



篆刻选登 国富民强。(作者:邓光满 86岁 芦淞区南华小区)

诗词选登

这里,就是井冈山

千里迢迢扑向你 为的是满足这双眼睛 看看你的映山红 见见你的峻和险

兴致勃勃亲近你 为的是了却这心愿 唱唱你的南瓜汤 吃吃你的红米饭

为了认识你—— 摸摸黄洋界的这门炮 遥望远去的硝烟 试试挑粮的这扁担 肩扛过往的艰难

为了懂得你—— 走向八角楼的那盏灯 回忆星火在燎原 脸贴红军的那面旗 深知脚下路更远

啊…… 来到梦中井冈山 莺歌又燕舞,旧貌变新颜 啊…… 这里就是井冈山 世上无难事,只要肯登攀 (作者:宋才逢 70岁 天元区尧信花园小区)

读书写作 诗样生活

一天很短,短得来不及拥抱清晨,就已经手握黄昏!

一年很短,短得来不及细品初春殷红窦绿,就要打点素裹秋霜!

一生很短,短的来不及享用美好年华,就已经身处迟暮!

这首俄罗斯小诗《短》,道尽了时光易逝,人生苦短。少年求学,中年打拼还历历在目,一眨眼就年届老耋。

年轻讲养生,求钱多;年老讲养生,求寿长。俄国著名生理学家巴普洛夫说“快乐是养生的唯一秘诀。”年老了怎么与快乐相伴呢?我除了散步遛弯,书法玩牌,观光旅游,我还选择了读书写作。

退休以后,单位不去了,与人交往也少了。寂寞成了最大困惑。唯有读书,与书香相伴,则再无寂寞之感。作家梁晓声说:“读书可以使人具有特别长期抵抗寂寞的能力。”好书是金玉良言与思想光华的总称,读来使人深刻充盈,使人宁静致远。读一本好书如同久别故友重逢,剪烛西窗,互诉衷肠。书中的名人、益友会跟你谈心说事,帮你排忧解难。当我有烦恼有难事时,翻开奥斯特洛夫斯基《钢铁是怎样炼成的》,保尔就会和我交谈,告诉我排遣烦恼的办法,并教我战胜困难的勇气和决心。

我爱读书,不为“千钟粟”,不为“黄金屋”,也不为“颜如玉”,为的是一种心境,要的是一份惬意。读经则圣贤之道隆隆在耳,读史则庙堂江湖身临其境,读子则出入佛道幸会百家,读集则思接千载神游万里。读《离骚》,我看到屈原忧国忧民“上下而求索”的执着;读《红楼梦》,金陵十二钗便活脱脱向你走来,仿佛读了中国封建社会的百科全书;读《滕王阁序》我仿佛在与王勃一起观“落霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一色”的美景;读泰戈尔的《飞鸟集》,我感到了人要“生如夏花之绚烂,死如秋叶之静美”;读《岳阳楼记》我为范仲淹“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”的伟大情怀而感动。读书之乐“乐在声色犬

马之上”的美好感觉就不为宋代词人李清照所独有了。其滋味真可用广告词“味道好极了”来形容。

有人认为读书是儿童、少年、中青年的“专利”,老年人没有必要再凑热闹,我不敢苟同。张潮在《幽梦影》中写道“少年读书如隙中窥月,中年读书如庭中望月,老年读书如台上玩月。”这不仅说明了人的一生都要读书,而且说明老年读书有它的优势。可以从容轻松自如,敢疑善思,多有悟性,达到“知其然知其所以然”的境界。高希均在《读一流书,做一流人》中说:“人生的终点,不是死亡,而是与书绝缘的那一刻。”有人认为:“不读书只能活一次,读书可以经历千种人生,好好读一本书,能让时间缓下来,能让你活得更充盈,走得更踏实。”这是千真万确的。

