

LY 休闲时光

## 乐享休闲时光

段德珍

休闲时光总是令人神往；休闲时光总能给人带来无限的快乐、充实、和幸福。

时光荏苒，岁月如梭。不知不觉中我已退休七年。退休的感觉真好，没有上班时的压力和紧迫感，身心都得到彻底的放松，每天可做自己喜欢做的事，去想去的地方，乐享退休后无忧无虑的休闲时光，让晚年生活过的有滋有味丰富多彩。

我的爱好很多，都在退休之后的休闲时光中如愿以偿。

我喜欢清晨散步，常行于山边和郊外，看着风景，呼吸着清新空气，又锻炼身体。散步时，我带着女儿给买的智能手机记着步数，步行万步，走的浑身发热，感觉轻松舒服，心情愉悦。

闲暇时，我时常去休闲广场打打乒乓球，去老年活动中心下个象棋。在网上上网，浏览一下电视新闻等节目，从不看那些长而无聊的电视剧。

然而我最爱的是读书看报，还爱逛书店书摊。现在我的书柜满满，连客厅卧室窗台床边都摆放着书报，可顺手拈来阅读。阅读是一种欣赏，读书是一种高尚的享受。即可从书中汲取很多的知识，又给生活平添了无限的乐趣。看的多了，头脑有时发热产生灵感，就动笔写点老故事叙叙旧，写点读书感受；写点随笔游记等。我大凡外出旅游，或近地游山玩水常带着笔、本和相机，把美丽风光，乡土风情，花草虫鸟等记录下来，发在网上，也将自己的拙作发给网友分享，同时也欣赏网友的作品，互相交流，互相学习，共同提高，真是其乐无穷。

退休前，我为了工作生活，少有时间顾及自己的业余爱好，如今，我可以尽情的享受休闲时光。近年来，我用我笨拙的笔写出百余篇（首）作品，发表在《伊春日报》、《林城晚报》、《黑龙江日报》、《退休生活》、《老年教育》等报刊杂志。我虽爱好写作，但没设目标，不为追求名利，只为享受愉悦的过程。

读书写作不仅亮丽我的精神生活，还助燃了我的生命之火。前年我还参加了市老年大学诗词班学习，虽未写出好作品，却提高了自己的文化底蕴。

我不仅爱好文学，还爱旅游。林都伊春的风景名胜留下我的足迹。还去过北京上海，苏杭二州、三亚海口……但我更爱红色旅游，瞻仰伟人故里；游过韶山、井冈山、延安、西柏坡……每到一处都让我感动。游走于青山绿水间，令我心旷神怡。同时我用手机、相机记录了祖国各地山水风光、风土人情，把我拍的图片，写的文章发给文友欣赏羡慕。

别人退休闲着没事，我却忙得不亦乐乎，经常参加各种活动。像社区活动、户外徒步、知青联谊、文友亲朋聚会和社会一些有益活动等。我还有幸参加过伊春国际森林马拉松比赛（五公里迷你马拉松赛），虽没取上名次，但也得到一枚绿色飘带的金色纪念牌，让我格外高兴。

