



无意间翻开 QQ,吓了一跳,里面的好友竟然有 360 多个,包括一般朋友、客户、同事、同学、亲人和文友等几大类。再看最近联系人,更加触目惊心,近一年来,联系的好友竟没有超过十个。也就是说,其中有三百五十多个都处于沉寂状态。其实,只需要动动鼠标,敲敲键盘,就可以跟远在千里之外的好友们取得联系,聊聊曾经,诉诉衷肠,只可惜,从来没有动过那样的心思。不知有多少次,我和我的旧相识们在网络上擦肩而过,或者纵使相逢也不识,想想真是遗憾。

在一般朋友之中,很多人已经湮没无闻,很多用的是网名,很多添加备注,改了真名。但即便用的真名,很多人名字都记不起来了,更记不起他们的模样。也许,他们曾经帮过我,我该记得他们的恩情;也许只是一面之交,互生好感,就留了 QQ,谁知道呢,在网络倏忽而过的今天,我们不正变得薄情寡义吗?

客户就不用说了,都是工作上的交往,传个图片,交代个事情,但交往绝对止于工作。像我这样的懒散人,很少在下班之余还谈工作,对他们,当然更多的是不闻不问。不过,逢年过节,他们有的会发一些祝福的消息,也从没有回过。

和客户一样,即便是加了很多同事,上班时候不用聊天,下班之后也不会聊天,偶尔头像闪动,也不过是要求我请个假什么的小事。交代完毕,相对无言。

同学之间,有三四年的情分,当初是何等亲密无间,惺惺惜惺惺,有相见恨晚

之感,一旦天各一方,关系也天涯海角。最明显的就是班级群,一年半载不见有人说话,其实,光我知道的,就有五六个人天天泡在网上。偶尔有人吼一句,也不见有人响应,万马齐喑究可哀,呜呼哀哉!

亲人会聊几句,尤其是与窝在老家九零后弟弟,害怕他受委屈,常常以老大哥身份开导他。其实,我也是故作姿态。和他聊天,话题也就是“家里忙吧”,“收成还好吧”,“地都种了吧”之类的。聊上三五句,就感觉话不投机,也难怪,他有他的世界,九零后的思想,又岂是我辈鲁钝之人猜得透的?

文友嘛,倒是有几个经常聊的,反正大家互不相识,且有共同爱好,说些唐诗宋词,聊些生活苦闷,也算是赏心怡情之事。不过,常常一句话不对,大家就不再联系,反正原本就不认识,得到不知珍惜,失去不觉可惜,令人不禁叹息。

想我坐拥三百六十多个好友,每天聊一个,也能聊上一年,应该觉得高朋满座,蓬荜生辉才是,想不到尚且如此寂寞。有了网络,大家的联系方便了,沟通快捷了,却不如当年。记得那时写信,必得一番酝酿,下笔千言,写满思念;记得那时没有手机,在电话亭给好友打电话,也必得前思后想,感情充沛。而现在呢,大家在宽带上过着自己的小日子,老死不相往来,于我,如在 QQ 中隐居,有与世隔绝之感。

我不能不再此了,我想起在高中时和我谈文学、谈理想的那个死党,多年没联系,他还好吗?于是,我点开页面,发去消息,“嗨,老梅!”过了很久,那边才有弱弱的回应,“你,谁呀?”我顿时感觉一阵晕眩。

后,就在这里,中央军委找到了当年的中革军委、红军总政治部和红军大学的旧址;最高人民检察院找到了当年中央工农检察委员会旧址;公安部找到了当年的国家政治保卫局旧址;新华社找到了当年的《红色中华》通讯社……

今天的红都,沐浴着改革的春风,群众生活和城市面貌已大为改善。革命先辈劳动过的红军公田仍然守着粮食,从明眸皓齿一直等到鹤发白首的列祖传奇仍在口耳相传。每每想到这里,一种感慨总是涌上心头,这样血脉相连的故事,还在一代代地上演……

