

五月巴山

□张学阶(四川)

巴山最美五月天，
群山叠翠锁烟霞，
鸡鸣犬吠声嚷嚷，
炊烟袅袅飘轻纱。

初夏早醒巴山人，
脚步匆匆忙三夏，
人声鼎沸沐早霞，
三夏抢时劲迸发。

黄瓜西瓜蝶恋花，
和风日丽熟枇杷，
打酒买肉去赶场，
农家乐事采桑麻。

南风吹面新麦香，
农机收麦田中狂，
雨润秧苗发嫩芽，
插秧农机笑语洒。

老爸烟杆衔嘴巴，
吆牛田坝耕梨花，

老妈灶房烧饭菜，
煮了一锅小龙虾。

么哥扛犁土细耙，
么嫂提篮种子撒，
穿红着绿笑声脆，
靓妹挎篓去采茶。

学童放学帮农忙，
提壶送茶树阴下，
嬉笑打闹喊爸妈，
阴凉树下喝碗茶。

千里巴山没闲人，
山山闪现红脸颊，
时令不违勤稼穡，
快收麦子把秧插。

布谷声声催农忙，
雨汗洒洒湿衣褂，
披蓑戴笠苦耕耘，
巴山图腾展新画。

父亲

□陈官煊(四川)

总以为你很富有
一次一次向你伸手
谁知道你也很拮据
只是忍住没有说出口

总以为你很壮实
把一家人担在肩头
谁知道你早已透支
睡到半夜常常在咳嗽

总以为你很舒心
从没见过你挂过忧愁
谁知道你也很艰难
只是背地悄悄把泪流

啊，父亲，我的父亲
你是咱家的老黄牛
你是咱家的火车头
孩儿感恩只有一句话
祝你健康祝你长寿

巴山新村吟

□叶勇(四川)

青山绿水映红霞，
鳞次琼楼百姓家。
蛛网路桥通壑岭，
阶梯田野绽奇葩。
塘中堰里千条鲤，
屋后房前四季花。
璀璨五星光彩映，
如诗如画美中华。

校园晨鸟鸣

□吕彦君(四川)

青春作伴比殷勤，
识得诗词与美文。
趁着萤窗人未到，
楼前诵读早三分。

盛夏时节的早晨，在达城西外大寨子公园的银杏广场上，经常会看到一位老人在打陀螺健身。他双手各握一根鞭子不停地抽打，陀螺在盘子里快速地旋转，并发出呼呼的蜂鸣声。他一会儿左手打，一会儿右手打，一会儿又双手打，越打越兴奋，好像有使不完的劲！他自创的双手“花式陀螺”打法，很快就吸引了众多市民围观。

这位打陀螺的高手名叫蒋云胜，现年70岁，达川区百节镇人，现住达城西外。曾当过兵，进煤矿、特殊钢厂当过工人。随着年龄的增长，为强身健体，他选择了打陀螺的方式锻炼身体。

每天早晨，蒋大爷就挎上工具包，来到离家不远的大寨子公园打陀螺。别人打陀螺一般都是单鞭抽打，而他觉得单鞭抽打不过瘾，运动强度不够，遂尝试双手各握一根鞭子左右同时抽打。打一鞭子，转身回旋，再回转抽打。蒋大爷说，他这“花式陀螺”打法的灵感，来源于陕北打腰鼓。打腰鼓可以敲两下转跳一圈，他便借用到打陀螺的运动中，不但玩得更开心，锻炼的效果也更好。

为把花式打陀螺发挥到极致，他还配备了几个重量不同的陀螺，最小的3公斤，最大的15公斤，每天要用小轮车拖出来。有时为拓展花式打法，他会同时起打3个陀螺，双手依次抽打，每抽打一下嘴里同时发出“哈、哈”的吼声，气势十足，既好玩又开心。

打陀螺，在很多人的眼里，是一段难以忘怀的童年记忆。

“小时候打陀螺是为了好玩儿，现在则是为了健身，是一种时尚的健康娱乐方式。”蒋大爷说，他以前经常肩颈痛，听说打陀螺对身体有很多好处，他就跟着别人练习起来。每次打完陀螺，感觉浑身舒服，身上有劲儿，晚上睡眠好，饭量也增加了，肩颈疼也缓解了。

蒋大爷说，他打陀螺已有四五年了，无特殊情况从不间断。打陀螺不仅能锻炼臂力、腕力、眼力和身体的协调性，还可以活跃智力、培养敏锐的观察力及愉悦身心。他的左臂曾患有严重的肩周炎，开门时手连钥匙都拿不住，长时间用药效果都不佳，玩了一段时间的陀螺，症状却有了明显好转。如今，他已熟练掌握打陀螺的多种技巧，成了打陀螺的高手。

这项运动既有趣又健身，不仅可以找回童年的乐趣，排解心中的郁闷，还可以锻炼腰腿，强健体魄。“打陀螺让我老有所乐，老有所趣，只要身体允许，我就要一直打下去。”蒋大爷说。

陀螺高手『玩』出健康快乐

□达州日报社特约记者 邱一彪 譙继



广告

百业商情

达州日报网免费同步推送

“达州日报网”将同步推送，刊登在便民栏的“信息直通车”里。

@致客户
提供相关资料，办理简便快捷。
@致读者
使用本栏信息，请依法签合同。
@关于收费
小格600元/3周 1000元/6周
大格1000元/3周
@关于我们
咨询电话：0818—2377273
19382875827(微信同号)

报刊亭招租

我公司有少量闲置报刊亭，位于市内主城区、西外和南外，现诚招经营者，主营书报、杂志。
咨询电话：
杨先生：13568350111
吕女士：15328245618

门市招租

1、达川大道一段76号门市；
2、三里坪二期工矿棚户区5、6楼商业；
3、达州市达川区店子梁农民集中住房项目综合楼3、4层。
联系人：文先生
电话：19162833189

门市招租

我单位位于通川中路267号(面积79.11m²)的商业门市、位于西外福森国际建材家居批发市场(二期)2-1-23号、2-1-24号(两个面积共76.78m²，可单租)商业门市招租。
联系电话：2398799

助力乡村振兴 壮大乡村产业

免费刊登，掌上达州同步推送

萼甜甜(中峰蜂蜜)

品质纯正，产于花萼山保护区核心区内的野生花蜜。垂询电话：13882821922(微信同号)

开江贡米

国家地理标志产品，生态种植，营养丰富。
联系电话：
18780852111



团建垂钓休闲民宿 雷音铺云鼎庄园

阵风起松涛 百花送艳香
18008192211 13982804189

达州市青鸟印务有限公司 承接印刷、CTP印版输出业务

该公司是达州日报社下属国企。拥有印刷设备北人45A机单、双塔报纸及书刊(正度)高速双面8色轮转机各一台；印版输出设备全自动CTP机2台；印刷及印版输出专业人员共20人。现常年对外承接报纸和书刊等印刷及印版输出业务。
任老师(18881838248)