



△《黄塘湖上赛龙舟》

作者:郭贤乐(77岁)

东西湖区吴家山街道杏园社区

◁《渔光曲》

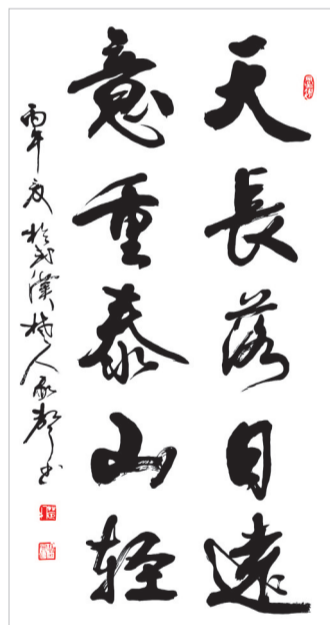
作者:高国鹏(66岁)

东西湖区吴家山街道吴南社区

▷《天长落日远,意重泰山轻》

作者:聂家声(83岁)

江岸区后湖街道美庐社区



学会走路

如果一直扶着孩子,孩子永远站不起来,也学不会奔跑。

如今,不怕您笑话,年近古稀的我依然在学走路散步。退休后这几年,有两次摔跤,幸无大碍。一次在地铁出站口,踏空台阶直接扑倒在地。最近一次则是晨练时,拖沓的脚步左脚绊右脚,双膝直接跪下,好在仅仅是擦破了皮,没有伤筋动骨。学会走路散步,对于中老年人,尤其是患有基础性慢性病的老者是多么弥足珍贵呀。

你可别小看走路这个动作简单,它调动的可不只是腿。当手臂自然摆动的时候,肩胛骨在活动,核心肌群在收紧,整个身体形成一个协调的运动整体。这个过程会让心肺功能得到锻炼,让血液循环加快,甚至还能促进大脑分泌内啡肽,让心情更好。

老话讲百练不如一走,走路是最温柔的养生。不用花钱置办器材,不用挤出大块空闲,晚风相伴、闲步慢行,在一步一履间疏通周身气血,温和调理脏腑,比起剧烈运动,更适合体质偏弱、饱受慢病困扰的普通人。

“脚抬起来,不要在地上蹭!”在心里常常提醒自己。我低头看看自己的脚,一次次地把步子抬高了些。

落日黄昏,华灯初上,携手老伴,邀一二知己,走在林荫道上,看湖光景色,听朋友絮叨,或负手行吟,或低声浅唱。

走在心仪的路上,好像能听到地球的心跳声。舒畅宁静便倘

徉在心灵里了,血液在体内奔跑循环,肌肉在运动中消除疲劳,紧张了一天的心弦得到调节,食物便随之舞动,心神觉得畅快!这是生命的最好将息。

走路是最适合中老年人的温和有氧运动,没有任何门槛。每天抽出三四十分钟慢走,能慢慢锻炼我们的心脏功能,增强心脏泵血能力。心肌收缩更有力,心脏不用频繁跳动,负担就会大大减轻。

走路从不是枯燥的坚持,而是与生活温柔相拥。

自律从来都不惊天动地,藏在每一个晨起走路的清晨。迎着朝阳,步履不停,用脚步丈量热爱,以奔跑治愈生活,遇见闪闪发

光的自己。

每当思绪被缠绕,能量低下的时候,我就选择行走散步,不思考,不赶时间,只是观察、感受、呼吸。让公园的清晨气息一点一点渗进毛孔里,那些尖锐的、烦恼的、皱巴巴的,都慢慢被消融、被抚平。然后感觉自己格外轻快、舒展,像刚晒过太阳的被子,蓬松起来。

哈哈!是走路运动产生的多巴胺,像一场风吹散了我心中的乌云,天空再次阳光明媚,美好俯首即是。

人生的美好始于树上早起的鸟儿,它们呼朋唤友,喁喁私语。每天清晨,它们就在窗外唧唧啾啾,把我唤醒;等我出门慢跑,它们又在我耳畔百转千声,伴我一路。

作者:张颂华(68岁) 洪山区梨园街道华电社区