



西江月·谒冼太遗迹

◎梁梅

风雨未湮陈迹，古村又沐新晴。石船石柱草痕青。长伴天光云影。
来觅夫人印记，伫听历史回声。荔阴深处读碑铭。锦伞英风憧憬。

闲步乡间

◎陆桂才

闲步村间柳色明，莺啼燕语醉芳英。
霞飞日暮寻幽韵，一片春光万种情。

咏菊

◎邓晓君

黄花浅染耐霜侵，淡酒凉纱月下吟。
蕊冷香寒蜂蝶远，高风隐士是知音。

尖山古渡

◎梁宗志

潇潇春雨落甌城，雁过山竹竹外声。
云锁鹿峰寒瑟瑟，烟波古渡一舟横。

立春吟

◎伍碧群

东风带雨弄花枝，江水悠悠涨滟随。
喜见湖中双鸭影，柳如碧玉润新诗。

诗联之乡霞洞镇

◎罗兆兴

联花耀四序，诗草馥三维。
熠熠新霞洞，文光射斗箕。

电城钟鼓楼

◎苏旭

春暖花开登古楼，警人钟鼓未曾休。
凭栏极目沧桑地，一派繁华壮九州。

市民公园游湖赏景偶作

◎王华

桃月林园光景妍，莺飞草长百花鲜。
孩童逐蝶从芳里，笑语声声到陆船。

浮山南望感怀

◎王卓

浮山南望一平川，瓊水归怀毓秀延。
昔日洗冯曾驻马，便留妃子荔枝缘。

踏春

◎黄志传

结伴观光赏秀筠，乡村处处若芳邻。
东风唤醒高凉地，绿遍山河满目春。

柳梢青·电白红树林栈桥

◎周桂华

春水晴烟，一湾红树，苍翠无边。绿道环堤，栈桥高架，五彩旗悬。
凭栏思绪绵绵。忆昔日、荒滩草田。广厦连云，华灯焕彩，秀丽空前。

行香子·美丽楼阁堂村

◎李伟立

楼阁堂村，遍野芬芳。花红柳绿舞霓裳。清风缕缕，碧水汪汪。醉荔枝峰，石榴脆，大蕉黄。
青林竞秀，香园郁馥，白叟童童笑盈窗。朱门处处，紫燕吟梁。看人民富，城乡美，国家强。

摩旅有感

◎黄马宝

雪月风花多少事，人生终会似斜阳。前方有景应须觅，绝处随缘别样尝。
所到通观皆福气，等闲碎句亦文章。行吟浅卧流云伴，意入诗怀即故乡。

阮郎归·春游水东湾

◎肖景文

水东四季绿盈园，红林满海滩。鱼鹰戏水小奇观，白鸥月下眠。
桥廊曲，接天边，游人栈道闲。青红蓝紫百花鲜，粤西第一湾。

乡情

◎张志

昔日穷耕总不忘，如今人老在家乡。节催荔熟逢时早，风送荷香觉复凉。
大好晨光栽果树，舒情暮靄赶牛羊。闲同邻里瓜棚坐，说起流年话正长。

永遇乐·留春住

◎素心若雪

初吐春芽，轻匀柳色，浅嫩柔草。舒卷流云，清虚碧宇，野陌春来早。悠悠碧水，飞飞鸥鸟，清景这边独好。又还是、登高远眺，赢得壮怀多少。
鱼游濠上，人醉尘外，三两渔翁闲钓。雁影横斜，笛声断续，元是天工巧。泛舟乘兴，临风得句，喜得一篇词稿。赖诗笔、将春留住，闲情未了。

