

# 雅聚黄龙 共享美好生活

## 阅读提示

缙云中老年人以聚谈切磋、吟诗作赋、歌曲演唱、快板表演等多种形式,表达爱党爱国、安居乐业、注重养生的愉悦感受,展现豁达乐观、热爱生活的良好心态。



12月5日,在国家4A级风景名胜区黄龙景区门口,一农家小院里迎来了30来位中老年人,他们是缙云县诗词楹联学会石城诗词小组的骨干人员,以聚谈切磋、吟诗作赋、歌曲演唱、快板表演等多种形式,表达了他们爱党爱国、安居乐业、注重养生的愉悦感受,展现了他们豁达乐观、热爱生活的良好心态。

缙云县诗词楹联学会会长、副主任中医师吕丰平,特意为大家讲了养生专业课题。他用通俗易懂的地方土话,言简意赅地阐述了就餐荤素搭配、不偏食不挑食、运动因人因时因地制宜、心情保持乐观等保健常识。还重点诠释了中国四大名著之一《红楼梦》中的《好了歌》,提

醒大家年纪大了,一定要做到清心寡欲、看轻看淡名利,平时要保持良好心态,做到快快乐乐每一天。因为身体是革命的本钱,没有了健康就没有一切。

退休老师、五云街道官店村的李梅英,还拿起小快板,为全体人员表演了她自编自导自演的三段《缙云方言快板》。接地气的唱腔、有节奏的韵律、生

动幽默的语言,把在场的人员都逗得前仰后合。还有许多退休人员都现场写了诗词。

相聚总是短暂的,短短几个小时的雅聚,在场的人都依依不舍,大家相约春光明媚时刻,再在户外聚会,每次以不同的形式来抒发各自情感,共同享受美好生活。(缙云 木子锅 53岁)

## 东西岩赋

美哉!东西岩,西观仙霞,南倚括苍;北瞩宣城,东穷沧海。百里纵横,八重叠彩。玉垒曳乡,名扬华夏。

浙南形胜,媲仙谷兮;云山巍峨,拥沧浪兮。畚川相缪,郁苍苍兮;水清山峻,移天堂兮。

呜乎!登山四望,聊纵目而畅游;遥岭远岫,散彩霞而飘浮。剑合天心,依灵壁而开局;东西烟壑,缘水脉而幽流。紫陌红尘,共绿漪而竞馥;天开毓秀,布嘉木而成稠。清风奇峡,双崖叠叠对峙;虎溪激浪,一水潺潺流瓯。敞开山门,笑纳星光月色;又添胜景,祥臻岁稔人康。怡观古树雕栏,伸展山溪曲道;爱慕丹青圣手,描出水画长廊。山水陶情,景物寄意;应时感慨,歌咏畚乡。度假徜徉,览古今之一瞬;邀朋游憩,指日月之沧桑。养性须尝幽雅,清

心必领芬芳。得天独厚,人间出仙境;梦笔生花,地上写华章。秀色可餐,美丽端娱耳目;奇峰岩塑,清凉更沁肝肠。

天更蓝,水更碧,情生化外;树更绿,花更红,景蕴畚庄。游客远来,频受风光感染;画家深入,更为景色迷茫。

壮哉!嶙峋巉岩,凌云穿身洞冷;桃花幻邃,得道天师消灾。迥迤嵯峨,俯七女峰层峦叠嶂;崔巍峻峭,瞰剑劈石侧岭纵崖。养性修身,岂可暗藏眉黛;赤岩悬殿,安能拂却尘埃。崔巍兮,丹霞峽岳;浩莽矣,曳岭双峰。立千仞于洪荒,接烟霞于鸿蒙。盘古开天,永葆青春今未老;横空出世,远渡沧桑古韵浓。视盘道而绚彩,映山坪而缤纷。俯垆湖绿波而弄影,耿寒月皎洁而销魂。

勾秋情而暮发,擢秀色于畚村。山溪丽容,鱼尽认羞潜遁;清风雅调,莺啼

莫敢比邻。

于是乎!夫秋之候,宇灿金瓯。其气凉爽,风起西陲。遂夏余热,处处飕飕。其声大有,或啸或讴。松涛竹韵,天籁悠悠。看江山如此多娇!又何恨于秋声。淅沥清风似添愁,君不见!万籁俱奏丰收乐,骚人乐此也出游。

噫嘻!处州山水奇秀,曳川风景尤佳,岩上数声归鸟,稻田阵阵对歌。坡外飞来畚女,窗前落满彩霞。欣欣然,主宾相互劝进酒;陶陶然,且舞且歌到仙涯。

诗曰:谁抱琼崖曳岭投,东西形胜古悠悠。清风天降穿绝壁,奇峡地藏显凉幽。凿破鸿蒙山地朗,吟成珠玉世间留。同来雅士扶阶上,挥笔能行清气柔。

(市区 章康福 78岁)

讲文明树新风 公益广告

全社会都关心支持  
未成年人  
健康成长

