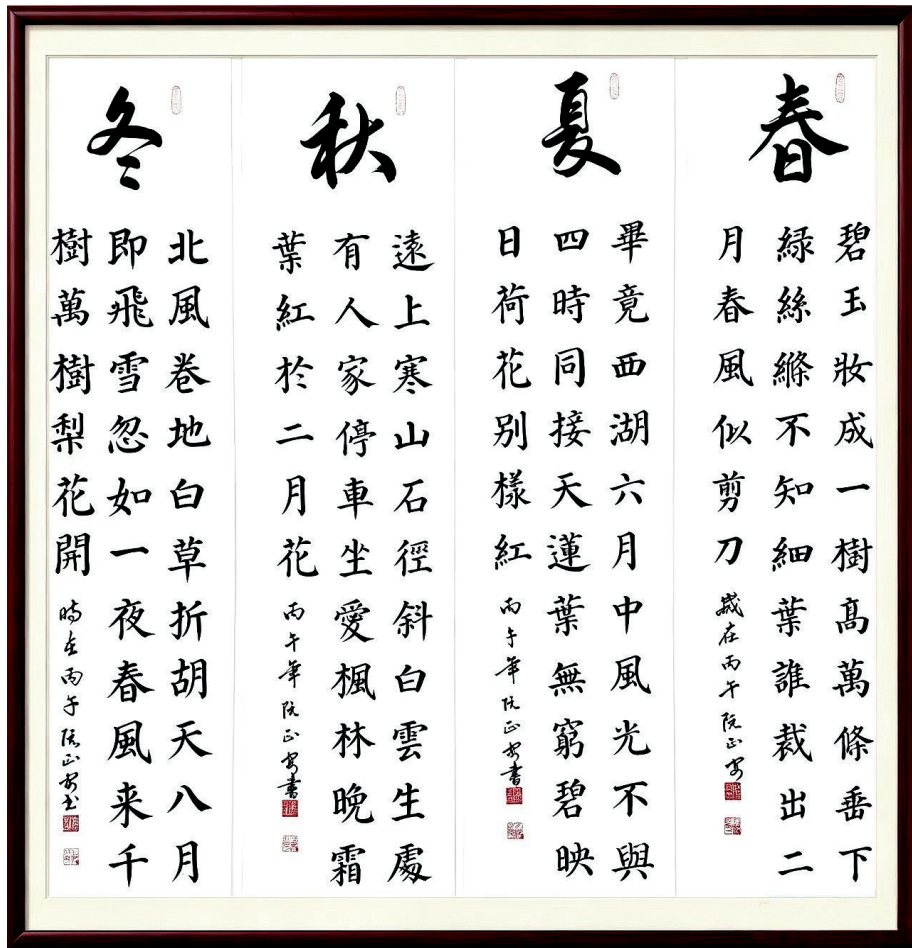




△《春夏秋冬》
作者:阮真安(72岁)
汉阳区建桥街道琴台社区

◁《观瀑》
作者:严双寿(76岁)
江汉区汉兴街道江汉里社区

▷《苹果》 石头画
作者:詹文秀(57岁)
洪山区洪山街道幸福社区



我还是喜欢呆在山里,夏天不用吹空调,夜晚还得盖被子睡觉。山间的空气,清新如洗,吸一口,心旷神怡。当太阳一天比一天升高,当蝉声一阵比一阵响亮,天地间便被一团火红的颜色点燃了。不是那种矜持的红,不是那种羞涩的红,而是铺天盖地的、不管不顾的红。

入伏前三天天气不错。吃完早饭,我和老伴放空心情,各自搬把藤椅坐到楼顶平台,舒舒服服地晒上半小时。背对太阳,慢慢蒸,暖热温烫,汗从额头滚落,从后背滚落,我感受那挪移带来的亲肤之痒。时间在光里走得慢了。能清晰地感觉到热度在衣褶间游走,仿佛听得见骨头像冬日土地吸收阳光时,发出细微的、满足的叹息。

伏者,乃天地阳气极盛之候也。初伏启瑞,中伏蕴祥,末伏凝福,三伏相连,似火之烈,若焰之

山里晒背

煌。此时也,万物沐阳而盛,人亦当顺天时而养阳。

因为三伏天从不吝啬,它把所有的热量、所有的光亮、所有的生命力都毫无保留地给我们,哪怕知道这一切终将逝去,它也依然选择尽情燃烧。

晒背之举,恰合此道,以自然之阳,补人体之阳,祛阴邪之寒,扶正气之旺,实乃养生之妙。晒背的时光里,我们放了爱听的音频,与天地和大自然链接。

须臾,只觉汗水从发根汩汩地往外冒,前部起于百会,分左中右从面部流下,沿神庭、太阳、耳门、听宫、印堂、攒竹、睛明、四白、迎香、人中诸穴位顺着脖子来到天突和璇玑,直奔膻中穴,再途经上脘、中脘、下脘,在神阙、气海、

关元一带逡巡。

不一会儿汗就淌出来了。脸上的汗一滴一滴地往下滴,背上的汗像细小的水流缓缓地往下淌,非常的舒爽,不仅感觉不到热,当微风吹来时反而感觉到格外的凉爽。这感觉如果不亲身体会,是断不敢相信的。

我能非常直观地感受到它经过每根毛孔时与汗毛碰撞的力度,甚至能够听到摩擦发出的声音。汗水流经胸腹肌肉群时,虽多了几分坎坷崎岖的感觉,但那些隆起的肌肉和残存的脂肪都因受到冲洗而变得滋润,就连平时害羞的肚脐眼,此刻也裂开嘴笑得格外灿烂。

晒背,也称“天灸”,有人把这种养生方式称为“免费的大自然

补药”。只需要一片平地、一块垫子、一把椅子,几乎零成本,于是跟风晒背的人越来越多。

思绪顺着那种温热往下走——脊背像被人轻轻焐着一块暖烘烘的石头,热度一点点渗进皮肤里,连骨头缝都跟着松软下来。这晒背,不同于夏天去农田插秧割谷干农活的晒背。那时口干舌燥冒青烟,是后背火辣辣疼,几天后还会蜕下一层皮。而现在此时的我,整个人就像一棵安静的植物,只是懒洋洋地背着光坐着,把自己交给这一刻晒得刚刚好的暖意。

老话常说,三伏养一年,晒背胜百补。三伏天是一年里阳气最旺盛的时节,也是顺应季节养护身体的黄金时期。

作者:张颂华(68岁) 洪山区梨园街道华电社区