



画赏

气清更觉山川近。(作者:唐少雄 64岁 天元区天伦西路)

诗词欣赏

湘江大桥漫步随感

漫步大桥感悟多,两岸风光映江波。水浅鱼游垂钓客,路遥车畅似飞梭。楼市攀高豪宅住,商贾纷争靓妹歌。萧瑟秋风吹劲草,倾情诗韵入心窝。(作者:戴羽高 75岁 天元区山水文园小区)

儿推轮椅走天涯

耄耋悠然旅兴发,儿推轮椅走天涯。路遥岂惧峰崖陡,水阔何愁风浪斜。过海穿山访奇境,寻幽览胜觅芳华。轮辙迢迢经行处,无限风光映晚霞。

读老年大学

白发神怡上学堂,亲朋笑我老来忙。书循四法苏黄帖,学足三余李杜章。泼墨探毫通气脉,吟诗唱曲润肝肠。读书助益身心爽,乐得余晖度夕阳。(作者:万炳章 82岁 天元区金山小区)

打好老年牌 晚年才精彩

人生如戏,戏如人生。人生如何才能完美谢幕,笑到最后,这是许多老年朋友关心关注的一个话题。

老年人是一个特殊的群体。如果将人生比作一场牌局,那凭资历、凭阅历,老年人应是资深的发牌高手。打好老年牌,晚年才精彩。说到这里,笔者赞同网友的观点。具体来说,老年朋友要做到“五要”,即:

要珍惜老伴。少来夫妻老来伴。老俩口风风雨雨几十年,携手同行,相依相伴,知根知底。虽偶尔有点争争吵吵、磕磕绊绊,但争而不“休”,斗而不“破”,见怪不怪。随着年龄的增长,三病两痛躲不了。动不了时指望谁?靠儿女?他们要工作,要生活,压力大,伺候你一次是一次,不要埋怨“久病床前无孝子”;靠护工靠保姆?那是“请人哭爹没眼泪”。而真正能为你端茶送水、推肩揉背、甚至接屎接尿的最佳人选只有老伴。老伴之间虽没有年轻夫妻的激情浪漫,没有那爱你爱到地老天荒的肉麻承诺,但一次次的真诚付出就是对情爱一词内涵的最好诠释。

要留住“老窝”。俗话说得好,“麻雀子都有个竹筒眼”。金窝银窝不如自己的“老窝”。“老窝”是人生的出发地,也是人生的归宿地。“老窝”在,心自在;“老窝”在,家就在。现在有的老人原本想进城与儿孙共享天伦之乐,结果因“代沟”和生活习惯迥异闹翻了脸,自断退路,肠子都悔青。有网友说,父母的家永远是儿女的家,而儿女的家却不一定不是父母的家。这句话值得老年朋友好好琢磨。

要留点“老底”。为人父,为人母,都希望儿女好。只要儿女好,再大的付出也心甘情愿。于是乎许多老人将一生的积蓄一鼓脑儿砸在了儿女身上,自己则“两袖清风”,“辛辛苦苦几十年,一下又回到了解放

前”。没有了“老底”,说话就没有了底气。有句成语叫“财大气粗”。财大是前提,没有了前提,气就“粗”不起来。如今的社会,钱虽然不能万能,但没有钱万万不行。提醒老年朋友记住那句老话,“儿女有,隔层手,兜里有,才算有。”在当家理财上,还是要多点理性,少点任性,存点私心,留点老底,毕竟人老了,口袋比脸还干净不是好事。

要看重“老本”。都说身体是革命的本钱,没有本钱什么事都干不成。看重老本,就要注意科学养生,坚持日常锻炼,注重日常保养,就要远离烟酒等不良嗜好,远离熬夜、暴饮暴食等不良生活习惯。身体好了,病痛少了,既是对国家的贡献,也可以从根本上减轻对儿女的拖累。从这个意义上讲,老年人重视老本,强身健体,于己于家于国都是好事。

要少点“老气”。岁月不饶人,衰老挡不住。要坦然面对。一是心态上要少点老气。多一份“年年十八岁”的自信,少一点“船到码头车到站”的自卑。现在社会上有一种说法是:“五十正当时,六十还年轻,七八十还可以拼一拼。”永远保持一个健康向上的年轻心态,对老年朋友有益无害。二是社交上要少点老气。走出封闭,多融入社会,多接触新鲜事物,多呼吸新鲜空气,扩大朋友圈,提升自我影响力。三是穿戴上要少点老气。“三分身材,七分打扮。”穿着上不要囿于“老年装”,要适当时尚,前卫一点。你看那些跳广场舞的大爷大妈有的穿七分裤,有的着超短裙,有的还戴着墨镜,哪个不潮,哪个不俏,一个个激情飞扬,活力四射。看上去,你能说他们不像十七、八岁?这种颠覆性的视觉效果是不是在告诉你,最美还是夕阳红!

