

游泳的“三重界”

□ 张树永

游泳“三重界”，实际上说是游泳的三种境界。说“三重界”，不过是想强调三种境界不是水平的，是立体的，模式的，由低到高的过程。

第一重界，也谓初级界。游泳的形态是“啻里啻啦”“呼呼啦啦”。初学游泳者不识水性，不得要领，不会用劲儿，没有章法。一下水便激起一大片水花，动作僵硬，乱打乱拍，啻里啻啦。有些年轻人，还会任意地跳水，打水仗，人在哪里，哪里就喧闹、混乱；动作不干净利落，拖泥带水，像穿着古人宽衣长袖在水里搅动，呼呼啦啦，路数不清，线条不明，水波鼓动，水花四溅，人水模糊在一起。

初学者畏水，看水都是一片汪洋，觉得水里很神秘。成人学游泳，危险意识强，常常认为自己笨，怀疑能否学会，满脑子负担，于是下水小心翼翼、战战兢兢、缩手缩脚。万一脚踏不到地面，或踩到什么东西，便吓了一跳，慌了神儿，四肢发软，浑身无力。有时紧闭双唇，生怕嘴里进水，憋得面部紧张、身心痛苦，到时还是喝了一口水。焦急、恐惧心理可想而知。说成人学游泳慢，主要原因概出于此。

有初学游泳者，在水中一纵一纵像“狗刨”。其实狗刨本来就是一种游

泳的方式。当人们手忙脚乱，处于挣扎状态时，本能的动作就是狗刨。这是学游泳最直接、最容易的姿势。

初级界还包括会游了，但不自如，有时胳膊动腿就不会动，不善于动，习惯于用双臂拖动沉重的身体，而不善于用双腿推动身体，动作不协调，不能成为行云流水，故常常觉得很累。免不了的情况下有喝水、呛鼻子的现象。重要的是此阶段对水，对水性，人与水的关系，人水相依相融完全没有认识，或认识不深，感悟有限。

第二重界，即中级界。此时更像运动员游泳，叫“运动式”或“泳池式”。最主要特点是，追求速度，给自己记时间和圈数，有竞技意识。即使不是比赛，也要计算游多长时间、多少圈数，总之，脑子里总有“数”。这也是一种强烈的进步意识。通常都是在游泳池中游，有泳道，有标准的水深。动作和路线都是规范的，不允许也不适合“自由流淌”。

泳技绝对没有问题，甚至高超。力度大，力量感强，立体感强。动作自然，线条优美，姿势迷人。

有一些痴迷游泳的年长者，游泳的时间都是有规律的。穿好泳衣，戴好泳帽、泳镜，做一会儿准备活动，不声不响地走向池边，钻进水里，一潜一露头，韵律一般地向前游去。一圈又

一圈，圈圈都是蛙泳一个姿势，长时间不出水、不歇息。那样子看上去，就像一只青蛙。

相对来说，在这个阶段里，要研究标准的游泳姿势，自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳等，怎样最走直线，怎样最少掀动水花，怎样最大程度减小阻力，提升游泳速度。想着成绩、挑战、突破，包括对自己。精神和肌肉一样绷紧。体现的是毅力、耐力。人在水中运动，飘逸、弥漫和浪漫，少了陆地上的直接和生猛，健身、健心、健美，是一种特别优雅的运动美。

第三重界，即高级界。叫“鱼游”，或“云游”。如果说中级界还是一个“必然王国”的话，那么高级界就是由“必然王国到自由王国”的过程了。人浸润在水里，完全是一种自由、自然、洒脱的状态，随意，悠然，舒缓，懒散，放松。

这个境界，多是在江、河、湖、泊、海、水库里游。在辽阔的水面上洄游，很静心、很自信。天地人，天水之间有个人，有广阔的空间，有无限的想象力。像鱼一样，游游停停，漫无目标。是玩水，戏水。“鱼戏莲叶间。鱼戏莲叶东，鱼戏莲叶西，鱼戏莲叶南，鱼戏莲叶北”。

