



微信公众号 智慧株洲App

国内统一刊号 CN43-0061 新闻热线:28829110 广告部:28835396 发行部:28823900

乡村睡眠

能睡个好觉,是每个人的朴素愿望。但不少人睡不好,特别是年长者,不少人晚上总在似睡非睡中度过,就连现在不少中青年也有睡眠不足的状态。我从小在乡村长大,至今仍十分怀念乡村处处能酣然入睡的好时光。

●河边柳荫下的午睡

从五、六岁起,邻居玉林叔就喜欢逗我玩。他赶着牛去耕田,就抱着我坐上牛背,哼着花鼓调子,走向田垄。玉林叔个子高高的,热心帮左邻右舍的忙。例如帮别人将土杂肥挑到田里,和玉林婶一道还帮别人扯秧、插秧。大伙感谢他,他嘿嘿笑着说:“我们都是乡村人,能赶上季节,不误农时,多打粮食是共同的愿望,不要谢什么。”

玉林叔在盛夏时节,有一个习惯。那就是每天吃完午饭休息一阵后,戴上草帽光着膀子,步行几分钟,走到村边一条哗哗的小河旁,脱下裤衩,纵身跳到两米多深的河水中,愉快地游泳,仰泳、蛙泳,用各种姿势,游了半个多小时,爬上岸来,躺在柳树掩映的草地上,美美地睡一觉,他将头枕在黄草帽上,呼噜呼噜,是那样舒畅,那样安详,仿佛玉林叔置于世界上最美的福地。我有一天中午,蹦蹦跳跳跑到他午睡的河边。他正醒过来,站起伸了伸懒腰,将我抱起笑着说:“伢子,你看这里河水流淌,还有柳树遮阴,多好午睡啊!”

●小黄狗伴我山坡入眠

我家背靠青山。起伏不平的山丘不算高,但杉树、松树葱茏茂密。小时候,山坡是我和小伙伴们捡柴火的地方。三、四年级时,每天一回到家,扒些饭菜,就拿着挑柴的扁担一齐往山坡奔去。我家有一只小黄狗,毛色金光闪亮,非常可爱。看见我放学回家,跳到我身上撒娇;每次上山砍柴它总与我形影不离。

那时只有星期天是休息日。秋风送爽的星期天,阳光灿烂,小伙伴们在山坡弄了一些柴火后,就舒服地躺在绿草地休息。大概是上学累了,或许是砍柴累了,躺在绿毯一般的山坡上,十分惬意,一会儿就睡意袭来。此刻,小黄狗伴着我,也眯上了眼睛。你说在那花香扑鼻的宁静环境,怎不很快睡意深深?

●田埂上的鼾声

比我大七岁的哥哥,曾在十几岁就开始学习用牛犁田。邻居们说,我哥边学边实践,没多久,就能将泥块犁得镜子一样平。

我在株洲县四中上初中的一个星期天,红日当空,上午11点左右回到家里,不见哥哥,连忙问妈妈:“哥哥去哪儿?”妈妈笑着说:“你猜一猜?”“我猜不出。”“你哥用牛犁田去了。”

于是,我赶紧赶到田间,想“欣赏”下哥哥的技术,哪知哥哥躺在不到两尺宽的田埂上呼呼睡了,而且发出鼾声。一头水牛在旁边嚼着草,陪伴主人歇息;一群小麻雀围着水牛叽叽喳喳叫着,生怕其他鸟鸣吵扰了用牛人的休息。看到这情景,我不忍心叫醒哥哥,坐在田埂上,也分享了凉风吹拂的舒畅。

午饭时,哥哥回到家。哥哥笑嘻嘻地对我母亲说:“今天我在田埂上睡了一会儿,吹着自然风,有小鸟助眠,睡得特别香。”

在万紫千红的迷人乡村,有散发泥土清香的睡床,谁不会享受到人间最美的睡眠呢?

(作者:肖又铮 75岁 天元区山水文园小区)



到头清白
人生如白
斯翁
美娥

绘画欣赏

这幅作品取名为“到头清白”,意思是人活一生,要像白菜头一样,保持本色。
(作者:罗美娥 73岁 天元区明月湖小区)

诗词欣赏

沁园春·美丽株洲

湘江之滨,有个传说,株洲新城。看神州高铁,和谐呼啸,拉来城市,景象繁荣。美丽株洲,创新科技,城市园林百业兴。好环境,绿树成荫碧,知了黄莺。

湘江两岸歌声,广场舞,形成快乐风。道路交通好,山清水秀,公交示范,模范双拥。环境舒服,金融生态,城市文明又卫生。宜居地,选株洲如意,满面春风。

(作者:言维光 61岁 芦淞区碧玉花园小区)

