



何家坳社区有个“uncle黄”公益联盟



在芦淞区何家坳社区,说起“uncle黄”,大家都知道是黄鹏飞,今年76岁的他,精神矍铄,是一个乐观的老头。黄鹏飞是社区楼栋长、老人们的带头人、小夫妻的“和事佬”……这些年来,黄鹏飞牺牲了大量休息时间为居民提供义务服务。大家提起他,都会竖起大拇指。

何家坳社区有很多铁路职工、改制企业的家属房,现有2100多户居民,多为老年人和租户。因为这些房子没有物业,经常会出现卫生状况差、公共照明设施被损坏的情况。

8年前,黄鹏飞做起了志愿者,开始为社区里的这些事情忙碌。

也在那个时候开始,黄鹏飞跟社区商量,希望由社区出面把楼栋里的灯修好。社区为此跑了多家辖区单位,恳请他们出资。黄鹏飞走访各个楼栋和片区,将路灯损坏情况摸查清楚,并绘制了路灯线路改造示意图。通过几个月的努力,社区里损坏的33盏路灯全亮了。

“以前我们这里黑灯瞎火的,不是老黄极力争取,还不知道什么时候能亮,他可是我们的大功臣。”见到

有记者采访,居民们纷纷称赞起黄鹏飞来。除了路灯,疏通化粪池、更换新护栏,都有黄鹏飞的功劳。

居民告诉记者,社区里的留守、孤寡老人,有什么事情都喜欢找黄鹏飞。也正是在黄鹏飞的带动下,社区里很多热心老人跟着他为居民服务起来。

2015年春天,黄鹏飞和其他8名社区志愿者组建了“Uncle黄公益联盟”,他是“盟主”。这个公益组织专门为社区居民服务。

联盟成立3年多来,已有常驻志愿者12名,还有一个专门的“公益联盟”日记,记录成员们的工作情况,日记里除了为社区解决卫生方面的难题外,还有调解居民间的纠纷,过年时,看望社区的孤寡老人的故事。

前段时间,社区里的凳子年久失修。黄鹏飞带着“Uncle黄公益联盟”成员,与居民一同参与,分工合作,将社区里坏了的凳子都维修一新。

有人曾开玩笑地说:“黄鹏飞,你也一把年纪了,还要操心到什么时候?”黄鹏飞笑着说:“邻居在一起是缘分,就要这样互相帮助,我觉得蛮好!”(夏天/文 沈三/图)

中国居民退休准备指数步步高 53%的受访者认为未来退休状况会好转

近日,由清华大学经济管理学院中国保险与风险管理研究中心和同方全球人寿保险有限公司联合发布的2018中国居民退休准备指数调研报告显示,我国居民对未来退休生活信心呈增长趋势。2018年中国居民退休准备指数为6.65,连续两年增长。

报告显示,居民对退休后财务的收入能力有较强的信心,普遍对退休生活持有信心,有较为乐观的预期。此外,受访者对未来几代人退休生活的预期趋于积极。相比2017年认为退休生活会“更好”的受访者比例上升了10%,认为“更差”的比例下降了1%。整体而言,53%的受访者认为未来的退休情况会好转,26%的受访者认为会保持不变。值得一提的是,退休观念也正在发生变化。在物质水平更为丰富的条件下,人们希望采取更加缓和地进入退休的方式,向退休过渡的方式渐趋灵活。

相较于已退休的居民,未退休居民会选择调整工

作方式等进入退休,从而为退休作好更充足的准备。但在从工作到退休的过渡上,人们普遍还是存在一定心理落差。随着延迟退休年龄政策的逐渐清晰和开始实施的临近,受访者预期的退休年龄也在增长。

退休计划完善度、退休储蓄充分度和取得期望收入的信心等与被访者的主观认识和主观行为“挂钩”的指标贡献了指数增加的大部分;而在退休责任意识、财务规划水平以及财务问题理解能力等与受访者的客观表现和金融素养更为关联的指标上,提升并不明显。这表明中国居民对退休规划的主观认识有所提升,但在财务问题理解等客观能力的提升方面尚待加强。

报告还显示,在中国各省份的排名中,一些经济欠发达的地区,如甘肃、宁夏、陕西等地,其受访者的退休准备指数排在前列。

(摘自中新社)