红都瑞金行

李迅

当年毛泽东带领军民开挖红井的动人故事。沙洲坝原来非常干旱,不但饮水困难,还流传着不能打井的迷信。苏区政府迁来后,毛泽东主席亲自动手带领大伙挖出了一眼清泉,从此,沙洲坝的百姓再也不用喝肮脏的池塘水了。新中国成立后,当地百姓对毛主席当年开挖的那口井进行了全面维修,并在井旁立了一块碑,上书“吃水不忘挖井人,时刻想念毛主席”。我想,今天我们远道从上海来到这里,不就是要“饮水思源”,接受革命传统教育,从而更加坚定理想信念吗?大家不由得上前尝一尝这“红井水”,都做了一番“红井人”。

除了“红井”外,沙洲坝还有多处被列为全国重点文物保护单位的革命遗址。造形如一顶红军八角帽的临时中央政府大礼堂,一大片当年苏区政府各部委的办公用房。解放

后,就在这里,中央军委找到了当年的中革军委、红军总政治部和红军大学的旧址;最高人民检察院找到了当年中央工农检察委员会旧址;公安部找到了当年的国家政治保卫局旧址;新华社找到了当年的《红色中华》通讯社……

今天的红都,沐浴着改革的春风,群众生活和城市面貌已大为改善。革命先辈劳动过的红军公田仍然守着粮食,从明眸皓齿一直等到鹤发白首的列祖传奇仍在口耳相传。每每想到这里,一种感慨总是涌上心头,这样血脉相连的故事,还在一代代地上演……

母亲一辈子忙于田间地头,一辈子没走出过老家。家里当固定电话使的手机,是我的一部旧手机。小且键盘磨得模糊不清了。母亲说使手机比使锄头难多了,母亲也只会将就着用手机接电话。

起初,每每手机铃响,母亲就吓得手忙脚乱,不知该按哪个键。慌张的母亲就举着叮咚响的手机,房前屋后地找父亲接电话。后来父亲教了许久,我们演示了好多次,母亲才小心翼翼地学会接电话。母亲大字不识,接电话时从不知对方是谁,凭声音听出是大小闺女还是儿子。

每年春节,我们一家三口都是在父母家过年的。而我的生日也赶好是在正月里,母亲就每年热乎三个大荷包蛋。我总撇着嘴,撒着娇说吃不了。母亲就守着我吃,看着我吃得有滋味,就眯笑得合不拢嘴。三十岁生日这年,因为单位有事,我没在父母家过生日。临走时,母亲千叮万嘱咐,要我一定要吃寿面和鸡蛋。当时忙着收拾行李的我只嫌母亲唠叨,嘟嘟囔囔敷衍着母亲,心里一百个不乐意。

生日这天,我理所当然没当一回事。刚起床,电话就响了,是家里的电话。本以为父亲有什么事情,一接通电话,就传来母亲喜滋滋的声音,“燕,生日快乐!”母亲一字一顿地说,努力表达着喜悦,普通话说得很好吃力,也很蹩脚。我接电话的手抖了一下,心里像是被马蜂蛰了,麻麻

的,酸酸的,眼泪立即涌了上来。“燕,记得吃寿面和鸡蛋啊!吃四个荷包蛋啊!”母亲郑重地嘱咐着,“今年三十了!吃四个蛋,吉利!一定要吃!记得啊!”听着母亲在电话里絮絮地唠叨,我强忍着扑簌簌的泪水,在电话里一个劲地嗯着答应。

那天的寿面,我是和着眼泪吃完的。母亲节到了,一早起来,我一时心血来潮,就在家里的手机上丢了几个字——“老妈,母亲节快乐!”然后一天都没放在心上。晚上,家里的手机传来短信,“你也快乐!”我看着正纳闷,父亲打来了电话。父亲在电话里说,母亲看了我的短信,高兴得像是捡到了金元宝,非要亲自给我回个短信!不识字的母亲要父亲把“你也快乐”四个字和四个字的拼音字母大大地写在一白纸上,然后眯缝着眼睛,在手机上摸摸索索。手机小,又模糊不清,母亲眼神不好,粗糙的手指总按不准键盘。父亲看着着急,要替母亲发,母亲硬是不肯。最终母亲把四个字的短信编辑完发给我,已是晚上六点半了。父亲说,母亲为自个会发短信而高兴满足得直乐呵,说是以后可以常和孩子们发短信了。

听了父亲的话,我为我一时的兴起而羞愧。同时,心里又暖融融的,满满地幸福着。母亲发来的这个短信,我一直舍不得删除。我想好了,给父母换部手机,要大的那种。我知道,我手机的那头,挂着两颗装满爱的心。且,这爱,从不会关机。

