

追寻生命之光

一位估计比我年轻40余岁的故乡文友,好似心血来潮,痴迷上了跑步。奔跑的美文、靓照,如霓虹灯,时不时在朋友圈、公众号上闪烁、跳跃,那伶俐健康的样子让人羡慕。我突然间发出感叹:“年轻多么美好。”

年轻时,我在军营,非特殊任务时,也每天闻号即起。“哒哒哒”脚步之声,均匀又坚定。一天又一天,一年又一年,穿越无数次晨雾,迎着无数次朝阳,那时的我,也是这样朝气蓬勃、阳光灿烂。

似文友此般年龄时,我已停止了跑步,改成了爬山。到了山顶,天光大亮,县城全貌尽收眼底。再在空旷之处舞弄一套太极之拳,全身筋骨舒展与心胸的开阔交融一体。

退休后,栖身于杭城拱宸桥畔。伴随着岁月流转,身体衰老,感知疾跑与攀登,已是力所难及的奢望。然而,脚步岂能就此停歇?我依旧循着河畔的步道,坚持行走。晨昏之间,把至少5公里的漫步,作为每日必做的

功课。奈何天意难测,四年前一场骤然而至的大病,将我牢牢按在了病榻之上。近一千五百个日夜,只能在医院病房与家中艰难徘徊。

当身体被病痛缚住手脚,当昔日轻易的行走也成奢望,那支撑着身体的灵魂岂肯沉沦,在病榻上我依旧渴望着窗外阳光。适量的健康运动,不但可以从中获取快乐,而且有利于生命的延长。何不向文友学习,从运动中寻找快乐。

后经过漫长而痛苦的治疗,我的身体真的出现了转机。在文友开启跑步历程的阳春三月,我也开始了缓缓步行的里程。

我明白真正的生命力,并非只有奔跑时的矫健如飞,它亦深藏于暮年之人在河畔的缓步徐行,深藏于病体与意志的角力之中。文友以奔跑来焕发青春,我以行走来守护余生。跑道各异,其意有共同之处,皆是对这有限身躯致以最深沉的敬意,皆是对生命之光最执着的追寻。

金飞龙



海边的梦

在日出熔金的后沙海边
时光变得缓慢而柔软
那艘远方归来的小船
静静停靠在沙滩
仿佛做着未醒的梦幻

云霞如诗,在天际绚烂铺展
将橙红的温柔倾洒海面
海浪轻吻着沙岸,声声呢喃
诉说着岁月里无尽的眷恋

远处的山峦,在晨色中沉默

像守护着往昔的传说
一个人,在这静谧的海边
听风的低语,任思绪飘远

每一粒沙
都暗藏着时光的足迹
每一朵浪
都涌动着生命的涟漪
在这海边的晨光里
我愿沉醉
沉醉在这自然编织的
诗意梦境中

潘阳滨



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。



夏日

旷日高温六月天,
鸣蝉音断火龙旋。
田禾遥望青纱立,
静待甘霖解暑烟。

李顺

赏荷

红蕖翠盖耀荷塘,
一叶轻舟入醉乡。
泛棹穿梭情未尽,
不觉水面漾斜阳。

彭国志

扁担上的父爱

窗外雨水不停下着,我站在窗前凝视着窗外的雨点,思念父亲的感情也随之袭上我的心头。

在我10岁那年,父亲下放到离小镇10多里远的一个小山村。父亲每天天不亮,便从小镇出发到小山村劳动,晚上很晚才回家,农忙时,便在小山村搭个草棚安宿,扁担成了他亲密的伙伴。

17岁,为减轻家庭负担,我在离小镇30里的山乡代课。去学校那天,父亲坚持要送我。他用那根扁担挑着行李,我提着小包紧跟在后,好几次我想接过扁担,都被父亲拒绝了,“你读书人,肩嫩,还是我挑好。”说着擦一把汗,又大步走去。50多岁的父亲,身子已经向前微倾,努力显出轻松的样子。我看着他的背影和那根扁担,泪水很快流下来,但我赶紧拭干了泪,怕他看见,也怕路人看见。

正午,我们到了山乡小学。老师们帮着搬行李,安排我们吃过中饭,父亲便忙着为我整理房间,铺设床铺,他边整理边叮嘱我要虚心好学,又嘱同事:“孩子年轻不懂事,请多多照应。”我心里暗笑他啰嗦,如今想起,那时真是太幼稚了。

过了一年,又是父亲用那根扁担来山乡小学挑回我的行李,送我去当煤矿工人。在父亲60岁那年,我调到农村金融部门,回到了家乡工作。父亲依然成日起早摸黑地在小山村劳作,不同的是头发已经花白,背也有些弯了,挑起担来更是向前倾了。

时过二十四载,父亲的背影和扁担时时浮现脑海,那么亲切、真实。虽然父亲已经离开了我们,但他勤劳朴实的品格和那根扁担,是留给我们最好的精神财富。

张先林

润道通——通润有道 给肠道一场温和的“润养盛宴”

8味天然草本×(每克)益生菌添加总菌数:1.0x10¹⁰CFU/g,滋养肠道健康力。“润道通”专注养护现代人肠道,以「草本滋养+益生菌激活」双通路科学配方,享受舒心生活。

随着年龄的增长,保护肠道是中老年的梦想,但是,很多中老年朋友因上年肠道健康有所下降,所以平时肠道健康养护很重要!健康的肠道是身体基石,让我们一起通向健康的每一步,享受舒心生活。润道通采用中西合璧,双重通路养护。

润道通采用茯苓、山药、蛹虫草、决明子、芡实、桃仁、莱子、郁李仁、木糖醇、麦芽糊精、复合益生菌菌粉(动物双歧杆菌乳亚种HH-BA68、鼠李糖乳酪杆菌(PB-LR76)、硬脂酸镁制作而成,天然草本+益生菌共同增效,每天一次,晚上睡前使用。

肠道健康方程式

1. 温和不刺激:不添加:芦荟、大黄、火麻仁、荷叶、番泻叶等成分!无化学泻剂。
 2. 方便:只需晚餐后食用一次。一天一次,轻松方便。
 3. 想吃就吃!想停就停!双料滋养,双通道,无需长期食用,不依赖。
- 好消息:为回馈新老顾客的信赖,全新“润道通”厂家现拿出3000盒特价发放!数量有限!详情来电咨询。

报名电话 400-6040-886

压片糖果(广告)