乐在"集"中

1月10日,在2017年《拜年》 特种邮票首发仪式现场,有这样 一位老人引起了记者的注意。 她早早准备好了信封并填写好 了地址和收件人,并在第一时间 抢购到《拜年》邮票。与老人细 聊后得知,她坚持给亲友寄《拜 年》邮票已经有十多年了,她那 乐在"集"中的退休生活,给她带 来"邮"趣无穷。

今年80岁的熊玉珍老人,精 神矍铄,淡起集邮给自己带来的快 乐,她有说不完的话题。"我是 1992年从气象局退休的,1999年 老干局集邮协会成立后,我就开始 集邮了。"熊玉珍告诉记者,邮票是



▲熊玉珍老人展示自己刚贴好的2017年《拜年》特种邮票。童中涵 摄

"邮"趣无穷

国家名片,通过集邮和看相关的报 刊杂志,她不仅能学到不少经济、 文化、地理方面的知识,而且大大 丰富了自己的精神文化生活。

熊玉珍老人是昆明人,所 以在多年的集邮中,她对于介 绍家乡风土人情的邮票情有独 钟。让她引以为傲的是一套 《丽江古城》的邮集,她按照春 夏秋冬四个季节收集了16个贴 片的邮票。"这套邮票很全面地 介绍了丽江古城的历史渊源、 发展历程和人文景观,让我对 这座古城有了全面的认识。" 熊玉珍说,收集完这套邮集后, 她对丽江古城心驰神往,2007 年就背上行囊去旅游了。"邮票 中介绍丽江古城就是一座建在 水网上的小城,我去了后发现 每个院落前都有潺潺的溪水, 溪边还栽了杨柳,真是应证了 邮集里面关于古城小桥、流水、 垂柳、人家的描述。"熊玉珍介 绍,通过实地走访,她不仅有幸

见到了据称是世界唯一存活的 象形文字,还深入了解到当地纳 西族群众的生产生活。熊玉珍 老人说,集邮学来的知识,加上 亲身体验,让自己真正实现了 "活到老学到老"。

集邮让退休后的熊玉珍老 人不仅愉悦心情,还找到了精神 寄托。她现在每天的生活就是 围着集邮转,不是收集邮票制作 邮集,就是翻阅相关报刊了解邮 票背后的故事,或是与三五邮友 交流心得其乐融融。近几年,她 把集邮的重心放在了收集航天 邮票上,她用神舟一号到十号的 邮票,做了一本取名叫《中国人 实现飞天梦》的邮集,并在市里 组织的比赛中获得一等奖。"我 现在正在做关于二十四节气的 邮集,二十四节气是我们中国人 智慧的结晶,也是很重要的非物 质文化遗产,值得收藏。"熊玉珍 说,只要自己还能动,就一直会 把集邮坚持下去。 (童中涵)

"五好"助力退休生活

蔺丽燕

赶赶时髦 延缓衰老

"我现在用手机上网看新闻、发邮 件、听音乐,时常还和外地的大女儿用 微信视频聊天……"现如今时尚已不只 是年轻人的专利,在我们身边也不乏赶 时髦的老人,而他们也往往比一般同龄 老人看起来更年轻,活得更自在。

追潮流的老人能长寿

在信息社会里,老人能运用各种 科技不断接触新鲜事物,跟得上节 奏,那心理肯定更加健康,生活质量 也会高。

从神经心理学来看,适量的新资 讯对大脑是一种很好的刺激,能活化脑 功能,促进脑细胞新陈代谢,让老人们 减缓脑衰老。从社会心理学看来,老人 跟社会主流连接,让他们不会有孤立 感,更有自尊感、社会认同感。从人际 心理学看来,上网写博客或聊天、在微 信发朋友圈、和亲朋好友互动,不仅让 老人们在与人交流时能获得新鲜的谈 资、更目由地倾诉情感,还有人际交流 后的满足感,而且扩展了社交网络,得 到了更多社会支持。

