

享受骑行的乐趣

我在职时喜欢骑车上下班,退休7年来这个爱好从未改变。每当亲朋好友见我骑车出行,都会劝我:“您都这个年纪了,还骑车干啥,要是磕了碰了就遭罪了。”的确,人到老年,腿脚变笨拙了,双腿和双脚的蹬力减弱了,正因为如此,我更要加强锻炼。在确保安全的前提下,我的骑行一年四季从不间断。

我喜欢骑车,便买辆“喜德盛”公路自行车。骑车是项全身运动:双脚不停地蹬,活动大腿和小腿的同时,腰部也得到了锻炼;手握车把,能

够增强臂力;骑车时双目远眺,眼睛倍感轻松;骑行还可以增强肺活量,使呼吸顺畅。

我喜欢骑车漫游。春天,在和煦的阳光下,我缓慢地一圈圈地蹬着车子,在公园呼吸着带着草香的空气,感觉心旷神怡。夏天,我骑行在公路上,道路两旁的树荫遮挡着耀眼的阳光,迎面而来的凉风使我感到惬意。秋天,我骑车在山路间穿梭,一路鲜花芬芳、硕果挂枝,美好的风光尽收眼底。冬天,随着清凉明澈的风,洗去岁月的尘埃,微风拂水,荡涤人世的苍凉。各种叫卖声此起彼伏,好

不热闹,目睹着走出家门的大人小孩,许是都不想错过这难得的冬日暖阳。

骑车是一项对身体健康非常有益的运动,多年的骑行,使我手脚灵活、思维敏捷、精力充沛,耐力也强。许多熟人见到我感叹道:“与同龄人相比,您确实腰直体壮,身材匀称,面色红润,显得年轻许多。”这都是骑车的结果。在身体允许的情况下,我要永远骑下去,为的是身强体壮,为的是随时能欣赏美景。

王玉春

乐在其中

养一盆水仙冬也俏

那天下班,看到有人在路边卖水仙花,出于好奇,我就买回来几瓣。听卖花的师傅说,水仙花很好养,花朵能绽放整个冬天呢。

为了将这种寒冷季节的花卉养出美丽的姿容,回家后我又查阅了如何养水仙的技巧,而后小心翼翼地侍弄起来。其实,水仙花还是很娇贵的,为避免水仙花烂根,我专门买来了深度适中、有排水孔的花盆,这样可以避免水分积聚,防止根部腐烂。每天早上,我做的第一件事就是把水仙花放到窗台

上,确保水仙花能够接受到足够的阳光照射。阳光充足不仅可以促进水仙花的生长,还可以增强其抗寒能力。不久后我发现,原来那两瓣嫩嫩的叶片开始变粗变长,而后分叉长高了。

又过了一段时间,水仙花开始吐蕾,含苞待放了。当星星点点的水仙花开始怒放时,真的满室生香。冬天是一个寒冷而静谧的季节,但有了水仙花的陪伴,室内的氛围顿时变得温暖而活跃起来。水仙花的花朵开放时,它们会散发出一股淡雅

的香气,弥漫在整个房间中。有时候写稿感觉累了,我就坐在水仙花旁,闭上眼睛,深深呼吸着水仙花的清香,让自己沉浸在它们带来的美好之中。

尤其在大雪天,外面寒风呼啸,大地被冰雪覆盖,水仙花却依然绽放着它们的美丽。此时,我会沏一杯香茶,静静地欣赏着这些小巧的花朵,仿佛置身于春天的花海,心中便涌起一股甜甜的暖意。养一盆水仙过冬,那是冬天最惬意的事情,也是冬天最美好的怡情。

魏有花

临湖观候鸟

每年冬天,我都会选择阳光灿烂的日子去看候鸟。它们来自北方,主要品种是鸿雁、豆雁、天鹅。如果运气好,可以亲眼目睹娴静高雅的白头鹤、东方白鹳。

时令仲冬,木叶凋零,稻谷收尽,湖天相接处,是水墨屏风般的淡淡远山。候鸟们真是艺术大师,择居的眼光独特。它们不惜飞行千里万里来到此地,将身家性命全都托付一隅,与族群一起跨越北风凛冽的寒冬。雪花飘飘,候鸟抵御严寒依靠的除了肉身和羽毛外,还有它们的智慧。我不得不相信,正是鸟类的智慧,使这些饱经沧桑的种族历经艰辛却繁衍不息。

