

“诗情画意，词曲雅对”专栏开栏语

当岁月沉淀为智慧的金沙，当阅历凝练成生命的诗行，我们欣喜地发现，属于银发族群的文艺春天正悄然绽放。今日起，《快乐老人·银发经济》周刊精心推出“诗情画意，词曲雅对”专栏，诚邀您在艺术的星河里共绘晚晴画卷。

在这个属于老年朋友的文艺园地，我们期待遇见“诗酒趁年华”的洒脱。或许您曾执三尺教鞭耕耘半生，如今在平仄格律中寻得韵律之美；或许您走遍大江南北，而今将山河胜景定格成光影诗篇。无论是“老骥伏枥”的壮怀激烈，还是“采菊东篱”的闲适悠然，那些浸润着岁月醇香的情思，都值得被文字珍藏、被影像镌刻。

周口这片沃土，自古便是“弦歌不绝、文脉绵长”的文化重镇。从伏羲画卦的智慧启蒙，到陈楚故地的《诗经》遗韵，千年的文化基因正在新时代焕发活力。我们期待通过这个窗口，让更多老年人展现“莫道桑榆晚”的创作激情，让晚年生活因文艺滋养而更加丰盈，让传统文化在代际传承中吐出新枝。本专栏主要刊发老年朋友的诗词曲联及摄影等艺术作品。无论是工整的七律、精巧的对联，还是定格美好的摄影作品，都是岁月馈赠的珍珠。期待你们的佳作，希望你们在这里邂逅知音、温暖岁月，让那些闪耀着智慧光芒的作品成为城市文化记忆的珍贵切片。

劳动结出丰硕果 耕耘开满幸福花

■李绍彬

咬定目标蹀厉行，方圆绮梦；
撸起袖子加油干，莫负此节。

■戴俊贤

劳动开基立业，
拼搏破浪扬帆。

■李培玉

匠心铸就光明路，
汗水浇开灿烂花。

■段汝霖

入地钻天征玉宇，
呕心沥血献科研。

■张治国

手下楼高，方寸无求属我；
心中念远，几多有愿托君。

■朱俊杰

铁肩担起千钧重，
茧手迎来万物新。

■陈法俊

勤劳铺就幸福路，
汗水浇开希望花。

■王坤宇

肩挑日月行天下，
足踏乾坤涉世人。

■庞黎明

春播希望夏挥汗，
秋采果实冬储粮。

■张保安

智慧催生科技树，
耕耘绽放幸福花。

■邹长春

匠心铸就千秋业，
汗水浇开万代春。

■杨书文

勤劳筑起复兴路，
智慧掘开幸福泉。

■许东方

架起长虹通大道，
攀登峻岭送光明。

■姜玉海

花香节庆飘四海，
硕果满园惠千家。

■李廷明

勇士千秋称颂，
劳模世代荣昌。

■赵卫锋

劳模品质千秋颂，
巧匠精神万代传。

■吴敬

勤耕争到谷仓满，
汗水赢来饭菜香。

■赵芳秋

荷锄月下歌行健，
挑担园中脚步坚。

■陈法俊

勤劳铺就幸福路，
汗水浇开希望花。

■李梅兰

平凡岗位红旗手，
卓越才能筑梦人。

■王甜元

铭箴言乎越七十年而未改，记劬劳者荣，惰惰者耻；
累筋骨也教万万众犹可欤，慨茧花绽彩，汗水沁香。

(周口市楹联学会、周口市老干部楹联文研院供稿)

诗情画意 词曲雅对

工行周口分行开展瑜伽健身培训

为更好推动河南省全民健身月活动开展，近日，工行周口分行“银龄焕新‘瑜’见健康”瑜伽健身培训班在该行老年大学开班，20余位离退休员工分批次参加培训。

培训现场，工行周口分行特邀专业瑜伽教练从基础的瑜伽呼吸法讲起，为学员讲解瑜伽的基础知识。

该教练通过分解动作演示、“一对一”指导等方式，帮助学员掌握瑜伽练习技巧。

培训结束后，学员纷纷表示，此次培训不仅让他们感受到瑜伽的独特魅力，瑜伽的伸展、放松练习还有效缓解了他们身体的疲劳感，提升了他们身体的柔韧性。

该行相关负责人表示，工行周口分行老年大学推出丰富多彩的健身培训，是关爱离退休员工的又一项举措。下一步，他们将结合离退休员工的精神文化需求，组织开展好适老活动，丰富离退休员工的生活，助力他们拥有更加幸福、健康、充实的晚年。②25

(李玉 闫云霞)