“海豚”颂

“海豚”何产广深行,身世株机厂内生。
今日域中三市驶,来年定可遍诸城。

(株机公司车头酷似海豚的有轨电车获德国设计界“奥斯卡”奖)

(作者:金定国 87岁 石峰区泉塘湾小区)



执子之手 感受春天

河西风光带,78岁曾奶奶与老伴手牵着手,一块儿赏花。结婚58年、退休24年,曾奶奶和老伴的晚年生活很是美满。曾奶奶说,春天是一个美丽的季节,树木发出新芽,各种各样的花都绽放出迷人的姿态,走在春天里是一种很享受的事情。

可不是嘛,老年人相约一起,在春日赏花,能体会城市里浓浓的春意,心里肯定美滋滋的。

这个时候,不论植物还是动物,都兴致勃勃地开始了旺盛的生命期,大自然展现在我们眼前的,是春草嫩香、桃红李白、百鸟啼鸣。

在雨水和阳光的交替之中,整个城市的角角落落里都是浓浓的春意,如果有个好晴天,不妨在城市里转转,您会惊喜的发现,一圈逛下来,好似把春天里极致的美都看了个遍。
(夏天/文 沈三/图)

今天,我们为老年朋友推出一个赏花小攻略,让我们一起发现城市里的春意吧。

神农公园最有春意,大概是靠近湖边的建设北路上,垂丝海棠、红叶碧桃、红叶李、桃花以及早樱都开得极盛,等花落了,又是一抹绿,是一种清淡的美。

文化园则以紫玉兰和山茶花“当家”,现在如果要看,山茶是最好看的时候,它可雅致、可娇艳,有一种不可多得的美。

石峰公园的樱花园和蔷薇园,是春天必须要打卡的地方,蔷薇园古典庭院式的设计,有种曲径通幽之感,在那里遇见春日里的美,会不会有李清照“误入藕花深处”的意外之喜?

河西沿江风光带真是四季皆有美呀,春日里你可以沿河看柳,还有桃花、樱花、梨花、杜鹃、玫瑰、油菜花、深山含笑、兰花、郁金香等你来赏。



雨总是夜里来

眼下这个时节,“冷”已经越来越少,“暖”越来越多。

有人说,春天的天气就像少女的脾气,喜欢多变,按照气象学上来说,主要是由于春天里冷空气和暖湿气流交替频繁,时不时纠缠在一起:冬天毕竟已经远了,冷空气势头慢慢弱了下去,可也余威尚存,暖湿气流却也不示弱。

比如说,晴了两天后,今天开始,浙浙沥沥的雨就来了,一直下到周四才会有停的意思。

市气象台说,到了春天,雨大多喜欢下在夜里。因为春季午后升温快,水汽容易蒸发,而等太阳下山后,气温下降、水汽凝结速度加快。同样,因为春季白天气温高,不利于北方冷空气南下,夜里气温降低后,冷空气就能顺势入侵。两方面的原因造成春天的夜里喜欢下雨。

还好,这场雨虽然会带来一些降温,但并不多,而且很快就会过去。下雨的这几天,最高气温有14—17℃,最低气温也有12℃。不管怎样,在接下来的日子里,你都不会再有“冷”的感觉了,无论下雨或者晴天,都是春天的暖意。

(记者 王娜)

今天天气	明天天气	后天天气
小雨 11—14℃	小雨 12—15℃	小到中雨 12—15℃

(市环境监测中心站、市气象台30日16时发布)

多地启动老年人能力评估

据央视新闻、北京晚报报道:《北京市老年人能力综合评估实施办法(试行)》正式施行。根据实施办法,评估结果将作为申请失能老年人护理补贴、居家养老助残服务项目或补贴等的依据。

北京市民政局养老工作处相关负责人介绍,此次出台的评估办法,详细阐述了评估对象、评估机构、评估人员、申请与受理、评估要求、评估时限、评估费用、监督管理等内容。在谁来评估的问题上,实施办法明确,评估机构由市民政局会同相关部门公开遴选,并公布入围机构名单,纳入政府采购服务商名录,供各区选

择。评估人员应具有医学或护理学学历背景,或取得社会工作者职业资格证书等,事先需经过市、区民政部门统一培训并考试合格。

北京师范大学年前发布调查报告显示,目前全国有北京、上海、河南、广东、广西、宁夏等6个省份明确了老年人能力评估的具体流程,上海、河南等10个省份已经制定了统一的老年人能力评估标准,主要从日常生活能力、精神状态、感知觉与沟通、社会参与等方面的指标进行评估,从而确定老年人轻度、中度、重度失能状况,并以此作为老年人选择养老服务和享受政府补贴的依据。

导读

费用不低 称心月嫂难找
奶奶辈老人争上培训班

» A02

乐活茶话会:
文明祭扫,让环境更“清明”

» A07