春游鹅凰嶂景区

◎陈文汉

兀耸奇峰入九天，白云出岫袅轻烟。亭台楼阁山中隐，仙境犹如在眼前。

新荷

◎王大辉

粉红星点点，青绿影圆圆。
蛙鼓倾情奏，鱼花着意缠。

老兵情怀

◎黄荣伟

战袍脱下已多年，昔日容颜随岁迁。叱咤沙场成往事，操持生计谱新篇。
世途虽有风兼雨，汉子犹知担在肩。三载从戎终不悔，军魂入骨敢为先。

春

◎黄月芝

东风梳嫩柳，四野换新妆。
万卉织红锦，千山披绿裳。
莺娇穿叶啖，蝶恋绕花翔。
日暖郊游去，陪云醉一觞。

水东湾新城早景

◎叶圣宾

绿城金岸浴晨风，对望长桥碧海东。千顷红林栖白鹭，三洲绿岛挂丹虹。
渔谣押韵烟波里，鸥调和诗帆影中。电邑明珠承旭日，曙光普耀物华融。

红船启航

◎蔡建明

风雷激荡岁峥嵘，航启红船破浪行。牢记初心怀大志，担当使命拓新程。
高瞻远瞩蓝图壮，钜制鸿篇硕果盈。百载辉煌彰著绩，复兴华夏宇寰惊。

诗坛盛会

◎崔益金

葵园宝地聚精英，学海扬帆破浪行。笃志文坛圆绮梦，潜心艺苑壮豪情。
同吟古韵骚人舞，共谱新篇墨客盈。笔下风云生气势，诗乡崛起岁峥嵘。

月牙泉

◎杨艳梅

荒滩穷万里，有水一湾盈。未见日蒸渴，时闻沙绕行。
浮天依瀚净，滋草发欣荣。疑是仙人目，秋波千古横。

秋冬时节阳台把酒赏花

◎许宝江

花无俗骨爱清霜，白紫黄红自艳芳。丽质如霞非粉抹，晶心似玉岂尘妨！
餐英昨夜沾新露，把酒今朝赋锦章。气溢衣襟囊体净，得消纷扰且疏狂。

咏荔枝

◎崔景

阵阵吹来荔枝风，垂珠挂绿满园红。香甜可口贵妃笑，力士家乡佳果丰。

赋闲有感

◎叶进雄

刚言不避邪，得失亦无遮。莫道知音少，诗棋醉晚霞。

夕晖

隔代缘

■李坤鸿

常说“隔代亲”，我有“隔代缘”。

她是一名武警部队的正师级主任医师，我叫她小王。退休后在部队干部休养所安度晚年。她父亲是在部队工作时的老首长，2021年仙逝，终年96岁。她见证了与其父亲几十年的战友情谊，把我当作她的亲哥哥看待。她继承了其父亲“爱岗敬业、勇挑重担、勤政清廉、乐善好施”的基因，处处表现出一副“热心肠”，是个闲不住的人。退休后利用自己一技之长继续为患者服务，经常奔走于城乡之间，从不计较个人得失，帮助了无数患者驱除病痛、排忧解难，树立了良好的口碑，成了远近的“名人”。

壬寅年5月，她听说我身体不适，专程从南宁来我家作客。主要目的是了解我及老伴的身体状况，帮助我们处理身体的医疗保健问题。经过几天的共同生活及面对面的认真交流和观察，小王已胸有成竹。回南宁后，针对我们的身体状况，快递来一大堆调理肠胃、驱寒去湿等药物及保健品。面对凝聚了她一番心血的“宝物”，我们真的一时不知如何是好。吃也不是，不吃也不是。经过一番思考，我们决定有选择

地服用。从此我们每天吃她寄来的既经济又便宜的“红墙早餐”，还适时地吃老鸡肉煮血素（一种植物粉剂）及饮用能驱除病痛的浓缩液等。在食用的过程中，她不时询问我的身体变化，及时给予调整的建议。

这样调理一段时间后，我以前晚上肠胃经常胀痛的现象消失了，大便正常了，精神也觉好多了，一切在她的掌控之中。此后，我对小王的医德医术十分佩服，感觉冥冥之中，有一种力量在护佑着自己，一种幸福感油然而生。

2022年12月23日，我染上“新冠”。小王闻讯即寄来了可释放负氧负氯离子的能量仪和能量浓缩液，说有此两样东西可抗“新冠”，以后不容易被感染。我照服不误，也觉效果良好。