母亲一辈子忙于田间地头,一辈子没走出过老家。家里当固定电话使的手机,是我的一部旧手机。小且键盘磨得模糊不清了。母亲说使手机比使锄头难多了,母亲也只会将就着用手机接电话。

起初,每每手机铃响,母亲就吓得手忙脚乱,不知该按哪个键。慌张的母亲就举着叮咚响的手机,房前屋后地找父亲接电话。后来父亲教了许久,我们演示了好多次,母亲才小心翼翼地学会接电话。母亲大字不识,接电话时从不知对方是谁,凭声音听出是大小闺女还是儿子。

每年春节,我们一家三口都是在父母家过年的。而我的生日也赶好是在正月里,母亲就每年热乎三个大荷包蛋。我总撇着嘴,撒着娇说吃不了。母亲就守着我吃,看着我吃得有滋味,就眯笑得合不拢嘴。三十岁生日这年,因为单位有事,我没在父母家过生日。临走时,母亲千叮万嘱咐,要我一定要吃寿面和鸡蛋。当时忙着收拾行李的我只嫌母亲唠叨,嘟嘟囔囔敷衍着母亲,心里一百个不乐意。

母亲的短信我珍藏

何春燕

母亲一辈子忙于田间地头,一辈子没走出过老家。家里当固定电话使的手机,是我的一部旧手机。小且键盘磨得模糊不清了。母亲说使手机比使锄头难多了,母亲也只会将就着用手机接电话。

起初,每每手机铃响,母亲就吓得手忙脚乱,不知该按哪个键。慌张的母亲就举着叮咚响的手机,房前屋后地找父亲接电话。后来父亲教了许久,我们演示了好多次,母亲才小心翼翼地学会接电话。母亲大字不识,接电话时从不知对方是谁,凭声音听出是大小闺女还是儿子。

每年春节,我们一家三口都是在父母家过年的。而我的生日也赶好是在正月里,母亲就每年热乎三个大荷包蛋。我总撇着嘴,撒着娇说吃不了。母亲就守着我吃,看着我吃得有滋味,就眯笑得合不拢嘴。三十岁生日这年,因为单位有事,我没在父母家过生日。临走时,母亲千叮万嘱咐,要我一定要吃寿面和鸡蛋。当时忙着收拾行李的我只嫌母亲唠叨,嘟嘟囔囔敷衍着母亲,心里一百个不乐意。

生日这天,我理所当然没当一回事。刚起床,电话就响了,是家里的电话。本以为父亲有什么事情,一接通电话,就传来母亲喜滋滋的声音,“燕,生日快乐!”母亲一字一顿地说,努力表达着喜悦,普通话说得很好吃力,也很蹩脚。我接电话的手抖了一下,心里像是被马蜂蛰了,麻麻

的,酸酸的,眼泪立即涌了上来。“燕,记得吃寿面和鸡蛋啊!吃四个荷包蛋啊!”母亲郑重地嘱咐着,“今年三十了!吃四个蛋,吉利!一定要吃!记得啊!”听着母亲在电话里絮絮地唠叨,我强忍着扑簌簌的泪水,在电话里一个劲地嗯着答应。

那天的寿面,我是和着眼泪吃完的。母亲节到了,一早起来,我一时心血来潮,就在家里的手机上丢了几个字——“老妈,母亲节快乐!”然后一天都没放在心上。晚上,家里的手机传来短信,“你也快乐!”我看着正纳闷,父亲打来了电话。父亲在电话里说,母亲看了我的短信,高兴得像是捡到了金元宝,非要亲自给我回个短信!不识字的母亲要父亲把“你也快乐”四个字和四个字的拼音字母大大地写在一白纸上,然后眯缝着眼睛,在手机上摸摸索索。手机小,又模糊不清,母亲眼神不好,粗糙的手指总按不准键盘。父亲看着着急,要替母亲发,母亲硬是不肯。最终母亲把四个字的短信编辑完发给我,已是晚上六点半了。父亲说,母亲为自个会发短信而高兴满足得直乐呵,说是以后可以常和孩子们发短信了。

