



微信公众号 智慧株洲App

新闻热线 28829110
总第6463期

清荷生态园有感

林深径曲通庭院,桂翠荷香听噪蝉。
墨客楼阁神笔走,一场时雨润清莲。

湘潭大学同学相聚诗两首

(一)

湘大同窗百果瞳,谈今叙旧吐真言。
初心不忘求知路,相伴一生颂党恩。

(二)

云遮烈日夏凉风,百果流连雅趣浓。
一步一摇留倩影,初心不老夕阳红。

(作者:贺夏盛 62岁 天元区金色阳光小区)



老哥老姐话《乐活》

我喜欢读《株洲晚报》每周专为老人开辟的《乐活周刊》(简称《乐活》)。哪知在这个社区的老哥老姐们,在一天下午,坐在树荫下两排长凳上,热热闹闹开起了《乐活》评报会,每个人心里乐开了花。

“全国全省的老年人报刊,我看过不少。我觉得我们的《乐活》,是一枝奇葩!”汪大哥退休前是一位中学教师,说起《乐活》来,滔滔不绝,“她针对我们老年人特点栏目设置合理,图文并茂,文字有温度、有深度,雅俗共赏……”他的讲话刚开了头,深知汪大哥性格的赵大哥插嘴:“汪大哥,我来‘插一脚’,今天下午大家都发言,拣最具特色的简要聊聊,好吗?”“要得,要得!”大哥大姐同意赵大哥意见,没说完的汪大哥又站了起来:“对节日的策划,我们很满意!比如,母亲节的‘茶座’,六一的‘话题’讨论、七一的封面图文,都精美、别致”。

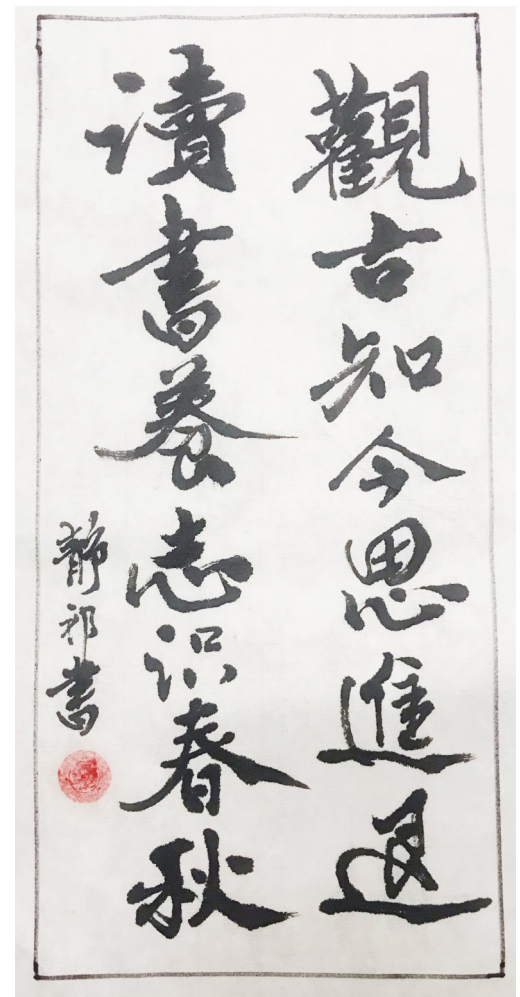
“我来说一点”。讲话者是某厂退休的《株洲晚报》近20年老订户文大哥。“我告诉大家一件怪事,我订的《株洲晚报》总是收藏不齐,不是缺了这一张,就是哪一天的少了几张。为什么?因为我家客人比较多,《乐活》不是被江西老表‘借’走了,就是被宁乡舅舅拿回了家。七、八十岁了,他们耳聪目明,都说这报纸有看头。我自己对‘共和国同龄人’很感兴趣,今天建国70年,我也69岁了。今天的幸福,真来之不易呀!”

