毛笔字。退休后,我报名参加老年大学书画班,有人说:你的字写得不错了,还来学习?我说艺无止境,取人之长,补己之短,不是更好么!实践证明,参加老年大学,能增长知识,扩大眼界,还能交一些书画朋友。练习书法也是气功。要排除杂念,心静如水,全神贯注,澄心定志。我站着写大字,气沉丹田,一气呵成,练臂练腕,健身健体。

天道酬勤,有耕耘就有收获,一位文艺界的朋友要搬新居,我写了“艺术多奇趣,诗文见真情”的书法作品送他,他装裱后挂在客厅,十分高兴。茅台酒厂办

了刊物《世界之醉》,我写了幅“世界之醉,醉了世界”的书法寄去,不久便发表了。

收藏乐。我不善饮酒,却喜欢收藏美的酒瓶酒器。为了寻找特色酒瓶,我到处奔波:在三亚,我买到了椰壳雕花瓶;在北京,我找到钓鱼台国宾馆;在泰山,我买到五岳独尊石头瓶,在三星堆,我买到大耳长目脸谱瓶……每得到一个美的酒瓶,感到特别快乐。拿回酒瓶,我用绸布擦了又擦,戴上老花镜,慢慢地赏玩,赏玩它的瓶型釉色,赏玩它的酒标书画,赏玩它的历史文化内涵……我有时晚上睡不着,就爬起来看酒瓶,看着看着,那些酒瓶仿佛有了生命,一个个从博古架上跑下来,与我对话,与我谈心,我的心平静了,快乐了,再去睡觉,睡得好香……

经过40余年的收藏,我现在藏有几千件酒器,上万枚酒椅,上千册酒书酒刊,几十种酒报,建立了“梦瓶斋酒文化博物馆”。台湾孔孟学会会长陈立夫先生为我题写馆名,人民日报社社长邵华泽为我题词。为了表达我快乐,我模仿刘禹锡的《陋室铭》,撰写了《梦瓶斋铭》:“酒不在贵,醇香则名。瓶不在多,精美就行。斯是酒室,唯吾寄情。青花瓷瓶美,方尊流古韵。谈笑李太白,醉酒侃刘伶。可以逸闲情,钓诗兴。无名利之俗气,无喧嚣之忘形。堪比兰亭会,雅胜醉翁亭。吾快乐,乐在其中。”

读书乐。我从小就喜欢读书、买书、藏书。我喜欢逛书店,到了书店好像鱼儿游进了大海,特别快乐。我虽然到了耄耋之年,每个月还跑几次书店,挑选几本自己喜欢的书带回家,签名、盖章,然后品读收藏。我的藏书已有近万册了。藏书内容主要为文史类、酒文化类、收藏文化类、乡土文化及株洲本地作者出版的著作。

我喜欢读报,我每年花千多元自费订阅十几种报刊,我每天读书看报的时间在三小时以上。我喜欢集报,是中国集报协会的顾问,现已集藏创刊号报三千余种。还集藏一套中国少数民族文字报。集藏了世界十大名报。通过集报,增长知识,陶冶情操,美化生活、丰富老年生活。

写作乐。我喜欢给报刊写稿,我的处女作是一组小诗《山城短笛》发表在《湖南文学》上,稿件的发表,激励了我的写作热情。《株洲日报》1957年创刊,创刊60多年,我写稿也写了60多年,初心不改,情感依旧。我是酒文化爱好者,常写些酒文化方面的稿件,《华夏酒报》、《美食导报》为我开辟专栏,一瓶一稿,配上照片,吸引不少读者。60年来,我不知给多少家报刊写过稿……

退休之后,是我创作的黄金期,我利用这宝贵时间,出版了五本著作:《中国酒器文化》填补了某个领域的空白。《中国酒器文化》和《湖湘酒文化》这两本著作,均获得炎帝文艺奖。《收藏百花》是一本收藏文化集,是我几十年来收藏经验的总结。还有散文集《梦瓶斋情愫》,诗歌集《诗从梦中来》等。我没有什么财富留给子孙,而这几本著作却比黄金更宝贵。

人生之路,难免坎坎坷坷,要有大海般胸怀,把那些不愉快的事丢到脑后,知足常乐,笑口常开,快乐每一天。  
(作者:黎福清 81岁 天元区秦华一村)

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

“虚拟养老院”有望成新养老趋势

家庭养老需社会资源支持

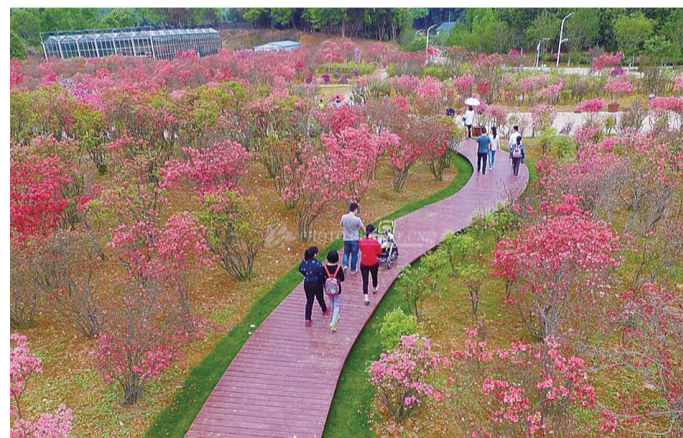
目前,家庭养老仍是我国主要的养老方式,然而,当家庭规模向小型化发展,传统的家庭养老功能逐渐变弱。很多城市家庭都是独生子女,有的子女还长期在外地工作,在这种家庭模式下完全依靠家庭养老,独生子女的养老负担势必非常沉重。

