

钱塘湖春行

毛彭生作

孤山寺北賈亭西
水面初平雲脚低
幾處早鶯爭暖樹
誰家新燕啄春泥
亂花漸欲迷人眼
淺草才能沒馬蹄
最愛湖東行不足
綠楊陰裏白沙堤

白居易錢塘湖春行
唐詩一首
毛彭生書

笑谈玄武湖和西湖

南京的玄武湖之所以没有杭州西湖那么大的名气，不是因为它的景色不如西湖，也不是因为它的文化不如西湖，而是因为它们的遭遇不一样。

杭州西湖遇到的都是文人墨客，他们留下的诗文、画作，无意之中都帮西湖做了宣传。而南京玄武湖遇到的都是帝王将相，他们都把玄武湖藏起来，不让人家知道。当年西湖遇到白居易，就有了“最爱湖东行不足，绿杨阴里白沙堤”佳话；遇到苏东坡，又有“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇”的名句，不管阳光明媚还是下雨天，都是好景致，还“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”；遇到了杨万里，西湖更加出挑，“毕竟西湖六月中，风光不与四时同”。除此之外，西湖还有幸遇到了一大帮小说家，创作出许仙、白娘子，有了断桥相会，有了梁山伯、祝英台十八相送，还建了一个雷锋塔。还遇到一大帮侠客英雄，有武松、岳飞、于谦、秋瑾，这些人不但歌颂西湖，还埋骨西湖，使西湖名声大振，人尽皆知。

而南京的玄武湖都遇到些什么人呢？三国时遇上周瑜、孙权，玄武湖就成了操练水兵的地方，军事重地，闲人不得入内。到了南北朝，遇上宋武帝刘裕，这里叫做乐游苑，皇家园林，闲人不得入内。到了梁武帝的时候，这是华林园，皇家园林，闲人不得入内。齐武帝时，这里五百楼船，十万兵登高岳，军事重地，闲人不得入内，好不容易到了北宋，时任江宁府尹

的王安石一看南京的老百姓都没饭吃了，还要赏什么风景？赶紧把玄武湖的水全部放干，改造成农田了。玄武湖就在南京、在中国的版图上消失了两百多年，一直到元朝的时候才把它恢复出来。到了明朝，朱元璋在玄武湖的一个岛上建了一个黄册库，堆放全国的户籍档案和税收档案，相当于今天的国家档案馆，又是皇家禁地，又藏起来了。一直到清朝末年，南京开了一个世博会一样的展览会，叫南洋劝业会，来了很多洋人，看完展会要逛公园，玄武湖才正式揭开了它神秘的面纱。所以玄武湖一直有文化，一直都很美，只是老百姓压根儿不知道罢了。

老早就有大 V 欧阳修，点评玄武湖“金陵莫美于后湖，钱塘莫美于西湖”，其实，玄武湖是很漂亮的。

(西三 程介平)

暮春诗赋

沁园春·南码头春韵

泾畔桃夭，
巷陌樱雨，
郊野海棠。
赞三春颜色，
嫣红姹紫；
九洲景致，
柳暗花香。
黄浦惊涛，
浪潮立壁。
万里南风“绿舟”扬。
烟波处，
看千年渡口，
百舸争航。

归来莲水池塘，
飞鸥鹭
啖喋戏水忙。
有临沂商埠，
玃珠列市；
东三幽径，
梧叶荫凉。
羌笛箫音，
琴棋书画，
惠众民生乐梓桑。
七彩路，
步小康大道，
幸福无疆。

(东方二期 张万钊)

一日之计在于晨

“春眠不觉晓，处处闻啼鸟”，这首诗虽然是写景抒情，但细细品味，却发现诗中还隐含着人体生理学的原理。

春天是万物复苏的季节，温暖的阳光却让许多人出现了“困倦”，即我们俗称的“春困”。“春困”其实是皮肤血管和毛孔随着气温升高而逐渐扩张，皮肤里的血液循环旺盛起来，而供给大脑的血液和氧气就相对减少，导致了神经细胞的兴奋程度降低，因而显得反应迟钝，易感疲劳。再有，春天太阳直射点逐步北移，白昼变长，黑夜缩短，所以人们常有困倦之感。