像云一样，在天空中云卷云舒，云聚云散。人在茫茫的水里，就像游动的云，可飘逸，可翻滚，可沉浮。躺在

水里，水拥着你，那是柔性的按摩。体味人水相融，有我及无我，有体又无体的状态。体味天空博大，海水浩瀚的奥妙。在湖里看天特别低，天水汇合，天水一幕。你会发现，在有岸有山的时候，才会看到天际线，才看到天高。

在户外的大水域里游泳，不同于泳池。要慢，不要搞百米冲刺，要用长跑的方法，厚积薄发。不要讲究什么标准姿势，借助水的浮力漂游，跟着感觉走。这样，就是下水三四个小时，也不会累的。户外游有天然的神奇，比如阴天游，不晒，水是热的，简直像泡温泉，甚至比泡温泉还舒服。有一次，我带朋友到一个水库游，就是赶的一个阴雨天。我们在水中惬意地舞动、“打太极”，这时下起雨来，水面上溅起无数银白色的珠子，那珠子是有韵律地跳动的，远处则是升腾的白烟，“嘈嘈切切错杂弹，大珠小珠落玉盘”。完全是水上交响乐。

晴天时，在水面上可以凝视蓝天白云，可以看海鸥、小燕，水鸟，可以跟天空交流、对话，可以产生一些想象。

或许，我们在水中还可以得到一些哲学的思考和启示。比如，漂在上面，就沉不下去；人要向上，不能沉沦下去，沉下去就是深渊。水是生命的源泉，人生不可不游泳。山是意志，水是智慧，人要登山游水。

不忘初心再扬帆

安世乔

一盏灯，是一片光明跳动的心脏一面旗，是一支队伍前进的方向灯啊，常擦才会长亮

忆，星火燎原 历经风风雨雨 灯，点亮了一盏，两盏，三盏…… 看，今日万家灯火 长空星光灿烂

忆，万里征程 历经坎坎坷坷 旗，跃过了大山一座，两座，三座…… 看，今日万山红遍 大地处处飞歌

长征路上 明灯穿透茫茫黑夜迎来新黎明 赶考路上 旗帜扬起信念风帆奔向中国梦

走得再远 我们也不能忘了为什么出发 我们来再远 我们也有信心和力量到达

□ 刘兰根

小时候，写作文时经常写这么一句：“夏天的天气像小孩子的脸，说变就变。”还真那样，夏天的雨说下就下。那时候家里没有电视，收音机也没有，无法收到天气预报，母亲就教我们看云识天气：“云彩往东一阵风，云彩往西王母娘娘披蓑衣，云彩往南水连连，云彩往北一阵黑。”母亲在地里干活时，看着云彩回家，基本上没有挨过雨淋。

那时候的雨水多，村里有好几口池塘。平时有半池塘的水，一到下雨，街面的水顺着小沟流进池塘，那水能漫到岸边，池塘里蛙声四起。

家里的房子是土坯房，母亲盼下雨，又怕雨下大，用柴草铺

成的房顶经常漏雨，雨顺着房顶的茅箔滴到地上，砸起一个个小水坑，接上盆子也溅得湿泥一片。雨漏到炕上，母亲就要把褥子掀起来，放上大大小小的盆子接水。雨点打在房顶的声音清晰又密集地传来。如果是晚上下大雨，又赶上漏房，那夜就会显得格外漫长。

父亲工作在外，母亲往往在正下雨时披块塑料布，去疏通院子里的水，有时候还会往房檐下放上两只水桶接雨，冲刷过房顶贵泥的雨水混浊，母亲也舍不得倒掉，沉淀一下，用清亮的部分