(作者:肖又铮 74岁 天元区山水文园小区)

“文大哥说得对!”身穿红色旗袍的李大姐,兴奋地说起自己的感受。这位某高校已退休八年的会计,风采依旧:“每一期的话题,如《银发人追梦》,号召性强;《天上不会掉馅饼》提示性强;《智慧养老怎么看》,启发性强。《别忘了老人的生日》,指导性强。”说着说着,她亮开嗓子,唱了起来:“《乐活周刊》水生香,四强话题放霞光,她又好像参天树,三湘报林吐芬芳。”

刘大姐刚讲完,王大哥发言了:“要我讲,文史、养生等版面也都很好,尤其是养生版,已经给大家生活带来可喜变化,我了解到,三位朋友戒烟可能会半途而废,便将‘老年人吸烟三大危害’一文,逐个念给他们听,并请他们自己看。不知怎的,事情发生转机。那三个朋友如今居然全都彻底戒烟了。你说,可喜吗?说吧这个小栏目,也蛮有味!这种互动形式,我也很喜欢……”

此刻,太阳偏西,小鸟喳喳,微风轻拂。老哥老姐们聊起《乐活周刊》来,似乎没个完,我姑且做个打油诗来形容吧:《株洲晚报》不简单,百姓之事记心间。老年朋友爱《乐活》,越说心里比蜜甜。



观古今思进退,读书养志识春秋。
(作者:黄静祁 68岁 天元区恒大华府小区)

征集

株洲晚报《乐活周刊》长设“文苑”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。

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



▲在晚报二楼,前来报名晚报老年大学的人络绎不绝

学习是最好的养老



▲刘曼华老师正在上示范课

▲位于大湖塘社区的老年大学课堂 沈三 摄

株洲晚报老年大学正式开班了!(晚报7月23日、24日、25日7版报道)

莫道桑榆晚,为霞尚满天。老年是人生的重要阶段,是仍然可以有作为、有进步、有快乐的人生时期。

近年来,随着物质生活逐渐充盈,老年人对精神文化的需求也水涨船高。不少老年人抱着“活到老,学到老”的态度,带着“老骥伏枥,志在千里”的精气神,走进老年大学,不仅为自己的老年生活增添色彩,也向周围传递着积极的正能量。

学习可以滋养心灵,帮助老人们增长见识、掌握技能,更新文化,还可以在此结交众

多志同道合的同学朋友,生活从单调平淡变得丰富多姿。最重要的是,对于老人们而言,从事一些喜爱的、力所能及的学习活动,一扫独处时的孤独和沮丧,不仅自己身体体能、智力得到了各种锻炼,也在精神层面上获得了巨大的愉悦感、认同感,丰富了想象力和活动力,延缓衰老,重新创造巨大的社会价值。

面对加速到来的老龄社会,株洲晚报老年大学已经做好准备。我们将从容地迎接“银发浪潮”,满足老人们的学需,保障老年人受教育的权利,老有所养、老有所学、老有所乐,让更多的老人们书写美丽“夕阳红”。
(乐活编辑部)



好好吃饭 好好睡觉

老一辈人说:热在三伏,这话一点也没错。你看,在这个中伏里,整个城市仿佛在进行一场“高温竞赛”,中午一过就立马飙上35℃高温线。

接下来的日子,当然是一连串的高温天,37℃以上的天气,已经达到了酷暑状态,而且没有半点要凉快下来的意思。

市气象台说,这些天的上午10点到下午4点之间,最好避免外出。

天气炎热,人体消耗会比较大,这时“好好吃饭、好好睡觉”显得尤其重要。另外,现在已经进入大暑节气,适合吃一些清淡、易消化的食物,比如山药、莲藕、绿豆、薏仁等。如果有空,这些天不妨煮些绿豆汤,放在冰箱里,偶尔吃上一碗,清凉解暑。

还有一点,到了夏天,容易睡不好,稍微有了倦意就去休息,中午不妨补个午觉。

正是酷暑天,大家在照顾身体的同时,也尽量多做点让自己高兴的事吧。等酷暑过去,回忆起来,在最热最热的那几天,还干过种种开心的事情,多酷。

(记者 王娜)

风向:南风
风力:2—3级
相对湿度:60%
质量等级:良
主要污染物:O3

今天天气	明天天气	后天天气
晴 27—38℃	晴 27—38℃	晴 26—37℃

(市环境监测中心站、市气象台26日16时发布)

导读

年纪越大越“矫情”?或许,是你不懂老人的孤独

▶▶ A02