

今又纵歌吟

■ 陈俊秀

五律·晓路上
卯时依旧静，却是感怀新。
蛩语送残夜，桂风撩艳晨。
赏鹭云谷口，观鹭石溪滨。
营护足之健，思行甘协辛。

五律·广州云道吟
气清爽爽日，一道复登临。
湖现天鹅影，麓闻云雀音。
雕龙喷碧液，塑鹿隐青林。
景物连绵秀，人文润客心。

五律·越秀山林径上
青山朝碧海，登磴晓晴时。
风抚木棉干，露濡金菊枝。
从心非恣妄，游目是贪奇。
林茂五羊秀，清氛催赋诗。

五律·花城街行
桂馨秋夕紫，既望步殊轻。
珠岛桥头过，鹅潭水畔行。
景新光悦目，迹古史传名。
一脉连南越，红棉荫映城。

七律·闲读偶题
披卷余闲定向无，此时却引绪舒敷。
饭牛宁戚成辅弼，奉国洗英垂轨模。
古记高贤山仰止，今追新梦磴升逾。
且凭史策催干劲，心炼为刚自挺驱。

七律·忆童年
事有曾经几复临？霜髯尤念旧光阴。

薯蓣半截为佳味，布补三重当美襟。
师辈开蒙犹在目，家亲垂爱已惊心。
但凡回望童龄景，疑听悲欢混曲音。

七律·坐想
坐向庭柯听鸟喧，漫思随启窍之门。
悬蛛上下交连网，插柳竖横萌发根。
获自辛劳心有迹，行于轻易足无痕。
世途百状多翻覆，夜雨晓晴重浴歌。

七律·秋暮思
旧园对菊倚编篱，外似安闲内恁思。
云淡斜阳抹残叶，风微薄雾挂疏枝。
生途若矢无回轨，节序如轮复始时。
造化陶甄律今古，何人逆旅不依随？

忆秦娥·故园爽月
秋阳烨，南天未见霜笺月。霜笺月。
花枝燃炬，草从飞蝶。
乡园总有千千结，寻常巷陌炊烟热。
炊烟热。榕添须鬓，竹存道节。

临江仙·日映鉴江
一鉴波流恒向海，晴湾碧影溶溶。
观山不老拥葱茏。画图天作美，塔畔幻云龙。
大道虹桥无限景，云旗借力东风。
遥峦近树在望中。千门香阵列，共浴日瞳鸿。

诗五首

■ 苏旭

游信宜天马山
草原云海逐牛群，瀑布飞流堪悦君。
莫道信宜无胜景，一峰跃马入平云。

水东湾红树林
湿地奇观红树林，生来何惧海风侵？
绿丛白鹭枝头闹，栈道徜徉鸟奏琴。

高州新垌绿茶
高山云雾著华章，新垌茗香飘四方。
出水窿茶为极品，一杯浅酌齿留芳。

高州古丁柏河梯田
梯田叠叠甚神奇，生来何惧海风侵？
犹记那年秋尚好，携君陌上乐吟诗。

大唐荔乡
碧绿连天际，蝉鸣六月妍。
山坡红艳艳，街市闹绵绵。
林海尝佳果，荔诗吟锦篇。
最思高力士，故里美名传。

老爸的“健身秘籍”

■ 王贤浩

老爸刚退休那阵子很少外出，整日闲坐家中，不是看电视便是读报纸，身子骨眼见着便松懈下来。不出半年，腰围渐长，上楼气喘，体检单上红字一片，血压、血脂、血糖皆不甚妙。医生嘱他须得运动，否则后患无穷。

老爸起初颇不以为然，道是年老体衰，合该静养。后来见老同事中竟有因心血管功能下降卧床者、骨质疏松拄拐者、肌肉萎缩关节僵硬者，方才警醒，决意振作精神，操练起来。然而究竟如何健身，老爸却煞费思量。他先是学年轻人跑步，不过二三日便膝盖酸痛，只得作罢。又曾买来哑铃胡乱挥舞，险些闪了腰。见我他如此，便劝他道：“健身一事，须得循序渐进，科学合理，适合年纪。”

