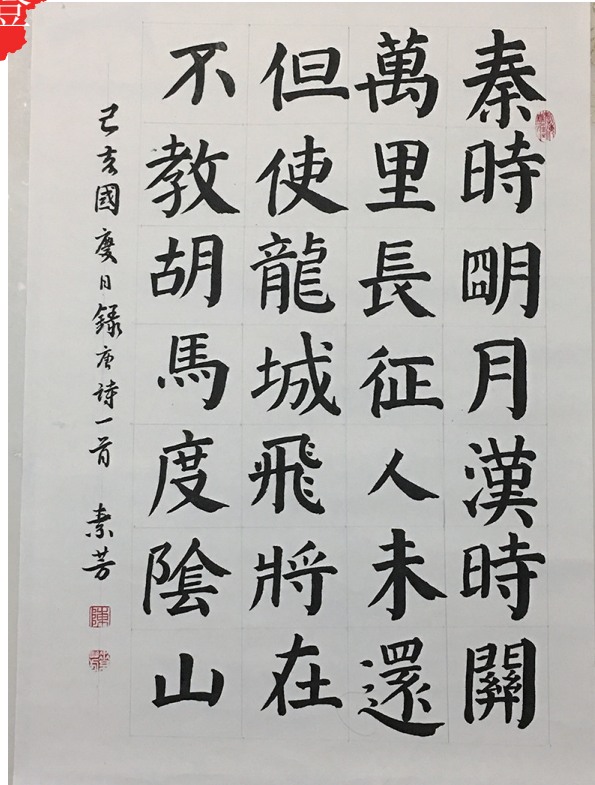


书法选登



以唐代颜真卿《勤礼碑》风格创作唐诗，取法规矩，用笔沉着，墨色沉郁可爱。(作者:陈素芳 63岁 天元区金色阳光小区)

诗词选登

喜读十九届四中全会公报

手机屏上读华章，字里行间紫气扬。国是民生书百页，锦囊妙策惠千乡。拿云全赖经天手，圆梦犹须治国方。喜看天龙今破壁，飞觞欢庆玉壶香。(作者:谢治春 77岁 荷塘区晨光小区)

七律·游荔波小七孔

荔波揽胜在深秋，水绿山青翠满沟。古蔓突岩随瀑泻，浅滩葳苒任鱼游。一溪变幻成奇景，七孔逶迤响宇洲。洞石湖林皆艳丽，世遗仙境美名留。(作者:郑俊杰 69岁 荷塘区荷塘星城小区)

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

千岛湖游记

十月下旬，秋深气爽，暖日高照，我与老伴游览了千岛湖，让我们感受到了祖国美好山河的瑰丽。

千岛湖是中国最大的人工湖，形状似树枝，将许多丘陵山脉割裂开，在水中的大小岛屿共有1078个。每天十多个小时的旅程，均沿着千岛湖岸边前行。举目相望，湖近在眼前，处处青山，处处绿水。

千岛湖的美被浓缩为七个字:千岛、水秀、金腰带。千岛说明浸润在湖水中的岛屿众多，大小不一，形态各异，每个岛屿上树木葱茏茂盛，生机勃勃，山与水相互交融，形成无数个幽深的港湾，把游人一步步引入探寻人间天堂的梦境。

水秀说明千岛湖的水质好，无污染。我们住的旅舍位于千岛湖边，临窗远眺，一望无际清澈的湖水，在阳光照射下，波光粼粼，近处可见无数鱼儿欢快地漫游，远处可见白鹭飞鸟盘旋飞翔。

据说要观千岛湖全貌，要到离千岛湖不远的天屿山。天屿山是众多山最高的一座，海拔三百多米。大约半个小时到达山顶，俯视山下，美景尽收眼底。千岛湖像镜子一样镶嵌在丘陵山脉中，无数岛屿似天上掉下的绿色馅饼，漂浮在千岛湖中。千岛湖水天相连，要窥视千岛湖全貌谈何容易。

在天屿山顶，我们观看了千岛湖给许多山峦的金腰带。金腰带是山峦与湖水相交处，被水浪冲洗，显出泥土的黄色，这种黄色圈好像给山峦缠绕着金腰带，使浸润在湖水中的山脉更漂亮。

千岛湖的宽阔胸怀，能盛下好几个美丽的西湖，她亦盛下了许多人间天堂的美，她盛满了如绸似玉的碧水，抚育着葱葱绿树、水中生物的成长，无数游船在千岛湖温柔的怀抱中航行，体验着她的娇容、美丽。

(作者:陈万流 80岁 石峰区百翔佳园小区)

最美的苹果(小小说)

刚退休不久的赵师傅，感到不上班了不习惯，经再三考虑，他决定开一家水果店。

刚开始，生意不如想象中的好。这时，赵师傅对妻子玉兰总是大呼小叫的，每天中午送来饭菜，十分挑剔，不是说这鱼没煎好，就是说那豆腐吃起来没味道。

一天，玉兰炖了土鸡，还有辣椒炒肉，送过来，赵师傅吃得津津有味，不一会吃得精光。“你吃了没有?”他问妻子。玉兰淡淡地回答道:“早吃过了。”妻子离开水果店不久，赵师傅想起下午会有人送水果来，身上少了货款。他连忙请隔壁店老板照看一下店子，自己急急忙忙回家去拿钱。

