



诗歌隧道

## 感题四平战役纪念馆

封玉华

朱墙肃穆隐悲风，壁上声光忆不穷。  
弹洞残垣凝锐志，血痕故垒念英雄。  
心生感慨思潮涌，情绕愁肠涕眼红。  
史笔宏章呈画卷，沧桑递闻守初衷。

## 七绝·诗文班开学抒怀

张成林

今逢耄耋多闲趣，追梦思吟有所求。  
盛世挥毫生雅兴，徜徉诗海又行舟。

## 鹧鸪天·雨水

唐琢

又值新春雨水时，渐融冰雪午阳移。  
南疆漫赏红梅艳，北域初闻征雁回。  
风尚凜，雨尤迟，寒凝大地发春晖。  
河边已见清溪逝，花绽枝头更可期。

## 绿色序曲

赵强

幼时种子向茁壮过渡，需冲破  
禁锢，褪去陈旧襁褓  
一层层剥落  
不远处，清泉正搬运冰凌的残骸  
叮咚作响  
那声响，似在宣告春天的登场  
种子与清泉，在蓬勃生长  
同样都有灵动  
同样身躯在欢畅  
当嫩芽以翠色  
在枝头写下春天的第一行诗  
山涧已挣脱冬的桎梏  
携着冰雪独有的清冽  
在低洼处  
哼唱一曲春天的歌谣  
“春天从这美丽的花园里走来，  
就像那爱的精灵无所不在”

## 听见春天

汤云明

暖风捎来消息，花开时日已定  
长串鞭炮挂起来，大红灯笼点起来  
门神、春联贴出新生活的祈盼和祝福  
辞旧迎新预示着生活越来越甜美

我听见春天的呼吸，也听见大地的心跳  
听见了一个季节代替另一个季节的交接  
我听见了花开的声响，落英的叹息  
听见了燕子呢喃，河水轻声私语  
还听见了小草拔节，树木发芽的节律

礼花照耀下，盛世壮丽  
阳光爱抚里，一片和谐、温馨的表情  
华夏的春天越来越繁荣、多姿  
我们的春天也越来越美丽、幸福

我听见春天的脚步，从远古走来  
穿越历史，激动着人心  
穿过街巷，描绘着人间

## 春雨

崔军峰

燕子衔着春雨  
自天涯海角，翩翩而来  
一路润泽神州  
春色如锦缎，徐徐铺展  
  
春雨似银线，潇潇洒洒  
描绘春的画卷，朦胧如烟  
春雨若玉珠，淅淅沥沥  
奏响春的乐章，悦耳如歌  
春雨像情思，缠绵绵绵  
书写春的诗篇，柔软如酥  
  
春，眉眼含情  
欣欣然，声声呼唤  
雨，携万里柔情  
奔赴春的约定

# 泳池里的岁月诗行

唐亚江

春风轻拂，暖阳初照。我怀着一份期待，仔细地收拾好泳包。此时，泳镜已微微起了薄雾，毛巾被洗得泛白，椭圆的搓脚石磨得发亮。随后，我乘坐201路公交车，直奔四平人再熟悉不过的华信游泳馆。

8020号储物柜锁舌“咔嗒”一声弹开，那清脆的响动，恰似阔别已久的老友送来的亲切问候。在弥漫着温润水汽的泳池，一场与生命重力展开的无声对抗赛，正悄然拉开序幕。

人的庄重仪式感顷刻间拉满。我静静地站在第6泳道岸边，当脚尖轻轻触碰水温的刹那，年少时跳入老家大荒沟“露天泳池”的盛夏场景，如潮水般涌上心头。

记忆中，阳光慷慨地洒满河套。彼时，哥哥伫立在河汊里，目光专注而笃定，仔细地挑选着那一处处藏着生机的草稞与树墩。只见他手持端网，“唰”的一声精准落下，而后轻轻提起，一条条鲜活的鱼儿便落入网中。而我，静静地跟在哥哥身后，赶紧把鱼收起来。欢快的笑声在大坝围堰内悠扬回荡，那是青春奏响的美妙乐章。