老爸于是虚心求教于健身教练及喜爱健身的老年朋友，渐渐摸出门道，自成一套“健身秘籍”。
第一是步行。他起初每日清早公园溜达，不过两三千步，后来渐增至六千步，如今稳定在八千步左右。步伐不疾不徐，呼吸均匀，有时则走片刻，活动腰背。遇雨天则于楼道上缓行，从不间断。他说步行是“百练之祖”，是最稳妥的锻炼。
第二是太极。老爸初时觉得缓慢可笑，练后方知其中妙处。那二十四式太极拳，他跟着老师傅学了两个月，如今打来已有模有样。云手、单鞭、搂膝拗步，一招一式，舒缓圆活。他说练完浑身舒泰，气血畅通，尤其腰腿有力许多。
第三是轻器械。他不用那些铁

疙瘩，只备了两样：一为弹力带，拉伸肩背；二为小哑铃，单只不过一公斤，做些弯举、推举的动作。每回不过二十分钟，隔日一次，重在坚持。
老爸还有一妙招，曰“见缝插针”。看电视时起身踢腿，读书久了便转转脖颈，等水烧开时做几个深蹲。他说整块时间难寻，零碎时间却多，积少成多，功效不凡。
饮食上他也改了习惯。早饭必吃，晚餐减半，油腻甜食少碰，鱼肉蛋奶适量，蔬菜水果加多。

如是坚持年余，再体检时，各项指标大都复常。先前凸起的肚腹平了下去，面色红润，精神健旺。上楼不喘，走路生风，竟能提起5公斤的一袋米上五楼而不觉吃力。
看到身体硬朗的老爸，很多人都向他讨教健身的秘籍，老爸笑道：“哪有什么秘籍！不过‘合度’二字而已。不合度，跑步亦伤身；合度，散步亦健身。我们老年人健身，不为练成筋肉虬结的模样，图的是血脉通畅、筋骨灵活，能吃能睡、心情愉快。”
老爸现在成了社区老年健身的“顾问”，常与人分享健身经验。他总说：“开始动，就不晚；坚持住，就有效。说到底不过是‘量力而行，持之以恒’八字而已。”

观老爸之变，可知健身一事，不在激烈，而在持久；不在模仿他人，而在找到适合自己的方式。老年人健身，只要科学合理、循序渐进地运动，必能改善体质，健康身体，安享幸福晚年。

难忘鼓浪屿之旅

■ 张华文

“鼓浪屿四周海茫茫，海水鼓起波浪浪……”厦门归来很长一段时间，旋律优美抒情的经典金曲《鼓浪屿之波》，仍如落地生根般萦回脑际。我常常忆起那次的厦门之旅。

那天早上，我们从集美学村的牌楼进去，沿着嘉庚路缓缓往南。沿街榕树如盖，气根垂落如帘。错落有致的嘉庚式建筑，西洋廊柱搭配闽南特色屋顶，像一位“穿西装戴斗笠”的儒雅长者，给人一种兼容并蓄的和谐感。行至一处栽满凤凰木的庭院，便是嘉庚故居。这栋朴素的两层青砖小楼，屋内陈设极简：磨损的藤椅、老式的书桌、泛黄的书箱，先生用过的旧算盘，处处透着“居不求安”的自律；墙上挂着先生与师生的合影，让人想起他“倾家兴学”的往事。故居对面的归来堂，是嘉庚先生晚年为召唤海外游子归来、凝聚侨心而特意建造的场所。迎面可见伟人书写的“华侨旗帜，民族光辉”的题词，四周的展柜里陈列着侨胞们捐赠的旧物。徜徉在这里，我们能够读懂什么是“家国情怀”。再往东南走几分钟，我们到达嘉庚公园。公园沿杏林湾海滨而建，其核心区域包含鳌园、集美解放纪念碑、“尊师重教”碑等重要纪念设施。鳌园是公园的精华所在，园内遍布精美的石雕与碑刻，浮雕内容涵盖闽

