

心香一瓣

嘉峪关，一个全民健身的城市

高召子

刚来嘉峪关的时候，那低矮的平房，从南到北一眼能望穿的城市，那匆匆忙忙上下班的人们，除了劳累，思想观念中或许是没有“健身”这两个字吧？

二十多年过去了，城市的面积、道路、绿化都发生了太大的变化，成了名副其实的钢城、湖城、绿色之城。也陆续建成了许多体育场、体育馆，体育锻炼场所不断增加，满足了人民群众的健身需求，也撑起了这个戈壁小城体育运动的强劲脊梁。

我去过外地的几个不算小的城市，感觉最爱健身的莫过于嘉峪关人了。各个社区、公园、广场，以及新建小区里空旷的花园边，普遍设立了便民健身场所，配置形式多样的体育健身器材和设施，让悠闲散步赏花的人们能随时活动筋骨，一派人与自然和谐相处的景象。

近几年，各个主题公园都铺设了橡胶跑道。在晨曦中，迎宾馆公园宽阔的绕湖跑道上，一队队暴走团、快跑的青年队伍，慢跑的中老年队伍，使整个嘉峪关的清晨充满如火如荼的青春气息。公园里做健身操的有青年组，也有老年组，有打太极的，有舞剑的，有打羽毛球的……

我曾在姨姨病房里认识了她的几个病友，如今都

在迎宾馆的橡胶跑道上，成了一个个健步如飞的人，健康快乐的心情赶走了她们曾经病痛时的悲观失望，她们互相交流锻炼的心得，分享健康的快乐。从她们健康向上的精神气质上谁能看出她们曾经躺在病床时的模样？

从2014年开始，我坚持每天走一圈迎宾馆，在碧波荡漾的湖边，走过了春天的遍地绿茵，闻遍了花香四溢；赏过了夏日的花红柳绿；醉在了秋天的层林尽染；踏过了冬日的寒冷雪霜。整整走过了七个年头，强健了身体，也成熟了心智，结识了新朋友，快乐充盈着波澜不惊的生活，这就是我健身锻炼的乐趣。

搬家以后离东湖近了，看到东湖处处都是健身运动的人，排队暴走的、闲逛的、绕湖漫步的，海豚气象塔下空旷的场地上，有几队穿着整齐做健身操的、跳新疆舞的、跳水兵舞的、踢花式毽子的，还有耍柔力球的，整个平整的场地上满满当当都是锻炼的人。如今生活水平提高了，人人增强了保健意识，运动健身早已植根于嘉峪关人的心里了。

还有雄关广场上人们伴着旋律热情舞动网红健身操，少儿滑旱冰，活力四射的街舞，飘逸干练的鬼步舞，都是这个城市里跳跃灵动的精神气质；广

场舞、秧歌舞，无论哪个年龄段的人，都有适合自己的体育、健身运动项目，市民的归属感、幸福感不断提升。

生活发生了翻天覆地变化的人们，有了获得感、幸福感的时候，才有闲情逸致去逛公园，有好心情去赏花观景。

随处可见的健身者，以及雨后春笋般出现在各大健身俱乐部的各种体育健身项目，牢牢地吸引着更多年轻一族们健身运动。

一个城市的灵魂就是这个城市里的市民的精神面貌。从这一点一滴的变化中，我感受到了城市发展的脉搏和蓬勃的生机，运动的魅力是滋养健康的良方，更能传递出全民健身人人参与、个个受益的健身理念。

生命在于运动，健身已经成为人们生活的一部分。

嘉峪关市委市政府通过举办各种体育赛事，如铁人三项赛、长城马拉松、黑山夜跑等，激发大家的运动热情，让全民健身运动遍及雄关大地。

嘉峪关，一个朝气蓬勃的年轻城市，正以全民健身的热潮迎接新的未来。



樱花绚烂春意浓 胡超 摄

诗路花语

走向春天

臧红涂

春天姗姗地来了，
暮春三月 草长莺飞
和煦的微风轻柔地拂过脸颊
不觉丝毫的寒意
看！种子在春雨的滋润下萌芽
小草在春风里吐绿
生命在绿色中繁衍
快乐在阳光下孕育
在春天里，有一缕融融的温暖相伴
心情会格外清新和惬意