欲战胜春困，并不一定需要增加睡眠时间，而应该做到早睡早起，采用下面简单的四个步骤可以让你体验到神采飞扬的一天。

首先，要做闹钟小能手。现在大多数人都是用手机来设定闹钟，感觉这样很方便，闹钟响了伸手就可以够到，但实际上这非常不利于早起习惯的培养，因为这样你可以马

上关掉闹钟继续睡。行之有效的办法是每天晚上睡觉前，把手机设好闹铃，并放在你够不着的地方，这样每天早上闹钟响的时候，你不得不起床关掉它，不给自己睡回笼觉的理由，争取做叫醒闹钟的人而不是被闹钟叫醒的人！

其次，要做美容小护士。刚刚起床，不仅人还没睡醒，肌肤也还处于沉睡的状态。此时用冷水洗脸，不仅可以洗去睡意，让自己头脑迅速清醒起来，而且还可以增强肌肤抵抗力，收缩毛孔，使皮肤更紧致，富有弹性。

再次，要做健康小达人。早起后要喝一杯温水，水喝进去约数十秒后，就会到达全身各个角落，这就可以补充前一晚身体所流失的水分，可以清洁消化道、促进肠胃蠕动、快速排毒并稀释渐趋浓稠的血液，解除疲劳感，让身体由内而外整个苏醒过来，快速达到神怡心静。

最后，要做运动小牛人。经过前面三个步骤，身体已接近完全苏醒的状态。要是你想挖掘自己的最大潜能，晨

练是至关重要的一步，因为它能够让你的精神和身体都达到巅峰状态，让你在新的一天活力四射。如果你没有晨练的习惯，可以先从室内的运动开始，比如简单俯卧撑、仰卧起坐等。持续一段时间后，就可以选择户外运动，如跳绳、慢跑、打羽毛球等等。晨练的时间可以从15分钟开始逐渐延长，这要依个人的时间安排来灵活设定。

早起这几个步骤不是一成不变的，我们可以随意制定最适合自己的防春困策略。

荀子曰：“不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海”。早起看似是一个不经意的习惯，实则力量无穷。

当早起成为生活的主旋律，当早起已经渗透到你的血液里的时候，一路走来，你就会发现，你的生活已经跟周围的人完全不一样了。

正所谓：“种瓜得瓜，种豆得豆”，坚持早起，掌控自己，说不定哪天你的梦想就实现了呢！

(鹏欣 黄晖)



蝶恋花 颜福根 摄

孩子的好习惯 离不开父母的言传身教

近几年来，上海大力宣传垃圾分类，由于自己是居委社工，也算较早意识到垃圾分类的重要性，所以平时不管在家扔垃圾，还是在外丢垃圾都会很自觉地进行垃圾分类，不同属性的垃圾扔进不同的垃圾桶。

上周日我带女儿去补课，因为时间来不及了，只能一边吃早饭一边赶路。等快到补课中心的时候，女儿正好喝完手中的纸盒牛奶。我看了下时间，催道：“快扔了，上课快迟到了。”没想到女儿不紧不慢地走到商场的垃圾桶旁边，把吸管抽出来扔

在了干垃圾桶里，把纸盒子扔在了可回收垃圾桶里。我很是吃惊，因为我从来没有在她面前强调垃圾要分类。事后我问女儿为什么会把吸管和纸盒分别扔进不同的垃圾桶，女儿不假思索地回答：“因为我看你平时扔垃圾的时候也分开扔的呀，而且上次你不是感叹日本垃圾分类分得很细致，一个塑料瓶盖子和瓶身都是分开扔的嘛！”没想到自己潜移默化的言行会影响到女儿的行动。看来最好的教育不是打骂、体罚和说教，而是以身作则的给孩子树立榜样！

(胶南 范易茸)



随意茶座