刚一推开家门，赵师傅惊呆了:妻子玉兰坐在饭桌前，正喝着照得清人的稀饭，桌子上仅放着一碗腌菜，饭盒没装得下的炖鸡放在灶台上。顿时，赵师傅眼里噙满泪花，轻轻对妻子说:“谁要你这样……”半个月前检查身体，发现玉兰贫血，医生交代要增加营养，可以多吃肉和水果，可她从没吃过店里的水果。

当晚回到家，赵师傅将一个破了皮的梨子带回来，塞给妻子玉兰:“吃了吧，破了皮的水果卖不出，降价也没人要”。从那天以后，赵师傅都会从

店里带回一点破了皮的水果，碰坏的苹果带回最多。与此同时，赵师傅见送来的是比较合口味的菜，比如清蒸排骨、香菇炒肉，一定“命令”玉兰一起吃。天长日久，妻子的脸上泛起了红晕，身体好了起来。

就这样过了两年，赵师傅水果店由于经营得较好，逐步赚了一些钱，将欠人家的账都还清了。不过，每天晚上，他仍然给妻子带回碰坏的苹果。

有一天傍晚，乌云满天，玉兰担心下雨淋湿丈夫衣服，近日他又有轻微感冒。想到这些，她火急火燎地给丈夫送伞。

玉兰急匆匆来到水果店，却怎么不见丈夫?正感诧异时，只听到屋里传来“咚”“咚”的响声，从门缝里，她清楚地看到丈夫在用小铁锤一下一下去敲完好无损的红苹果，然后很快将苹果放在水龙头前洗干净，并用干净的白毛巾擦干。

原来苹果是这样“碰坏的”!玉兰至今才发现了秘密，当时手中的伞差点掉在地上，心里却充满了从未有过的甜蜜:一个个碰坏的苹果，是最美的苹果呀。

(作者:肖又铮 75岁 天元区山水文园小区)



晚报老年大学将课堂搬到了湘江风光带

户外展身韵

身法、韵律，沉淀古典气质。11月21日，冬日暖阳，株洲晚报老年大学大湖塘分校形体身韵班将课堂搬到了湘江风光带，30多名学员在老师的带领下，舒展着优雅的舞姿。

“统一采购丝巾和服装，相约活动当天聚餐……”为了这次形体身韵户外课，班级学员在一个星期前就筹划此次活动。

路人驻足停留，观看这群充满活力的舞蹈学员带来的舞姿。亲近大自然，新颖的上课方式，因为多了一些观众，学员学习的兴致更加高涨，原本一个半

小时的课程时间到了后，大家仍然不愿意下课。拍照合影留念、互相交流学习心得……

形体身韵班老师戴娅丽从事舞蹈教学已经有30多年了，她告诉记者，学习形体身韵能够提升自身气质，塑造较好的形体，通过这种户外训练，也能够提升学员的学习兴趣，增进同学之间的友谊。

株洲晚报老年大学相关负责人介绍，打破传统课堂局限，创新课程方式，一直是学校所倡导的教学理念。今年9月份以来，手机摄影班、书法班、声乐合

唱班、书法班等均开展了形式多样的户外课程活动，让学员在晚报老年大学收获更多快乐。

株洲晚报老年大学2020年招生工作即将启动，在原有13门课程的基础上，学校将增加旗袍走秀、八段锦等课程，同时，学校还将开设其他分校，敬请广大读者留意。如需报名的读者，可将个人信息发送至13107330467，株洲晚报老年大学2020年招生工作启动后，将会与您联系。

(王峰 杨沅珍 梁绍妮/文 沈三/图)

冷在风里 冬天多保重

今天，我们说一说冬天的风。在株洲这座南方城市，冬天带给我们的感觉是湿冷的，在气温低迷的情况下，北风凛冽，小雨霏霏，有种无处遁形之感。

比如上周曾经历过的大风降温天气，就有很明显的冬日之感。

为什么会感觉如此冷呢?市气象台台长曾欣说，对于人体来说，体温一般为36℃—37℃，在无风或微风情况下，人体自身的热量会悄悄地传递给周围的空气，所以人的身边就有一层贴身的、薄薄的、被加热的空气，静静地包裹着

我们。一旦有风吹过，再加上湿度高，这层热空气就会马上被吹走，换成新一拨温度低的空气，你也需要用自身热量去“加热”它，这也是为什么总觉得湿冷更冷的缘故。

你看，下周就要进入气象学意义上的冬季了，湿冷也将如期而至，为了不让自己感冒，大家各种保暖措施要做起来，除了多穿衣服之外，戴帽子、鞋袜穿得厚一点，可不能因为风度而失了温度，让湿冷有机可乘，伤了你的身体，坏了你的心情。(记者 王娜)



11月24日 多云转小雨 11-22℃ 11月25日 阴天有小雨 7-11℃ 11月26日 阴天有小雨 7-10℃

风力:~1-3级 风向:北风 空气质量等级:良 可吸入颗粒物:PM2.5

(市环境监测中心站、市气象台22日16时发布)