洗衣洗脸。雨后的土路上泥泞难走，井台上也滑，这样母亲就可以少挑几桶水。

那时候人们很少有雨衣、雨伞，都是把编织袋底部的一角往里一掖，往头上一顶就是雨具，还有的直接披块塑料布，更多的时候是赶上下雨，身边没有可以遮雨的东西。每当我们淋着雨回到家来，母亲总是催促着我们用热水洗头洗脚驱寒，并为我们准备好红糖姜水，喝得我们浑身直冒汗。

雨后不久，勤劳的母亲就踩着泥泞去地里看苗情，等土壤湿

度合适时，母亲还要补苗，不浪费一寸土地。

后来，家里的房子换成了砖椽顶，再不怕下雨漏房了，接屋檐下的水也干净了很多。

现在，我住进了高层的楼房，楼上楼下都有好多住户。晚上下雨，关上窗子拉上窗帘，我根本听不到雨声。好多时候到早晨看到外面地上湿漉漉的才知道下过雨，雨究竟下了多少往住也不知道，因为雨水很快就流走了。我不再有那些旧日下大雨时的担心。

童年的雨季，一直是定格在我脑海里的生活画面，随着岁月变迁愈发清晰，忆起时，仍是哗哗有声。

(作者单位:衡水市冀州区人民检察院)



坝上新能源

王文生 摄

人民法院公告

岳海影：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案。

石家庄市新华区人民法院

解建昌：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案。

石家庄市新华区人民法院

杨军龙：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案。

石家庄市新华区人民法院

何彦伟：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案。

石家庄市新华区人民法院

严庆伟：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案。

石家庄市新华区人民法院

董亚莉：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案。

石家庄市新华区人民法院

刘秀：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案。

石家庄市新华区人民法院

王丹：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案。

石家庄市新华区人民法院

郝培茹：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案。

石家庄市新华区人民法院

黄海红：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案。

石家庄市新华区人民法院

李可心：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案。

石家庄市新华区人民法院

王文涛：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案。

石家庄市新华区人民法院

贾素粉：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案。

石家庄市新华区人民法院

罗彦甫：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午14时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案。

石家庄市新华区人民法院

董会霞：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午14时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案。

石家庄市新华区人民法院

魏明莹：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案，逾期将依法缺席判决。

石家庄市新华区人民法院

韩军华：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案，逾期将依法缺席判决。

石家庄市新华区人民法院

侯睿：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案，逾期将依法缺席判决。

石家庄市新华区人民法院

康文亮：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案，逾期将依法缺席判决。

石家庄市新华区人民法院

刘广铁：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案，逾期将依法缺席判决。

石家庄市新华区人民法院

马国霞：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案，逾期将依法缺席判决。

石家庄市新华区人民法院

马军刚：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案，逾期将依法缺席判决。

石家庄市新华区人民法院

司建辉：

本院受理原告平安银行股份有限公司石家庄分行诉你借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案，逾期将依法缺席判决。

石家庄市新华区人民法院

刘月：

原告贾凤坡诉你装饰装修合同纠纷案一案已审理终结。现依法向你公告送达(2019)冀02民终3207号民事判决书。自公告之日起60日内来本院刑事审判团队领取判决书，逾期则视为送达。送达后本判决即发生法律效力。

迁西县人民法院

杜卫卫：

本院受理原告深圳市诚信祥融资担保有限公司诉你追偿权纠纷一案，现已审理终结。现依法向你公告送达本院(2019)冀0523民初501号民事判决书。自本公告发出之日起60日内来本院领取判决书，逾期则视为送达。如不服本判决，可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本，上诉于河北省邢台市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

内邱县人民法院

郭雅雅：

本院受理原告深圳市诚信祥融资担保有限公司诉你追偿权纠纷一案，现已审理终结。现依法向你公告送达本院(2019)冀0523民初504号民事判决书。自本公告发出之日起60日内来本院领取判决书，逾期则视为送达。如不服本判决，可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本，上诉于河北省邢台市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