南民俗、历史典故、生产生活场景等，生动地展现了侨乡风情与家国记忆。

导游介绍说，集美学村由爱国华侨陈嘉庚1913年始倾资创办，历经百年风雨砥砺，构建了从学前教育到高等教育的完整人才培养体系。学村为闽南地区乃至全国培养了无数专业人才，也成为展示厦门人文底蕴的重要窗口。

第二天早上，我们参观游览厦门大学南普陀寺。因时间紧凑，我们选择近距离瞻瞻厦门大学西大门。校门上方的“厦门大学”四个金字取自鲁迅书信手稿，笔锋洒脱又不失庄重。南普陀寺坐落于五老峰脚下，毗邻厦门大学，始建于唐代，建筑风格融合了闽南传统与佛教特色。寺院的晨钟暮鼓与五老峰的苍翠、厦门大学的书香相映成趣。我们游览南普陀寺，收获的不仅是美景，而是心灵的修行，过滤喧嚣，沉淀浮躁。

下午，我们前往鼓浪屿。我们从厦门岛乘轮渡过鼓浪屿，刚到三丘田码头靠岸，便觉得时光慢了半拍。岛上没有汽车的鸣笛，只有穿梭景点之间的观光电瓶车，以及石板路被木履叩响的“喀嗒”声。我们沿着码头旁的小路往里走，在半山腰上的餐厅用过午饭，沿路观赏中华沙滩，参观林巧稚纪念馆——毓园，瞻望有巨型郑成功雕像

的皓月园。我们在龙头路商业街行走，体验熙来攘往的烟火气；漫步福建路、鹿礁路等蜿蜒小巷，欣赏万国建筑博览；驻足凝望国内首家世界一流的钢琴博物馆和国内唯一、世界最大的风琴博物馆，寻找最美转角拍照留念。
乘轮渡返厦门岛途中，有团友问为何不建桥直通鼓浪屿，导游解释说鼓浪屿太袖珍了，大概是出于对生态环境和历史文化的保护。有团友说游览鼓浪屿，感受最深的是“钢琴之岛”“音乐之乡”的文化底蕴，也有团友说是风格迥异的建筑艺术。他们问我此行感受最深的是的是什么，我说郑成功曾在鼓浪屿建寨屯兵，西方列强先后有13个国家曾在此设立领事馆，鼓浪屿见证了中国近代化的曲折历程。行走在这片土地上，聆听着婉转优美的《鼓浪屿之波》，我感受最深的是无比深厚的家国情怀。

第三天，我们游览曾厝垵风情街，前往椰风寨观看“一国两制，统一中国”的巨型标语牌，远眺海水茫茫中的金门岛，从鹭江码头乘坐海上游轮，近距离观望大担岛。然后，我们依依不舍离开厦门，仿佛带着满脑子《鼓浪屿之波》婉转悠扬的旋律，带着满脑子山海交融的闽南风情，还有满脑子无比深厚的家国情怀……

湘楚行

■ 杨伟平

车行湘楚大地，一路青山如黛，碧水含烟。从韶山的红韵绵长到张家界奇峰拔地，再到芙蓉镇的古韵流芳，每一处景致都似一幅铺展的画卷，既镌刻着大自然的鬼斧神工，更沉淀着中华民族的精神密码。此行，不仅是对山河壮美的凝望，更是一次浸润心灵的爱国情怀之旅。

韶山的晨光总是带着几分肃穆与温暖。踏入这片红色热土，铜像广场上，毛泽东同志的铜像巍然矗立，目光深邃而坚定，仿佛仍在凝视着他深爱的这片土地与人民。松柏苍翠环绕，鲜花静绽绽放，往来游人皆敛声屏气，怀着崇敬之心鞠躬致敬。走进毛泽东同志故居，青瓦灰墙的农家院落朴素整洁，屋内的桌椅、床铺、农具依旧保持着当年的模样，无声诉说着一代伟人早年的生活轨迹。讲解员缓缓诉说着革命先辈们为了民族独立、人民解放，抛头颅、洒热血的峥嵘岁月，那些战火纷飞中的坚守与牺牲，那些风雨飘摇中的求索与担当，让每一位参观者的心灵都受到强烈震撼。在这里，山河不再仅仅是自然的馈赠，更承载着红色基因与初心使命，让人体会到今日国泰民安的来之不易，也读懂了“家国”二字最厚重的内涵。