(作者:晏伯承 64岁 荷塘区天润天城小区)

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。

投稿邮箱: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。

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



▲钟根全用葫芦雕刻艺术作品 记者 沈三 摄

在芦淞区曲尺村,有一位这样的老人——热爱雕刻10年,有自己的一批粉丝,也曾办过自己的葫芦雕刻展。

他是71岁钟根全,10年前,因为类风湿性关节炎,他手指抓不住筷子,生活不能完全自理。虽然蜗居斗室,他仍喜欢拿着刻刀,戴上眼镜,坚持创作,在一个又一个葫芦上雕刻出自己心中的美丽景致。

曾是一名摄影爱好者 退休几年后爱上根雕

“拿不动相机,幸亏还有刻刀。”10月29日上午,在钟根全老人的住处,他又开始了新一轮的葫芦雕刻创作,这次,他想为改革开放四十年创作一幅葫芦作品,将故宫九龙壁图印刻在葫芦之上。

从初期的绘制、雕刻到最后的上色,钟根全老人说要大概三个月的时间。“我的身体不好,手脚也不方便,每天只能工作2个小时。”他告诉记者。

说起如何爱上雕刻作品,钟根全笑说还是因为身体的缘故,在退休前,他是湘江氮肥厂的职工,负责该厂报纸的美编和摄影,因此积累了一定的美术功底,退休后几年,也曾做过几年的摄影爱好者。

“直到2006年开始,我的类风湿病就发作了,到2008年,身体就越来越差。”钟根全说,那几年,他饱受类风湿折磨,手关节、脚关节都肿大变形。脚不能好好走路,手不能握紧筷子吃饭。

那一年,刚好是北京奥运会,这让他产生用自己的美术功底,雕刻葫芦以示纪念的想法。他用两个手指夹着一把小木刻刀,先在一个小葫芦上试刻,成功地刻出了一个图形。于是,他买来了大葫芦,刻了北京奥运会图标、五个福娃和各种比赛图标,以及中国队所获的金牌数量。

“这个作品出来了,很多人都说不错,这就提升了我的信心。”钟根全说。

古稀老人的雕刻人生

将株洲发展变化 作为自己的创作源泉

作为老株洲,钟根全一直就有想将株洲的美景刻画在葫芦上的想法。

两年前,在株洲益云公益协会的帮助下,他坐着轮椅走出家门,先后观摩了市区当时所有跨江大桥和炎帝雕像、神农塔、神农大剧院。

“回到家,我就开始创作《株洲十大景观》,也算一偿夙愿。”钟根全说,这幅作品,创作了两个多月的时间,将株洲最具代表性的建筑纳入其中。

钟根全说,现在,他陆陆续续创作了20多幅葫芦雕刻作品,大多与株洲有关,也将自己的这些作品,制作成画册,以示纪念。接下来,他将继续用刻刀和画笔,找寻株洲美景,将其刻画在葫芦之上。

对于自己的葫芦雕刻爱好,钟根全说老伴和女儿全力支持,女儿为他网购葫芦等材料,而老伴提供创作空间,将家里大小事务打理好。“也是家人的支持,让我的爱好能为更多人喜欢。”

(记者 夏天 通讯员 陈瑛)



再享两天好晴日 马上秋风秋雨愁煞人

在一大串晴天过后,接下来的日子,我们将在秋风秋雨中度过。

市气象台说,6日开始,随着一股冷空气和高空槽的共同影响,阴雨天气缓缓而来。秋风萧瑟,秋雨愁煞人的感觉将在这座城市久久不散。

就像春天的微风、夏天的雷雨、冬天的大雪一样,如果要给秋天的天气舞台上评选“活跃者”,那非冷空气莫属。接下去的日子,我们隔三五就会听到天气预报里说,“一股冷空气开始影响”之类的话。

从目前的预报来看,今明两天,株洲还将是多云的天气,6日开始,阴天或者小雨的天气之下,最高气温会在20℃之下,再加上雨会有点冷飕飕的感觉。

今年入秋以来,株洲还没有遇上强劲的冷空气,而接下来的冷空气,也只能算是“中等强度”。不过,之后的日子,随着秋天的深入,强冷空气和寒潮天气会强势出现。

总归日历翻到年末,天气越发寒冷,到了“立冬”之后,气象学上的冬天也要来了,冷,是迟早的事。

(记者 王娜)

Weather forecast table with columns for today, tomorrow, and the day after tomorrow.

(市气象台3日16时发布)

株洲历史上的今天

1958年 全面动员修好京广复线

2005年 市地震台投入使用

导读

为孩储蓄多,为己养老准备少 你为养老做了哪些准备? >>> A02

四位元帅的市长生涯 >>> A06