

拳友与文友

张自义 张益琳(任城)

在济宁的古运河与新运河间，有一条河似银色的巨龙蜿蜒于小区间。河畔建设了多个供人休憩和锻炼的小广场。

仲春的早晨，风光旖旎。河畔小广场的风总带着温柔的暖意，准时迎来我们六人相伴晨练的身影。这里毗邻河水，微波荡漾，水鸟嬉戏，岸柳轻拂水面，柳条婀娜多姿。桃花、樱花、海棠花、玉兰花次第怒放，红色、白色、粉红色交织成春日的锦绣画卷。蜂飞蝶舞于花间，小鸟欢唱于树枝。路旁梧桐抽出鲜嫩的新叶，路边各种野草花盛开，争奇斗艳。这般绝美的景致，早已成为我们六人每日练拳的舞台。

六人中，两人已进入耄耋之年，一位曾是教学能手，风度儒雅，是全组的教练，一位是退休干部；有三位退休不久，他们的职业曾是电业工程师、高中语文老师 and 卫生战线的白衣天使；还有一位女青年，985名校的研究生，她明眸皓齿，亭亭玉立，自己创办了一家科技公司并任职。六人尽管年龄、经历、职业相异，但他们共同喜爱传统文化，喜欢背诵古诗词，还共同热爱打太极。可以说，因太极和古诗词结缘，兴趣契合，既是天天相伴的拳友，亦是心意相通的文友。六人沐浴着温馨的春光，身着轻便的练功服，看着河里微波，听着树上的鸟鸣，伴随着美妙悦耳的练功曲，奏响每日练拳的乐章。

练拳时，一招一式皆藏着从容与雅致。八段锦动作简洁有力却不失柔美。双手托天理三焦，似豪气千云，揽住春日的天光；左右开弓似射雕，若利箭待发，威力四射；调理脾胃需单举，身姿如柔柳轻挺；五劳七伤往后瞧，眼神似望远方的高楼和白云……做完八段锦，按照另一种旋律转换太极拳，六人的脚步沉稳，腰胯灵动，手臂舒展如流云漫卷，手指轻扬似春风拂蕊。身影或沉或转，虚实转换间，手如揽清风，腰似转春潮，每个动作尽显太极的圆融与韵味，与周围

的春色美景相协调。

练拳间隙，便是我们作为文友的惬意时光。面对这姹紫嫣红的良辰美景，六人各抒雅兴，诵诗吟词，让书香与花香交织。教练率先吟诵《诗经》中“桃之夭夭，灼灼其华”，恰似眼前盛开的桃花，红艳动人，引得大家认真聆听，仿佛穿越千年，与古人共赏春日繁花。爱好古诗词的文友、拳友，则纷纷接诵。有人吟李白“水作青龙磐石堤，桃花夹岸鲁门西”，诗人春游泗水时，看到桃花流水美景，恰似眼前的春景一样；有人诵杜甫“迟日江山丽，春风花草香”，把河畔春日的清新与花红草香之景呈现出来；有人念白居易“乱花渐欲迷人眼，浅草才能没马蹄”；还有人抢着诵苏轼“花褪残红青杏小，燕子飞时，绿水人家绕”。这些美的诗句都与眼前的河水、繁花、绿柳、青草、飞鸟等相映成趣。

一句句经典诗词，或是描绘春日的繁华盛景，或是抒发赏春的悠然心情，在这河畔广场上此起彼伏。我们带着感情轻声吟诵，时而相互交流诗词的意境，时而结合眼前的春光解读诗词的韵味。李白的豪迈，杜甫的沉郁，白居易的清新，苏轼的旷达，与当下的春日盛景相融，让每一次诵读都成为一场与古典文化的深度对话，也让这份晨练时光更添书香雅韵。

在这春日的河畔，我们六人一同练拳，以拳术强健体魄，一同诵诗，以诗词提升心境。看着身边拳友们精神矍铄的模样，听着彼此诵诗词的悠然声音，望着眼前的春日美景，心中满是安稳与幸福。