生活像一片花园，任你去追逐芬芳；生活又像一杯美酒，越品越觉得它清香怡人。人到了老年就要心胸开阔，学会享受生活，健康生活，这样的晚年生活我觉得才是快乐的，幸福的。

老年朋友，夕阳红火，逍遥为金，开心过好每一天；愿我们做一个个阳光老人，度过晚年美好的丰富多彩的休闲时光。

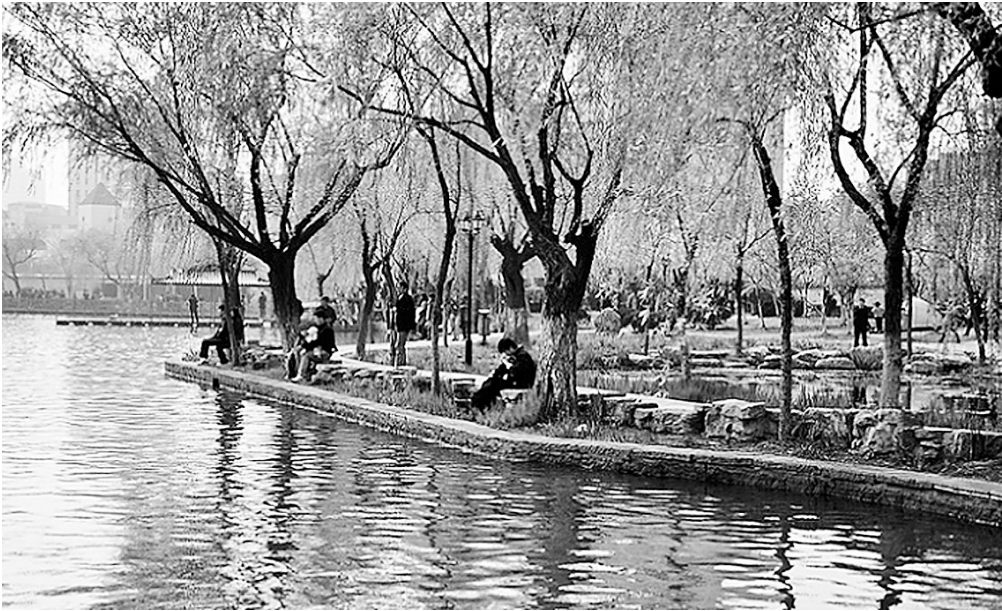
的老碗、挑起的宽面，碗旁还有一位师傅正在案台前扯面。这道富有关中特色的美食在灯光的装扮下更是勾人食欲。除了这碗来陕西必吃的面，一旁3个巨大鲜

红的腰鼓也很显眼，鼓身配有“金龙吐火”彩灯，只见飞龙腾云驾雾，伴随着喇叭里震耳欲聋的鼓声，平添了几分历史的恢

宏。此外，还有脸谱灯、金狮点头元灯、刀山火海等民俗灯，让人看得津津有味。

灯一组接一组，人一波连一波。水上灯组区的天鹅展翅、鱼跃龙门，更是让人浮想联翩。千姿百态的造型集声、光、电等现代技术于一体，巧妙构思出“丝路风华”“凤鸣芙蓉，如日方中”“花开盛世”“国粹通道”等上百组、万余盏形态各异、群众喜闻乐见的特色水陆花灯，美不胜收。

原本以为大唐芙蓉园最美的景色是在春日，却不想灯影里的芙蓉园，更是惊艳了西安夜。



莫愁湖风光

这样的，莫愁女的精魄为这湖水注入了善良的品格、注入了济世的情怀，也注入了不同流俗的贞烈、不畏权贵的傲岸……

莫愁湖公园并不是很大，但却极其玲珑精致，园内楼、轩、亭、榭错落有致，堤岸垂柳，海棠相间，湖水荡漾，碧波照人。胜棋楼、郁金堂、赏荷亭、水榭、抱月楼、光华亭、曲径回廊等掩映在山石松竹、花木绿荫之中，这宜人的景色，让我深信“但觉西湖输一着”的判断所言不虚。清代诗人袁枚的《和松云太守莫愁湖诗二十首》中的最后一首中说：

“欲将西子莫愁比，谁向烟波判是非。但觉西湖输一着，江帆云外拍云飞。”当然了，莫愁湖的动人不全在这美景，还有那个让人怦然心动的悲伤故事。

说话间，我与妻儿便走到了公园的大门，愿我们的莫愁湖之行，会让我们的人生从此没有忧愁。其实，我们的莫愁湖之行与朱明瑛的歌是暗合的，她的歌可不就是这么唱的吗？“莫愁湖边走，春光满枝头，花儿含羞笑，碧水也温柔。莫愁女前留个影，江山秀美人风流，啊！莫愁、莫愁，劝君莫忧愁……”



天还没黑尽，但西安大唐芙蓉园已是灯火辉煌，十多米高的“龙凤呈祥”灯塑在大门箭楼射灯的映衬下巍峨壮丽。随着摩肩接踵的人群，我缓缓入园。

大唐芙蓉园是在原唐代芙蓉园遗址以北、仿照唐代皇家园林重建的文化主题公园。如今，公园内以“灯影芙蓉夜·人间小团圆”为主题，设置了盛世大唐、互动童趣、民俗非遗、新春年味、水上灯组5个板块的灯展，组成了夜西安的一道亮丽风景线。

夜色渐浓，万盏花灯装扮下的大唐芙蓉园里灯火通明。抬头望去，紫云楼金碧辉煌，御苑门前张灯结彩，侍女馆里灯火阑珊，水景与灯光融为一体，流光溢彩。行走其间，仿佛置身“长安天街白如昼，璀璨星汉不夜城”的大唐盛世，如梦如幻。