在湖畔,不时会看到“保

护候鸟”和“严禁捕捞”的警示牌。我曾经看过专业摄影镜头里鸟群发现“敌情”时的反应。数万只大雁聚集湖心,像一面旗帜铺展水际,当看到小小无人机飞临上空时,立刻有“哨兵”发出预警的鸣叫。很快地,成千上万只候鸟起飞,翅膀振动,湖面喧腾,惊啼不绝于耳。黑色云朵般的鸟群在空中盘旋出旋涡般的气流,幻变成数种巨大的骇人的蘑菇形状,无人机几乎要被那些飞掠而过的翅膀击落。

鸟儿在腾空时,飞行最吃力的是绿头鸭,它翅膀小,扇动频率高,最不失优雅的是天鹅,它踏水而飞,双翼生风,即便遇到危险,依然保持

着一鹅领先、数鹅相随的整齐队列。

有些鸟喜欢扎堆,它们相依相伴,首尾相持。有些鸟却喜欢独立湖畔,安静得像静默的琴键。但是,当你悄悄走近,它会忽然张开羽翼,翩然而去。只有当它凌空展翅时,你才会豁然发现,原来先前观察已久的大鸟,不是鹭鸶,不是鱼鹰,而是一只优雅的白鹤。鹤的优雅非经目睹,无法言传,正如你在电影里际遇的某位女神,惊魂一瞥,经年不忘。

临湖观候鸟,看到了它们的亲情,也看到了它们的孤清。漫漫长冬,走近候鸟的世界,去感受候鸟的诗意和远方。

何愿斌

我是北方人,青年时就有一个美好的愿望,希望有机会到北回归线看看那里旖旎的南国风光。

2024年11月21日,我和爱人一起踏上了位于北回归线上的南澳岛,领略这个被誉为广东最美海岛的自然风光。旅游大巴行驶在壮观的10公里的跨海大桥上,游客们笑语喧哗,感叹汕头人创造的人间奇迹。南澳岛位于闽、粤、台三省交界的南海,是广东省汕头市的一个县,是国家4A级旅游景区,属于海洋性气候,这里空气清新,负氧离子每立方厘米达4000多个。南澳岛旅游资源丰富,包括古迹总兵府(郑成功曾在此任总兵)、宋代古井,自然景观青奥湾、金银岛、大尖山等,是我国海上丝绸之路的重要节点。

晚上的海岛,灯光璀璨、热闹非凡,海鲜大排档更是布满一条街。导游安排旅游团吃了潮汕小海鲜,之后入住酒店。第二天早上起床,推开窗子,迎面是一片蔚蓝色的大海,一排排浪花前赴后继地涌向海滩。我早早地起来,沿着海岸边的人行道前行百余米,便来到著名的青奥湾。青奥湾是粤东著名旅游度假区,被称之为“东方夏威夷”,海岸和低矮的山峰拥抱着蓝色的海水,形成天然的海水浴场。夏日里游人如织,人们可以在海里畅游、冲浪、潜水,还可以观看水上摩托、水上飞机跳伞等表演。青奥湾位于南澳岛的最东端,是观日出的最佳地。当太阳缓缓升起时,海面被染成了金黄色,我站在沙滩上呼吸着负氧离子,看一轮红日把波光粼粼的海面渲染得流光溢彩、如诗如画。

青奥湾广场有一座奇特的建筑——北回归线标志塔。塔身是两座F形立柱形成23.5度角,支撑一个球体,这是汉字“门”的演化造型,被称之为“自然之门”。旅游大巴行驶在环岛公路,可见茂密的树木从车窗闪过,有黄葛榕、鸭掌木、山杜英等。尽管已经是11月下旬,有些树的树冠上还有鲜红的花朵,这种树叫“火焰木”,花开如火焰,故此得名。还有一种树,叶子细长如鬃毛,经询问导游得知是木黄树,又名马毛树,真是太形象了。南澳岛还有两种国家重点保护野生植物——笔筒树、桫欏树,是侏罗纪时代恐龙的食物,也是珍稀濒危植物,被称为植物活化石。

南澳岛有许多海水养殖场,其中以生蚝和紫菜最为著名,游客可以乘坐木船去生蚝养殖场体会打捞生蚝的乐趣,品尝新鲜生蚝的美味,返回时还可以带回一袋南澳岛特产——紫菜。

最值得一提的是,南澳岛海域栖息着国家一级保护动物——中华白海豚。它们经常三五成群地光顾青奥湾海面,忽而跃出水面,忽而潜入海水,追逐嬉戏,形成难得一见的自然界奇观。南澳岛,一个如诗如画的美丽海岛,一个令人向往的自然王国。探访北回归线,游览南澳岛,多年的心愿,如今终于如愿以偿。

走进北回归线上的南澳岛



文旅时光