

多彩鹰城 共创美好

河畔林间好时光 市民赏秋热情高

听说栾树林很漂亮 她带几套衣服拍照



□本报记者 牛超 文/图

进入10月,各种树木花草开始变色、换装,展开了一幅幅五彩斑斓的画卷。不少市民趁着天气晴好,外出赏秋,感受好时光。

10月13日上午,市区湛河南路西段中央花园小区附近的乌江河口公园,芦苇连绵起伏,婀娜多姿。微风吹来,芦苇随风摇曳,发出沙沙的声响。市民李女士和几位朋友正在拍摄抖音作品,定格这美丽的秋色。

“以前真没注意到我们鹰城有这么好看的地方,太美了。”李女士说,她和几位朋友都已退休,在家闲着没事,便经常约着去郊外拍些美景。

河堤上,或火红或金黄的叶子随风起舞,粉红黛子草盛开,形成独特而别致的秋季美景。60岁的王素华一大早就和姐姐、外甥女一起来到这里,寻找适合拍照的地方。

“难得这么好的天气,带着家人一边赏秋,一边呼吸新鲜空气,不虚此行!”王素华说,“我们已经出来几个小时了,拍了不少照片。”

在市区建设路西段湛河生态文化园附近的河堤边,市民徐女士带着孩子在这里游玩。

“清澈的河水,红的、绿的、黄的叶子,我们就像在画里,而且这里人少。”徐女士说,她喜欢清静,孩子在

这里奔跑、玩耍,她也很放心。“我可以跟在后面慢慢地走,累了就拿出坐垫歇一会儿,吃点零食水果,感觉特别放松。”

位于市城乡一体化示范区湖滨路平顶山学院南门附近的栾树林里,树上挤满金黄色的花,挂满粉红色的果,在秋风的吹拂下,串串蒴果沙沙作响,远远望去蔚然如霞,让人流连忘返。树下,落满了粉红色的蒴果,粉红似灯笼,清香明艳。

市民马红和杜鹃正在树下拍照(上图)。“走在林间,抬眼便是万里晴空,阳光穿越层叠的云层和树叶,照耀在满地的蒴果上,散落星星点点的粉色光芒,如梦如幻。”马红说,她是前一天听朋友杜鹃说这里的栾树果很漂亮,当天专门带了几套衣服来这里拍照。

从树后走到林间,拾起地上的果,轻轻撒下;身披披风,手拿笛子吹奏……两人不停地构思画面,精心拍照。“不虚此行,我们要多拍些,留住这些美景。”马红说。

杜鹃说,她是一位摄影爱好者,以前常去外地游玩、拍照,如今不用远走了,鹰城这几年新建了不少公园、游园,漫步其中令人陶醉。

“这时候是秋天最美的时候,穿行在林间,感受着一个个的微景观给人不经意间带来的惊喜,一天都有好心情。”杜鹃说。



唱唱歌儿打打鼓 生活越来越幸福

□本报记者 燕亚男 文/图

唱歌、打鼓、跳广场舞……在鹰城湛河两岸的河堤上、公园和游园里,无论男女老少,大家都能找到适合自己的娱乐方式,市民的幸福感不断攀升。

10月13日上午,在市区光明路湛河桥附近的河堤上,和煦的阳光下,不少市民沿着步道悠闲散步,小朋友们撒欢奔跑,老人三三两两坐在树荫下聊家常,还有一些老人在下棋、玩牌,乐享幸福生活。

不远处,一阵阵优美的乐曲和动听的歌声伴随着叫好声远远飘来。走近一看,台阶上坐着几位观众,一位老年人和几位市民用麦克风深情地唱着歌,唱到尽兴处,大家还会跳上一段。

今年75岁的市民张松安是这个歌唱群的组织者,他指着旁边几个人说:“这是我们歌唱群里的歌友‘赞歌’‘小雪’和‘江帆’,唱得很好。我每天上午、下午和晚上都会

出来唱歌,他们都唱老歌,我喜欢流行歌曲和网红歌曲。河堤环境好,景色又美,来这里一边唱歌一边欣赏美景,很舒服。”

每天上午8点多,张松安就从家骑电动车带着音箱、麦克风,拿着手机支架到附近的公园和河堤唱歌,然后在微信群里喊一声,谁有空就一起来。很多市民会围观听歌,还有人拍照,甚至有人加入点歌自己唱。

城市更宜居,生活更幸福。今年60岁的市民张丽每天晚上都会和同伴一起在开源路湛河桥下的河堤打非洲鼓,有时候还会相约去市区周边玩玩、打打鼓(上图),享受音乐带来的快乐和幸福,这已经成了她新的生活方式。她说:“这些年鹰城的发展日新月异,干净整洁的居住环境、日趋完善的基础设施、丰富多彩的精神文化生活,一系列的变化使鹰城越来越美好,我最大的感受就是交到了很多志同道合的朋友,生活越来越幸福。”



秋高气爽心放松 活动筋骨巧养生

□本报记者 吕占伟 文/图

10月13日清晨,在市城乡一体化示范区蓝湾新城小区内的一片空地上,5位老人正在练习太极拳、八段锦(上图),动作一丝不苟,引来院内居民驻足观看。

练了一会儿太极拳后,5人又在原地练起了八段锦。不远处的长凳上放着一个平板电脑,里面正在播放八段锦的动作口诀。

“我们每天清晨都在这里练习太极拳和八段锦。”大家练习告一段落后,60岁的范爱华笑着说。据了解,她是一名退休教师,起初跳过广场舞、健身操,可是感觉活动量太大,身体吃不消,在朋友们的推荐下,她开始接触太极拳、八段锦。

“今年初,我从网上搜索教学视频自学,感觉进步不小,掌握了不少动

作。”坚持练习太极拳和八段锦,使得范爱华“更有精神头儿”,原本消化不良的症状也逐渐减轻。在她的带动下,同一个小区的居民李爱梅等人也加入到练习太极拳、八段锦的行列中。

跟范爱华“同病相怜”,64岁的李爱梅也有肠胃不适的痼疾。“自从坚持练习太极拳和八段锦以来,我感到自己的生活充实了不少,身体素质也有所增强,肠胃功能也改善了。”扶了扶架在鼻梁上的眼镜,李爱梅说。

“过去的十年,政府添置了大量健身器械,在居民区和户外的广场、游园随处可见,给喜欢健身的市民提供了便利。能找到适合自己的锻炼方式和健身圈子很重要,希望更多热爱太极拳、八段锦的小区居民能加入我们的行列。”范爱华说。