

长发飘飘(外一首)

■摄影/予子 诗歌/绿岛



你说过,待你长发及地
便做我的新娘

那一年 我从你的树下走过
捡拾了许多秋天的影子
故事已经泛黄
于是,我就把黄金一样的叶子
供奉在了生命的夹层
满树满树的诺言啊 曾随风
而逝 它们
一半做了天上的云朵
另一半却长成了地上的庄稼

你说过,待你长发及地
便做我的新娘

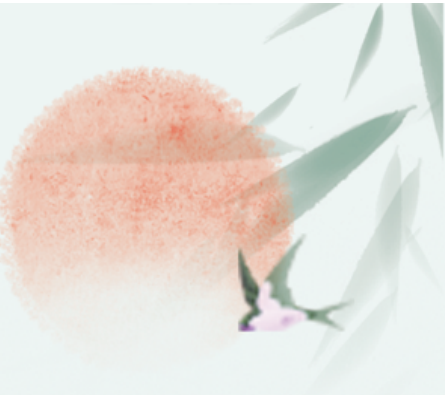


落叶

一堆一堆缤纷的 动词
在火焰里挣扎着醒来的种子
从梦的沼泽里
爬出来的
疲惫不堪的游子的 身影

都不是,你是远涉重洋的
骨瘦如柴的心的拓片
是霜降过后
人世间最后一道蘸了血的
伤口 美丽的殷红

菊花颂



■李绍彬

绝句·菊赞

雪作琼妆抱香死,霜为玉甲向寒开。
风冷才识真本色,心清不羨蜂蝶来。

沁园春·菊

西风卷地,万木萧疏,云淡寒稠。正霜迹弥野,顿收青葱;大地苍莽,空山新幽;荷残影稀,叶落枝瘦;征雁南去意无留。百花尽,看东篱抱香,独笑晚秋。

金甲银缕方道,教无数仙凡动心舟。有屈子啜英,陶令举樽;黄巢寄志,易安惹愁;撷韵入茶,销魂酹酒。几多驰怀几多柔。倾朝野,任潇洒巷陌,谁争风流。

■庞黎明

七彩菊

惊叹菊族现奇葩,谁人不问是何花。
撩帘看客开七彩,独领风骚映九霞。

■李培玉

卜算子·菊

秋雨润娇娥,秋露滋容貌。秋叶纷纷满地飞,秋菊丛中闹。
不盼蝶蜂来,不羨春花俏。不惧西风飒飒吹,迎着霜寒笑。

■于丛洋

[中吕·朝天子]开封龙亭赏菊

菊开,客来,香漫朱栏外。金风玉露巧铺排,古汴秋光赛。稚子牵衣,翁媪登台,欢声飞九垓。快哉,妙哉,醉向图中迈。

■姜玉海

鹧鸪天·咏菊

晨看秋芳斗锦茵,临风绽放见精神。当年陶令评章后,多少骚人颂到今。

红白紫,玉黄粉,凌寒新谱沁园春。雪飞万木凋零尽,仍抱枝头守本真。

■陈法俊

[南吕·干荷叶]赏菊

东篱赞,野菊观,霜染寒英灿。胜诗篇,赛天仙,身临金蕊自悠然,景醉心花绽。

■闫春兰

临江仙·赏菊

花市买回三盆菊,窗前独绽清姿。幽香暗度沁心扉。冷风凝玉魄,孤影抱寒枝。

朝暮相看心向暖,秋深愈显惊奇。赏花何必竞春时,繁华皆落尽,犹自唱新词。

健步走对话录(题外篇)

■张长安

本文以“海哥”与“云妹”的对话形式,聊聊干活、办事时走动的身体感受为何与健步走存在差异。此文看似与健步走主题关联度不高,故于标题后标注(题外篇)。

海哥:我在健步走这方面,颇有些感悟。五六年前,我因一场腿疾一度挂拐,稍有好转后,渐渐爱上了它——健步走。没过多久,我便甩掉拐杖,与走路结下了不解之缘。健步走简单易行,益处多多,深受国人尤其是中老年人喜爱。报告显示,我国户外运动参与人数已突破4亿人。

云妹:海哥,你在报刊上发表的那些健步走文章,我和同事、朋友都拜读了,特别钦佩你的毅力!你的做法和体会,我们都十分认同。我们也坚持每日走路锻炼,已经初见成效。不过有好几次,我外出办事、做家务,步数与健步走相差无几,身体反而更觉疲倦,这是什么原因呢?

海哥:是啊,接到你的来信后,我特意留心体验了几回,仔细琢磨下来,发现情况确实如此!我琢磨出几点核心原因:

1.目标与动机不同。健步走通常以锻炼身体、改善健康状况为目标,因此会有意识地保持节奏、姿势,运动强度相对稳定。而干活或办事时的走动,往往受任务和环境驱使,难以维持稳定节奏,强度忽高忽低,身心体验自然不同。

2.身体负担不同。健步走多在平坦、安全的场所进行,能专注于锻炼本身,身体处于主动运动状态,路线和

场地也可自主选择。而干活或办事时的行走,常需在不同环境中穿梭,路线和场所别无选择,且多为被动响应,身体负担明显加重。例如长时间站立、搬运重物、久坐电脑前工作等,都易导致局部肌肉持续紧张,引发身体疲劳与心情烦躁。且这类活动仅动用局部肌群,长此以往易导致身体劳损。

3.心理状态不同。健步走多在身心放松状态下进行,心无旁骛,没有压力,能让人彻底放空思绪。此时身体会释放多巴胺与内啡肽——多巴胺带来即时愉悦,内啡肽则有助于缓解疲劳、提升满足感,让人真正享受行走过程。但干活、办事时的走动,往往带着工作压力,心生紧张焦虑。这种心理负担会使身体不自觉地紧绷,并促使皮质醇等应激激素过量分泌,即便步数相当,也会感到更累、精神更差。

云妹:海哥,你说得太透彻了!我回想了一下,确实感同身受。

海哥:锻炼的关键在于把握“度”,要始终遵循“不累”原则。人的精力有限,选择一两项适合自己的锻炼方式并持之以恒,定能收获锻炼成效。近日我走路时,心里突然冒出几句话,写下来和你分享共勉:

走远、走近(空间),不停就行;
走久、走短(时间),不累就行;
走快、走慢,舒坦顺心就行;
刮风天、雨雪天(环境),坚持就行;
我的健康我做主,健康伴着健步行。