

洁白的羽毛球从蓝天飘落

■许良晨

风和日丽，春光明媚。洁白的羽毛球在球拍上欢快地舞动，球拍挥舞的幅度越大，她飞得越高，飘舞的时间越长。我用力挥动球拍，一次次将她送入空中，越送越高。洁白的羽毛球每一次起飞都发出一声欢叫，踏着拍弦弹向空中，然后从蓝天飘然而落。天那么蓝、那么净，她那么白、那么美，她旋转着、舞动着，宛如一朵绽放的白莲花。

“如果没有羽毛球，我的生命将失去光彩。”虽然不是职业运动员，但酷爱羽毛球的我已将她融入了我的生活。每周一、三、五，相约黄昏后。我们在球场上挥拍击球，追逐欢乐，任汗水流淌、激情飞扬。洁白的羽毛球不仅让我们的身体更壮、心情更好，而且让我们结识了更多志同道合的球友，我们也成了生活中的好朋友。“咱们一周见 3 次面，密度超过了所有的亲戚朋友。”球友老高常把这句话挂在嘴边。

可是我已经一个多月没有见过老高了。球场闭馆，居家隔离，我们响应政府的号召，尽量不出门。我们每个人都安全，不给政府找麻烦，也是为国家作贡献。

没有了羽毛球，生活真的失去了光彩，吃饭不香，胃满腹胀，情绪低落，睡眠不好。怎么办呢？墙上挂的球拍引起了我的注意，不能冷落了老朋友啊！我随手取下球拍，右手握住拍柄，左手习惯性地检查了一下拍弦的紧度，然后手握球拍随

意挥动了几下，仿佛在拥抱一位久别的挚友。

球拍一握在手上就放不下了，看电视时挥几下拍，窗前景色时球拍在手里捻动。电视里的羽毛球赛是我最喜欢的节目，看比赛时手上当然更要握着球拍，仿佛自己就在比赛现场，想象着如果自己在场上会怎么处理这个球；如果看到场上队员有漂亮的假动作，自己也会比划几下。看球也能长球技，不管你信不信，反正我信。

有拍无球干比划，趣味性差了些。超级球迷不在球场也应该能打球，于是我开始练颠球，把球抛到半空，用球拍重复托起。可是这羽毛球仗着自己长着漂亮的羽毛，不像乒乓球那么听话，每一次飞起来都要打着滚落下，下落时也不是直直地、球托冲下，运动轨迹很不规则，托不了几下，她就会淘气地挣脱球拍落到地上。“真奇了怪了？”打了这么多年的球，前后左右挥拍击球时也没感觉这个球这么不听话呀，怎么一上下颠球，她就这么调皮呢？

不能放弃！我每天坚持，很快就能连续颠球 20 多次了。屋里地方太小了，我就来到小区的停车场练习。这一个多月，颠羽毛球成了我每天必修的功课。熟练之后，我发现了羽毛球的运动特点，你击打她时，都是击球托，对方击打她、或是她落在你的球拍上时也是球托触拍，所以她运动时的翻滚是必然的，而且如果

是搓过去、搓上去的球，翻滚的次数更多。但不管她翻多少个跟头，她总有球托在下的时候，这个时候是你理想的击球时机。掌握了羽毛球的这个特点，你就可以很快达到连续颠球 20 次的目标。达到 20 次之后，你再细心体会击球时的力度和球拍的角度，就可以轻松连续颠上百次。

现在我已经不追求次数了，我喜欢看洁白的羽毛球翻跟头。颠球时如果让球拍向侧上方运动，切击球托，羽毛球就会翻出一串漂亮的跟头，切击的力量越大，她翻的跟头越多，再次击球时的难度越大。以前教练老说让我们熟悉球性，说的就是这个意思吧。

让我们再回到蓝天下吧。颠球不仅可以熟悉球性，也可以练力量的，那就是把球打高，用力挥拍击打球托，让她垂直飞向天空，等她下落时再重复击打，正反手都可以练。连续打十几个高球，戴着口罩的你就会气喘吁吁、微微发汗。收工吧，让在蓝天上跳舞的羽姑娘休息一会儿。优秀的球员不会用手去接球、不会从地上捡球的，等着洁白的羽毛球从空中飘落，当她落到你头顶左右时，你让球拍在肩部划过一道优美的弧线，高速坠落的羽毛球就会听话地翻两个跟头，把速度降下来，稳稳地停在球拍上。

