

東臨碣石以觀海。何澹澹，山島竦峙。樹木叢生，百草豐茂。秋風蕭瑟，洪波湧起。日月之行，若出其中。星漢燦爛，若出其裏。幸甚至哉，歌以詠志。

《观沧海》

作者:祁跃海(67岁)

硚口区汉正街道利济社区

释文:东临碣石,以观沧海。水何澹澹,山岛竦峙。树木丛生,百草丰茂。秋风萧瑟,洪波涌起。日月之行,若出其中。星汉灿烂,若出其里。幸甚至哉,歌以咏志。



《空心有节》

作者:杨以樵(62岁)

洪山区张家湾街道复地悦城社区



《回家》版画

作者:熊庆顺

(70岁)

青山区红卫路街道东兴社区

夕阳红 乐乒乓

爹爹婆婆打乒乓,西瓜大葱当球网,擦干球台操起拍,你攻我守兴味长……一首“打油诗”写出了我们这对老夫妻一次乒乓球健身的现场经历。

那是去年暑期的一个星期天,吃罢早饭,正要出门,一场大雨不期而至。雨停后,老两口结伴去位于武昌区张家湾小区菜场买菜,而小区菜场旁边就有一个小型运动场,各种健身器材之外,树荫底下一块开阔地上,摆有三张乒乓球台。平时,在这里打球的老年人很多,考虑到刚下过雨,打球的人可能会少一点,便想在买完菜后在此打打乒乓球。因走得匆忙,只带了球拍和球,竟忘了带球网。

这天,买了土豆、丝瓜、冬瓜、大葱和西瓜等瓜菜,我们把西瓜和大葱装成一袋,把其他蔬菜装成另一袋,看到乒乓球台还空着一张,便紧走几步赶过去。先是用塑料袋、餐

巾纸擦去落在台子上的雨水,在另一张球台上打球的老同志见状,赶紧扔过来一块抹布。球台擦干净了,网子的问题怎么解决呢?还是老伴有办法:他把刚买来的西瓜放在一头,把装满青菜的袋子放在中间,又寻来一块石砖放在另一头,找不到合适的水棍该怎么办呢?刚买来的大葱,不是正好能派上用场么。于是,便把几根大葱架在西瓜、青菜和砖头中间,“网子”便架起来了,虽说不够标准,还能凑合着使用。

在周围人们的笑声中,我和老伴挥拍上阵,依然是由我进攻,老伴来防守。那由西瓜、大葱架成的球网,毕竟比不过正规的球网,加上地面不太平整,球掉到地上,一磕一碰,完全不听使唤。捡球的次数明显增多,拾捡的难度也明显增大,尽管如此,我们仍然

兴致勃勃。

这次打乒乓球,只是我们平时健身中的一次,乒乓之外,羽毛球、游泳、太极拳等体育健身运动也是我们的日常。此外,我俩定期会步行前往东湖转一转,预约前往湖北省博物馆参观也是常事。每天晚饭后,到附近的洪山广场跳舞,更是我的每日行程。

长期的锻炼后,失眠、腿脚疼痛等毛病越来越少了,既健康又有活力,生活过得有滋有味。对了,还有在楼顶阳台上打太极拳、绕圈散步,顺带诵读诗词,这些被我们称为文体结合健身法。而打乒乓,也成了我们长期坚持的健身活动方式。正是:老年健身方法多,坚持锻炼刻心窝,西瓜大葱能利用,球网场地奈我何。

作者:余最玲(79岁)

武昌区水果湖街道武铁社区