游人如潮水般涌动，我们夹杂其中，首先进入盛世大唐灯展区。绕湖的长廊里挂满了宫灯，每一盏灯上都有一位唐朝美女。

## 璀璨星汉不夜城

王晓博

昏黄的灯光不仅让长廊更幽深，更是掀去了湖水的面纱，掀出了湖底的卵石。走出长廊是巨大的琵琶灯，五色琴弦互相交织，随着音乐变幻，粗弦沉重雄壮“如急雨”，细弦细碎如“私语”，清脆圆润似莺语，嘈嘈切切如大珠小珠落玉盘。就连“蝴蝶”也闻声而落、静听乐音。旁边，《马球图》中的场景再现，棕色马四蹄奔腾，女梳鬟臂、着长裙，男戴幞头、蹬马靴，红色的马球分外显眼。

还没从那激烈的马球角逐中回过神来，便被人流簇拥到了民俗非遗灯展区。最引人注目的便是帮面组灯。鲜艳的旗子、巨大

## 游览美国大峡谷国家公园注意事项

美国大峡谷国家公园位于亚利桑那州，以独特的自然景观每年吸引来自世界各国的游客，2018年游客突破640万。大峡谷也是中国游客到访的热门景点。公园海拔较高、气候多变，地理及植被等自然条件复杂。据统计，近年来年均约有12人因高温脱水、失足坠崖、交通事故、突发疾病、溺水等原因在大峡谷公园身亡。2019年3月，在前后8天内有3名游客在公园内身亡：其中1人从大峡谷村附近跌落400英尺后身亡；另1人遗体在徒步线路附近的树林里被发现；1名中国游客在大峡谷西缘的玻璃栈桥附近拍照时不慎失足坠崖。驻洛杉矶总领馆郑重提醒：中国公民前往大峡谷公园，需特别留意以下四个方面风险，确保人身安全。

### 一、悬崖险峻

大峡谷面积辽阔，悬崖峭壁，奇石险峻，而绝大多数地方没有护栏等防护设施；气候总体干燥，表面上看上去坚固的地方也可能土质松软；温差大且气象条件多变，易发强阵风等，失足坠崖事故时有发生。据统计，每年均有2至3人因在岩石间跳跃，或在悬崖边缘拍照等原因而坠落身亡。2018年7月，一名游客（非中国

籍）在大峡谷南缘的Mather Point爬上悬崖护栏后失足坠崖身亡。2018年12月，一游客（非中国籍）从大峡谷东端的马蹄湾跌落致死。

建议在任何时候都应远离峡谷边缘，至少保持2米的安全距离；只在现成的步道上且尽可能靠靠山一侧行走；切勿攀爬、翻越或倚靠护栏；切勿拥挤推搡或追逐打闹；穿防滑鞋靴；照护好并随时留意随行儿童和长者；避免贴近悬崖拍照，或将肢体伸出悬崖，或做出跌落悬崖的危险动作，背对悬崖拍照更应当心；留意身边人群，当心瞬时刮起的强风；勿向悬崖下投掷物品。

### 二、环境复杂

大峡谷公园南北沿线海拔平均超过2000米，可能导致高原反应；公园地形复杂，滚落山石、突发洪水或泥石流、动植物等均可能构成威胁；公园内人迹罕至，大多数地区没有手机信号，易迷路走失；科罗拉多河深入谷底，峡谷地带与地面落差悬殊，相距甚远，且水流湍急、河水寒冷。据统计，年均有数十名徒步游客因高温日晒等原因导致重病、受伤甚至死亡。2017年8月，一游客（非中国籍）在谷底

寻找水源时迷路，因高温日晒导致脱水死亡。

建议关注自身健康状况；慎重参加徒步远足活动，量力、结伴而行，避免过度劳累；提前做好线路规划，遵守景区提示标识，避免前往未开发或禁入区域；做足准备，合理携带水、食物和急救药品；下山容易上山难，合理选择徒步目的地并尽快返回；如无充足的准备和向导陪伴，不要试图徒步接近科罗拉多河；避免从事挑战个人极限的攀岩、涉水等高风险活动；避免接近或喂食野生动物，以免遭致袭击。

