



人老心不能老,进入老年了,也要活出精彩。  
(作者:黄静祁 68岁 天元区恒大华府小区)

### 读书有感

认真拜读了罗治台出版的第二本小小说集《生命属于音乐的歌手》,字字珠玑,句句凝练。早就想写一篇读后感了,无奈,每天为“讨好”儿孙,一日三餐在锅盆瓢碗中“浴血奋战”。  
罗老师笔下的人物都是和我们一样的斤斗小民,没有惊天动地的壮举,只有平淡生活的痕迹。他的每一篇文章都是为小民们的不平鼓与呼,他的作品有血有肉,经络分明,深深根植在基层民众的土壤中。  
《践约》让我看到了“金风玉露一相逢,便胜却人间无数”的美好幸福,我如同亲身伫立在临河的窗下,观半庄灯火,听一河流水。  
《山道弯弯》我为敦厚本分山里汉子捏着一把汗,也为多情善良的女人拍手称赞,是这位女人使溪在唱,蝉在唱,山路渐渐地宽了,溪水渐渐地肥了。  
《座位》一直悬着的心终于放回了肚子里,浪子回头金不换啊!  
《留住青山葬忠魂》一个位至副厅的老干部,为报答老班长的救命之恩,年年祭扫,视同再生父母。“果然不多久,父亲就大病了。儿子说:‘老爸,到啦!’”短短一句话,就对主人公的生前死后作出了认真的交待。  
……  
言简意赅,精练绝绝。金句太多了,实在篇幅有限。  
我认识罗老师整四十年了。他中等身材,一头板寸下,透着阳刚之气,一看就是个硬汉。一口纯正的溆浦方言,乡音无改,因为我们都听不懂,他自然“沦”为不苟言笑。  
他擅长数理化,一九六六年高考时,数理化喜获满分被国内一所一流大学相中,正憧憬着美好的大学生活时,却迎来了文化大革命,梦想与他擦肩而过。他的母校惜才,二年后将他送入军营。一九七四年,他从部队转业到当时的株洲供电所任汽车修理工。在工作之余,爱较真、不懂变通的他,把目标对准他并不擅长的文学,将心中的酸甜苦辣一吐为快。  
他从唐诗三百首开始,每天背一首并写下心得体会,继而阅读大量的古今中外名著。上世纪八九十年代,他热天赤膊搭一条湿毛巾,冬天披一件厚军大衣,经常读书写作到深夜。功夫不负有心人,报刊杂志陆续发表了诗歌、散文、小说等。  
1996年罗老师负责《株洲电业》编辑。罗老师如鱼得水,为了一个月三期的报纸准时出版,他一个人跑现场、组稿、写稿、编辑,总是工作到凌晨。谁叫他热爱呢!  
如今,他的妻子包揽了几乎全部家务,他仍坚持五点多起床,他把全部心思都放在看书写作上,仍然笔耕不辍,终于写成了这本令人称赞的小小说集,怎么不令人赞叹、钦佩!  
(作者:陈淑娥 66岁 荷塘区电力小区)

### 征集

株洲晚报《乐活周刊》长设“常青艺苑”专版,专登株洲籍或株洲地区老年人作品。  
赐稿可选择以下任一方式:  
1. 可将来稿送至本报一楼乐活周刊投稿箱。来稿请注明姓名、年龄、通讯地址和联系电话。  
2. 邮寄地址:株洲市天元区新闻路18号《株洲晚报·乐活周刊》,邮编412000;  
3. 投稿邮箱:wblehuozhoukan@sina.cn;  
4. 手机扫码以下二维码,可添加QQ读者群或微信读者群,在读者群直接投稿。  
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QQ读者群