儿时的美食

出生于上世纪五十、六十年代的人,大多忘不了儿时食物匮乏的情景。上山挖蕨根,扯野草,扫谷糠等充饥。为了活命,再难下咽也要硬吞,哪里还顾得上味道。而今面对超市琳琅满目的食品,却常常徘徊再三,不知道该买什么吃的。

如今,我倒是经常回忆起儿时常吃了几种美食。一曰煨红薯。那时的煨红薯是放在灶里用柴火灰煨出来,比现在街上买的烤红薯少了烤焦的外壳,多了一份内在的柔软和香甜。挑几个皮薄光滑,中等大小的红薯放入灶的柴火灰中,一边烧火做饭,时不时给红薯翻翻边,将其慢慢煨熟,用铁火钳夹出来,放到地上稍凉一下,用口吹吹,用手拍拍,去灰。然后手口并用,剥去外层焦皮,露出里头奶黄色薯肉,立时薯香四溢,一口下去,浸甜可口,妙不可言。那时的煨红薯之前也是有讲究的,即新薯收窖时,选几串个头均匀长像好的挂到梁上,让风吹干。这种红薯生吃沁甜可口,煨着吃则更甜,更绵香。不同品种的红薯,煨出来的味道也不同,想吃甜软点的,可选广东白薯,喜欢吃粉多点的,江西红皮是不错的选择。

二曰烧辣椒。儿时做烧辣椒是用稻草作燃料,将自家菜园摘下的新鲜青辣椒放到稻草火堆上烧熟,具体火候就是让青辣椒烧得起泡,又不烧焦,然后放入沙钵子中用锅铲将之捣碎出汁,有条件的可放点生姜一块儿捣,加点儿盐,烧辣椒就做成了。那种自然的清香和爽口,让人直辣到肚皮痛才停口。有一

回正值八月高温季节,我们几个小屁孩在小港里洗冷水澡,饿了想吃烧辣椒,几个人分工摘的摘青椒,拖的拖稻草,有一个还在水中嬉耍,忽见上游漂来一根“花豆角”,慌忙中捞起就咬,不料“花豆角”在嘴边一卷,原来是条小花蛇,吓得那小子顺手一扔,光着屁股跑上岸夹起烧青椒就往嘴里塞!

三曰沙钵煮芋头。选一个稍有坡度的田坎,挖出一个大小适当的灶,再把沙钵子安好,将肉白皮红的江豪子芋头刨去皮放入沙钵,注意不要芋头娘,在溪边舀些清水放入沙钵,水要一次性放好,中途不加水。捡些树枝作柴火,煮约半个小时芋头就熟了,揭开沙钵盖,芋香扑鼻而来,稠滑的乳白汤汁引人垂涎。小伙伴们折两根路边的树枝,掐去两头,将去细小侧枝,一双简易筷子就做成了,用一端对准沙钵中的芋头,一扎一个,那味道粉中带滑,滑里透香,入口即融,难以描述的味好。年龄大点的边吃边讲不知从哪个大人那里听来的故事:说朱元璋当了皇帝,一次回忆起吃沙钵芋头的美味,又恐明说有失面子,欲言又止。还是几个一起打天下的大臣揣摩出了朱元璋的心思,恭维说皇上当年带领我们东征西讨,在那壕洲府、灌州城,芋将军造反,被我们一枪一个,杀个片甲不留,好不威风!于是我们也学着和着,芋将军造反,一枪一个。那种做派,那种口味,至今难忘。童年的我们虽然贫穷,可也无忧无虑,别有童趣。

(作者:陈一匡 66岁 天元区耀华小区)

