



苑钱塘雅集有记

雅集适逢天入梅，浪飞波涌扑面来。
采风有益精神爽，踏访无关音律裁。
挥墨挥毫皆炳斗，吟诗作赋尽人才。
谁开晚会成高调，酣畅淋漓尽兴怀。

陈加元

贺杭州永康商会十周年庆

建会十年未可忘，
因缘际会度沧桑。
抱团取暖抓机遇，
风雨同舟创炜煌。
同喜今朝再出发，
共奔明日高富强。
迎新时代精神在，
再上层楼看永商。

陈加元

弈棋三乐



观看了一场表演赛，让我爱上了象棋。上世纪七十年代初，我在福华丝绸厂工作，厂象棋队的韩大哥送我一张票，去红星剧院观看全国象棋个人冠军胡荣华的一场表演赛。胡荣华从1960年起就连续多年蝉联全国象棋大赛个人冠军，被棋界尊称为“胡司令”。

那天，胡司令下的是1对10的盲棋赛，与10名业余象棋高手同时下棋，不能看棋盘，对手走一步棋，他即刻要应对一步棋。只见胡司令面朝观众，身着白衬衣，手持麦克风，从容淡定，犹如当年诸葛亮升帐点兵。两小时下来，10名攻擂选手除1名和棋，其余全部败下阵来。有一盘棋是挂大棋盘，观众能看到双方走子，每当胡司令走出一步好棋，全场都会发一阵热烈掌声。此后，韩大哥拉我进入厂象棋队，我成了一名象棋爱好者。退休以后，我有了更多的闲暇时间下棋，丰富了晚年文化生活，增添了很多乐趣。

一是益智之乐。下棋可锻炼人的思维和判断力，开发智力。棋谚曰：“河界三分阔，智谋万丈深。”一局之中，千变万化。有时候形势大好，眼看就要取胜，心里火急火燎，一招不慎，满盘皆输，煮熟的鸭子飞了。有时候棋局明显处于劣势甚至绝境，脑海突显灵感，一招妙手，化险为夷，反败为胜，可谓“山重水尽疑无路，柳暗花明又一村”，喜悦之情油然而生。棋道与兵法融汇贯

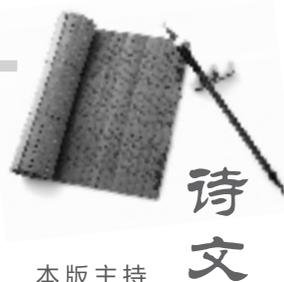
通，对弈中，调虎离山、声东击西、围魏救赵、暗渡陈仓这些计谋比比皆是。“宁失一子，不失一先”，弈棋高手还善于学习和运用诸如子与势、局部与全局、进攻与防守等军事思想于棋局之中。

二是交友之乐。历史上一些名人以棋会友，传为美谈。这些年，作为一名象棋爱好者，我加入了中心象棋队和象棋兴趣小组，参加了有关比赛和活动，有缘结识了很多棋友。中心象棋队曾经代表市经委参加了杭州市老干部象棋年度联赛和友谊比赛活动，我还参加了街道社区棋队活动。输赢皆是开心事，与老朋友见面开心，结交新朋友同样十分开心。

三是健身之乐。弈棋有益身心健康，是一项特别适合老年人的智力体育活动。早在1956年，中国象棋成为国家体育项目，以后每年举行全国性比赛。全国象棋爱好者众多，在田间地头，街道巷尾，公园茶室，都能看到对弈者的身影。常常是二人下棋，众人围观，切磋交流，热闹非凡。医生告诉我们，老年人多用脑可以预防和延缓阿尔茨海默病，有利于养生健体。

