

和父亲一起去骑行

我的父亲今年70多岁了,但依然不服老,每逢周六日,便与一帮老伙伴出去骑行。每当父亲穿上骑行服,戴上骑行头盔,再把墨镜一戴,跨上单车风驰电掣地骑行在开满鲜花的路径上,要多飒有多飒,矫健的身姿还真看不出真实年龄。

每当父亲骑行回来,便对我讲述一些骑行旅途中的见闻和趣事,令我羡慕无比。因为我久坐办公室,常年坐在电脑前办公,身体早已处于亚健康状态,步行爬个三层楼都气喘吁吁,于是我决心向父亲学习,和父亲一起去骑行锻炼身体。

我从网上淘了一辆二手山地车,在一个风和日丽的周末,在晓光初绽的晨曦中,和父亲一起踏上了骑行健身之旅。我们的目的地是五十公里外的一座野山,那座野山因从山脚下

到山顶有一条6公里长的蜿蜒险峻的山路,一路盘旋而上,对于骑行新手,有一定难度和挑战性,在当地骑行圈久负盛名,是当地骑行爱好者骑行锻炼的首选之地。

当我和父亲从家里出发骑行到山脚下时,我已经累得直不起腰了,大口大口喘粗气,而父亲却看不出丝毫疲惫,依然精神饱满,信心十足。在我的提议下,父亲和我还是在山脚下稍微休整了一下,跨上单车,开始沿着崎岖的山间小路,继续向山顶进发。

我和父亲一前一后,骑行在蜿蜒的山路上,父亲在前面奋力骑行,我却总是落在后面,每当我想要放弃时,父亲总是回头对我说:“再坚持一会儿,拐个弯就到。”就这样,在父亲的一路鼓励下,在拐

了无数个弯之后,我终于追随着父亲的骑行轨迹骑行到了山顶。

站在山巅之上,我用尽最后一丝力气,把自行车用双手高高举起,并让父亲为我拍下一张照片,为这次骑行之旅留下一段难忘的回忆。

我站在山顶,向下望去,苍翠的群山起伏,犹如绿色波涛汹涌,耳畔清凉的山风帮我拂去脸颊的汗水,我感到身心愉悦,一路上所有艰辛和劳累都一扫而空,成功登顶的感觉原来是这般美好,怪不得父亲经常去骑行呢!

我暗暗决定:今后的日子,只要有时间,我就和父亲一起去骑行,去体验骑行中的快乐、发现生活中的美好!

[河北·石家庄] 谢金星

静立



艳阳高照,蜻蜓静静地落在荷包上享受独处的惬意。

[黑龙江·牡丹江] 孙世华 摄

岳父晚年种菜忙

老房子很有些年头了,每逢下大雨,房里就下起小雨。岳母总是埋怨:“退休了还回来住这破房子,你看人家某某某,哪个不是搬到城里住了?”

这些年来,孩子们看见二老住在这么破旧的老房子里,都劝二老去城里住享享清福。

可岳父始终不愿去城里。他是个闲不住的人,住在乡下不但空气好,空闲时还可以侍弄侍弄自己的小菜园。

岳父住的老房子后面有一片荒地,退休后,他就一锄一锄地把这块荒地开挖出来,种上菜,看着这些长出来的宝贝儿,他才舍不得离开呢。

前年,我家也在城里买了房子,见我们兄弟几个都搬到城里住了,岳父就把小菜园里的菜不定期地摘下来,用蛇皮袋装好,一家一家地给我们送到城里来。

“这么热的天还给我们送菜来,是不是不要命了?要是病了,我们谁担当得起?”看岳父汗流浹背气喘吁吁的样子,我既心疼又埋怨。

“这些菜都是我一手种出来的,是纯粹的有机绿色食品,城里肯定买不到呢!”岳父得意地说。

[湖北·咸宁] 吴长海

母亲的快乐我懂了

我会时不时给母亲零花钱,让她喜欢吃啥自己买点。可是我发现给了也是白给,过年的时候,她总是又原封不动地作为红包包给了女儿。

去年,她过生日,我给买了点蛋糕之类的零食寄回去,权当表达我的一点点心意。我打电话嘱咐,让父亲去拿,包裹有点重。事后听父亲说,母亲抢着要去拿。虽然搬着包裹累得气喘吁吁,但她做这件事时可美滋滋了。我听了,醍醐灌顶。