这些健身招法简便易学，同在蓝天下，我能，你也能，赶快去试试吧！

战新冠疫情

■单涛

己亥庚子之交
江城武汉
九省通衢之地
新型冠状病毒在此疯狂肆虐
并迅速扩散蔓延……

一时间
举国震惊
面对突如其来的病毒疫情
党中央国务院
审时度势从容应对
举全国之力汇众士之智
科学有序应对疫情

疫情紧张星夜驰援
钟南山李兰娟不顾年迈
火速“逆行”大武汉
火神山雷神山两座医院十余
天建成收治病人
一千多万人口的大都市一夜
封城

最大程度遏制病毒扩散
这就是中国速度
这就是中国魄力
这就是中国力量
中国人民的硬核力量
战无不胜所向披靡的力量

这是一场战争
一场没有硝烟的战争
一场紧紧依靠人民的战争
在这场战争中
医院就是战场
医生就是战士
祖国大地上一个个联防联控点
就是一道道钢铁长城
中国人民有的是刚毅有的是
铁血

中华民族有的是团结有的是
力量
艰难困苦玉汝于成
任何艰难险阻都吓不倒英雄
的中国人民
只会让中华民族中国人民越挫
越勇越挫越奋

争分夺秒只争朝夕
时间的沙漏在一点一滴地流淌
为了节省防护服
少去卫生间
您几乎只吃压缩饼干
几乎很少喝水
您疲惫的身躯
是病人健康的希望
是祖国的脊梁
您护目镜上的水汽
模糊了我们所有人的视线
每当祖国母亲有难时
她的孩子总会毫不犹豫地站
出来

用一个又一个宽厚的单薄的
肩膀扛起顶起
肩并肩臂挽臂心连心
那是共和国的脊梁
那是中华民族不朽的丰碑

疫情放缓了人们的脚步
病毒隔离不了拳拳爱国情
请相信
有党中央坚强领导
有全国十四亿人民勠力同心
就没有过不去的坎儿
就没有趟不过的河
让我们同舟共济共克时艰
待疫散花开
重整家园
尽开颜

抗防疫(外三首)

■七秩翁

三山神力挥荆鄂，
四大天团降病魔。
借得阎罗兵十万，
楼兰斩尽绝沉痾。

庚子元夕
无灯缺舞少歌声，
不见童儿爆竹红。
遥望楚天驱病处，
躬身三拜谢钟公。

举国抗新冠
无端霹雳震苍穹，
病毒霎时弥楚荆。
黄鹤萧飞一楼别，
蛇龟惊诧四眸瞠。
幸哉旭日东升早，
尤赖全民齐出征。
且看三山发威力，
除魔还我九天晴。

定风波·抗疫
莫惮冠魔恣意行，南山祛病有真经。
雷火神威惊五岳，刚烈！两江激战悄无声。
凛冽朔风冰百丈，照样！举国鼎力斗顽凶。
甚幸中枢霹雳处，急速！也争朝暮也争赢！

没有硝烟的战场

■张春霞

2020 年庚子鼠年
在新年的钟声还来不及敲响
一场突如其来的灾难降临华夏
长着花冠的丑恶病毒
以追云逐电的速度
遍布荆楚大地
并迅速播散到大江南北
一时间，人民的生命安全受到严重威胁
哪里有疫情哪里就是战场
党中央高度重视
习主席亲自布防
全国各地精英医护闪电集结
封一座城，护一国人
开始了这场没有硝烟的战争

带着亲人的嘱托
逆行而上
因为你知道自己神圣的职责
就是救死扶伤
明知道会有牺牲
你依然义无反顾
从你坚毅的眼神里读懂了
人民的生命高于一切
这场无声的战“疫”
必须完美收场

在这没有硝烟的战场
最能把人的精神考量
八旬的钟老
给了我们坚定的目光
厚厚的防护服

却隔离不了我们炽热的胸膛
口罩遮挡不了您俊美的脸庞

隔离病房内
每天都在同病毒赛跑
与死神较量
病人那渴望生的目光
给了我无限的力量
每天都会有温暖的话语
感动的瞬间
护目镜下
也经常 would 泪湿眼眶

救援物资从四面八方赶到
留守的亲人把爱的歌曲齐唱
夜以继日
众志成城
铺天之势
大网合拢
疫情可控
武汉英雄

寒冬即将过去
曙光就在眼前
有党中央的英明领导
疫情不灭，我们不退
不忘初心，恪守誓言
不计报酬，无论生死

在这场没有硝烟的战场
华夏儿女必将凯歌嘹亮！