俗话说：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”壬寅年7月15日，老伴被蚂蚁咬了三口，结果造成比较严重的问题，血液一些指标升高，求医问诊好一段时间都没能完全治好。小王闻讯，当即寄来治疗和调理药物，老伴遵嘱服之，加上三个多月的精心治疗，血液的各项指标终于恢复正常，连身体原有的一些毛病都消失

了，老伴十分开心。自此，老伴与小王开通了微信，经常交流生活知识和医疗保健知识，增添了许多快乐。

“千里姻缘一线牵。”有缘就能相会，有缘更要珍惜。世事就是这样奇妙，本来我是与小王的父亲有共事缘份，有战友情谊，与小王因人各西东，过去是没有什么交往的。由于浓浓的战友情给我们带来了隔代缘，让小王走进了我们的家庭生活，这是上天给予我们的一种恩赐。这种缘分是战友情谊的延伸，是友爱心灵的互换，是美好人性的升华，我感恩生活也珍惜遇见。小王还说以后考虑来茂名买房，两家就近一起养老。她的一片热情让我们十分感动，她的出现像一座山给我们健康增添了依靠，像一只展翅的凤凰给我们带来了亮丽。

如今，我们经常保持热线联系，有事共商议，有毛病及时问诊治疗，就像鱼儿离不开水一样。正所谓：亲情友情情情美好；同代隔代代代相亲。

值班主任:柯丽云 责编 版式:陈莉 邮箱:xihui2013@126.com

早晨好

■梁观庆

“一年之计在于春，一日之计在于晨。”许多人习惯在早晨锻炼身体。特别是老年人，天尚未亮就睡醒了，清晨早起到户外去呼吸新鲜空气，根据自己的爱好，进行适当的运动，这对舒展筋骨，促进血液循环，对阳气升发，郁滞宣行，增进食欲，改善机体对氧气利用的功能大有裨益。

早上跑步的好处很多。早晨空气好，给人一种清新的感觉和愉快的心情。早上跑步可以让人更好地进入生活状态，利于工作。对于久坐不动的工作人员，可以缓解颈椎病、预防颈椎病，可以锻炼身体的肌肉，使身体强壮健美。

早晨跑步更能增强主人翁感。早晨人少，你会感觉你是这个城市的主人，马路宽阔，车辆稀少。你一边走路一边唱歌也没人向你翻白眼。

早晨活动能令人思路清明。人在早晨思考问题或温习功课，脑袋相当于安装了宽带，速度快，如同柴刀砍空心竹，迎刃而开。在早晨能享受清风习习。但当今，似乎与早晨有缘的人，多是年轻一些，或老年一族。年轻一族都跑哪儿去了？年轻人很容易会把睡眠的时间延续到早晨。人的许多器官，都在夜间得到休息。人的身体在夜间进行肝脏的代谢、大脑对信息的代谢等。由于早晨不起床，身体应该在早晨排出的废物排不出，继续在肠道里积攒着并被肠道吸收其水分，造成痤疮以及比它更严重的病患。而一个人晚上吃了过多的食物入睡，显然给消化系统带来大量负担，血脂会高，血糖慢慢也会不正常。人在早晨九点钟以前应该吃的早饭被睡觉耽搁了，胆汁和胰岛素分泌都会出现紊乱。

一个人早起代表着他持一种高明的生活态度，大可成大事，小可爱护自己。我们每天互道一声“早上好”，是多么幸福美好的一件事情啊！

高州一日游感怀

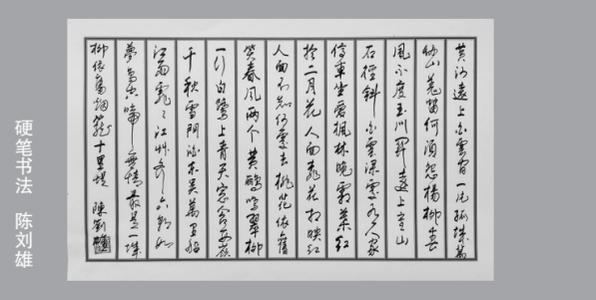
■梁寿禄

四月八日，正是星期六，我和子女四人去饮早茶，饮茶间长女提议，今日得闲陪父亲去高州玩。我已是年逾八旬，未去过高州，感到十分高兴。于是由长子枫哥开车载着我们向高州方向奔驰。