内邱县人民法院

杨建(唐山市古冶区洋海自助餐烤肉餐厅的经营者)：

本院受理的申请执行人唐山市古冶区人力资源和社会保障局申请强制执行对你方作出的劳动保障行政处理一案，现已审理终结。现依法向你公告送达本院(2018)冀0204行审6号行政裁定书。限你自公告之日起60日内来本院行政庭领取行政裁定书，逾期则视为送达。如不服本裁定，可在公告期满之日起15日内通过本院向唐山市中级人民法院申请复议，也可以直接向唐山市中级人民法院申请复议，逾期本裁定即发生法律效力。

唐山市古冶区人民法院

田莉：

本院受理中国农业银行股份有限公司南宁市支行诉你信用卡纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、合议庭组成人员通知书及开庭传票，自公告之日起经过60日即视为送达。提出答辩状和举证的期限均为公告期满后的15日内，并定于举证期满后的第三日下午15时(遇法定节假日顺延)在本院第七审判庭公开开庭审理，逾期将依法缺席判决。

南宁市人民法院

唐山市丰润区鑫百浩商贸有限公司、唐山市丰润区鑫正金属制品有限公司：

本院受理天津银行股份有限公司唐山分行诉你们与秦皇岛佰工钢铁有限公司金融借款合同纠纷一案，已审理终结。现依法向你们公告送达河北省唐山市中级人民法院(2019)冀02民终4587号民事裁定书。自公告之日起60日内来本院第三庭领取民事裁定书，逾期则视为送达。逾期本裁定即发生法律效力。

河北省唐山市中级人民法院

陈洋：

本院受理原告于振诉你与于喜、何雨、何静、第三人崔建平买卖合同纠纷一案，现依法向你公告送达民事起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、开庭传票、权利义务告知书、风险提示告知书、司法公开告知书、廉政监督卡各一份。自本公告发出之日起，经过60日即视为送达。答辩和举证的期限分别为公告期满后的15日和30日内。并定于举证期满后第三日上午9时(遇法定节假日顺延)在本院兴隆人民法庭开庭审理，逾期则依法缺席判决。

兴隆县人民法院

李玉中：

本院受理的申请执行人郭玉彬与你人格权纠纷一案，现依法向你送达(2019)冀0181执1030号执行通知书、报告财产令、财产申报表、限制消费令、执行裁定书。责令你自公告送达之日起三日内履行河北省辛集市人民法院(2019)冀0181民初1621号民事判决书所确定的义务，如未按期履行，责令你在履行期限届满后三日内向本院报告当前以及收到执行通知之日前一年的财产情况，同时你将会被限制高消费。本公告自发出之日起经过60日即视为送达。逾期不履行的，本院将依法强制执行，并将你的信息纳入最高人民法院失信被执行人名单库，同时向社会公布进行信用惩戒。

辛集市人民法院

河北省辛集市人民法院将于2019年9月16日10时至2019年9月17日10时在京东司法拍卖网络平台上进行公开拍卖活动，现公告如下：拍卖被执行人张福金名下坐落于衡水市阜城县崔庙镇金庄村武码路南侧的房产(房权证阜字第4382号)及土地所有权(地号阜国用2000字第TD03084)，起拍价定为40万元人民币，保证金5万元。具体内容请登录京东网，查看详细的《拍卖公告》、《竞拍须知》及京东网络拍卖平台公告的司法拍卖流程(拍卖前必看)的相关准则。

辛集市人民法院

高磊、冯怡、崔建文：

本院受理原告河北银行股份有限公司新华西路支行诉你们借款合同纠纷一案，现依法向你们公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第3日下午14时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案。

石家庄市新华区人民法院

河北鼎华建筑装饰工程有限公司、河北瑞担保有限公司：

本院受理原告黄克培诉你们债权人代位权纠纷一案，现依法向你们公告送达起诉状副本、应诉通知书、限期举证通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达，提出答辩状及举证期限为公告送达期满后的15日内。并定于举证期满后的第三日下午14时(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理此案，逾期将依法缺席判决。

石家庄市新华区人民法院