春日的河畔，春光正好，情意正浓。我们以拳为友，以文为伴，在八段锦与太极拳的一招一式中，展现出身姿的风采；在诗词歌赋的吟诵中，感受到文化的自信与美好。愿我们六人的拳友与文友，在新时代的春风里，继续享受河畔的美好时光，练拳诵诗，尽享幸福人生。

追星·鸟巢歌会

张艳果(汶上)

传闻鸟巢聚歌仙，
万众蜂拥仰丽颜。
昔时年少追星梦，
半百而今隔远天。
看台狂挥追星帜，
泪眼高呼捧像前。
山野闲人思雅曲，
囊中羞涩负华筵。

春韵

王允国(汶上)

碧水欢歌起转蓬，
清吹素面意酥融。
春雷滚滚催新绿，
细雨绵绵润盛红。
燕语枝头声斗雀，
莺飞陌野翼迎风。
萌芽坼裂尤成韵，
齐调琴弦报郁葱。

上九山的春与诗

李雪影(邹城)

春风掀开邹城的三月
樱花把上九山轻轻铺满
红沙路延伸远方
每一步都踩着柔软的时光
我们跟着诗词与花香同行
在漫天飞樱里停下脚步
以春为题，以花为令
让古老的句子在风中苏醒
一句诗落下一片花瓣
一声应答漫过一座青山
师生的吟诵伴着鸟鸣
把古韵种进明媚的春光
歌舞轻扬，笑语满山
那是身体的私语
是潜意识奔涌的序曲
是年少时曾经压抑的羞涩
这一场与诗词同行的春游
刻进了山里的石阶
上九山的春天
原来是被诗句喊醒的

故乡的炊烟

司新文(任城)

春风又绿满了故乡
我把眷恋写成诗行
故乡是我生命的起点
记得我最初的模样

年轻时背起行囊
头也不回，走向远方
如今年岁渐长
炊烟常常飘进我梦乡
漫过了老屋的瓦片
缠绕着房后的绿杨
遮挡住黄昏的落日
我禁不住泪水湿了眼眶

那是母亲的呼唤
那是永不褪色的回想
每当炊烟升起
我便知道自己——
从未真正离开过那个地方

初见

孙龙乾(任城)

初春的薄冰还没融化
一只春燕突如其来
我腼腆的花儿因你盛开

简陋的屋檐垒不上巢
寂静的花园觅不到虫
你飞向诱惑，义无反顾

冬去春来，再也不曾见你
只看见厨房忙碌的妻
相护依偎的燕子，不弃不离

谷雨辞

吕玲(微山)

春风踏歌而行
伴唱者是隐于繁密嫩叶间的
声声鹧鸪
咕咕，咕咕
不慨叹流水落花
无惋惜枝头残红
布谷，布谷
最关心农事的鸟语

深谙耕种的先农
并非唯一知音
广袤的冬小麦听到的是号令
挺直腰杆
鼓起孕育了籽粒的肚腹
举起锋芒

大地已敬献出饱满热情
准备好一场盛大春祭
以迎接
生百谷的春雨

请你相信我

杜启龙(汶上)

这一次
你一定要相信我
这些一团团、一簇簇、一片片
红的、黄的、白的花儿
是在
一瞬间开放的
就是在一眨眼的功夫
不知道是哪一朵
喊了声口号
呼啦一下
全绽开了

这段时间
我一直像监视间谍一样
只想在他出动的一瞬抓个现形
可一直没有丝毫的迹象
而今晚
我还没做好准备
他们
出手了
这防不胜防的春天

真的
他们的开放就在今晚的某一秒
千真万确
请你一定要相信我

唐王湖泛舟

冯克河(邹城)

彩石明波底，人家深柳间。
一舟浮碧水，两岸走青山。