我们像鱼儿欢快地畅游
我们像蝴蝶悠闲地漫步
让平日的纷扰和烦恼烟消云散
让美妙的天籁之音
在心田间流淌

我们爱春天
这里处处冰雪消融 春暖花开
这里歌声不断 充满幻想
这片天空没有一丝忧郁和幽暗
这是一个放飞风筝 放飞激情
放飞梦想的浪漫季节
春天像初升的太阳
崛起着自信和力量
春天像天真的少年
蓬勃着活力与希望

拥抱春天，心灵洒满阳光
走进春天，如沐明月清风
看新绿勃发，花团锦簇
跟着春天上路
迈着矫健的步履
走向新的征程
走向繁荣 再创辉煌
追寻未来与梦想前行的方向
我们驿动的心
与春天一起律动 一起成长

春天轻轻地来了
岁月轮回，大地复苏
万物生灵在坚持守望中
度过漫长寒冷的冬天
一种亘古不息的生机
穿越冰层的羁绊
在广袤的大地上繁茂延伸
否极泰来，冬去春回
我想倘若没有严霜的桎梏
又怎会有春天开怀的释放

我们爱春天，
一起去大自然踏青
去谛听小鸟的歌唱
聆听孩子们的欢笑
静观潺潺的流水
自由自在地奔涌

诗经中的女子

徐兆宝

月亮圆了又圆的日子
你莞尔一笑的容颜
让李白为你喝下一杯
又一杯思乡的酒

独守空房。为那些坚贞的表白
让后来的人们为之动容
而你总是以窈窕的影像
不近不远 浮现在人们的梦中
用纤细的手指
抚着我们的神经
让沉溺于文字中的人们
无法顾及
隔着几个世纪的痛

衣袂飘飘的身影。从欢笑开始
总从采莲归来
爱情就在那一抹夕阳里
发酵成相思的泪痕

芳草地

邂逅春日盛景

方会萍

仿佛只是一阵春风拂过，天地间便满是融融暖意。阳光是这般明媚，如此美好的天气，最适宜奔赴一场春日的约会，去尽情拥抱自然。

小区门前人行道旁的树木，像是在一夜之间拔高了些许。历经漫长寒冬的蛰伏，此刻它们在阳光的轻抚下，精神抖擞，身姿笔挺，好似正竭尽全力向着天空伸展。即便枝头尚未缀满新叶，那份蓬勃向上的气势，却已然让人感受到生命的顽强与坚韧。

路上的行人愈发多了起来，孩童们嬉笑奔跑，大人们脸上也洋溢着闲适的笑意，三五成群，络绎不绝。我满心欢喜，不自觉加快了脚步，迫不及待地想要融入这春日的热闹之中。

正午的暖阳下，各类树木闪烁着如苹果般柔和的光泽，树下栈道上，人们悠然漫步；空旷之处，有人支起帐篷，准备享受惬意的野炊时光；年轻的父母带着孩子放飞风筝，老人们围坐在一起谈天说地、打牌娱乐。林地之外的坝上更是热闹非凡，人们滑雪场内，人们或是坐着滑板飞速而下，或是骑着雪地车风驰电掣，或是坐在旋转木马上欢声笑语，小伙子拉着姑娘的手，孩子们在一旁嬉笑玩耍，每个人都沉浸在欢乐的氛围中。

脚踏在初春的大地上，仿佛能真切地触摸到大地的脉搏，一股暖意顺着脚底涌上心头，在血液中奔腾流淌。不由自主地，身心都放松了下来，呼吸也变得舒缓。俯身蹲下，轻轻抚摸嫩绿的小草，看着那些匍匐在地面上的细碎花朵，柔弱却又充满生机，一种对生命的怜惜之情油然而生。万物皆有灵，它们虽渺小，却共同勾勒出整个春天的绚丽。

四月，宛如一位久未谋面的老友，带着温暖的笑容，迈着轻快的步伐，精神饱满地向我们走来。它历经雨雪的洗礼，听过惊雷的轰鸣，怀揣着对繁花盛开的期许。这一来，唤醒了满树报春的梅花，那些还想着慵懒沉睡的枝桠也被唤醒，纷纷抖擞精神，迎接春天。梅树下，有人拈花浅笑，静守时光，那深情的模样，仿佛在与春天倾吐着无尽的眷恋。