离开韶山，车行数小时便抵达张家界。如果说韶山的美是精神的洗礼，那么张家界的美则是视觉的盛宴与心灵的震撼。踏入

核心景区，便仿佛闯入了另一个天地。三千奇峰拔地而起，有的如刀削斧劈，直插云霄；有的似仙女下凡，亭亭玉立；有的像猛兽蛰伏，蓄势待发。云雾缭绕之时，山峰在云海时隐时现，若即若离，宛如仙境。金鞭溪蜿蜒其间，溪水清澈见底，潺潺流淌，倒映着两岸的奇峰异石与葱郁林木，鱼儿在水中自在嬉戏，一派生机盎然。沿着栈道拾级而上，脚下是万丈深渊，身旁是峭壁悬崖，身旁的迎客松在山风中舒展枝叶，仿佛在向远道而来的客人致意。站在观景台远眺，群峰连绵起伏，气势磅礴，天地间的辽阔与壮丽尽收眼底。这一刻，方能真切体会到“江山如此多娇”的豪迈与壮阔，感受到祖国山河的雄奇与伟岸。这是大自然的馈赠，是华夏大地的瑰宝，更让人生出对这片土地深深的眷恋与自豪。

告别张家界奇峰险境，芙蓉镇的古韵风情又换了一番模样。这座藏在湘西山水间的古镇，因瀑布穿镇而过而得名“挂在瀑布上的千年古镇”。青石板路蜿蜒曲折，被岁月磨得光滑透亮，两旁的吊脚楼依山而建，木质结构的房屋错落有致，黑瓦飞檐在阳光下泛着古朴的光泽。瀑布从悬崖上倾泻而下，水花四溅，水雾弥漫，在阳光的映照下时常出现绚丽的彩虹。沿街而行，商铺里摆放着土家织锦、银饰、腊肉等特色物产，摊

主的吆喝声、游客的谈笑声与瀑布的轰鸣声交织在一起，充满了烟火气息。登上古镇最高处的观景台，俯瞰整个镇子，瀑布、吊脚楼、青石板路与远处的青山绿水相映成趣，构成了一幅人与自然和谐共生的绝美画卷。在这里，千年的时光仿佛放慢了脚步，古镇的一砖一瓦都沉淀着历史的记忆，一草一木都散发着浓郁的民族风情，让人在感受古韵之美的同时，也会体会到祖国文化的博大精深与生生不息。

一路行来，韶山的红、张家界的奇、芙蓉镇的古，串联起湘楚大地的别样风情，更勾勒出祖国山河的壮阔与多姿。从红色圣地到自然奇观，从千年古镇到人文胜景，每一处都让人心潮澎湃，每一幕都让人感慨万千。祖国的河山，不仅有视觉的震撼，更有精神的滋养；不仅有自然的灵秀，更有文化的厚重。

此次湘楚之行，让我对“家国情怀”有了更深刻的体悟。家国情怀，是对脚下这片土地的深深热爱，是对民族文化的传承坚守，是对革命先辈的缅怀致敬，更是对国家繁荣昌盛的由衷自豪。山河为证，岁月为名，站在这片广袤的土地上，我们唯有铭记历史、珍惜当下，以敬畏之心守护山河，以赤诚之心建设家国，方能不负这壮丽河山，不负这伟大时代。

课堂旧事

■ 邱勇

1987年，身为中学语文教师的我，在完成湛江教育学院在职专科学业后，考入广东教育学院（现广东第二师范学院）在职中文本科学历。

早年读师范时，老师常勉励我们：“做教师的要给学生一碗水，就得自己有一桶水。”尽管专科阶段已对我们这些民办教师进行了严格的知识补充，但在求知欲与责任心的推动下，我仍决定继续深造。