四种时尚可以追

老人赶时髦已不再是新闻,但老 人讲时尚要侧重于选择那些可以提高 或保持自己学习能力的活动。到底该 追什么样的时尚呢? 建议试试以下四 项:打扮,通过适当修饰和打扮,老人 会感觉风采依旧,增加自信;上网,网 络不仅能帮老人获取大量新鲜信息, 还能有效避免他们产生孤独情绪;摄 影,摄影采风需要老人走出门去发现 美,这也有助保持愉悦心情;手机,通 过手机可以和子女随时保持联系,玩 玩微信也能增进和亲朋好友的感情。

有些时髦不能追

需注意的是,追时髦要注意综合 考量自身状况,要以提高晚年生活质量 为核心,不要给自己造成困扰,有些时 髦并不适合老人,如果盲目追求,不但 有损健康,还可能带来严重后果。

不少老人常跟着孙儿辈一起吃炸 鸡快餐,但老人脏器衰老,脾胃功能虚 弱,消化能力也受到影响,摄入过多油 炸或高脂肪、高能量食物,不仅不易消 化,还可能导致动脉血管硬化等疾病。 还有些老人痴迷于微信社交,翻看朋友 圈到凌晨都不愿休息。长此以往,不但 违反了正常的作息规律,而且打乱了人 体的生物钟,会造成免疫力下降,甚 至引发心脑血管疾病。一些剧烈的 运动,如登山、游泳、打篮球、拳击、长 跑等,老人也不适合。因此,无论哪 种生活方式,都要考虑自身的状况和 承受能力,切不可盲目。(郭 革)

退休后的日子该怎么过? 有人选择含饴 弄孙,颐养天年;有人选择养花种草,清静悠 闲;有人选择游览山川,自由自在……在工作 岗位上兢兢业业几十年的书记,光荣地退休 后,日子还像从前一般,忙碌充实,幸福满 满。问及秘诀,书记说了十五个字:"养好身, 读好书,交好友,唱好歌,旅好游。'

养好身名列前茅。俗话说得好,身体是 革命的本钱。只有有了一个健全健康的体 魄,才能去做自己想做的事,才能有资本实现 夕阳人生的梦想。退休后,更要努力地精心 地养好身,或"舞枪弄剑",或匀速慢跑,或做 徒手操,或学"五禽戏",让身体时刻保持着 一种运动状态,生命也会焕发光彩。读好书 位居第二。读好书于退休人士而言,不仅可 以打发闲散寂寞的时光,还可以达到养生的 目的。清代官员杨名时有言:"书可益智,书 可熏性,书可养生。"书籍文字中的种种世界, 种种思想,种种生活,让退休人士对自己的世

界,自己的生活,自己的价值观有更清醒更理 智更深刻的认识和感悟。交好友居于第三。 刘勰《文心雕龙·养气》中这样记载:"逍遥以 针劳,谈笑以药倦。"这两句话是说,通过安闲 自在来消除劳累,通过谈话说笑去医治疲 倦。退休后,身边一下子冷清了许多。这个 时候,就需要多交友,交好友。和朋友聊聊家 长里短,说说时政要闻,喝喝清茶,赏赏风景, 可不美哉? 唱好歌是书记退休后保持充实快 乐的第四个秘诀。美妙的,铿锵的,流行的, 古典的,各式各样的音乐,总能带给人欢愉的 享受。退休后的中老年人,可以通过唱歌来 排解空虚,滤除忧惧。在歌声中重现激情燃 烧的岁月,多好。旅好游也是退休人士的可 选。读万卷书不如行万里路。退休后,有了 更多的可以自由支配的时间。只要各方面都 允许,那就来一场说走就走的旅行吧。到处 都是风景,满眼都是享受。旅好游,让身与心 都在路上,都在远方,知足矣。

别跟父母提减肥

刘德凤

长期久坐,我的体重增加了不少,看到原 先买的漂亮裙子,只能闲置在衣柜里,我心有 不甘,决心减肥。听朋友说每天只吃小半碗 饭减得快,我打算照此方法试一试。

一次回娘家,母亲特意做了炖猪脚和炖 土鸡,我只吃了小半碗便放下了,母亲以为是 她做的菜不合我味口,失落极了,说道:"人老 了,做的菜也不好吃了吧!"我连忙解释:"好 吃,味道好极了,只是我这段时间在减肥。"听 我说减把,母亲不满的说道:"减啥肥,你又不 胖,我看着挺好的呀?"我跟她说:"妈,我今年 比去年胖了十斤,好多新裙子都穿不下了,浪 费。""你减肥就是为了不买新衣服?"母亲如 释重负地笑起来:"那没事,妈给钱给你买新 的,只要你不减肥。"

我以为她是说着玩的,哪知道她转身从柜 子里拿出一千块钱来,塞给我。见此,我才知 道,母亲对我减肥这事强烈反对。我不要她的 辛苦钱,赶忙拿起筷子,津津有味地吃了起来。

母亲高兴地又帮我夹了两块鸡肉,让我多

吃点。她说,我小的时候家境不好,一直好瘦, 她一直担心我的身体,直到后来生了孩子,体重 才跟上来,她才放心,觉得我过上了好日子。

我终于知道了母亲的担心,于是跟她保证: "妈,我听您的,不减肥。"我故意装作味口超好 的样子,又吃了一块猪蹄。母亲满意地笑了。

我知道用节食的减肥方法来减肥,肯定会 让母亲伤心和担心。而我减肥的愿望又那么强 烈,咋办呢?在朋友的建议下,我办张健身卡, 再也不提减肥。我母亲高兴地夸赞道:运动好, 是要多运动,你要坚持。我每天在健身房挥汗 如雨,不知不觉,身上的那些赘肉消失了。那 天,我去母亲家,穿上了原来的漂亮裙子,我高 兴地转了一个圈,对母亲说:我健身的效果不错 吧。母亲舒心地笑开颜,直夸我好看。

别跟父母提减肥,父母最想看到孩子健 健康康、快快乐乐的,最看不得孩子弱不禁 风、病恹恹的样子,每个做子女的,都要好好 地爱护好自己的身体,这样,父母才会少担 心,才会多些快乐和幸福。

邵阳经济开发区规划环评公众参与信息公示

规划基本情况简述

宝庆工业集中区进行扩区,扩区范围为15.87km²;原邵阳经济开发区进行调区,将原核准面积6km²中已发展为城市居住用地约4km²调出,本次规划面积约为2km²。

二、征求公众意见的范围和主要事项 征求意见的范围为规划区域及其周边居民和单位工作人员、与本规划相关的行业专家 及环保主管部门官员: 征求意见的内容为与本规划内容有关的环保意见和建议。

三、征求公众意见的时间及具体形式 本公告发布之日起10个工作日内。如公众需进一步了解相关信息,可通以下联系方式 咨询相关事宜,并向规划或环评单位提出意见。

规划单位: 邵阳经济开发区管理委员会 联系人: 李局长 电话: 0739-5486082

电话 0731-89928111 邮箱: 815310617@qq.com

评价单位:长沙市玺成工程技术咨询有限责任公司 联系人:姜工

老妈过年不收礼

王国梁

要过年了,我们姐弟开始张罗着为老妈买 礼物。今年参加工作的外甥女也不停地逛淘宝 网,说要为外婆选最好的新年礼物。

姐姐说:"给老妈选过年的礼品可真犯难! 买什么好呢?吃的、穿的、用的,老妈样样不缺, 每次给她买了东西都得挨批,说我乱花钱。我 打算给老妈换台新电视机,可她就是不肯,说这 电视机看着挺好的,换新的不习惯。"现在生活 富裕了,平时老妈什么都不缺,所以想选到合老 妈心意的新年礼物还真不容易。

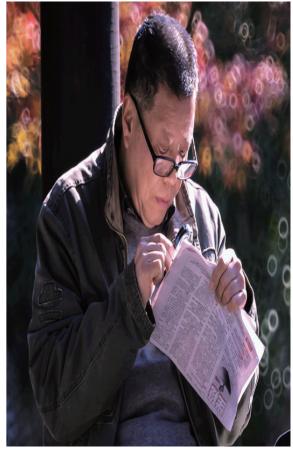
我有个主意,小时候老妈每年都给我们姐 弟压岁钱,现在我们挣钱了,不如给老妈送个大 红包,多给她点钱,让她喜欢什么就买什么。

没想到外甥女把我们的想法提前告诉了老 妈。那天,老妈对我说:"我听说你们要给我准 备过年的礼物呢,我告诉你,我今年过年不收 礼,一不要东西,二不要钱……"老妈还没说完, 我就急了:"妈,过年不收礼,你怎么想的?"

老妈笑了笑,说:"我啥都不缺。平时你们 也给我买了不少衣服,都穿不过来了。吃的东 西我准备了很多,啥都有,你们再买就是多余。" 我说:"那你也得给我们表达孝心的机会呀!"老 妈又笑了:"孝心不一定非得用礼物表达。什么 叫孝顺?你们顺着我的意思才叫孝顺。"

看来老妈要提要求了,我洗耳恭听。"过年 的时候呢,你们几家都回来,咱们团团圆圆过个 年。不需要带别的,每人带着嘴巴来就行了!" 我跟老妈打趣:"嘴巴想不带都不行。"老妈说: "今年过年呢,我就是想把今年我的收获给你们 显摆一下。我这段时间跟着电视上学做菜,学 了不少,让你们尝尝我的手艺。还有呢,你带上 你的录像机!"

我赶紧说:"我知道,每回咱们聚会我都会 录的,幸福的场面要永远留住。"老妈有些不好 意思地说:"今年我想让你单独给我录像!这半 年我跟着你婶子她们跳广场舞,真的上瘾了。 她们都说我跳得好,还说等区里比赛的时候让 我参加,能上电视呢!我就是想让你给我录像, 让我看看自个儿跳得咋样。"我明白了,老妈这 是想提前过过"上电视"的瘾,看看自己的"上镜 效果"。



▲阅读人生 苗青摄

拍卖公

受法院委托,定于2017年2月15日上午10时在湖南省公共资源拍卖中心有限公司邵阳分公司(以下简称邵阳分公司),依法按现状采取网络竞价方式公开拍卖下述标的:——、拍卖标的如下:位于邵东县开发区民富路六层商住楼,总建筑面积1105.42㎡,产权证号为邵房权证两市镇字第713009435号、713009425号,土地使用权证号为邵国用(2013)第 5819、5771号 ,起拍价为人民币274.444038万元,竞买保证金50万元。二、拍卖标的自公告之日起在标的所在地现场展示,标的展示和保证金到账时间截止至2017年2月14日16时(到账为准)。保证金账户(账户名称:湖开户银行:中国建设银行湖南省分行营业部,开户银行;中国建设银行湖南省分行营业部,账号:43001785061052527637)。竞买人应在2017年2月14日16时前凭付款凭证及有效证件到邵阳分公司办理竞买登记手续后方可取得竞买资格,逾期不予办理。

一万月取得夏朱贞恪,通州不予办理。 三、特别说明: 请法院通知当事人、担保物权人、优先购买权人或其 他优先权人于拍卖日持相关证明材料到场。如参加竞买, 应按法律法规及本公告的规定交纳保证金、办理竞买登记

详询拍卖公司电话: 13807395500 (罗先生 18075958007 (肖先生)

18075958007(日元王) 省高院监督电话: 0731-82206302 委托法院监督电话: 0739-5269019 邵阳分公司地址及电话: 邵阳市大祥区敏洲西路罡大 花园106号门面,电话: 0739-5133399 详见人民法院诉 讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)、湖南省公共资源拍卖 中心有限公司网站 (www. hprac. net

湖南宏达浩翔拍卖有限公司 2017年1月12日