



教师节有怀

讲台迎日月，粉笔写春秋。
身正为师范，学高智慧优。
园丁诚可爱，蜡炬显风流。
桃李遍天下，芳香满九州。

访上虞龙山村

偏村坐落半山腰，
四邑相邻属最高。
稀有名茶原产地，
农家旅游好推销。
民间联手开生面，
慈善搭成共富桥。
经验新鲜且珍贵，
与时俱进领风骚。

陈加元

百鸟朝凤

浙江省绍兴市新昌县天姥山附近半山腰，坐落着一个十几户人家的小村庄，家家户户都种植桂花树，每年农历八月，秋高气爽，金桂、银桂、丹桂等桂花竞相开放，送来阵阵浓郁的花香，沁人肺腑，无比舒适，这村被人们叫作桂花村。

桂花村的张老太是本村和附近乡村小有名气的人，她有一手剪纸手艺，能剪出各种花，还有喜鹊登枝、虎啸山谷、龙凤呈祥、凤凰戏牡丹等图案，最拿手的是一张红纸，几秒钟时间就能剪出一个大红的“囍”字。

张老太除了剪纸艺术外还是一个体育通，桂花村大爷大妈看电视体育节目，碰到不懂的地方去问张老太，准能得到正确的答案。这是怎么回事呢？还要从张老太第一次看北京亚运会说起。

张老太妹妹嫁在桂花村十几里外的村，新买了一台当时很稀罕的电视机，碰巧第二天北京要举行第11届亚运会，心想姐姐从小喜欢体育，因经济困难一时买不起电视机，一定不能让姐姐失去这个机会。张老太妹妹第二天一早赶到桂花村，把姐姐接过来。1990年9月22日在北京工人体育馆第11届亚洲运动会开幕。坐在电视机前的张老太姐妹被宏大的场面、热烈的气氛震撼了，不禁热泪盈眶，高呼“祖国万岁！”

自看了北京亚运会后，张老太迷上了体育，心想一定要买台电视机，可在家里经常看体育频道，不必翻山越岭走十几里路去妹妹家看电视。经过几年的辛勤劳动，张老太家富裕起来，买了一台电视机，在桂花村还是第一台。

光阴荏苒，流水似年，不知不觉好些年过去了，我们国家又迎来体育盛会，第16届亚洲运动会于2010年11月12日至11月27日在中国广州举行。张老太把自家的老房子打

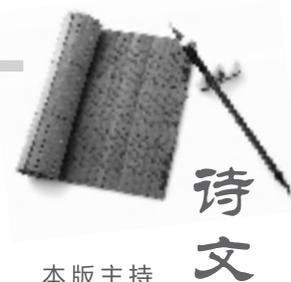


扫得干干净净，邀请村里的大爷大妈过来看。看着气势宏伟的开幕式，张老太和乡亲们竖起大拇指，夸祖国强大，夸亚运会好看。

春去秋来，花开花落，桂花村村民如今过上了富足的小康生活。身逢盛世喜事多，第19届亚运会将于2023年9月23日至10月8日在杭州举办，张老太心潮澎湃，琢磨着如何去迎接家门口的体育盛会。沉思间传来了“姐姐！”的喊声，“哦，是妹妹来了！”张老太连忙去迎接妹妹。

在宽敞的客厅里，张老太说，准备去买一台大液晶电视机装在客厅里，把桂花村的大爷大妈都请来看第19届杭州亚运会的开幕式，共享体育盛会。张老太还向妹妹透露一个打算：在客厅的大墙壁上贴一幅“百鸟朝凤”的剪纸，要剪出“庆贺杭州亚运会”七个大字。凤凰象征我们中国，象征浙江杭州，百鸟代表亚洲各国，展示杭州举办亚运会“天地人和”的喜庆氛围，给看电视的大爷大妈们一个惊喜。“那你得赶紧办，现在留的时间可不多了。”张老太妹妹知道创作一幅“百鸟朝凤”的剪纸要耗费很多时间精力。“来得及，我可是剪纸能手，保证准时贴上，让乡亲们看看‘百鸟朝凤’，我们祖国是多么繁荣富强！”张老太说完，自信地笑了，张老太妹妹相信姐姐有能力办好这件事，也开怀大笑，爽朗的笑声飞出窗外，回荡在桂花村的碧净天空中。

俞柳青



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。



微舞团里健身欢

早就听说瓜沥航民田园文化广场早晚都有人在跳舞，活跃着一群锻炼达人，心生仰慕向往之心。去年金秋，我和老伴参加了瓜沥微舞团的有氧健身操锻炼。于是每天早晨七点半，我们准时到航民田园文化广场报到。

“练小臂，练大臂，练出你的天鹅臂”“胯带动腰，胯带动臀，保护腰肢，保护膝盖”“进入飞燕家，健康带回家”……随着健身操音乐声的响起，微舞团的早锻炼开始了。上百名团员排着整齐的队伍，随着动感音乐翩然起舞，场面十分壮观。跳操的人群中有夫妻档、母女档、姐妹档、师生档，以中青年女性居多……上至七十多的白发老妪，下到六七岁的垂髫儿童。轻快、优雅、娴熟的舞姿，散发出瓜沥微舞团特有的风情，常引得附近村民驻足欣赏。

我爱健身操，这是一种节奏感极强的运动方式，更是融体操、音乐、舞蹈于一体的追求人体健与美的运动项目。它具有体育、舞蹈、音乐、美育等多种社会文化功能。通过健身操的锻炼能达到改善体质、增进健康、塑造体型、控制体重、愉悦精神、陶冶情操等目的。运动是最好的良药，锻炼后，有的血压稳定了，有的血糖下降了，有的睡眠改善了，更多的是体重减轻，身材苗条了。半年多的运动，我也感觉自己背薄了，肩窄了，体重虽没减多少，但腹部平缓多了。特别是在大伏天跳一小时操，酣畅淋漓地出一身汗，然后回家洗个热水澡，泡一杯清茶，真是凉爽、舒服极了。

航民田园文化广场位于航坞山东面、航民村东边田园中心，占地5亩。配有景观灯、电插座等设施，现代化的球形晴雨棚让广场充满动感。东南西北四条长廊通达广场，廊边水渠清水流畅，四周农田绿意葱郁，春天油菜花盛开，金黄一片，秋天单季稻成熟，如铺金毯。人在广场跳操，仿佛置身画中。凉风习习，令人心旷神怡。田野风光给我们带来不一样的感受。

在微舞团里，我收获了健康、快乐、轻松、开心。我知道自己现在的动作还不够标准、比较生硬，姿势也不够优美，有点笨拙。但我参与了，我经历了，我享受了健身的乐趣。

赵成法

亚运圣火燃

流光溢彩之江皖，
璀璨斑斓似画章。
盛世鸿仪迎亚运，
中华韵律赋钱塘。
群英百战争名遂，
梦霸元戎得意郎。
桂月秋高飘瑞气，
西湖圣火映穹苍。

陈志英

晚霞

漫步河道日西下，
黄昏临近观晚霞。
天际染红千里色，
水中倒映七彩画。
刚叹夕阳恨景短，
又见幽谷归飞鸦。
暮享盛世心知足，
余辉绽放绚丽花。

方芳安

江南水乡

江南水乡古名扬，
气候宜人鱼米香。
蓝天云影水纵横，
芦苇荡漾入画廊。
走街串巷乌篷船，
水产养殖塘连塘。
沃野千里富天下，
蟹肥虾壮粮满仓。

许超英