征集

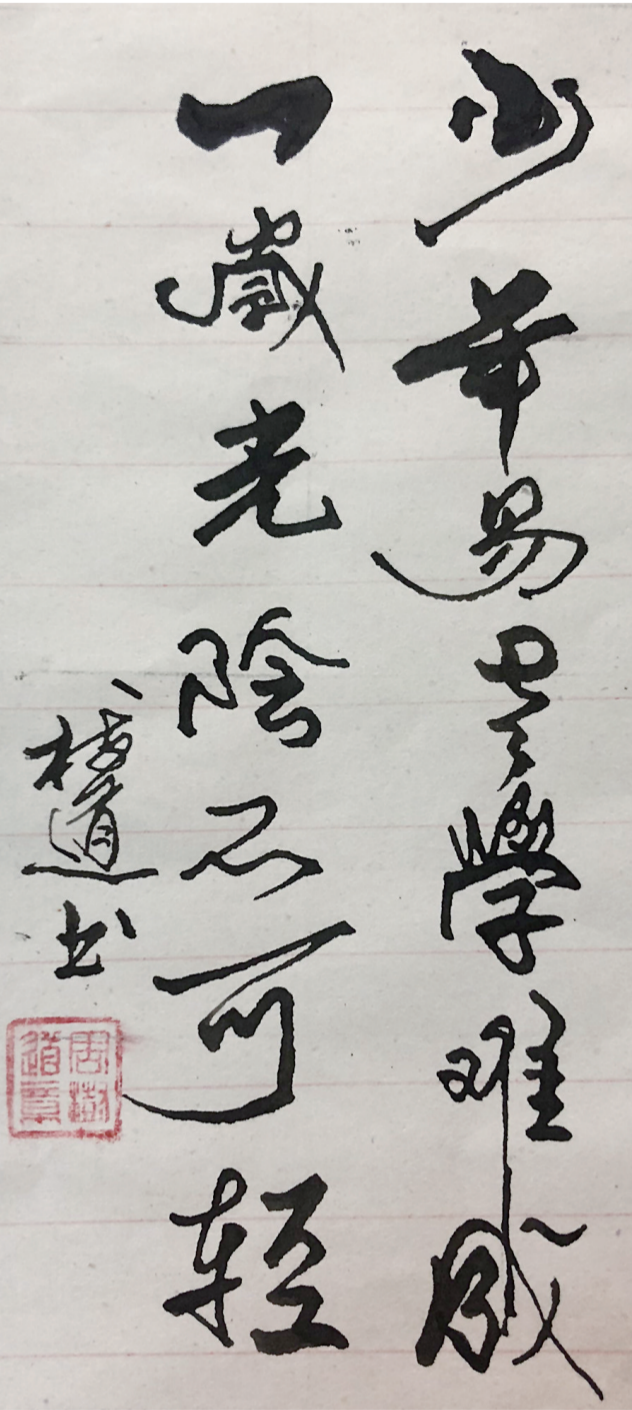
株洲晚报《乐活周刊》长设“常青艺苑”专版,专登老年人作品。

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。

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



书法欣赏

这是朱熹《劝学诗》的一句,他用切身体会告诫年轻人的经验之谈:要爱惜光阴。

(作者:周树道 78岁 天元区黄河北路103号)

冬日书怀

寒雨霜风入冬,白雪茫茫披雾凇。似水光阴人似梦,如烟往事影如龙。宝剑未能征寇寇,诗书枉读愧芳封。莫道岁终年又老,羊毫小字寄情浓。

(作者:戴羽高 75岁 天元区山水文园小区)

七律·家乡巨变 ——记改革开放四十周年

红楼黛瓦烟村碧,稚子归来难寻觅。路窄曾经烂泥似,而今店铺夹道立。公司院校如春笋,燕莺原野芬芳系。对比往昔巨变惊,家乡入画人艳丽。

(作者:左宗明 68岁 天元区康馨佳园小区)

诗词欣赏



初冬如约而来 晴天就要回归

日历翻到了12月,2018年只剩下最后一个月,冬天也如约到来。

如果说之前一段日子,雨水绵绵,秋意还未完全退却,那么接下来的日子,天气将会完全是一派冬日景象。

气象台说,在今明两天经历一场雨夹雪和小雨之后,周二开始,晴天就回归了,从目前的预报来看,那几天都是多云的天气,最高气温7—10℃,最低气温1—3℃,湿冷转为晴冷,不过只要有太阳,稍微冷一点好像也能接受,特别是连续阴雨了那么久之后。

而且,冬天有了太阳,那种特有的宁静感,天空辽阔高远,天地间多了一分肃穆,也是让人喜爱的。这时,因为太阳环绕地球的轨道变得又斜又低,阳光好的中午,经常能看到尘埃在阳光里起舞,一切充满了季节的时序感。

当然,在期盼阳光的同时,更希望阳光下的天空也蓝蓝的,希望本周后半周空气好、阳光好,这样的冬天才美好。

(记者 王娜)

今天天气	明天天气	后天天气
雨夹雪 0—2℃	小雨 2—4℃	多云 1—7℃

(市气象台8日16时发布)

导读

陪伴是对老人最好的关爱 >>> A02

60岁“小白鞋”球技精湛不输年轻人 >>> A03