

微旅游 自逍遥

时下有一个词很时尚,这就是“微”。秋高气爽的日子,我也来一场“微旅游”。

家不远处有一个大公园,四周环湖,景色优美,纵横绿道,开阔平整。其实,我几乎每天在这里“微旅游”,四时景色变换皆入眼底,像一道流动的风景区。

我不止于行走,途中我选择幽静处,做做综合保健操、打打太极拳;感到疲劳时,尤其是夏天,汗流浹背,我会适时停一会,在路边高大的香樟树下的石条上坐坐,凉风习习,别样的舒适。

微旅游中,我结识了不少“练友”,有邻居,有原来陌生的;行走中,“练友”无论男士女士,远远地见了,都会招招手,并伴以微笑。男士的微笑像阳光,女士的微笑像鲜花,让人感觉温馨、美好。公园湖畔有一个小广场,临湖有几位老人经常悠闲垂钓,清闲与专注相伴;小广场上有练拳的,有在乐曲声中舞蹈的,活力和欢快同在。我每每至此,总会稍稍驻足,感受那一份宁静、健美和欢乐!

微旅游,尤其适合年纪较大的老年人。时间可长可短,视身体情况而变,我一般每天一个多小时在这里游走。春夏秋冬,阴晴雨雪,皆可畅游。无需子女陪

同,也无上下车之劳顿,无餐宿之烦忧,随意自如。

沿途那扑面而来的景物美、人文美可以尽情去浏览、欣赏和品味,让你提升审美情趣。我边行走边观赏,不觉间,有时会诗情涌动,一首首小诗便吟咏于口,流诸笔端。

如早春,《早春公园即景》:三月景象新,春色扑面来。樱花开烂漫,杨柳舞翩跹。树上鸟鸣啾,花间蝶流连。祖孙笑声起,长空飞纸鸢。

如初夏,《榴花》:静静似碧千叶绿,灼灼欲燃一树红。花依绿叶分外艳,绿叶映花碧无穷。

如深秋,《红叶》:一身红妆堪惊羨,情深更何惧冷霜。云淡气清正良日,嫁与秋风做新娘。

如隆冬,《玉兰》:只知春日赏玉兰,不知孕蕾正严寒。待至春风一吹拂,如玉花苞顷绽开。

再如《四季健身行》:春来公园跑跑步,鲜花绿叶伴相知。盛夏大树浓荫下,伸展四肢舞太极。三秋湖边练养气,花开花落自有时。冬日踏雪迎朔风,无限意兴涌心里。顺应四时立天地,冷暖人生吾自持。

微旅游,自逍遥,让你永葆精、气、神!
吴济南

致战友

金秋十月,天高云淡,风和日丽,丹桂飘香。

从太湖之滨,到西子湖畔,从运河两岸,到人间天堂,修理所(连)战友再聚首,欢聚一堂。

遥想连队当年,我们来自四野八垓、祖国城乡,怀揣着卫国戍边的理想,心装着保家卫国的梦想,投笔从戎,一起穿上了绿色的军装。战友们精神抖擞,英姿勃发,年轻的脸庞焕发着青春的光芒。

我们朝夕相处,一起摸爬滚打,一起出操站岗;在一个锅里吃饭,在一个屋檐下歌唱;任汗水肆意挥洒,任青春激荡飞扬。看天边云卷云舒有难同当,观小院内花开花落有福同享。

为祖国繁荣富强,为人民幸福安康,我们毫不吝惜青春年华,尽情贡献自己的聪明才智,只为对得起那一身戎装,只为甜美的笑容处处绽放,只为小康早日安装腾飞的翅膀。

岁月流逝,弹指刹那。如今,我们早已告老还乡,连队已成了儿孙们的故事,战友也变为夜深人静时的回想。皋城六安,建德寿昌,那是我们人生演出的首场,那是我们放飞梦想的地方。

一声兄弟,战友一场。我们有叙不完的友谊,道不尽的喜悦,诉不完的衷肠。记忆的照片可以泛黄,但心中的情谊却永远汹涌澎湃、山高水长。

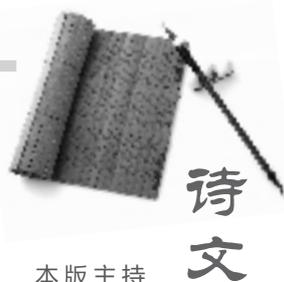
一声兄弟,战友一场。挥挥手,让我们潇洒地转身,告别已经远逝的岁月,告别曾经的荣光,告别历史的沧桑。