听了父亲的话,我为我一时的兴起而羞愧。同时,心里又暖融融的,满满地幸福着。母亲发来的这个短信,我一直舍不得删除。我想好了,给父母换部手机,要大的那种。我知道,我手机的那头,挂着两颗装满爱的心。且,这爱,从不会关机。

母亲一辈子忙于田间地头,一辈子没走出过老家。家里当固定电话使的手机,是我的一部旧手机。小且键盘磨得模糊不清了。母亲说使手机比使锄头难多了,母亲也只会将就着用手机接电话。

起初,每每手机铃响,母亲就吓得手忙脚乱,不知该按哪个键。慌张的母亲就举着叮咚响的手机,房前屋后地找父亲接电话。后来父亲教了许久,我们演示了好多次,母亲才小心翼翼地学会接电话。母亲大字不识,接电话时从不知对方是谁,凭声音听出是大小闺女还是儿子。

每年春节,我们一家三口都是在父母家过年的。而我的生日也赶好是在正月里,母亲就每年热乎三个大荷包蛋。我总撇着嘴,撒着娇说吃不了。母亲就守着我吃,看着我吃得有滋味,就眯笑得合不拢嘴。三十岁生日这年,因为单位有事,我没在父母家过生日。临走时,母亲千叮万嘱咐,要我一定要吃寿面和鸡蛋。当时忙着收拾行李的我只嫌母亲唠叨,嘟嘟囔囔敷衍着母亲,心里一百个不乐意。

生日这天,我理所当然没当一回事。刚起床,电话就响了,是家里的电话。本以为父亲有什么事情,一接通电话,就传来母亲喜滋滋的声音,“燕,生日快乐!”母亲一字一顿地说,努力表达着喜悦,普通话说得很好吃力,也很蹩脚。我接电话的手抖了一下,心里像是被马蜂蛰了,麻麻

的,酸酸的,眼泪立即涌了上来。“燕,记得吃寿面和鸡蛋啊!吃四个荷包蛋啊!”母亲郑重地嘱咐着,“今年三十了!吃四个蛋,吉利!一定要吃!记得啊!”听着母亲在电话里絮絮地唠叨,我强忍着扑簌簌的泪水,在电话里一个劲地嗯着答应。

那天的寿面,我是和着眼泪吃完的。母亲节到了,一早起来,我一时心血来潮,就在家里的手机上丢了几个字——“老妈,母亲节快乐!”然后一天都没放在心上。晚上,家里的手机传来短信,“你也快乐!”我看着正纳闷,父亲打来了电话。父亲在电话里说,母亲看了我的短信,高兴得像是捡到了金元宝,非要亲自给我回个短信!不识字的母亲要父亲把“你也快乐”四个字和四个字的拼音字母大大地写在一白纸上,然后眯缝着眼睛,在手机上摸摸索索。手机小,又模糊不清,母亲眼神不好,粗糙的手指总按不准键盘。父亲看着着急,要替母亲发,母亲硬是不肯。最终母亲把四个字的短信编辑完发给我,已是晚上六点半了。父亲说,母亲为自个会发短信而高兴满足得直乐呵,说是以后可以常和孩子们发短信了。



人逐年迈入老年阶段,身体渐渐感到有点不从心,年轻时体会不到的慢性病相继在自己身上冒了出来,每天定时要吃一堆治疗糖尿病、高血压、高血脂的药物,既麻烦又忧虑。尤其担心的是几年前我的双侧膝关节轮番出现肿胀、疼痛,行走困难,夜不能寐,严重影响生活质量。为此我请专家会诊后认为是关节发生退行性病变所致,必要时需做手术才能解决问题。

为了延缓衰老,改变慢性病缠身的被动状态,我从多年前开始游泳锻炼,将年轻时学会的蛙泳用在老年时防病治病所用。我在长 25 米宽 15 米的池内连续游泳锻炼,刚开始时体力不济,游 3 至 5 个来回就气喘吁吁,那就休息一会再游。起先每周游泳 2 至 3 次,经过一段时间后,体力逐步增强,游的距离比原来长了,现能做到每天都游。经过约 5 年的锻炼,我

目前能每天在 45 分钟左右的时间里连续游 1500 米。

经过锻炼,我的慢性病有了明显的改善,体重减轻了 10 斤,身上多余的脂肪大部分已被消耗,体型好了许多,全身的负担随之减轻。两个多月前,我在医院做了一次体检,原来增高的血糖、血脂指标都恢复正常,B 超检查原有的脂肪肝也消