我们首站到分界。分界与茂南交界处只隔一步之遥便可跨越两镇区。在此有一座雕塑，造型是一将军骑着一匹飞马并载两筐荔枝，快速狂奔长安，给杨贵妃送荔枝。第二站到达根子镇的红荔阁。我们来到一个小山坡，山坡上建造一座双层的凉亭。凉亭的一边有围栏围着的一棵长势十分茂盛的荔枝树，树上开满荔枝花还有的结了小豆般大的荔枝果。这颗荔枝树是当年江泽民主席视

察高州时亲手种下的“中华红”。在“中国荔枝博览馆”，馆内灯光明亮，主要是展示一些荔枝品种、荔枝树的栽培和种植技术，还有荔枝果的采摘和保鲜、包装、管理等知识。

下午一点多钟，我们驱车去“杏花村”参观了陈济棠的粮仓。粮仓是回字型的建筑，面积很大，里面有一座雕塑，造型是一将军粮房。储粮房地面比天井地面高约六十厘米，保持通风透气干燥不潮湿的建筑技艺和智慧。这次高州一日游，我们看到的是蓝天白云下满是绿色的果林，在绿油油的果林中凸显一幅幢洁白的农宿楼房，道路处处平坦通畅、整洁，空气清新，令人心旷神怡，是社会主义新农村的模样。



诗二首

■黎宗圣

高凉古塔

东方中国茂名优，观山鉴水绕全球。
笔架山峰文采远，高凉古塔永长久。

仙人洞

天生深镇仙人洞，无限风光在仙中。
山川处处人间暖，高峰月出夜情浓。
村花飘香迷君醉，千万游客乐融融。
君子开心伴花笑，东方日出映山红。
若游贵地行好运，回家更旺生意隆。
希望回饮仙溪水，欢迎贵宾再登峰。

贺信宜书协换届暨年会召开

■邓平

灿烂春光晴朗天，厉兵秣马正当前。
会歌高唱声情茂，使命勇担心志坚。
创建文明齐给力，追求艺术各争先。
五老交流多秘诀，三天培训获珍馐。
欣逢换届兼年会，共趁东风快着鞭。

参加茂名市“五老”培训班有感

■阮深

全市县区齐聚首，游学海泛轻舟。
言传身教谆谆语，屏气凝神汲汲求。
五老交流多秘诀，三天培训获珍馐。
喜看大地春苗壮，虽近桑榆何所忧？

健康与生活

吸烟会引起哪些疾病

吸烟的危害很大，烟草中含有多种有毒物质。烟草燃烧时所产生的烟气中，约含有1000多种有害成分，其中焦油、一氧化碳和尼古丁等是致命物质。焦油会降低纤毛净化空气的作用，一氧化碳与血红蛋白结合，会赶走氧气，导致人体缺氧，尼古丁的危害最大并且具有成瘾性。吸烟主要有引发呼吸系统疾病、引发心脑血管疾病、引发消化系统疾病等危害。

1. 呼吸系统疾病

长期吸烟，香烟中的有害物质会侵害呼吸道和肺部，会使其发生病变，从而诱发各种呼吸系统疾病。例如，吸烟是慢性支气管

炎、肺气肿和慢性阻塞性肺疾病的主要诱因之一。而且吸烟会增加肺癌的发病率。

2. 消化系统疾病

长期大量吸烟还会对消化系统造成不良的影响。食管壁、胃肠粘膜等长期受到烟草的不良刺激，会增加患反流性食管炎、急性胃炎、十二指肠溃疡、胃溃疡、胃癌、食道癌等疾病的风险。

3. 心脑血管疾病

长期抽烟还可对身体的血管造成进行性的损害，增加患高血压、冠心病、脑卒中、动脉粥样硬化等心脑血管疾病的风险。（胡国勇）