

动静结合利养生

10月12日,记者在市老年大学结识了这样一位老者,他与笔者分享了自己的养生之道,正是这种动静结合的退休生活方式,让他身心健康,生活充实快乐。

这名老者叫陈长良,他今年61岁,去年刚从市检察院退休。与一般刚退休的老同志不同,他延续了自己在部队时期的作息规律,为自己的退休生活制定一个作息表。“每天5时30分起床练习一个小时书法,而后去公园打两个小时太极拳,白天有课就去老年大学学书法,没事就在家看电视,练练字,晚上7时30分又出去打两个小时太极拳。”陈老告诉记者,退休前他爱好

打羽毛球,还在全市业余比赛中获奖,后来由于膝盖伤病,换成更适合老年人的太极拳。“像我不喜欢打牌,不抽烟也不喝酒,每天练练书法,打打太极拳,既有脑力活动,又有体育锻炼,对身心很健康。”陈长良如是说。

聊到自己的另一个比较安静的爱好——书法,陈老有说不完的话题。儿时的他就酷爱书法,在缺纸少墨的年代,他和小伙伴们还找到一个极佳的练习方式。“我们当时经常去找那种黑色的野麦子,然后揉碎铺在平整的地上就可以写字了。”陈老的这项爱好,在他二十多年的从军生涯中,一直伴随着他。“当战士时,每天中午

别人睡觉,我就在报纸上练书法。”陈老坦言,当时老感觉自己是“野路子”出家,对字的结构和笔画没有很深的造诣,退休后他终于可以全身心投入到书法研究当中。

去年退休后他就报名成了老年大学行书班的学员,在这里他从最初的笔画学到整个字的结构,从如何提笔到如何收笔,他都认真向老师请教,对书法体会更深了,水平也进步很快。现在在哪家有什么喜事,陈老都很乐意去写对联,书法不仅丰富了自己的退休生活,也让自己偶尔浮躁的心灵能够真正平静下来,是一种很好的休闲养生方式。(童中涵)

但愿人间重晚晴

萧安轩

茫然的思念,萦绕朝朝暮暮。“子欲养而亲不待”的遗憾,伴随忧伤牵扯着痛苦的追念。

上世纪60年代初,我家有瞎眼爷爷,外加没户口的“富农婆”姥姥,五个兄弟姐妹,吃不饱穿不暖是常事,父亲常年在外搞副业,披星戴月,为的是超额完成队里的定额投资。母亲拖着病体,白天和队里人一道忙碌在田间地头;锅台前,变着花样用微量的大米拌着菜叶、萝卜、薯类,或粥或饭,填充着一家嗷嗷待哺的肚子;月夜灯下,针线连绵,为儿女浆洗缝补……四只明眸望成悠悠星辰,清泪四行化作绵绵秋雨。

1965年初夏,家徒四壁捉襟见肘的双亲实在拿不出钱粮让我在校开餐。母亲求亲告友借几升米,天不亮就起床熬菜粥,熬好后,先给我打出一钵,再加点腌菜,增加粥的浓稠度,而后又给鼎锅加两勺水,我妹妹早上往返十华里来五中给我送粥,我把粥划做三块,一餐一块,而双亲领着家人就只得喝那“哗哗响”了……

二老守着我的童年、少年,一直到我去县城读书,又当上人民教师。后来我和二老在一起的机会,就像走亲戚一样,一年几次屈指可数。也许,在村人眼里,我还是个孝子,该负担的负担了,逢年过节该买的也买了。其实,成家立业后,我只是满足双亲的温饱,只把他们当成了需要赡养的老人,我没注意过母亲的叹息,也没关顾过父亲的忧郁,在父母进入老境的时候,我却还时有怠慢。

在二老仙逝之年,穿越县城的邵怀高速建成,这可喜坏了老父。记得他跟我提起过:当年为修湘黔铁路,肩挑手提徒步逶迤,用一天多才爬过那雪峰山,现今走高速到怀化只一个多小时,言下之意是想坐上孙子的小车,去看看高速公路如何“一洞钻邵怀,天险变通途”的!而我想等放了春节假,再三代同车,让父亲故地重游。可是命运弄人,在重阳节后不久,老父竟突然驾鹤西去,老人小小的愿望,由于自己的磋跎意识,竟然好梦未圆。

己丑之年,双亲相继去世,意待尽孝亲不在,泪水在我的祈祷中凝结,悔恨与悲伤在心底铺天盖地地汹涌!

今生有幸为亲人,九九重阳重晚晴;绷紧“银发焦虑”弦,早知珍惜孝先行。亲爱的朋友,我的思亲之悟,或许会给你一丝启迪?