万众瞩目的杭州亚运会正一步步向我们走来，中国象棋被列入棋类比赛项目，成为棋迷们关注的热点。杭州亚运会的成功举办必将向世人进一步展示中国传统体育的独特魅力。

蒋水根



诗文

本版主持
张文利

谈笑在诗文，往来有良朋。以文会友，不在于水平高低，只要你爱写作，就加入我们吧。

请扫描二维码，加管理员为好友后，发送“诗文”两字，加入“诗文·浙里养俱乐部”这个大家庭。

原创作品一经录用，将获相应积分，今后可兑换俱乐部福利。



端午节里的母爱

在我的记忆中，端午节前几天，母亲便从附近的集市上买来糯米、粽叶、花生仁和大枣等，这是包粽子必备的原料。

端午节前一天晚上，母亲就开始了包粽子。她找来面板，将各种原料放置在上面。她先是将粽叶舒展开来，围折成圆锥形状，将膨胀了的糯米装进去，再将花生仁或大枣掺和到里面，用粽叶封闭好。粽叶外面还要纵横交错地扎上几道丝线，这样一个粽子就算做好了。

昏暗的煤油灯盏下，母亲精心地做了一个又一个，直到用完全部原料为止。那时，我是母亲的小帮手，将包好的粽子一个个地码放到盖垫上。但等次日晨，母亲将其下锅后用大火猛蒸，期许能早点吃上香喷喷的粽子。

端午节到来，在母亲的经营下，家中氤氲着温馨的氛围。我早早地起床，坐在厨房间的马扎上，观看母亲怎样往锅灶里添柴，怎样划火柴，怎样拉风箱。说实话，那时，我真有点急不可耐，母亲却耐着性子，“咕哒咕哒”不停地拉着风箱。她说：“凡事不要太心急，世上有许多事情需要静下心来，慢慢地去做，才会成功。”过了一会儿，厨房间就开始飘逸着一股袅袅清香。

大约过了半小时，粽子渐熟透了。母亲从厨房间找来一张木制饭桌，摆放到厨房中央，上面再摆放上几个小碟子。然后揭开香气四溢的锅盖，用木铲将粽子一个个取出来，均匀地放到每个小碟子里。这时，全家人已围坐在饭桌前，品尝着又香又甜的粽子，可谓是幸福至极。

我们吃粽子时，她便讲一些关于端午节的传说，尤其让我难以忘怀的是，她讲过伟大爱国诗人屈原的诸多感人故事，教诲我们要好好读书学习，长大后做一个尽忠于国家和有益于人民的人。

近半个世纪过去了，母亲因病离开我们已三年多了，可我时时想起她。尤其是每当端午节到来之时，我都会愈加思念她。儿时那充满深沉母爱的端午节，犹历历在目。

许培良

端午节抒怀

五月风斜归楚国，
汨罗浪急是端阳。
倚舟水上棹歌起，
当户门前艾草香。
心念离骚蒸糯粽，
耳闻天问饮雄黄。
九章字字灵均泪，
诸子篇篇褒颂扬。

郑玉平

山湖雨景

雨中青山湖，
水天浑一体。
步道没雾中，
杉梢入云里。
艇驶朦胧隐，
人行沉浮奇。
缥缈气清新，
欢乐仙境迷。

印振林

好消息

复合型益生菌每月仅需9.9元 (一盒净重150克)



益生菌是通过定殖在人体内，改变宿主某一部位菌群组成的一类对宿主有益的活性微生物。通过调节宿主黏膜与系统免疫功能或通过调节肠道内菌群平衡，促进营养吸收，保持肠道健康，从而产生有利于健康作用的单微生物或组成明确的混合微生物。(出自百度《科普中国》)

要想身体棒
健康肠胃少不了

中老年人、亚健康人群常喝益生菌，胃肠蠕动添活力。每天前50名来电订购送钙铁锌硒咀嚼片一盒(42克)。每人限购6盒益生菌。

订购地址：杭州市上城区庆春路11号凯旋门商业中心15楼

订购热线：0571-56662728

热线时间：广告
周一至周五8时至17时