书读得多了,自己也想写点文字。我写如烟往事,阅世心语;我写随陵人物,随陵故事;我写读之所得、观之所感。写作有点辛苦,但更多的是快乐。特别是当报刊发表了我的作品时,那种愉悦难以言表。为了写好全国自强模范张家满的故事,我花了近一年的时间,我原来对他很熟悉,但我还是多次与他长谈,走进他的精神世界。在篇章结构和文字表述上也进行了反复推敲。中国文联出版社出版后,受到读者和有关领导的好评。我深感一年时间没有白花,并有似如农民喜获丰收之愉悦,“天下之乐,孰大于是”。

退休以后,我先后出版了《文稿拾零》、《奇迹创造者》、《中国农民的骄傲》、《爱拼才会赢》、《国际杰出稻农翟永寿》等几本小册子。它们是我人生阅历的记录,人生体验的描绘,也是心灵的写照,没有什么价值可言,但我乐在其中。

张潮有言“有功夫读书谓之福”“有学问著述谓之福”。我的暮年生活,能读书写作,诗样生活,可谓“福”矣。

(作者:荣在奇 80岁 醴陵市春天国际小区)

征集

株洲晚报《乐活周刊》长设“常青艺苑”专版,为爱好文艺的老年人提供一块“自耕地”,专登株洲籍或居住在株洲地区的所有的作品。赐稿可选择以下任一种方式:

- 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。



▲晚报乐活周刊QQ读者群



▲晚报乐活周刊微信群

老人合唱团慰问敬老院 互相取暖给彼此带来快乐



▲老年志愿者为敬老院的老人唱歌



7月1日,在天元区牛形山长者照护之家,来自该区家园社区的9名老年志愿者,为敬老院的老人带来一场合唱会,送上《我和我的祖国》、《我的祖国》等歌曲,丰富老人们的精神文化生活。

“我们这些志愿者都爱好唱歌,就自发组成合唱团,为社区困难群体带去我们歌声。”该合唱团的组织者之一杨奶奶告诉记者,一年前,她们组成了一个10多人的合唱团,平均年龄70岁,在这之前,合唱团成员都没有唱歌经验,也没有受过专业的声乐训练。为了让歌曲更好的呈现,她们邀请了有专业经验的老师教学,并在闲暇之余进行练习。“每周唱1—2次,为了不打扰邻居们,我们特意选在了室内。”杨奶奶说。经过一年多时间的训练,如今,老年合唱团已经熟练掌握10多首歌曲。

“我们唱歌,不为登台,就是想平日里打发一下时间,培养一下兴趣,然后帮助社区慰问困难群众。”杨奶奶说,合唱团成立之后,多次协助社区慰问敬老院、孤寡老人,为这些群体带去快乐,“我们也是老人,知道老人的需求,我们这样做,也是互相取暖,给彼此带来快乐”。

(夏天/文 沈三/图)



小暑到 今年会更热吗?

今天,是二十四节气中的“小暑”节气,一年中最热的时候要来了。

对于小暑节气的俗语,这个或许你最为熟悉——小暑大暑,热死老鼠。而这句话,也非常形象的概括了这个节气的热辣。

央视气象主持人宋英杰曾说过,7月7日小暑节气,天气开始蒸煮、烧烤、煎熬……鲜嫩多汁的我们。老话说:小暑不算热,大暑三伏天。但实际上,全国近29%的地区极端最高气温纪录诞生于小暑期间(大暑期间为26%)。小暑之热更具爆发力,大暑之热更擅长持久战。名分虽有大小之分,但都是制造高温的高手。

那么,对于株洲来说,小暑和大暑哪个更热呢?

市气象台说,株洲的七月,是一年中最热的时候,就句气温统计来说,株洲的七月下旬平均气温会比7月中旬要高,也就是说大暑期间比小暑期间的平均气温要高。这么看来,就株洲来说,正如它们两个名字一样,小暑是小热,大暑才会大热。

其实不管是小暑还是大暑,出现在7月的这两个节气,都表明着盛夏就在当下,今年会热成什么样,会不会比去年好一点,你马上就能体会到。

(记者 王娜)

Table with weather forecast: 今天天气 明天天气 后天天气. 大雨转暴雨 25-29°C, 阵雨 24-27°C, 阵雨 24-27°C.

(市环境监测中心站、市气象台5日16时发布)

导读

家里老人的生日,可别忘了