虚拟养老院优点多

虚拟养老院结合了家庭养老和机构养老的优点:老年人既可以不离开熟悉的家庭环境,又可以不用占养老院床位。虚拟养老院通过电话、网络等信息管理系统,在接收到居家老人发送的需求指令后,为老年人提供生活照料、修理水电、文化娱乐、精神关爱等多项具体服务,而

老年人支付费用后,可以享受到便捷的上门服务。此外,虚拟养老院还能够降低政府养老成本,减轻子女养老负担,提高老人生活质量、促进养老产业发展。因此,虚拟养老院可望成为今后老年人养老的一种新的主流趋势。  
(摘自新京报)

游园林 观省博 看历史剧 晚报夕阳红俱乐部活动第二站,开始报名



▲长沙园林生态园(资料图)

株洲晚报夕阳红俱乐部成立不久,已成功举办了一次“品美食 学厨艺”活动,4月13日,俱乐部将再次推出好玩的活动。此次活动是“文化之旅”:去游览长沙园林生态园、湖南省博物馆以及观看大型历史舞台剧《大汉伊人》。

长沙园林生态园为国家3A景区,占地2000多亩,原生态植被、山体、水系一应俱全,园区内万株杜鹃汇成万亩花海,令人赏心悦目。湖南省博物馆则是省内最大的历史艺术类博物馆,作为长沙市的文化地标,吸引了成千上万游客前去参观,是了解湖湘文明进程、领略湖湘文化奥秘的重要窗口。而《大汉伊人》大型历史舞台剧,是以马王堆一号墓主人辛追夫人为主角,全面反映马王堆文化,依托全息投影技术、立体投影浮雕、水幕投影等高科技舞美视觉特效,融入古乐、武术、历史人文、湖湘民俗等元素,以综合舞台艺术形式完美呈现千年女神——辛追的不朽传奇。据了解,该剧视觉效果完美惊人,观看回味无穷。此次活动,早上出发,傍晚返回,车程和时间都适合老年朋友(如报名人数不够,将取消活动)。咨询电话:13975308777(朱记者)

夕阳红俱乐部招募组长

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小组组长数名。

- 一、科学生活组:该兴趣小组活动内容包括消费指南、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、文化休闲、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、园艺手工等。
四、美食烹饪组:该兴趣小

组活动内容包括品尝美食、厨艺学习等。
招募说明:
1、以上各组均招募组长1—2名。主要负责活动协调、活跃气氛等,劳动强度不大。
2、对组长,株洲晚报提供相应的交流办公场所,并有一定的活动费用。
3、要求身体健康,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)



泡桐花开 气温回暖

虽然刚经历了“冬天”,不过,接下来气温会逐渐回暖,夏天已经不远了。在春天里沉浸久了,每天的花开花落,似乎都习以为常,没有了最初的欣喜若狂。

不过,这个春天,有种花却真的感动到我,它不是因为稀少而珍贵,而是它的品质,让人不禁感悟起生命来,它就是泡桐花。时下正是泡桐花开的季节,远看,棉花一样洁白的泡桐花,像极了那一堆一堆柔软的云朵,没有掺杂一点儿杂色,将独属于这个季节的繁花似锦的感觉,表现到了极致。

以前,时常接到市民求助,希望把悬在路边或屋后的泡桐树砍掉,以求生命安全。在他们的概念里,泡桐树容易被大风吹垮,不宜让它长大。恰恰泡桐树生命力顽强,今年砍掉,来年又能发芽,长成参天大树,这一树一树的繁花,就是向大伙宣告它的又一次成功蜕变。

泡桐花有着浓郁的香味,喜欢它的人为之沉醉,不喜欢的人就有点嫌弃了。不过,泡桐花却是一味不错的中药,它味苦、性寒,具有清肺利咽、解毒消肿的功效,主治肺热咳嗽、急性扁桃体炎、菌痢、急性肠炎、急性结膜炎、腮腺炎、脓肿、疮癣等病症。春天里采摘一篮泡桐花晒干,一年下来有上述情况出现,都可以应付了。

(记者 成姣兰)

风向:西北风 风力:二级  
相对湿度:48% 质量等级:良  
主要污染物:pm2.5

今天天气	明天天气	后天天气
晴 7—23℃	晴 12—28℃	晴 19—29℃

(市气象台7日16时发布)

导读

老人退休后的第二春 是再创业还是颐养天年

» A02

欧海兵: 喜欢针灸的太极师傅

» A03