

诗风雅韵

美好生活分享

摄友圈

荷塘

陶敏

瑶池仙子靓荷塘，
翠盖风摇十里香。
柳约清波蛙鼓急，
一梳月在水中央。

小暑时节

胡巨勇

风驻足，
阳光徜徉大地质感的密语
蝉词的预言，总是慢了半拍
夏的号角步步高
矮牵牛攀爬上架
苦瓜满脸皱纹，开始
散布小道消息
绿荷撑起伞
红蜻蜓的飞行课
氤氲着十里荷塘秀色
以及自己的影子
炊烟萦绕的家园
西瓜问道，蒲扇出场
一滴滴回答生活的汗水
有暗香浮动，那是
幸福的滋味

十六字令·桥

何松新

桥
一拱飞虹细柳摇。
婷婷过，
玉面问何娇。
桥
两岸苍苍雾未消。
婷婷过，
且伫且寻箫。
桥
看惯春秋把泪抛。
婷婷过，
背篓等渔樵。



印象

丁海平：参观泾县宣纸厂，工人们手工捞纸的技艺令人印象深刻。



夕照

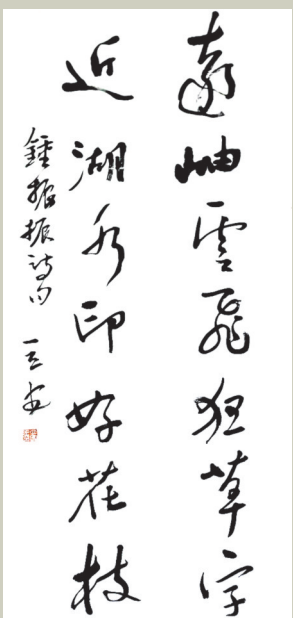
陈坤：夕阳下，远远的村庄成了一幅剪影。

书画赏析



篆刻·至乐莫如读书
陆冠京 治印

行草·远岫云飞狂草字，近湖水印好花枝。
宋立安书



我们的故事

老爸的骑行之乐

黎一

周末早上七点半，天气阴凉，老爸和老友按照约定，赶到了骑行的集合地方，开启了又一轮的骑行行动。

老爸住在老城区，自从退休后，闲暇时间多了，一日，他做出了个决定：搬出多年不骑的自行车，背上包向城市新区骑去。自那次骑游以后，老爸在车轮滚动中找到了久违的快乐，不久加入了一支山地车骑行队。

因为开始骑行，有了同伴，老爸像返老还童一般。和骑友们一路结伴骑行：古镇、古迹、名山、名水……东走

走，西逛逛；南瞧瞧，北望望，阅尽大好河山，放飞美好心情，享尽快乐。去年入秋，老爸和几位骑友参加了湖南张家界登高爬山旅游，当大家都要坐缆车上山时，老爸提出要自己步行上山。在登高途中，只见他身板硬朗，走起路来大步流星，很轻松地到达目的地；下山也同样滑步如流，不觉得累，老爸自豪地说强壮的体魄得益于坚持骑行运动。

这几年来，不管春夏秋冬，只要天气好，老爸每周都会坚持骑上几十

里。在不同的环境、不同的季节骑自行车，在车轮的滚动中收获快乐。骑得慢时，有了看云朵缓缓地移动变形的机会；在田边休息时，能听到农民劳动时的欢笑声、歌唱声，能看到绿油油的庄稼田；在小树林里骑行时，能听到风吹树枝时发出的“沙沙”响声，这让老爸特别舒坦。骑自行车是有氧运动，能锻炼全身各个部位，每次骑完车回到家里，老爸吃饭饭香，睡觉觉香。骑行不但锻炼了老爸的身体，还让他拥有了好心情——骑上

自行车，各种苦恼、烦闷都烟消云散了。

我羡慕老爸：“真希望将来退休以后也像您这样运动，身体好，心态也好。”老爸却说：“年纪大了，也不想争强好胜，不要把骑自行车当成运动，只是把它当成一种爱好。假如每天刻意追求骑了多长时间，多远距离，会有心理负担，反而不容易坚持下去。”

如今，老爸已经八十多岁了，在城区参加各种活动时，还总是骑自行车前往，出行很少坐公交车。