春天，是踏青的绝佳时节。不妨驾车驶向田野，去领略那辽阔的田园风光。吃草的羊儿、撒欢的马儿、辛勤犁地的牛儿，还有包着花头巾在田间劳作的农家媳妇，构成了一幅质朴而动人的田园画卷。若是遇见熟人，走进农家小院，喝一碗热气腾腾的香茶，品尝一碗刚刚出锅的拉条面，感受那份最纯粹的人间烟火气。有时候，比起雾里看花的浪漫，在心中种下美好的希望，人生才不会荒芜。



拥抱春天 王翔 摄



繁花树下画春笺

吴拯 摄

朝花夕拾

父亲：岁月长河中的磐石

戈壁雪松

在陇原大地的褶皱深处，张掖城郊的村庄被西北的凛冽与苍茫紧紧裹挟。1946年的寒冬，父亲就在这里呱呱坠地。黄土垒起的屋舍，呼啸而过的西北风、袅袅升起又稀疏飘散的炊烟，共同勾勒出他生命的起点。那时的他，尚不知未来的岁月，会如同戈壁滩上的红柳，在风沙中深深扎根，于荒芜里绚烂绽放。

炉火映初心：三十三载筑炉人生

1970年，酒钢炼出第一炉铁水，闪耀的铁水照亮了戈壁钢城的天空，也开启了父亲人生的新篇章。年仅二十四岁的父亲，穿上洗得有些发白的劳动布工装，成为修建部的一名筑炉工。他的工作，是修补高炉内壁，那高温炙烤的炉膛里，砖石层层堆叠，稍有差池，便可能面临塌落的危险，每一块砖的铺设、每一抹泥浆的涂抹，都关乎着高炉的安全与寿命。而这份充满挑战的工作，他竟坚守了三十三载。

父亲自幼便经历了丧父之痛，贫寒的家境如同一把刻刀，雕琢出他磐石般坚韧的性格。当年，和父亲一同乘坐闷罐车从张掖奔赴嘉峪关的老乡们，大多难耐戈壁滩上烈日炙烤与繁重体力劳动的磨难，纷纷选择离开。只有父亲和寥寥几位老乡，咬牙坚持了下来。他总是坚定地说：“坚持就是胜利。”这份信念，支撑着他走过无数艰难的日子。

在工友眼中，父亲砌砖的模样，就像一位专注刺绣的绣娘。他弓着腰，双手稳稳地握住长柄铁钳，夹起一块块耐火砖，精准地嵌入炉壁。砖缝间的泥浆，在他的巧手下均匀得如同丝线，不多一分，不少一毫，因为他深知，这毫厘之差，都可能影响高炉的使用寿命。夏日，炉温高达五十多度，酷热的环境让汗水浸透了他的工装，汗水蒸发后，盐霜在衣服上结了一层又一层；冬日，寒风如刀割般刺骨，可他却是笑着调侃：“炉膛里暖和，干活不冻手。”那些年，凭着精湛的技艺和踏实的工作态度，父亲捧回了无数“先进个人”的奖状，但他总是默默将这些荣誉压在箱底，只是淡淡地说：“把活干踏实了，心里才安稳。”

2003年，父亲退休了。单位领导紧紧握着他的手，满是感慨地说道：“老贺啊，你砌的炉子，质量就是好！”父亲只是憨厚地笑了笑，仿佛这三十三载的艰辛，不过是炉火中一闪而过的一粒尘埃，不值一提。

山海难隔情：二十五载两地书笺

1970年秋，父亲与母亲在张掖喜结连理。红烛摇曳的新婚

之夜还未结束，为了工作，父亲便匆匆返回了嘉峪关。从此，五百里的山川河流，未能阻断两颗相爱的心，一封封找人代写的家书，成为了连接他们的温暖纽带。

弟弟出生没几天，奶奶突然病逝。父亲匆匆料理完丧事，看着襁褓中尚在啼哭的幼子和身体虚弱的母亲，满心的愧疚与不舍，但为了工作和一家人的生计，他还是狠下心，转身踏上了返程之路。“要工作，要挣钱。”每月几十元的工资，虽然微薄，却承载着家人生活的希望，更是他坚守的信念。

父亲小时候只读过两年书，识字不多。直到单位开设脱盲班，他才抓住机会，努力学习，磕磕绊绊地认识了一些字。1982年，农村推行联产承包制，家中六亩多田的农活，全都落在了母亲一个人肩上。看着金黄的麦子熟了，我在信中焦急地写道：“麦子黄了，爸爸，你能回来帮忙吗？”父亲却托人带话回来：“回不去，你们自己想办法。”母亲实在舍不得花钱雇人，只能独自挥着镰刀割麦，一天下来，掌心磨出了好几个血泡。