把健康还给母亲

刘希

母亲老了,身体大不如前,睡眠质量也差。我想带她去体检,她却摇头拒绝,说人一老,哪会没病没痛,她这些都是小毛病,正常。我知道她是心疼钱,便撒了个谎说:我那医保卡上还有好几百,不用就作废了。

一听作废,母亲就急了,说那得去看看,今天就去。母亲长期住在县城,严重晕车,贴的吃的全用上了,结果还是吐得稀里哗啦。看着她难受的样子,我心疼又难过,拿纸巾轻轻地为她擦嘴,她却不好意思地说:“我原来很喜欢闻汽车味、柴油味的,老是觉得香,怎么现在一闻到就恶心,身体真的这么差了吗?”

是的,母亲的身体差了。我发现她蹲下去站起来要使劲地捶一会背,我发现她睡一觉醒了翻来覆去再也睡不着,爬几层楼就喊腰酸腿疼,这和我记忆中健康的母亲完全两样。

到了医院,挂号的人排了长队,我嘱咐她在旁边的座位上休息。好不容易取到号了,便扶着她到了门诊,又是排队等候,终于轮到母亲了,我本来想替她说,没想到她抢先开了口,将身体上的不适一骨脑儿地说出来。我这才知道,她只是在我面前装着无事,其实,她的身体状况要比我想象中的严重许多。

医生开了一大叠单子,我牵着她的手,去各个检验室。验血,超声波,核磁共振,一圈弄完,转眼就到了下午。所幸还好,除了腰椎间盘突出有些严重外,其它的都只是劳累过度。我拧着大包小包药品走出医院,长出一口气。回家后,我把药盒上认真地写上一天吃几餐,一次吃几粒,嘱咐她按时吃药,母亲像个听话的孩子,认真地点头,我对她说:“妈,你一定要好起来。”她回答:“嗯,我一定要健康起来,不让你担心。”我想,以后每天晚上,都要放下手上的事,陪她去小区锻炼身体,还要给母亲买点健身器材,下雨的时候在家里用。

把健康还给母亲,这是我最大的心愿。

老伴做鞋戒“赌”

陆言

老伴退休后认识了几个麻友,于是每天下午都要过去摸几圈,有时还挑灯夜战。见老伴沉溺其中难以自拔,我突然想起了曾经读过的小故事,大意是说有一块空地长满杂草,有效的除草方法就是种上庄稼,不让地空着。老伴迷恋麻将也正是因为空虚,要想让老伴戒赌,就得想法别让她闲着没事干。

正好那阵时候小区周围正流行手工做鞋,就是类似保暖鞋的那种。我家楼下的王老伯一家全都穿上了那样的“保暖鞋”了,都是他老伴退休后用闲暇时间做的。我就想到了老伴,说:老伴,你的手巧,早年给我织的毛衣穿在身上,别人都说是买的。我冬天怕冷,你能不能给我做双王老伯那样的保暖鞋?老伴没想到我这是醉翁之意不在酒,第二天她还真的就开始忙活起来了。

老伴买回来成品塑料鞋底,还有海绵、尼龙线以及纳鞋用的锥子等材料和工具。老伴心很灵,仅用了三个下午,老伴的“处女作”就问世了,虽然试穿时因鞋口太小我费尽周折才穿了进去,不过那双红色保暖鞋不管是穿着还是看着都让人心生暖意。

于是老伴又给自己做了一双,之后,孙女也有了一双,再后来,老伴的保暖鞋几乎惠及家里所有成员了,忙活了两个多月做成的近20双各色保暖鞋,亲戚们和我一样都夸我老伴手巧。

那天,陪老伴逛街时买回来一件披肩,黑色的,很便宜的那种。回家后,老伴并不急着在镜子前试穿,而是上看看下翻过来覆过去地看,我知道这是老伴在看门道。于是我凑上前堆着笑脸献计:“想再买一件吗?”“不用了,已经买过了。”“一洗一换啊。”呵呵,老伴又中计了,后来她花了7块钱买回来一团白棉纱,照着样子织了起来,还说纯棉的披肩吸汗。

其实鼓动老伴自己动手做鞋,织披肩并不是为了能省下几个小钱,主要还是想把她从麻将桌上拉回来。这不,老伴金盆洗手已经快一年了,而且家里闲置的旧衣服和一截一截的各色毛线全都派上了用场,衣柜里也腾出了很多空间来。



祖孙同乐 宋为伟 摄

瑞金寻根

唐文富

在纪念中国工农红军长征胜利80周年的日子,我与家人带着寻根、景仰、兴奋的心情,参观了红都瑞金。

瑞金在江西南部,世称“共和国摇篮”“红色故都”“长征出发地”。毛泽东、朱德、周恩来、刘少奇、邓小平等一代伟人在瑞金走过辉煌历史,人民军队9位元帅、7位大将及一大批党和国家领导人从瑞金走出。叶坪的谢家祠堂、沙洲坝的大礼堂,云石山的古寺庙、大柏地的前村壁、武阳河的杉木桥……构筑成瑞金这块红土地的神圣和厚重。116处遗址和建筑物,52个中央国家部委旧址,35个全国重点文物保护单位和1万多件珍贵文物,使这里成为全国最大的爱国主义、革命传统教育基地和全国红色旅游经典景区。这里的每一片旧址铭刻着伟人们经天纬地的身影;一草一木,留下无数先烈的血迹;一山一水,诉说着苏区精神的真谛。