### 三、气象多变

大峡谷地区气象条件多变，温差因昼夜或海拔而相差大；部分地区因地貌海拔等原因，夏季温度可能超过38摄氏度；过度日照、高温和干旱，可能导致严重脱水，是游客在大峡谷主要死亡原因；7—9月易发暴雨，且时常伴随雷击，强降雨极易导致洪水或泥石流。冬季部分地区有积雪结冰。2018年7月，大峡谷某露营地约200名游客被洪水围困，后靠直升机营救脱险。

建议提前查看天气预报，了解所处位置的风险并了解逃生路线；避免在夏季的上午10点到下午4点期间徒步；如遇山洪，立即向高处转

移；避免在非露营区露营；如遇雷击闪电，应尽快避开悬崖边缘、高大树木或金属物，最好躲进建筑物或留在关闭门窗的车内；备足防晒、防寒、防雨、防风衣物，穿防滑鞋，涂防晒霜，多饮水。

### 四、交通隐患

大峡谷距离拉斯维加斯、凤凰城等大城市路途遥远，自驾车须注意行车安全：沿途车速较快，旅游巴士、货车、房车等大型车辆较多；公园内道路狭窄崎岖，路肩窄小松软，且沿途可能有车辆停泊，或有行人穿行；沿途城镇稀少，加油站间隔较远，车辆修理厂稀少，大多只能进行简单维修；极端高温和雨雪结冰等天气条件下驾车易发生爆胎、打滑跑偏等危险。乘坐直升飞机有坠机风险。2018年2月，一架观光直升机在大峡谷地区坠毁，致4人死亡。

建议提前了解路况，规划驾车路线；提前检查车况，确保车辆适合长途驾驶；注意携带备用车钥匙，沿途遇加油站及时加油；切勿为赶路而超速或疲劳驾驶；搭乘旅游大巴要选乘大型正规公司车辆；慎重选择搭乘观光直升机。（据环球网）

## 春季旅游小贴士

五一小长假正是春季出游的好时节，本期笔者为大家整理的关于春季旅游的小贴士，为您的节日出行提供方便。

1、春季的天气是多变的，如果选择这个时候出行，需要准备足够抵抗低温的衣服。如果是去南方，不妨带上一柄轻便好看的小伞。

2、如果是要在春季去南方旅游，最好事先确认当地这时是不是梅雨季节。如果是，就带雨伞吧，或者带上一件漂亮方便的雨衣。

3、如果是要在春季去北方旅游，有必要了解会不会遭遇沙尘暴。如果遇到沙尘暴，可以蒙住头的大纱巾或者大帽子；不沾风沙的雨衣或者别的大外套，注意衣服的领口、袖口、下摆可要扎紧！裤子的腰部、裤脚也不要漏风！

4、春季旅游过敏，如果对花粉过敏，最好就别去看花了；如果海鲜过敏，就别贪吃海鲜；如果对昆虫或者动物皮毛过敏，就别钻树丛，而且要远离动物。带好必要的脱敏药物。

旅游本是享受，然而传统旅游的一成不变的模式，千篇一律的线路，成为游客集中抱怨的焦点，市场需要创新的、更适合中国人的旅游产品，颠覆传统旅游便成为一种必然。随着人们出游意识的不断成熟和旅游市场的完善，旅行社的角色定位也必须发生变化，从“提供产品”向“提供服务”转化，旅游进入后旅行社时代，游客的自我意识将越来越多地受到尊重和满足。

### A、应对下雨

在一些天气多变的地区，难免遇上低温、阴雨、浓雾、雷电等状况，所以最好带一把便携式的折叠伞。在山上遇上下雨的话又另当别论了，不可以用雨伞，而应当穿雨衣，这样既可以避免雷电，又可以防止伞被山上的大风卷走。

### B、应对艳阳

有的地方即使是在春季，紫外线也很厉害，比如说海拔高的地方和海边，所以即使你不怕被晒黑也一定要记得防晒，千万别被晒伤了哦！

### C、应对寒意

春寒料峭，乍暖还寒，所以穿着要做好加减法，一般来说，备上一件保暖外套总是没错的，鞋子的选择也要以舒适为准，女士们切忌穿高跟鞋长途跋涉。

在旅途启程之前，不妨花几分钟时间，上网搜索一下目的地近期的气象预报，在行李和心理方面都能有所准备。

（袁宴石）