回过神来，脚部以慢动作轻触池水，晶莹剔透的水花瞬间轻盈溅起。足尖轻点，层层涟漪缓缓泛开，水分子顺着肌肤的皱纹俏皮地攀爬，每一道波纹都在细

腻地重新书写生命的刻度。此时的触水声，恰似流年岁月的自我，向30岁记忆发出的专属通关密语，巧妙地连接起过去与现在。

紧接着，纵身一跃，一池碧波温柔地将我拥入怀中，身体随之尽情舒展。我与一群银发泳友，仿若灵动的“浪里白条”，在水中劈波斩浪。就这样，开启了“1500米与心跳的浪漫约会”。

池水悠悠地漫过锁骨，岁月镌刻的褶皱，在浮力的轻柔抚摸下宛如书页般渐次铺展。手臂奋力地切分着水面，浪花顺势卷走了疲惫。一划水、一打腿，一呼一吸之间，似鸟儿展翅般轻盈自如，又如鱼儿戏水般灵动欢快，身体在水中自由地翻转。

原本紧绷的神经顿时松弛下来，沉浸在水流与波浪对周身体表的摩擦和冲击之中。这种独特的自然按摩，不仅让全身肌肉得到深度放松，更使人的心情愉悦，仿佛沉醉在水体编织的温暖“水立方”。

蛙泳换气时，不经意间便能瞥见棚顶洒下的阳光，在水面上碎成熠熠生辉的星子，如梦如幻。泳道的那头，老姜、老王等正以各自独特的节奏奋“泳”向前，他们的身影是笑对时光后独有的优雅与从容。

自由泳换气间，半面于水中的“沉

沦”与瞬间对光明的“攫取”相互交替，恰似人生境遇的起伏，在沉浮之间不断追寻希望的曙光。划臂破水的清脆声响与换气时的畅快张扬，交织成一曲独特的呼吸赋格，稀疏的发梢在碧波中书写着灵动的液态诗行。

这首独属于自己的青春“泳”奏曲，除了掌控身体的节奏，思绪也如天马行空般自由驰骋，或是琢磨通讯短评的语句，或是勾勒选题策划的框架，万千思索尽在这一方泳池之中。

从水下视界望去，手臂划水的运行轨迹，池底瓷砖光影的晃动，不禁让人想起“水知道答案，我懂得它的年轻”，好像水也在诉说着生命的故事，与自己内心的情感产生强烈共鸣。

每一趟转身蹬壁折返，都像在解构牛顿第三定律。推水的作用力与岁月施加的反作用力，在这50米泳道中达成了一个微妙的动态平衡。这平衡，恰似生活的哲理，在运动与静止、前进与回溯中，找到生命的和谐律动。

在这里，年龄不再是交流的界限，浪花成为大家共同的语言。与常见的泳友相遇时，大家总会不经意地抬头或轻轻举起手臂致意，一个眼神、一个动作，便传递着彼此之间的默契。泳友们大多是中老年人，他们身上藏着对生活的坦诚与热爱，银龄生活过得热气腾腾。

池边稍作歇息，大家便会兴致勃勃地畅谈心得：游泳不仅能增强免疫力、提高身体平衡度、防治骨质疏松，还能有效缓解和预防颈椎病、加强呼吸器官机能、改善睡眠质量，等等。这些经验之谈，是生活赐予的智慧，也是大家对健康生活方式的执着追求。

在池座静谧的休息区，保温杯碰撞的交响乐悠然鸣唱。“老刘，你这仰泳的姿势可得改善了，脖子僵得比雕像还厉害！”在省脑科医院退休的陈姐一边拧着杯盖，一边关切地念叨着，“得学我，蛙泳蹬腿配合好呼吸，治颈椎比牵引术还管用呢！”这亲切的叮嘱，充满了浓郁的生活气息，让人真切地感受到深深的情谊。

出水时，甩落发梢的水珠，浑身的毛孔都在欢快地歌唱。淋浴时，不自觉地哼起年少时的歌谣，脚底的搓脚石轻轻磨去岁月的老茧，又变回那个跑去大荒沟捞鱼野浴的愣头青。那一刻，仿佛时光倒流，青春的蓬勃活力于此时再度悄然涌动，在心湖间肆意荡漾……