我们来到规模最大的叶坪革命遗址群,仔细端详了32栋保存完好、古香古色的建筑,大都为小四合院,唯有谢氏祠堂是前后三进的大院。院前一排木栏上有一个硕大的红五星,院墙上挂着“中央工农民主政府旧址”匾。1931年11月,中国共产党苏区代表大会及中华苏维埃共和国临时政府成立大会在这里召开,选举毛泽东为政府主

席,朱德为总司令。大会闭幕后,定瑞金为首都。

会场主席台墙上,还保存着一面五星红旗,左右是马克思、列宁的像。台前一排长桌,桌前有一张《国际歌》歌词。穿越历史时空,我们仿佛听到毛泽东主席用宏亮的湖南口音在作报告:中国革命的星星之火,已形成燎原之势,蒋家王朝必灭,工农红军必胜……

走出会场,我们还参观了毛泽东旧居、国家银行旧址、红军通讯社旧址、红军印刷厂旧址、红军检阅台、红军烈士纪念馆。有座金黄色的红军烈士纪念馆,高10米,呈子弹形,弹尖向上。塔上有毛泽东、朱德、周恩来、项英等题词,塔前用煤块石铺成“踏着先烈的血迹前进”的标语,特别引人注目。

我们在塔前默默鞠躬后,忽然看到一群男女青年在广场上向游客演唱《十送红军》:一送(里格)红军,(介子个)下子山,秋风(里格)细雨,(介子个)缠绵绵……歌声悦耳动听,表情难分难舍,把我们带到了80多年前的秋天,一批又一批红军战士荷枪实弹,脚穿草鞋,迈着整齐的步伐,从瑞金出发,开始艰难的长征。

瑞金,您是人们魂牵梦萦的红都,您将永远激励人们跟着先辈的足迹,继续前进,建设美丽富强的中国。

邵阳市国家税务局 邵阳市地方税务局
关于验旧缴销地税发票的通告

尊敬的纳税人:

根据《湖南省国家税务局 湖南省地方税务局关于明确营业税改征增值税后发票管理有关事项的公告》(湖南省国家税务局公告2016年第6号)要求,自2016年8月1日起,地税发票的验旧缴销工作由主管国税机关负责办理。现将验旧缴销地税发票有关事项通告如下:

- 一、如您仍有未缴清的地税发票,请您在2016年11月底前向主管国税机关缴清相应地税发票。
- 二、对未缴清地税发票的纳税人,主管国税机关不得发放国税发票。
- 三、对逾期未验旧缴销发票的行为,主管国税机关将根据《中华人民共和国发票管理办法》进行处罚。
- 四、对未按规定取得、开具发票等违法违规行为,社会公众有权向税务部门进行举报。

咨询电话:0739-5327083

举报电话:0739-5630371

邵阳市国家税务局
邵阳市地方税务局
2016年10月1日

醉心书法教学的罗老

在市老年大学有这样一位学员们交口称赞的好老师,他的教学风格通俗易懂,他的课堂语言风趣幽默,他的治学态度严谨负责。他就是罗中柱老师,一位在老年大学口碑极佳的书法老师。

10月12日,当记者来到市老年大学楷书初级班时,罗老师的课刚刚结束,但还有好多学员舍不得下课,围在罗老师周围请教。“罗老师教学方法很独特,他是毫无保留把知识传授给我们。”楷书初级班班长黎明对罗老师赞不绝口。“他很懂得调动我们学习积极性,比如我一个字中哪怕只有一撇写得不好,他也会鼓励的。”学员刘庆玲为罗老师点赞。

谈到自己与书法的结缘,罗中柱打开了话匣子。2004年,罗老从原市百货公司退居二线,一直爱好书法的他苦于没有学习的去处。“我觉得老年大学对我们中老年朋友是最好的去处,年轻的时候没有时间去学习和提高,现在终于有了实现梦想和理想的机会。”2004年罗老开始在老年大学,师从刘中岳老师,开始潜心学习书法。“我学了两年,就当上了行书班的班长,后来还被选为学委会副主席。”罗老告诉记者,2011年下半年因刘老师去长沙发展,他接手了楷书初级班,后来又担任楷书中级班和行书班的教学老师。

担任书法老师后,罗老根据自己七年的学员经历,总结了一套适合书法初学者的教学方法。“原本的教材上第一课教的是点,但我发现用来练习的字比如下,又牵涉到横和竖,不适合初学者。”罗老师后来在自己的教案里进行了调整,他的第一课教的是横,练习的字就是一、二、三。“这三个字都是练习的横这个笔画,有短有长,学员练习起来也得心应手。”罗老师说,他的第二课就是竖,练习的字是十、千、丰。“你看我的第二课,不仅仅学习了新笔画,还对第一课的内容进行了温习。”罗老坦言,正是这种从学生到老师的经历,让他在教学过程中更注重学员的反馈,让每一个学员都很有收获。(童中涵)