

书法 选登

梅花香自苦寒来 宝剑锋从磨砺出

己亥年秋月 廖献卿书

要想拥有珍贵品质或美好才华是需要不断地努力,克服一定的困难才能达到。(作者:廖献卿 78岁 芦淞区新华仁家小区)

诗词 选登

沁园春·攸县高新技术园区

气爽秋高,魅力攸州,百亿园区。望梅城内外,叠山流水,游光溢彩,曲榭明珠。道路平坦,厂房林立,昔日荒山风落梧。人惊喜,看高新产业,如火如荼。吾乡福地尧天,集百户商家逐鹿隅。眸大唐煤电,高炉耸峙,陶瓷旭日,环保无污。宏信科技,昊华实业,诚信经营并驾驱。寄明朝,百帆齐头进,再展鸿图。(作者:刘怡南 63岁 攸县城关镇永佳小区)

重阳节登岳麓山

少年光景记犹新,今被称呼作老人。应似黄花持晚节,秋霜浓处见精神。(作者:曹治果 80岁 芦淞区房产大厦)

家乡的变化

一九四九年至二零一九年,七十年历程,七十年巨变。国强民富,繁荣昌盛,历历在目,世人称赞。

我的家乡发生了巨大变化,路变好了,山变绿了,水变清了,屋变美了。

路变好了。经过我家有两条道路,以前的特点是路窄路烂,有的路段窄到两人并行走要侧着身子,路面坑洼不平,遇到梅雨季节,泥泞不堪。即使穿着套鞋有时还要到黄泥巴里去找鞋,一不小心摔倒在地就变成黄泥巴人,即使不下雨,自行车都难以骑行。

现在,土路变成了宽敞的水泥路,两边设有护栏,大车、小车都可直接开到每家每户大门前。晚上,路灯明亮,犹如白天。道路有专人清扫,干净宽敞。早上和傍晚,散步的人三五成群,有的边走边哼着小调,有的边走边聊天,或国家大事,或家庭小事,滔滔不绝,个个面带笑容,享受着今天这丰衣足食的美好生活。

山变绿了。过去的山大多是荒山秃岭,人们要做饭煮粥,山上以及田坎边的茅草都被砍得精光,就连落地的树叶也像被人用扫帚扫得几乎一片不留。

现在,杉树、松树、梓树、茶籽树和南竹等满山满岭,灌木丛更是密布如城,上山小路都无法找到。清明时节人们给先人祭扫都要拿刀砍一条路才能进山。整个山郁郁葱葱,青翠连绵,这葱葱的山林里,纯净,清新,似仙境。山间时有野兔奔跑,各种鸟儿飞来飞去,不时发出各种叫声,或是对今天幸福生活的赞美……

水变清了。原来,我们那里只有

几口小山塘,蓄水量不大,因山上树木少,水土保持差,小山塘里的水多数时间是浑浊的,特别是遇到干旱年,要在小山塘里挖个深井,让井里渗出点黄泥巴水供人们饮用。

现在,由于大修水利,小山塘加宽挖深,还修了大水库,加上绿化成林,水土保持好,蓄水量大增,且水质大变,清澈甘醇,微风吹拂,碧波起伏,给人的感觉特别舒服。家家户户都打了深水井,安上抽水设备,一按电钮,白花花的自来水立马就来,极为方便。

屋变美了。我们组上有二十来户人家,上世纪七十年代以前,只有一家瓦屋,其余的全是土砖茅草房。有的因买不起木材,只好用竹子做屋椽,经常被“粉虫”吃得咔嚓咔嚓响。有的房屋非常矮小,伸手就能抓到屋檐。下雨时,外面下大雨,屋里下小雨,锅盆碗桶都要用来接漏。一遇到大雨大风,人们总担心那些土砖房屋倒塌,真是提心吊胆,无法入睡。

现在,村里全是楼房,至少是两层,高的三层或四层,还有好几栋别墅,家家大门口都贴上了喜庆的对联。屋前小院花草茂盛,屋后树林成荫,屋里大理石,木地板,不少家庭的厕所都是现代化的,家电齐全,设备先进,不亚于城里的星级宾馆。看电视、玩电脑、玩手机、钓鱼,小院里聊聊天,闲时约上三五好友搓搓麻将,玩玩扑克,生活逍遥自在,真胜过神仙。

