

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

我一生的游泳经历中,从未出过一次危险。试问,有哪一项体育运动能让一位70多岁的老人连续坚持三个小时呢?唯有游泳!

此刻,我才真正明白初中时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。



金莲绕凤楼 ·夏韵悠长

丁荣清

淡雅清幽推窗处。
香几许、留于心悟。
夏时花草其甜苦,
味千般、为何生怒。
苍天自然有序,
冬冷酷、春秋适度。
夏时炎热增光补。
身安康、北方天助。

蝶恋花 ·游毛家芍药园

于福杰

翠幌摇风香满路。
绰约仙姿,雅韵芳馨处。
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。
拟取残红藏锦句,
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,可以刊登照片及祝福文字,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:shbxxy@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)



夜读

李冬雪

夜已深,窗外只有几盏路灯孤零零地亮着,偶尔传来几声犬吠,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。

这习惯是从什么时候开始的?大约是少年时。那时,我常常溜进街上的旧书店,偷偷翻上几页。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,他眯着眼睛看我,却从不赶我走。后来,他竟允许我每天傍晚在店里读半小时,只是临走时总叮嘱

我:“书要慢慢读,别贪多。”

祖父的书房里有一盏绿罩铜台灯,灯光透过绿色的玻璃罩,在红木书桌上投下一片幽光。十岁那年暑假一个雷雨夜,祖父给我讲《聊斋》里的《画皮》。窗外闪电划破夜空,他故意压低声音,吓得我直往他怀里钻。雨点敲打着瓦片,和着祖父的讲述声,成了最奇妙的夜读伴奏。

后来离家求学,夜读成了我唯一的慰藉。宿舍十点熄灯,我便躲进走廊尽头的楼梯间,借着微弱的光读读书。冬夜寒气逼人,我裹紧外套,呵出的白气在书页上凝成细小的水珠。我忽然有所感悟,有些书,是要等到某个特定的夜晚,才

会向你袒露它的心迹。

再后来,工作、生活,日子像被推着走,夜读的时间越来越少。

今夜读陶渊明《饮酒》,读到“采菊东篱下”这一句,让我想起父亲的小菜园。他总在夜深读书倦了时,去园子里抽支烟,看看月光下的蔬菜。如今我在阳台上也种了几盆花,夜读间抬头望去,月光给花瓣镀上一层银边,仿佛父亲当年见过的车轮月亮,穿过二十年的光阴,又来与我相见。

夜读的妙处,或许就在于这份孤独里的丰盈。白日里人声嘈杂,思绪纷乱,唯有夜深人静时,方能在字里行间寻得一方净土。有时读到动情处,忍不住掩卷长叹;有时遇到晦涩处,便反复咀嚼,直到豁然开朗。这般喜怒哀乐,皆是纯粹为自己而生,不为他人所见。此时,忽然想到,所读之书不过沧海一粟,而光阴已如指尖沙,簌簌而落。转念又想,能在这匆忙世间,保有一隅夜读的天地,已是幸事。

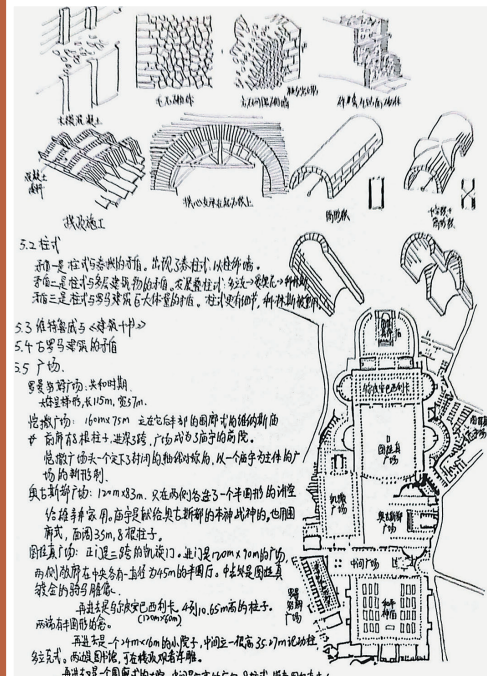
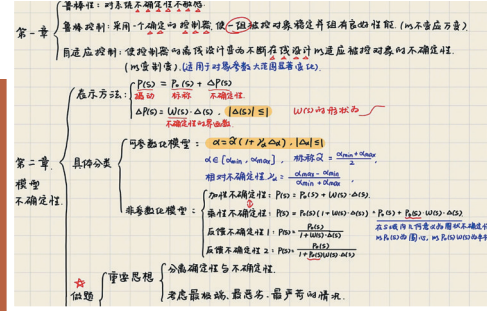
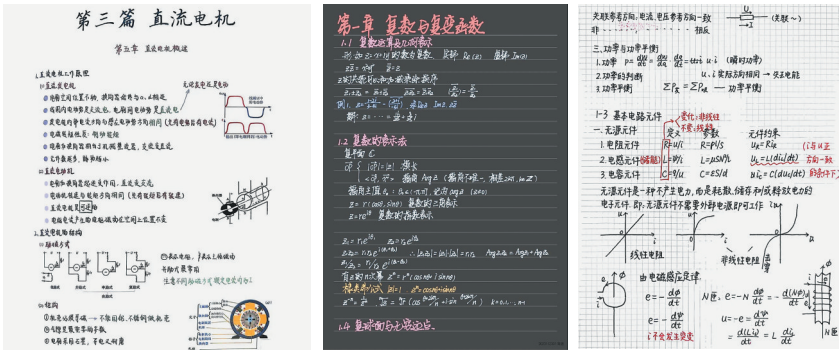
钟表的指针悄悄滑向午夜,我合上书,揉了揉酸涩的眼睛。灯下的影子被拉得很长,像是过去的我和现在的我重叠在一起。我知道,明日太阳升起,我又要回到喧嚣中去。但没关系——明夜此时,书页仍会展开,文字仍将如约而至。这就是夜读留给我的期待——在时光的缝隙里,我永远有一盏灯,为我和我的书亮着。

夜读,终究是一场与自己的对话。

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 快来围观哈工大学子“功夫笔记”



哈市各民办学校 实际报名学生名单公示

来哈举行推介会 鸡西冷面辣菜美味亮相

哈尔滨天气预报

| | | | | |
|------|---|--------|-----|---------|
| 29日 | 日 | 多云有雷阵雨 | 29℃ | 西南风2-3级 |
| 30日 | 日 | 多云有雷阵雨 | 28℃ | 西南风2-3级 |
| 31日 | 日 | 多云有雷阵雨 | 21℃ | 偏南风2-3级 |
| 7月1日 | 日 | 多云有雷阵雨 | 28℃ | 东南风2-3级 |
| 7月2日 | 日 | 阴有中雨 | 21℃ | 西南风2-3级 |

更亲 更近 更懂你

龙头新闻客户端

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