一声兄弟,战友一场。我们应该庆幸,身逢盛世,别来无恙;虽已耄耋,却还健康,无忧无虑,乐观向上。

让我们珍惜源远流长,感恩天老地荒。

祝愿年年有今天,岁岁迎重阳。

陶经建



诗 文

本版主持
夏 凌

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。



秦岭行吟

秦岭秘境天碧蓝,
沟谷隐川云白连。
万顷红叶隧穿腹,
一片金黄揉碎肩。
近水含烟风情起,
远山如黛入眼帘。
置身童话缥缈中,
留步古画乐开颜。

印振林

咏菊

迎风霜冷千般笑,
揽月腮温万缕柔。
沾露争妍香气吐,
黄花遍地命回眸。

沈学敏

秋到舌尖

所谓春华秋实,即春天开花,秋天结果。目前正是秋意时节,天气甚好,秋高气爽。我便约上两个女同学惠和英,开上车,一路向西,去田间地头转转、看看。我们一路走,一路看,看不完的秋意:小灯笼似的柿子挂满枝头,饱满的香泡在风中摇曳,穿着紫衣裳的秋茄子挂下来,嫩嫩的芥菜刚从土里钻出来,高出地面的莴苣笋牢牢站立风中,一个个黄色的老南瓜横卧在瓜秧中间……

三官堂的桔子树上,桔子已长得满满当当,把树压弯了腰。桔子树不高,人站在旁边完全够得着,竟无人采摘,民风甚好。我看到的桔子是穿着黄绿色的外衣,我知道,它会变黄,通体变黄,那样的桔子是成熟了。我眼前的桔子,只是半熟,不是整个儿圆体,有点扁,大小比西红柿小,一弯一弯,煞是好看!有的两个两个长在一起,双胞胎一样,还有的三四个长在一起,饱满的满足感。站在桔子树下,我们抬头看看,桔子多得像星星,数不清。同学摘下一个桔子,递给我。我接过桔子,剥开皮,桔香扑鼻而来,我把一瓣桔子塞嘴里,鲜!刚摘的就是不一样。

我们一路吃桔子一路走,看见了地里的番薯,一坨一坨的很清晰。番薯藤爬来爬去,爱心一样的叶子满地都是。我走进番薯地,查看裂缝,因为有裂缝就会有番薯长在下面。此时,正在挖番薯的农民挖出一串红薯,有五六个呢。着实兴奋!这就是丰收的喜悦吧。扁担长的一坨地,就收获一蛇皮袋红薯,她脸上乐开花。这挖红薯的人是我干女儿的妈妈,她挖的红薯全给了我,这也太多了。我与惠分了一半,带回家享用美味。

石榴树长在路边,满树满树的石榴,一个紧接一个挂着!这树冠是伞形,有可以坐20人的圆桌那么大。这树上的石榴皮是黑中带红,而且小,跟外面卖的不一样。同学摘下一个,用力掰开,鲜红的果肉露出来,如红宝石般晶莹剔透。

据干女儿妈妈说,她家石榴树开花的时候,探出害羞的小脑袋,发出诱人的香味。对于石榴花,诗人白居易以诗句“日射血珠将滴地,风翻火焰欲烧天”作了赞美,事事如意。

去一趟乡下,满载而归。那一蛇皮袋番薯,寄托亲戚和同学对我浓浓的爱。
沈明仙

高品质鹿血鹿鞭牡蛎肽放心可信,食用方便,吸收好,每天1片,关爱中老年人生活!

鹿血鹿鞭牡蛎肽 一年量6瓶只要99元

特大喜讯,感恩回馈! 一年量6瓶原价999元鹿血鹿鞭牡蛎肽,现在只要99元,60片大瓶装,本次活动只为赢得好口碑,每天仅限前30名!

随着年龄的增大,中老年人平时补充营养尤为重要。但日常膳食中很难补充一些营养成分。高品质鹿血鹿鞭牡蛎肽自上市以来深受广大中老年人的青睐,是当下中老年朋友的优选。

高品质鹿血鹿鞭牡蛎肽片糖果,选用鹿血(人工养殖)、鹿鞭(人工养殖)、牡蛎肽、驴鞭、玛咖粉、海参、蛹虫草、肉桂、山药、枸杞子等为原料,经高科技萃取提纯,每粒高达700毫克,一天只需1片。鹿血鹿鞭牡蛎肽祝您精力旺,身体壮,生活品质好,幸福又自信。

特大喜讯,感恩回馈! 6瓶只需99元!
深秋天气多变,忽冷忽热,中老年人朋友要时刻关爱自己的身体。为感恩中老年人朋友对我们长期的支持,特举办特卖惠民活动,打进热线可参与6瓶99元特惠活动,活动仅限10月31日到11月6日,请抓紧时间申领,领完即止!

广告

订购电话 400-6898-077