这就是我变化的家乡,让人欣喜不已。

(作者:谭国斌 75岁 渌口区)

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60岁或60岁以上老人的作品。

赐稿可手机扫描二维码,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:本刊刊登的文章、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

孝老爱亲 向上向善 全国“敬老月”活动启动

据《人民日报海外版》报道 全国老龄委10月8日在北京举行2019年全国“敬老月”主题宣传活动和启动仪式。今年“敬老月”活动的主题为:孝老爱亲 向上向善。全国总工会、共青团中央等共同向社会发出《孝老爱亲倡议书》。

据悉,到2020年,全国所有养老机构都能够以不同形式为入住老年人提供医疗卫生服务。到2022年和2030年,二级以上综合医院设老年医学科比例分别达到50%和90%。相关部门将加强老年人健康管理,推行健康生活方式。



▲60岁的罗阿姨(中)和闺蜜们在一起练瑜伽

瑜伽

走进中老年人的健身生活

10月10日上午10时,在天元区水岸春天小区延颜经络瑜伽会所,60岁的罗跃君和“舞伴”李世辉、蒋莉正在练瑜伽,她们身材婀娜,动作柔美。罗跃君说,一年多前,她从没想过自己会与瑜伽相遇,并爱上这样的生活。

“瑜伽班有不少退休老人,因为共同的爱好也成了朋友。”罗跃君说,以前没接触过瑜伽,因为这家瑜伽馆离家近,就抱着“试试看”的态度报了名。在舒缓的音乐中,舒展着自己的身体,做着各种优雅曼妙的动作。练了几节课后,她被瑜伽吸引了,还叫来自己的朋友一起锻炼。坚持的练习,让罗跃君内心更加平和安宁,身

体更加健康了,昔日的老同学看到她,会开玩笑说:“老天好像格外疼爱你,状态好,还是那样亭亭玉立,体态轻盈。”

瑜伽会所相关负责人称,会员中至少有三分之二都是退休或60岁以上的老人,针对不同年龄层次的消费者,公司会设置相应的上课时间和课程。

在场的三位阿姨纷纷表示,身为家庭主妇,家中里里外外都是她们照料,但这并不影响每天花30分钟或一个小时练习瑜伽,“是瑜伽让我们变得年轻富有活力,知足而快乐,也让我的晚年生活更美好。”

(赵帅帅/文 沈三/图)



秋风秋雨愁煞人

印象里,这个城市的秋天应该是如此模样——天空蓝蓝的,云朵浅浅地飘在上面,阳光把桂花照得浓郁了起来,不管走到哪里,都能闻到甜甜的味道。

可惜的是,这样晴朗的秋日在接下来的日子并不会出现。未来几天,整个城市阴天回归,小雨也会常常伴随而来。

从目前的预报来看,这次冷空气的影响,会给株洲带来不小的降温,其中最冷的一天,将是在下周三,也就是16日,最低气温只有12℃,最高气温不过16℃,是清冷的深秋天气。

说起来,秋天的雨,有一种称谓叫做“丝雨”,顾名思义就是像丝一样绵软的雨。不知道接下来要下的雨,会不会丝丝落下,细腻地滋润大地呢。

再来说说秋日的雅趣。对于秋天来说,我们读到的诗句,大多是伤怀的,比如孟郊的“梧桐枯峥嵘,声响如哀弹”,这悲秋,也多与这秋风秋雨相连。

想一想,到了有秋雨的时候,寒风阵阵,落叶满地,那时还真有一丝伤感,只期盼这阴雨天早些过去,让城市回归到正常的秋日时节,那充满生活气息而又明媚的秋日时光。

(记者 王娜)

10月13日 18-22℃ 10月14日 17-22℃ 10月15日 15-22℃

风向:北风 风力:2-3级 空气质量等级:良 臭氧:无

(市环境监测中心站、市气象台11日16时发布)