



生命的守护者

绘画 选登

春节以来,病毒肆虐。一线的医务工作者们临危受命,甘冒奇险,奔波在感染人群中,不知疲倦地救治患者,让人肃然起敬。一些年轻护士的请战书上,铿锵有力地写着“我们年轻,万一我们被感染也比老师们容易好些,请领导批准我们前往疫区参加救治吧”,我泪目了。一种强烈的情感刺激着我,我要用我的画笔来讴歌白衣天使的大无畏精神。(作者:张澄光 株洲晚报老年大学绘画老师)



剪纸 作品

(作者:罗君吉 85岁 天元区雷打石镇先锋村)

诗词 选登

宅守记

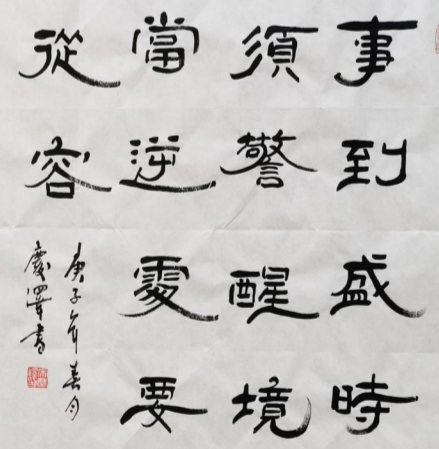
堡垒一家,知屋外,瘟神兴难。半亩地,岂容侵略,坐怀不乱。养性功德门做盾,修身仁义窗思鹤。大战场,湘鄂渡时艰,同心干。取早晚,勤梳盥,用持久,横堤岸,阻击群孽舞,灭它流窜。守土何分前与后,担责该应呼与唤。待鸣金,胜利绘新春,经得看。(作者:宋才逢 70岁 天元区尧信花园)

行香子·战疫情

庚子初年,骤起风烟。望江南,三镇犹寒。繁华邑里,褪尽芳颜。痛满江愁,一江泪,半江咽!天使请难,举国齐援。海陆空,会战晴川。神州不染,万姓平安。再奏时歌,汉时舞,宋时篇。注:咽字出律,不以辞害意,故不动。(作者:蒋涛 66岁 荷塘区塘石村)

桃花

苦苦守候冬夏,守候春秋 晦明变化间 三百六十五个日月沉浮 一年,太久!把娇容收进岁月,匿迹于被季节剥得一丝不挂的躯干里 经年等候,只为春暖时 那一日的怒放 欣喜若狂的炫耀着,痴狂着一张羞答答,菲萌的笑脸 迷倒了几多 阳光下偷香的蝴蝶蜜蜂 一阵细细的春雨飘洒过后 你却泪流满面,黯然神伤 一生只此一次烂漫 辉煌绚丽过后 失了芳容没了精致的片片落英 无可奈何的随风飘零,凋落 化作一抔春泥 静静地守望数日后 那一个结果 (作者:欧阳跃 61岁 茶陵县下东农场社区)



书法 选登

事到须警到,境当逆处要从容。(作者:宋庆泽 73岁 现居青岛)

征集

赐稿可手机扫二维码,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

庚子年正月廿三 2020/02/16 星期天



家里宅久了有些烦 快来晚报老年大学线上课堂学香道

品香,发掘生命之美

心不静,不足以开窍,鼻窍不通,百种香花香草,则无法入之心胸。中华香文化融合了中华百草,汇聚了一草一木的性情。香道,则是通过眼观、手触、鼻嗅等方式品香,使人与自然亲密相接,在品香过程中,感悟生命,升华灵魂。在悠久的历史河流中,香文化多流行于古代贵族士大夫及文人阶层,是体

会人生和感悟生活的一种高品位的修行。早在先秦时期,香料就被广泛应用于生活。从士大夫到普通百姓,都有随身佩戴香囊和插戴香草的习惯。

本次香道课将分为4个部分,通过理论结合实际操作,让您真正认识中国香文化,放松身心,感受中华香文化的古典优雅。

香道属于中医外用,具有驱除病毒、养生的作用

“中华香文化源远流长,在历史文献资料中其实很少看到香料二字,一般都是书写的香药。”晚报老年大学香道老师潘璐丹介绍:“香药同源、香药不分家”,几乎所有的香料都是中药。