游泳，无疑是一场永不褪色的青春盛宴，让生命在水中绽放别样光彩。它不仅是身体的锻炼，更是心灵的洗礼，在这一方泳池中，我们与岁月对话，与自我和解，每一篇章都晕染着岁月的深情与梦想的斑斓，书写着属于我们自己的独特人生。

## 人勤春来早

郭华悦

乡间之春，其实早在过完年后，就已悄然拉开了序幕。年前的困，年后的热闹，到了元宵节，就得暂告一段落了。轻寒料峭，风霜依旧，但田埂上处处可见脱下的厚重棉袄。在墙根暖阳下窝冬的农人渐少，他们脱下棉袄，走向田间，开始酝酿着新一轮的春耕。

此时，举目环视，空旷与忙碌交织于村庄中。经历了冬的萧条，风霜雨雪把大地清洗得格外空旷。但满目空旷中，已有点点新绿破土而出，开始试探春意的浓薄。田间地头，挖沟填坑，松土拉肥，春耕图日渐火热。

冬天的影子还在，春天的脚步还有些模糊。但吹过脸庞的风，不再硬生生地刮脸，雨水中也带着点柔意。似有似无的春意，充斥于天地间。草色遥看近却无，尽管春意尚朦胧，但似乎越来越近了。

这种时候，孩子们也欢腾起来，跑出家门，跑进田间，嬉笑追逐，把贮藏了一冬的热情都释放出来。天气依旧寒冷，但已经没几个孩子愿意窝在家中，而是让撒欢的脚丫子，在田间留下了串串脚印。

乡间的春日，就这样早早地开始了。

只是后来，村里的人越来越少，城里的人越来越多。人从乡间走进城里，渐渐远离了有乡土相伴的春天。结果，春天也来得越来越晚。

与村庄相比，城里的春天要晚得多。生活在城市中，与春天的联系，似不如乡间那么紧密。直至雨水过后，天气渐暖。春风拂面，已有浓浓的春意。脱下了厚重的冬衣，行走于轻柔的春风里，才意识到春天真的来临了。于是，开始感慨年复一年，春又一春。

少了土地的相濡以沫，春天也姗姗来迟。春雨润物，绵细无声，站在滴水的屋檐下，遥望故土的方向，似乎能看到一个个身穿蓑衣头戴斗笠的农人，于斜风细雨中，用勤劳和汗水，虔诚而又年复一年地早早就迎来了春天。



## 独处，是一种境界

萧穗玲

人到中年，越来越喜欢独处：喜欢一个人静静地散步，喜欢一个人时快时慢地跑，喜欢一个人安静地看书，喜欢一个人坐在阳光下哪怕什么也不想……

独处，是为了让灵魂能更自由地飞翔，让身心真正属于自己，静听自己内心的声音，明白自己想要的是什么。世界总是熙熙攘攘，难得的是可以静下心来，看彩云烂漫、看流水潺潺、看鸟过无声、看花、看草、看风、看雨，看世人百态、看万物荣枯，而我，从不会感到寂寞。

记得以前上班时，因为只有步行25分钟的距离，我总喜欢一个人散步过去。一路上，看看风景，看看菜园，捡拾几朵紫荆树上飘下来的落花，在中心大桥上享受着河面上吹来的风，偶尔还停下脚步用手机拍几张照片。汽车、路人在我身边掠过，仿佛只有我一人在捡拾某些遗失的时光。到了办公室，总觉得如刚沐浴过春风，心情愉悦，工作效率明显提高。下班回来的时候，如果时间允许，我还会特意绕过小道，在香蕉文化园的绿道里行走。绿道的一边是大片大片的香蕉林，一年四季都有新长的香蕉，不同生长期的香蕉向人们展示着它们千姿百态的模样；另一边则是一条小河，由于潮汐的原因，每天水位高度都是不一样的，河水时胖时瘦，岸上则种满了花草，陪伴我的，除了花香，还有鸟语，更有风吹蕉林打叶声。这段路会让我路程多走十多分钟，但看着每天都在蓬勃生长的万物，呼吸着新鲜的空气，觉得自己每天都像新生的一样。偶尔碰

