



墨香染夕阳,笔耕度流年

转眼退休已近二十载。初离职场时,也曾含饴弄孙,待孙辈羽翼渐丰,确有过空巢寂寥。所幸未曾沉迷所谓“仙药”或养生仪器,更未因孤独而迷失。这并非我格外清醒,而是在迷茫之际,循着时代铺设的暖阳小径,找到了自己的精神归处。

老人易因行动不便而自我封闭,唯有主动融入社会方能破局。作为异地安置者,我本面临“人生地疏”之困,却因踏入政府搭建的“乡愁交流平台”而打开新天地。此后更陆续加入浙里养诗文群、书画群,县作家协会群,直至2023年作品发表在“潮新闻”。这些平台不仅让我触摸故乡脉搏、参与社会议题,更结识了诸多志同道合的良师益友。

书法是我重拾的终身挚爱。在老年大学书法班师生的帮助下,每日坚持临帖两小时。那些泛黄字帖里藏着国学精粹,一笔一画间既是技艺修习,更是心性修炼。创作时需全神贯注,一幅楷书作品常需数日之功,无形中锤炼了意志与体魄。近年完成的百米楷书长卷,以及见报的获奖作品,都是岁月馈赠的惊喜。

退休生活可占人生三分之一,若无精神寄托,长寿反而变成一种煎熬。我们这代人享受着亘古未有的福祉——衣食无忧、病有所医,更当以感恩之心,活出精彩。做些力所能及且滋养心灵的事,暮年亦可成为生命中最丰盈的章节。

金飞龙

游林夕园艺场

青山环翠隐桃源,
嵌镜流光照杏村。
云锦横天迷醉眼,
星河坠地饰馨园。
一枝独秀群芳愧,
十里飘香五彩繁。
水唱风吟摇凤竹,
行游到此足生根。

田草

晓雨惊梦

梅季江南锁长云,
晓梦正酣响雷惊。
短衣惺忪隔窗望,
银线万条芭蕉淋。

周征华

筏间听澜

竹筏轻摇水潺潺,
罗衣裙带舞翩翩。
一篙点乱云霞影,
两岸飞花共青山。
古堰千年说旧梦,
画乡四季展新篇。
与君同醉烟波里,
半是诗情半心欢。

一剑

郊游偶得

天际白云夏雨停,
岸风绿树送蝉鸣。
轻摇菡萏碧波漾,
草野频出蛙鼓声。

褚志生



浙江老年报“诗文·浙里养俱乐部”是艺术交流的天地,书友、画友们在这里展示作品,互相欣赏和点评,结交志趣相投的朋友。

扫描二维码,加管理员为好友后,发送“诗文”两字,视为您授权本社可以免费使用您投稿的所有作品。

原创作品一经录用,将获相应积分,今后本社通知时,可兑换俱乐部福利,福利内容由本社决定。



采桑子·东钱湖之夏

群芳过尽西湖好,
狼藉残红。
花瓣浪形,
忽兀惊游鲢鲫穷。

行云却在行舟下,
空水澄淙。
瞰榴笼,
疑是湖中别有峰。

沈丁永

听取蛙声一片

蛙鸣一片,田园绿了,夏天来到了。

蛙与乡村不可分割。凡乡村有人烟、有积水处,无论是池塘还是水田,都是青蛙生息的家园。纵横于阡陌之旷,息隐于草丛之中,活跃于田头地角,放声于田野乡村。听吧,蛙鸣嘈嘈如急雨,切切如和风,时而清脆,时而婉转,时而高昂,时而低吟,唱响了庄稼人心中的祈盼。

蛙声是夏天的主旋律。没有蛙声的乡村缺乏生机,没有蛙声的夏天没有诗意。蛙声,自古就令人喜欢,有不少吟咏蛙声的名句:“雨余林外夕烟沉,忽有蛙声伴客吟”“水满有时观下鹭,草深无处不鸣蛙”“何处最添诗客兴,黄昏烟雨乱蛙声”等等,非常诗情画意,非常清淡雅适,至今仍温润着我的心田。

其实,咏蛙最有名气的,还属赵师秀。他有一首《约客》诗云:“黄梅时节家家雨,青草池塘处处蛙。有约不来过夜半,闲敲棋子落灯花。”听着这样的蛙声,心里定有一种温馨的感觉。

青蛙不仅是害虫的天敌,人类的益友,更是丰收的卫士。最著名的把蛙声和丰年联系在一起的诗词,当数辛弃疾的“稻花香里说丰年,听取蛙声一片”。这不仅仅是欢庆丰收的喜悦,更是人类岁月的欢乐。庄稼人喜蛙爱蛙也保护蛙。哪年的蛙声响亮,哪年的收成就好。

李盛仙

欧米伽-3今日优惠只卖19.8元

美莱康生欧米伽-3鱼油凝胶果糖(无糖型)由DHA、EPA、ALA三种物质,经过科学家无数次反复验证黄金配比而成,它是人体需要的,而又是自身无法合成的物质,是构成细胞膜的必须元素。DHA和EPA是大脑、神经细胞及人体防御的重要组织部分。ALA含有人体所需要的18种氨基酸,关爱老人,倡导健康养生。本次活动推出的活动鱼油凝胶果糖欧米伽-3是从珍贵深海鱼类体内,采用先进技术,超临界流体萃取与分子蒸馏提纯。纯度高、配方好、更科学,符合卫生检验标准。此次推出的欧米伽-3为正规产品。

“康复工程援助活动”在全国启动,此次活动厂家将发放价值1000元-5000元不等的鱼油凝胶果糖援助补贴,本次活动系为满足更多的慢性

病患者需求,每人最多申领鱼油凝胶果糖一年用量(数量有限,先到先得,领完为止)。

原价99元,现在只卖19.8元,此次纯属援助活动,每人最多购买一年用量,每个家庭最多购买两年。全国免费送货上门货到付款!

今天至6月20日	19.8元/盒
6月21日	39.9元/盒
6月22日恢复原价	99元/盒

抢购热线 400-0822-556

5021133710001100210 广告