人读本科前，我已有一些文学成绩：1979年有散文获省级奖，后有诗歌、散文、小说等见诸报刊。我还自告奋勇在任教学学校组织中“文学社”并担当指导老师，编辑社报、社刊，帮助学生提升写作与语文水平。

人读本科后，我的视野焕然一新。首次直接接触从小崇拜的教授，以往教学中许多模糊的中文知识，经他们深入浅出的讲解，

顿时豁然开朗。尤其是教授们善于“因材施教”，令我至今铭记。

一直记忆犹新的是何炳骅老师。他是教授《教育学》《中学语文教学》课程的专任教授，讲课总是理论结合实际，通俗易懂。因为是师范教育，他不仅仅把知识点讲好，还把中学语文课本里的知识点如何根据中学生知识与接受能力实际予以具体教导。特别是如何教会中学生作文，要求我们做教师的，不但要教会学生怎样写，更重要的是教会他们怎样才能写出最好的作文。这就要教师首先会写，还能写出比学生还好的文章。

记得有次课间休息，我主动走近何老师，谈及要学生作文首先教师要会作文、作好文的问题。我说：“何老师，我在报刊发表过文学作品以及消息、通讯等体裁，教学生写好记叙文类作文还是可以的。但议论文

我写过不少，就是至今未见过报，教写议论文心中没底。”何老师说：“从现在起，你重点将教育教学方面的心得体会写成小论文，直接寄给我。”

此后，我便常将小论文寄给何老师请教。有一天，我去上课，全班学生热烈鼓掌。我莫名其妙。一个学生站起来拿着他订阅的《中学生语文报》说：“老师，报上发表了你的论文。”我阅读后才知，何老师将我的作文略作修改后推荐给了报社。这无疑是他对我最好的肯定与鼓励。

自此我信心大增，所思所感常写成小论文，见报的也越来越多。这段经历为我后来写作、辅导各类论文打下了基础，更锻炼了我的逻辑思维力。

感恩何炳骅老师！感恩所有传授我知识的老师们！



扫码关注
快捷投稿



牧马 湛活摄

保健与养生

冬季养生重点是“藏”

寒冬一到，日子便慢了下来。北风一起，阳气悄悄收藏，万物也进入了休养的时节。对老人家来说，冬季的保健，核心就在一个“藏”字里。这不仅自然的规律，更是身体的需要。

所谓“藏”，首先是要藏好身体的热气，避一避外面的严寒。早晚寒气最重的时候，不妨晚些出门，等日头暖了些再活动。出门前，帽子围巾要戴好，护住头颈，脚上穿厚实的袜子，因为寒气最容易从这些地方钻进来。但“藏”不等于整天窝在屋里不动，晌午前后，阳光好的时候，在楼下慢慢地散散步，晒晒背，让身子暖和起来，气血也就跟着通

畅了。那些大幅度的、出汗多的锻炼，像跑步、打球，这时候可以放一放，换做打打太极、舒展舒展筋骨，微微发热就好，以“收藏”而不大量消耗为度。

饮食上的“藏”，是给身体添柴加火，存住能量。多吃些温暖又滋润的食物，比如热乎乎的粥、炖得烂烂的牛肉汤、一碗红薯饭。板栗、栗子这些坚果，像小仓库一样，也能帮身体储存些精华。生冷的瓜果、油腻的饭菜，就要少吃些了，免得消耗了脾胃的暖气去消化它们。一杯淡淡的红茶，或几颗红枣泡的水，既能暖手，更能暖身暖心。

比藏起身子更重要的，是藏好

心神。冬白天日短，夜里长，正好是安静休养的好时候。可以早些休息，早上晚些起来，跟着太阳的脚步走。心里尽量放宽些，少为琐事烦心操劳，像看待冬日宁静的田野一样，让自己的心境也平和下来。看看书，听听戏，写写字，这些都是让心神安稳下来的好法子。

老人过冬，要学着像树木把力量藏于根须那样，把自己妥善地安顿好。穿得暖一些，吃得温一些，动得缓一些，心更静一些。稳稳当地，把这份温暖与精气“藏”好了，便是为来年春天的生机勃勃，打下了最实在的根基。