见几个老农在园内劳作或骑着自行车、三轮车满载而归，总有一种想要放声歌唱的感觉。

现在，除了必要的任务或约会，我总喜欢一个人静静地运动，静静地喝水，静静地写点什么。我向往独处，但也不拒绝社交。与大家共处时，我喜欢静静地聆听，不在人前论长短，更不在人后论是非；我也不介意大家是否喜欢我，我只用真诚换来信任和友谊，偶尔也提出自己的见解。每一年一次的同学聚会我也坚持参加，因为总有几个我想见的人，有想说说话的对象，那里可以挖掘很多我们当年难忘的记忆与欢乐时光。但是，热闹过后，便又恢复平静安宁的独处时光，再不打扰。有一次，一位好久不见的同学说想我了，把我约了出来。我们一起爬山，一起吃饭，还一起看了电影。我们交流着喜悦和担忧，譬如父母日渐多病，譬如自己早生华发，譬如更年期症状开始明显……时间总是匆匆过去，不发一言，却回答了所有问题。

其实，独处是一种境界，它是需要有那么一点勇气的——你必须不怕寂寞。在独处中，我们可以放飞自我，也可以悄悄地锤炼自己，让自己成为更让自己喜欢的自己。独处并不等于孤立无援，而是一种独立的精神状态。它让我们有机会远离喧嚣，摆脱外界的干扰，专注于自己的内心世界。这种专注让我们更加清晰地认识自己，也让我们更加坚定地走向未来。

## 最美的风景

赵吉胜

人生就像一条河流，时而湍急，时而平缓，但是最美的风景，永远在路上。

我曾在山间的小径上漫步，曲径通幽，溪水潺潺。远处的山峦如黛，近处的绿树成荫。走在这条小径上，仿佛置身于一幅山水画中，心境也随之变得宁静而悠远。那是一个午后，阳光透过树叶的缝隙洒在我身上，我感受到了大自然的温暖和关爱。那一刻，我明白了什么是最美的风景。

我也曾在海边漫步，听海浪的声音，看海鸥翱翔。海风轻拂着脸颊，海浪拍打着脚背，这一切都让我感到无比的舒适和宁静。海阔天空，无边无际的大海让我想到了人生的宽广和宽容。在那片海滩上，我感受到了大自然的神秘和力量。那一刻，我明白了什么是最美的风景。

我也曾在城市的街头漫步，看着人来人往，车水马龙。虽然这里没有山间的静谧，也没有海边的宽广，但是这里有属于城市的独特魅力。在这里，我看到了人们的忙碌和奋斗，听到了城市的脉搏和呼吸。在这座城市里，我感受到了人类的智慧和创造力。那一刻，我明白了什么是最美的风景。

我也曾在乡村的小路上漫步，那里面有金黄的麦田、绿油油的草地和五彩斑斓的花朵。在那里，我感受到了大自然的生机和活力。那些耕耘、播种、收获的人们，让我看到了生命的轮回和自然的规律。那一刻，我明白了什么是最美的风景。

我也曾在湖边静坐，看着湖面上的倒影和远处的山峦。湖水清澈见底，山色空蒙，这一切都让我感到无比的平静和宁谧。在那里，我听到了内心的声音，感受到了自然的和谐与平衡。那一刻，我明白了什么是最美的风景。

我也曾在长城上漫步，看着那一砖一瓦，感受着历史的厚重和沧桑。那里有古代人们的智慧和勇气，有中华民族的精神和传统。在那里，我感受到了人类的伟大和渺小，也明白了我们应该珍惜历史、珍视现在、期待未来。那一刻，我明白了什么是最美的风景。

最美的风景，不一定是那些壮观的自然景观，也不一定是那些宏伟的建筑和雕塑。最美的风景，是那些让我们感到舒适和宁静的地方，是那些让我们感受到大自然以及人类的力量和智慧的地方。这些地方或许不起眼，或许不繁华，但是它们却能让我们感受到生命的美好和意义。

因此，让我们在路上寻找最美的风景吧！无论是山间的小径、海边的沙滩还是城市的街头巷尾，总有一个地方会让你感到心旷神怡。在那里，你会找到生命的意义和价值，也会找到属于自己的幸福和满足。