晚报乐活周刊微信群

## 一呼一吸间 体验释放的快感

### 六旬夫妻迷上射箭,正备战9月在株举办的全国射箭业余联赛



▲6月19日,周丽和老伴熊建平在后羿射箭馆训练

武侠世界中,若选最令人羡慕的神仙眷侣,郭靖与黄蓉应该能拔得头筹。他们两个年岁相当,武功高强,心心相印,双宿双飞,婚姻幸福。如今,在市体育中心后羿氏射箭俱乐部,也有这样一对让人羡慕的眷侣:熊建平和周丽。他们年岁相当,都爱运动、练习射箭,出双入对,幸福美满。  
熊建平今年63岁,周丽今年61岁,“她叫我熊哥,我唤她丽姐。”熊建平说,退休后,运动占据了大部分的生活。年轻时两人就喜欢运动,那时候参与的大部分是耗体力的运动,比如骑自行车、爬山、打篮球。如今开始迷上射箭运动,在一呼一吸间体验释放的快感。  
熊建平说:“现在我们每人每天要练习200多支箭。”  
“我很早就对射箭感兴趣,一直关注射箭方面的运动。”周丽说,“真正接触射箭还是2016年在体育中心举办的射箭公益活动中,之后一发不可收拾,熊哥也受我的影响开始喜欢上这项运动。”  
为了更好地射箭,他们配备了专业的设备。“四年的时间,入坑不浅。”熊建平哈哈大笑:“光设备就花去了好几万。”  
相应的,两人也取得了不错的成绩。在2016年、2017年的全国业余射箭联赛上都打入了前30名。“我最好的成绩是打入过全国排位赛的第八名,熊哥也打入了全国排位赛的第七名。”周丽很自豪:“这项运动不限参赛年龄,我想我们会一直参加比赛到拉不开弓为止。”  
不需要对抗,只跟自己比赛,熊建平觉得这就是射箭最大的魅力,“对准靶心,调整呼吸,放箭!箭离弦的刹那,都是一次超越自己的尝试。”  
如今,两人都在积极备战9月份在株洲举办的全国射箭业余联赛,“我们将全力以赴!”(刘白/文 沈三/图)

### 提个醒

后羿氏射箭俱乐部负责人表示,射箭运动不受年龄限制,只要拉得开弓都能参与,未成年人需要在监护人的陪同下进行;老年人射箭之前需要先拉伸一下四肢,使身体展开,穿着舒适的运动装,佩戴专业护具;使用反曲弓等射箭器材之前,一定确保所有部件已安装妥当、牢固,否则容易造成人员伤害、弓具损失。



### 雨水绵延的一周

雨,下下停停,停停下下,在雨季,仿佛没有尽头。  
对于雨季的天气来说,雨总是这样滴滴答答,时停时下,温温热热。偶尔有一阵停歇,相隔的时间也不会太长。  
比如今天,株洲算是降雨间歇。大部分时候都没有雨,以多云的天气为主。  
但稍微歇口气,雨马上又会大规模地卷土重来。市气象台说,明天开始,株洲新一轮降雨来了,未来一周,株洲大部分时候阴雨连绵,潮湿闷热。  
从目前的预报来看,周一,阴天有中雨,最高气温27℃,周二,阵雨转中雨,最高气温28℃,而周三后,雨也会继续下。  
整整一周,可以说,雨几乎占据了生活的全部形态,时不时,你总会听到窗外,雨又下了起来。  
有个生活小提醒,这种天气里,见不着阳光,人很容易心情不好。据统计,这时候听听音乐、看看电影、泡杯花茶、读本好书、洗个热水澡等,都是保持心情愉快的好办法。必要时,也可吃些藜香正气水等健脾化湿药物。  
(记者 王娜)

今天天气	明天天气	后天天气
阴天 23-29℃	阴有中雨 23-27℃	阵雨转中雨 23-28℃

(市环境监测中心站、市气象台21日16时发布)

### 导读

聊聊老年人的群生活 >>> A02

70岁刘敏策  
生活就像一杯茶叶水  
慢慢品尝会发现甘甜 >>> A03

### 鹧鸪天·初夏

江桥相映湖已涨,晴雨间行昼渐长。  
绿柳戏抚荷面珠,短棹轻摇画舫。  
风徜徉,享夏凉,蜂蝶曼舞过花墙。  
丹青卷里抒意境,水晶帘内透云光。  
(作者:杨建明 72岁 天元区保利高尚小区)

### 南歌子·咏荷

夏枕南塘梦,柳丝舞熏风。  
痴观珠露翠盘中,好似无痕滑落水晶宫。  
倩影幽幽过,荷花浅浅红。  
一般羞色恰香融,千里相思写醉夜朦胧。  
(作者:戴羽高 75岁 天元区山水文园小区)