自那以后,我便时常买点零食寄回去,也就是普普通通的东西,哪里商店都能买到。母亲却因此多出了很多的快乐,在她接到快递小哥电话时,在她去拿快递的路上,在她吃着这些零食的时候。

[安徽·合肥] 陈静

旧床单里的光阴

那日回老家,我看见床上铺着的旧床单:艳红的牡丹早已褪色,床单边角磨出软软的毛边,斑驳的布料,瞬间勾起我关于母亲谋生的细碎往事。

母亲一辈子闲不住,早年农闲时,摆摊卖床单是她第一门小生意。天色未亮的初夏清晨,母亲便出门进货,傍晚扛着五六十斤重的床单归家,粗糙的手心被扁担勒出一道道深红的印子。往后无数个清晨,她把床单牢牢绑在自行车后座,走村串巷叫卖。她待人热忱、薄利多销,货品总能很快售罄。

靠着这份辛苦,家里日子慢慢宽裕,添置了大衣柜和新自行车,我也终于有了零花

钱,在小伙伴面前多了几分底气。

生意再忙,母亲也从未落下田里的农活。眼见传统玉米收成微薄,她偶然在外县见到长势喜人的谷子,多方打听后认定种谷子更划算。第二年开春,她买回稀缺的优质谷种,小心翼翼试种。她整日泡在田里,查苗情、除杂草,悉心照料每一株禾苗。

秋风袭来,整片谷子金浪翻滚,饱满的谷穗沉沉垂下,蹲在田埂上的母亲,终于舒展了常年紧锁的眉头。这块老旧的床单,藏着母亲半生勤恳。她用平凡的辛劳,撑起烟火万家,撑起我们整个家。

[山东·威海] 张改芳

美国原装进口辅酶 Q10,每瓶仅需39元!

辅酶 Q10,堪称“细胞能量发动机”。它广泛分布在全身细胞中,在心脏、肝脏、肾脏等重要器官内含量尤其丰富。《摘自百度百科》

老人体内辅酶 Q10 减少约 60%

随年龄增长,人体自身合成辅酶 Q10 的能力逐渐衰退,心脏中的辅酶 Q10 浓度下降更为显著。研究显示,77 岁老人心肌中的辅酶 Q10 含量相比 20 岁年轻人减少了 57%。这不仅会干扰细胞的正常运作,还可能引发身体多种不适。因此,补充辅酶 Q10 养护身心尤为重要。

美国辅酶高标准,高含量 200 毫克

我们的美国原装进口辅酶 Q10,严格

按照国际高标准生产,品质值得信赖。每粒含 200 毫克辅酶 Q10,能让您摄取所需营养,美国进口辅酶 Q10 是您理想之选。

好消息! 夏季钜惠
每瓶仅需 39 元

为回馈广大消费者,美国进口辅酶 Q10 现在每瓶仅需 39 元! 每人限购一套,每个家庭限购两套!



中华人民共和国海关进口货物报关单 编号:021320241000002437 广告
入境货物检验检疫证明 编号:021320241000002437001 威海准欧国际贸易有限公司



订购热线:400-9155-136

治眼病 选鑫一方

【鑫一方退翳丸】精选密蒙花、蒺藜(盐炙)、菊花、木贼、蛇蜕、蝉蜕、荆芥穗、蔓荆子、薄荷、当归、川芎、黄连、地骨皮、花椒、楮实子、天花粉、甘草,辅料为蜂蜜。

【鑫一方®拨云退翳丸】甲类 OTC 产品, 国药准字 Z20043403
功能主治: 散风清热, 退翳明

目。用于风热上扰所致的目翳外障、视物不清、隐痛流泪。

温馨提示:治病选国药,对症一定要看说明书,切记治病一定要按疗程购买和服用。

申领热线:400-697-7890

陕西华西制药股份有限公司 陕药广审(文)270804-03014 请在医师指导下购买和使用 广告