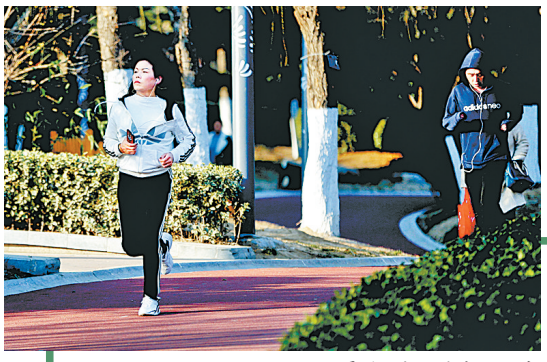
晨跑，是一种生活方式

娃娃也爱踢足球

带娃徒步两不误

运河两岸，花红柳绿

今岁春来须爱惜

篮球场上显身手

“阳气初惊蛰，韶光大地周。桃花开蜀锦，鹰老化春鸠。时候争催迫，萌芽互矩修。人间务生事，耕种满田畴。”

每年的惊蛰，都会想起元稹的这首诗。诗中有韶光弥漫的春色，有吵闹拥挤的枝梢。美诗讲述了这个美丽的世界，天地间终于开始活泛起来，不再像冬日里那样宁静肃穆。

昆虫入冬藏伏土中，不饮不食，称为“蛰”；到了“惊蛰节”，天上的春雷惊醒蛰居的动物，称为“惊”。于是在二月天，“春雷响，万物长”，花草鱼虫都伴随着春雷逐渐苏醒。

连鸟虫都起床觅食了，何况万物之长的人呢。大家甩掉了厚重的棉衣，就如同武林高手卸下了身背的沙袋，顿时一身轻松生龙活虎起来。清脆的鞭声再次在清晨响起；篮球与篮筐、篮板的冲撞愈发猛烈；单车的铃声开始荡漾在大街小巷；五彩纸鸢随风翱翔，远远地牵着小屁孩一路小跑；花式单杠回归绿地，鹤发童颜的大爷一圈圈地赚着路人的惊叹……万物复苏，生命的活力已不可抑制，在每一个身体里酝酿着喷涌而出。

春的能量，元代文学家胡祗遹说得文雅：“绿窗春睡觉来迟，谁唤起，窗外晓莺啼。”宋代诗人张元干说得通俗：“一声大震龙蛇起，蚯蚓虾蟆也出来。”但不论怎么说，归根结底是一句“今岁春来须爱惜”。所以，春光明媚之时借用一句曾经大火的网络语言——

睡什么睡，起来嗨！

日月湖畔春光明媚

健康生活舞起来

九闻 品牌新闻 经久耐闻

■策划/魏文慧
■摄影/京九晚报全媒体首席记者 魏文慧
■文字/京九晚报全媒体首席记者 贾若晨