

忆游泳 念师恩

姚德玉

时光匆匆,如白驹过隙,转眼间我已步入古稀之年。回首往昔,初中时体育老师的一番话,犹如一颗深埋心底的种子,在岁月的滋养下,生根发芽,让我愈发领悟到其中的真谛。

上初中时,体育老师曾满怀热情地告诉我们:“游泳是所有体育运动项目中最安全、最轻松,锻炼身体效果最好的运动。只要你学会这些动作,一辈子也不会忘记,不管多大年纪,你都能运作自如。”那时的我,年少懵懂,对此话满心疑惑。在我看来,游泳充满了未知的危险,每一次潜入水中,都仿佛置身于一个神秘而充满挑战的世界。而且在水中奋力划动的疲惫感,也让我难以理解老师口中的“轻松”。

在体育老师的悉心指导下,我系统且标准地学会了蛙泳、自由泳、仰泳和蝶泳。当我在水中如鱼得水、尽情享受那份自由时,我开始渐渐体会到游泳的独特魅力。

如今,岁月在我的身上留下了深深的痕迹。曾经矫健的步伐变得迟缓,100米跑的成绩从初中的14秒,变成了现在的34秒;引体向上从30多个降到了0个;俯卧撑也从50多个锐减到现在的5

个。但唯有游泳,依然是我身体机能的坚守者。那些曾经学会的游泳动作,如同刻在骨子里的记忆,从未褪色。如今,我仍能熟练地完成各种泳姿,蛙泳更是能连续游上三个小时。我还能在水中静止不动,依靠水的浮力,静静地享受这份宁静与自在,三个小时也不成问题。

因为水的浮力,游泳不会像其他运动那样,对肌肉和关节造成伤害,也不会有身体碰撞的风险。在



夜读

李冬雪

我:“书要慢慢读,别贪多。”

祖父的书房里有一盏绿罩铜台灯,灯光透过玻璃罩,又很快归于寂静。独坐灯下,我捧着一本旧书,纸页泛黄,边角微卷,像是被无数个夜晚的手指摩挲过,应是彼时读至此处,随手一折便睡去了,如今重读,竟觉得那折痕里也藏着几分旧日的心绪。

钟表的指针悄悄滑向午夜,我合上书,揉了揉酸涩的眼睛。灯下的影子被拉得很长,像是过去的我和现在的我重叠在一起。我知道,明日太阳升起,我又要回到喧嚣中去。但没关系——明夜此时,书页仍会展开,文字仍将如约而至。这就是夜读留给我的期待——在时光的缝隙里,永远有一盏灯,为我和我的书亮着。

夜读,终究是一场与自己的对话。后来,他竟默许我每天傍晚在店里读半小时,只是临走时总叮嘱我:“书是要等到某个特定的夜晚,才

能读。”我将信将疑,但还是照做了。老板是个戴老花镜的干瘦老人,嘴上总叼着一根烟,烟雾缭绕里,他眯着眼看我,却从不赶我走。后来,他竟默许我每天傍晚在店里读半小时,只是临走时总叮嘱我:“书是要等到某个特定的夜晚,才



冬泳 2025.6.25



金莲绕凤楼

·夏韵悠长

丁荣清

淡雅清幽推窗赴。
香几许、留于心悟。
夏时花草其甜苦,
味千般、为何生怒。

此刻,我真正明白初中体育老师话语中的智慧。游泳,不仅仅是一项运动,更是岁月长河中的一份坚守,一种对健康和自由的执着追求。它见证了我的成长与衰老,却始终如一地陪伴着我,让我在时光的流转中,依然能感受生命的活力与美好。

蝶恋花
·游毛家芍药园

于福杰

翠幄摇风香满路。
绰约仙姿,雅韵芳馨。
粉面凝脂娇欲语,
轻绡半掩盈盈步。
蝶舞蜂飞游客驻。
醉倚阑干,看尽斜阳暮。
撷取残红藏锦句,
相思付与流云去。

征稿启事

如果您有精彩的老年故事,可以提供线索或拍成视频;如果您有丰富的出游体验,或是您有满意的书画作品、诗词也可以投稿;本报设立《贺寿》栏目,家中老人寿辰,可以刊发照片及祝福文字,留作纪念哟!

如果您希望自己的身影、作品在生活报或者龙头新闻作品频道展示,那就快快参与吧!投稿邮箱:shbxyy@163.com(注:本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件,投稿人请留下联系电话、身份证号、银行卡号、大行号)

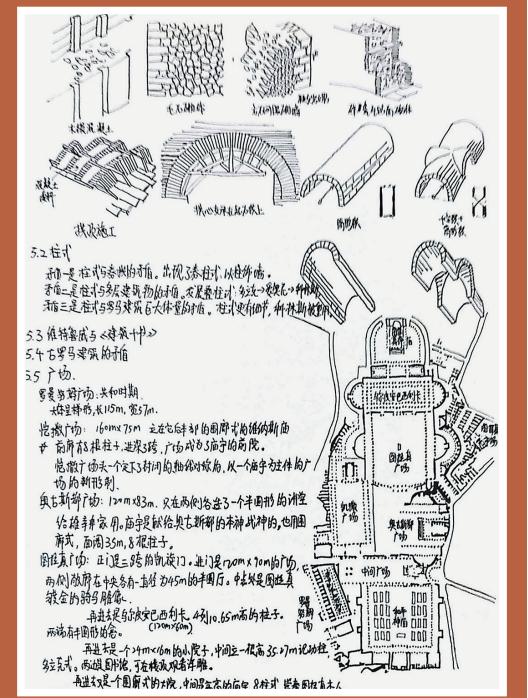
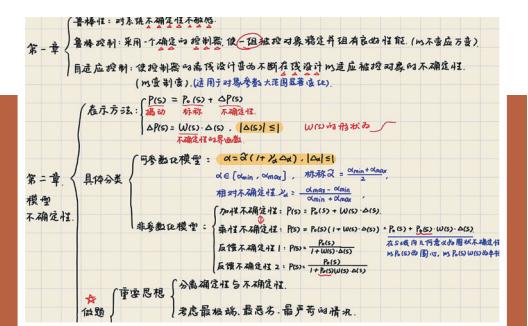
哈市现存古树名木两千余株

每株都有电子档案 一树一议科学养护

02

字迹清晰 图文并茂 知识点满满

快来围观哈工学子“功夫笔记”

哈市各民办学校
实际报名学生名单公示

03

29日	日	多云有雷阵雨	29℃	西南风2-3级
	夜	多云有雷阵雨	21℃	西南风2-3级
30日	日	多云有雷阵雨	28℃	西南风2-3级
	夜	多云有雷阵雨	21℃	偏南风2-3级
7月	日	多云有雷阵雨	28℃	东南风2-3级
	夜	阴有中雨	21℃	西南风2-3级



更亲 更近 更懂你

报料热线

4种报料方式:
本报官微 本报官博
龙头新闻APP 生活报网