“各种香料通过熏烧、佩戴等方式,进入到人体呼吸道,让香料的挥发油产生杀菌消毒的效果,达到提高人体免疫

力、理气通窍、祛湿安康的作用,是中医的外用方式”。潘璐丹说。

潘璐丹认为,古代很多瘟疫都是通过传统熏香来预防,并且取得了很好效果。但是,相比焚烧散装的艾草或者苍术,选择含有艾草、苍术成分的线香,使用起来更为方便,而且气味清香,使人身心愉悦,能起到凝神静气养生的作用。

免费学香道,如何参与?

想学习香道的读者朋友们,您可以通过微信搜索株洲晚报老年大学,关注公众号,我们将在这两天推送线上香道课程的文章,敬请及时关注。目前,株洲晚报老年大学已经开设了18门

课程,我们会根据实际情况来增加线上课程科目,如果您有想学的课程,也可以通过株洲晚报老年大学微信公众号留言给我们。

(记者 王峰)

“战疫”福利,手慢无

为了让您驱除病毒,防护好自己和家人,潘璐丹精心调制了避瘟香包、拂尘线香各50份,为您“战疫”助一臂之力。同时,晚报老年大学还将联合湖南省中医院、株洲瑞年康健康管理有限公司,为您提供增强免疫力、预防病毒的中药以及部分医疗物资。

潘璐丹介绍,避瘟香包,主要由苍术、艾草、桃枝、香芷等近二十味中药调制而成,售价为88元一个,限量50个。

拂尘线香则选择了杀菌消毒特别强的苍术、艾草、柏子仁等,采用传统方法制作成线香。杀菌消毒,祛湿除不洁,功效很好。拂尘线香售价为98元,限量50盒。

潘璐丹介绍,选择拂尘线香5-10根,同时点燃,放在熏炉中,就可以产生消毒的功效。密闭门窗后人可

以离开此处,线香所起的烟雾会薄薄的弥漫在室内,半小时后就可以杀菌完毕。

本次货品,我们都将通过快递发送,快递支持到付,需要您自行承担快递费(大概12-15元),数量有限先到先得,货品一般在下单后的第二天送达。如果您需要购买,请添加微信13107330467详细咨询。(记者 王峰)



▲避瘟香包



69岁老党员捐款5000元 助力“战疫”前线

家住尚格社区的熊翠云老人,今年已经69岁了,是一名有着45年党龄的老党员,同时也是社区的志愿者,经常参加各类公益活动。

在这次疫情发生后,老人经常在家里观看抗击疫情新闻,并多次落泪。看到许多的人都奋战在抗疫一线,希望自己能奉献一点绵薄之力。2月13日,熊翠云给天元区慈善基金会慈善办公室捐助5000元人民币,助力“战疫”前线。(记者 谢慧 文/图)

晴七日 是温暖初春模样

一场冷空气带来了大风和降雨,最高4℃的气温,让株洲从春日回到冬天。

好在,这场疾风骤雨今天就停了。市气象台说,今天开始,整个城市晴天天天见,从预报来看,今明两天早晨,因为辐射降温的缘故,气温最低将降至-1-0℃,而且还有可能结冰,但在这之后,气温将一天比一天高,是温暖的初春模样。

连晴,是一个多么让人振奋的消息,已经不记得株洲上一次连晴多天是什么时候了,至少入春以来应该是没有出现过。

看到这么好的天气,我脑子里迅速盘算了一件一定要做的事:把家里堆了好久的脏衣服洗了,让它们也晒晒太阳。

虽然眼下,我们还不能出门享受阳光,但我们透过窗户,也可以看春日这个顽皮的小姑娘,看它耍着自己的小性子,看天空如水,白云纯净的景象,以及那一片大好春色,待春日满城时,我们再出门,好好享受它。(记者 王娜)

Weather forecast table with dates 2月16日, 2月17日, 2月18日 and temperature ranges.

Wind direction: 北风, Air quality: 良, PM2.5: 102.5

(市环境监测中心站、市气象台15日16时发布)