那些年，生活对这个家格外苛刻。父亲的工资十几年基本没有涨过，他在狭小的宿舍一位就是二十五年，每天在厂区、宿舍和食堂之间，过着单调的三点一线生活。微薄的工资，基本无法给家里太多的经济支持，家里的日常开支，大多靠母亲一人微薄的收入勉强维持。日子过得紧巴巴的，直到上世纪八十年代中期，生活才慢慢有了起色。

1995年，弟弟考上了重点大学，这是全家的喜事。母亲为了供弟弟读书，卖掉了老屋和当年的收成，带着满心的期待，搬来嘉峪关和父亲团聚。在车站，父亲局促地搓着手，满是歉意地念叨：“屋子小，委屈你们了。”母亲看着父亲，又望着窗台上那盆从宿舍搬来的生机勃勃的君子兰，眼眶瞬间红了——那盆君子兰，是父亲为她种下的希望，是漫长岁月里独属于她的春天。

白发映赤诚：退休不褪党性光芒

“离岗不离党，退休不褪色。”这是父亲始终坚守的信条。退休之后，他摇身一变，成了社区支部的“铁杆党员”。每次的组织活动，他总是早早地来到社区，找一个靠前的位置坐下，拿出纸笔，简单而又认真地记录着要点，那专注的神情，仿佛又回到了当年在工作岗位上钻研技术的模样。

2006年，父母去北京帮弟弟带孩子。刚到昌平区回龙观，他做的第一件事，就是找到当地的社区党组织，庄重地说：“同志，我是一名老党员，来向组织报到！”在接下来的五年里，无论

烈日炎炎还是寒风凛冽，总能看到他戴着红袖标，活跃在社区的各个角落。他积极参与奥运志愿服务，耐心地为路人指路、提供帮助；他认真负责地进行社区巡逻，守护着社区的安全。母亲有时会嗔怪他：“一把年纪了，还不知道爱惜自己，总当自己是小伙子呢！”父亲却一脸严肃地回应：“党员可没有退休的时候。”

退休22年来，父亲始终心系党组织。只要社区党组织有活动、有通知，他总是雷打不动地参加，用他的话说，只要不下刀子，他就一定会去。

倔强中藏爱：父亲的“固执”与温柔

父亲这一辈子，有两个特别的执念。一是对“公家”充满敬意，不管是银行、医院，还是超市，只要是“公家”的地方，他路过时总会不自觉地挺直腰板，眼神里满是敬畏。他常说：“公家的信任，比金子还贵重。”二是买东西的时候，总喜欢挑大的。去菜市场买菜，苹果他要挑最大最红的，土豆也要选像拳头一样又大又扎实的。母亲总是笑着打趣他：“小的炒菜才更入味呢！”他则嘿嘿一笑，解释道：“大的经用。”

可别小看了父亲这份倔强，里面藏着的，是他对家人细腻的爱。父母结婚那年，一向节俭的父亲，竟然舍得拿出积蓄，为母亲定制了一只金手镯。当他把金手镯递给母亲时，那略显笨拙的动作，却饱含着他母亲半个世纪的感激与爱意，这份浪漫，虽不张扬，却无比深沉。

耄耋仍少年：岁月难改热忱之心

如今，父亲已至耄耋之年，八十岁的他，依旧精神矍铄。他总是穿着笔挺的格子裤和深蓝色夹克，衬衫的领子被熨烫得服服帖帖，整个人透着一股精气神。天气好的时候，他会兴致勃勃地混进广场上的广场舞队伍里，跟着欢快的音乐节拍，迈着轻快的步伐，那模样，就像个充满活力的少年。

父母从不给自己过生日，他们甚至连自己的生辰都记不太清楚。在父亲眼中，日子不是用来庆祝生日的仪式，而是用耐火砖砌就的踏实生活，是家书里写不尽的牵挂思念，是社区党课上始终挺直的脊梁。

父亲的一生，没有惊天动地的丰功伟绩，也没有荡气回肠的豪言壮语。他的三十三载，就像祁连山麓的一块磐石，历经无数风霜雨雪，却始终坚守在自己的位置，稳稳当当，不曾动摇。在平凡的日子里，他用自己的一生，铸就了一座不朽的精神丰碑。