失了。如今我高血压药也停服,血压能保持正常。尤其令人欣喜的是两侧膝关节的病痛再也没有出现过,心肺功能也有明显的增强,爬山、上楼不感到心慌气促。体质改善,心情也乐观起来,真可谓其乐融融。

“生命在于运动”这一真理,再一次在我身上得到验证。我体会到游泳锻炼这项运动对中老年人尤其适宜,它有众多的优点。首先它是一

项全身运动,可以增加全身的血液循环,促进新陈代谢,延缓身体衰老。其次,人在水中受到水压的影响,可以锻炼并增进心脏和肺的功能。最大的优点是人浮在水中游泳,可以避免关节负重身体,从而减少身体重量加重对膝关节的损伤。同时,关节持续的伸展运动,可以润滑关节腔,使关节运动自如,缓解关节退行性病变产生的症状,对预防和治疗膝关节,颈椎关节病变的效果较好。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

游泳让我尝到了甜头

范荣荣

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

如今游泳已成为我每天生活的必需,也是我生活中的一种乐趣,既强壮了体魄,又陶冶了情操,实为一种有益的运动。当然,对于患有心脏病的病人,不适宜游泳锻炼。还有一些患慢性病的中老年朋友,参加游泳锻炼要量力而行,在下水前先在池边活动一下。尤其在天气冷时,让身体先活动到暖和了后再下水。游泳也以蛙泳式较为适宜,游的速度不宜快,这样体力消耗相对较小,对增进健康有益。

痛悼恩师马燮文

任筱琴

马燮文系浙江慈溪人,1948年5月生于上海,12岁起练字并学习西画。经过十几年勤学苦练,在素描和色彩上打下了扎实的基本功,其速写及宣传画入选上海市美展并被出版。

上世纪70年代中期受张大千得意弟子顾翼指教,转向中国传统绘画和书法。他尤其钟爱张大千潇洒豪迈的画风与博大精深的传统功力,还常受益于海上前辈谢稚柳、应野平、刘旦宅、王康乐等著名画家的指教,博采众长,融合中西,不断创新,几十年笔耕不辍,形成别具一格、功闲兼逸的画风。先后出版有《马燮文画集》和《马燮文画辑》。马燮文经常在国内与美国、日本、新加坡等地开办个人画展,深受好评。他通过三十多年的研究和历练,继承和发扬了张大千先师的泼彩山水,并独创了彩墨荷花,他画风仙逸俊朗,把中国传统文化和现代理念、东方意韵和西方美学交融点在画中完美地展现出来。

恩师一生淡泊名利,痴迷书画,把书画当作嗜好,当作思想和感情的寄托。坚持“学而不厌,诲人不倦”,他不光自己博览群书,精通书理画理,多年在指导我学画山水的过程中,更是不厌其烦地要求我多学多练提高眼界,扩大视野。老师总会结合名家名画把各种皴法、用笔用墨、构图布局设色等等逐一讲授,并随时画给我看,有时我把画好的作品拿去请他指正时,他会毫不犹豫地在我上面直接添加或烘染几下,边画边分析道理讲给我听。

三年前的一个秋天,我带了几幅作品到老师家请他过目,他从中挑选了一幅六尺的“九塞秋韵”图,看后先赞扬我的构图、钩染和用笔上的进步,然后就拿起笔把近景的一棵树往上加长许多,我当时很担心,花了四五天时间才完成一幅作品,万一改坏了怎么办?我屏住呼吸,捏了把汗,可是等老师加完枝和叶子,再烘染上几遍颜色后,整幅画一下子活泼精神好看了很多。他知道我学过音乐,就用我最能理解的话对我说:“这些树画得平了些,像唱合唱,我们要选出一棵做领唱,风采就会大不一样了。”此时我才茅塞顿开。

为了更好地让我掌握山水画理论,恩师还把他的老师顾翼(也是其岳父)传给他的“山水概论”(为曾熙教大千所用过的书)原作让我带回家研读,叮嘱我要吃透掌握,他还经常为我找出很多参考资料指导我借鉴学习。

我深深地缅怀恩师,以对联挽之: