

姜堰老年健康

9月19日 星期四
己亥年八月二十一

2019年 第3期
总第19期

姜堰区老年健康协会 主办
姜堰日报社

主编：尹刚 副主编：刘跃 责任编辑：周秀林 编辑：李晓倩 本版编辑：钱秋牛 组版：卞慧 投稿邮箱：749152006@qq.com

我区举办庆祝新中国成立七十周年书画摄影作品展



本报讯(记者 鲁敏 通讯员 陆伯明)9月16日,由区委宣传部、区卫健委、区委老干部局、区老年健康协会联合举办的“庆祝新中国成立七十周年书画摄影作品展”在曲江楼开展。区委常委、宣传部

部长、科技园区(罗塘街道)党工委书记薛金林,区政协副主席花庆如参加活动。

在曲江楼二楼展厅内,《蒋垛老红军吴九成》摄影组照吸引了众人眼球。该作品是区老年健康协会理事许

开宇前不久到蒋垛采访105岁老红军吴九成时所拍,画面中的吴老精气神十足,正向旁人激情讲述当年的革命故事,让人不由激发“不忘初心、牢记使命”的前进动力。

区老年健康协会理事梅存锁告诉记者,此次活动发出征稿通知后,区老年健康协会会员和区老干部大学摄影班老年学员积极参与,怀着对党、对国家、对家乡的炽热情怀,认真构思、精心创作、踊跃投稿,用镜头记录了新中国从站起来、富起来到强起来的发展历

程,向社会展示我区老年爱好者精湛的书画摄影水平和健康向上的夕阳风采。

据悉,此次展览将展至9月25日,展出作品176幅,其中书法作品100幅、摄影作品76幅,市民可前往曲江楼免费参观。这些作品主题突出,形式多样,构思新颖,格调高雅,从不同角度讴歌了新中国成立70年来,姜堰在深化改革、基础设施建设、生态保护、民生改善等方面取得的新发展、新成就,抒发了我区书画摄影爱好者对家乡的由衷赞美。

我区召开钓鱼与健康研讨会

本报讯(记者 李晓倩)日前,区老年健康协会、钓鱼运动协会联合举办钓鱼与健康研讨会。

会上,区老年健康协会常务副会长、秘书长刘跃介绍协会概况和发展情况,部分钓鱼爱好者现场交流钓鱼与健康心得,区老年健康协会副会长、主任中医师钱建业作“中医话精气神”主题讲座。

区老年健康协会会长、钓鱼运动协会名誉会长尹刚希望全区老年人积极参与各项活动,提升精气神;区老年健康协会要坚持“传递健康理念,服务老年朋友的”的宗旨,推广形式多样的活动,促进健康交流;区钓鱼运动协会要组织多方面的交流,促进老年人健康,愉悦老年生活。

区钓鱼运动协会常务副会长、秘书长游培文主持会议。

十月之歌

◆顾盛杉

十月枫叶红
十月菊花黄
十月谷穗多丰稔
十月瓜果遍地香
在走进十月的时候
我们将银镰磨得锃亮
去收获祖国沉甸甸的秋韵
去收获祖国的灿烂辉煌

在祖国的大地上久久回荡
我们就看见一面面鲜艳的
五星红旗
在祖国的天空中迎风飘扬

是坚强的十月
挺起了祖国母亲的胸膛
是伟大的十月
写出了优美的华章

是风流的十月
让江山风腾龙翔
是潇洒的十月
灵动了十三亿双目光

十月是一幅万众欢腾的
画卷

声音

展示中华儿女走向新时代的气象

十月是一次震撼人心的凝聚

熔铸神州上下的坚定信念和复兴梦想

十月是一首意向成熟的诗歌

蕴含新时代的熠熠阳光
十月是一部读不完的巨著
每一页都让人激情满腔
点燃道路理论制度和文化自信自信

让红色基因永恒地流淌
十月里
每一双眼睛都饱含深情
每一根琴弦都流泻雄壮
每一行诗句都激情奔放
莫忘先辈用炮火驮来今天

烈士的鲜血凝聚成十月的光芒

那光芒辐射到各行各业
追求卓越的故事塑造现代时尚

从文物修复界泰斗李云鹤
到特种熔融焊接工高凤林
从中国第一代核燃料师
乔素凯

到电网系统特高压检修
工王进
无数披荆斩棘的大国工匠
树立挑战自我、挑战极限、振兴中华的榜样

从孔繁森积雪的额头上
读出了站在珠峰上的人格气象

在李国安飞沙的鱼尾纹里

印着“上下两不愧”的情操字样

在徐虎那浸泡日月的汗水里

看到了为人民燃烧的炽热心肠

在邵云环、许杏虎、朱颖、任长霞的热血里

映出了嫉恶如仇的高大形象

在打虎拍蝇、除恶务尽的捷报里

人们又开始回味起宁静的黎明时光

我们为十月热烈欢庆
去起舞追求歌唱理想
我们为十月千杯祝福
去拥抱全面小康美丽中国的那轮太阳

鲇背夫妇朱让李惠芳的长寿秘诀

本报通讯员 胡亚亭

家住溱潼镇城南社区的朱让、李惠芳家庭,日前被评为“姜堰区最美家庭”,让古镇居民交口称赞。

朱让现年94岁,老伴李惠芳99岁,老两口相敬相爱,育有三子,已携手走过70多个春秋。

谈起两位老人的长寿秘诀,他们说,得益于良好的生活习惯和处事心态。几十年来,他们一直坚持早睡早起的习惯。他们的饮食偏于清淡,都喜欢吃蔬菜杂粮,如青菜、苋菜、茼蒿、南瓜、冬瓜、山芋、芋头等。

他们平时吃油很少,一桶5升的色拉油,一般都要吃上大半年。

“我们老两口都喜欢早晚出去走走逛逛。”朱老说,活动活动腿脚,能够强健身体。前几天,长子回家,父子俩还慢跑两三里路,到溱潼医院附近新建的居民区去看了看。

老两口还有个共同爱好,就是在茶余饭后一起看看书报和电视,当看到好的新闻时,还会与邻居亲友一起分享。去年5月16日,习近平总书记亲切接见老太

的侄儿李德毅院士。老两口在电视上看到他们握手的镜头时十分激动,立马打电话将这个好消息分享给儿孙们,还高兴地告诉左邻右舍,“我们德毅侄儿见到习总书记了!”

生活中,老两口为人真诚,待人宽厚,邻里关系十分融洽。“静时常思己过,闲时莫论他非。”老两口认为,对亲友和邻居要以真心相待,千万不能为鸡毛蒜皮的小事去争个高低。前不久,有人将公用垃圾箱往朱老家门口挪了挪,他们发现后压



根儿没当回事。这件事传开以后,知情人无不夸赞二老宽宏大量。那个挪动垃圾箱的人自知理亏,又悄悄地将垃圾箱推回了原处。

2020年,李惠芳即将迎来百岁寿辰,三位院士侄子

李德仁、李德毅、李德群早已与她约定——待百岁之日,若无特殊情况,他们都将携妻子儿孙一起去溱潼看望二老,为老太庆祝百岁生日,一起吃寿面、喝寿酒、放鞭炮。