



让清扫成为一种习惯

娓娓道来

《朱子家训》开篇便是“黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁”。打扫房间，虽是一件生活的小事，但却折射出一个人对生活的态度。

房间凌乱不堪，思绪也杂乱无章，就越想越烦，干脆破罐破摔，日子自然越来越糟糕。反之，房间窗明几净，心态自然积极健康，对未来充满希望。

要想房间干净整洁，分门别类地把东西归置好非常重要，这样，不仅看起来赏心悦目，找起东西来也一步到位，还能杜绝冲动购物。例如面巾纸、香皂等日用品，买一次可以用一段时间，放在固定的地方，每次去超市的时候都知道现在的存量是多少，可以避免看到减价就收不住手的现象；孩子的玩具放在一个固定的地方，用大收纳盒装起来，可以避免给孩子乱买玩具的现象；衣物按照穿着场合分别摆放，一目了然，可以减少买了以后没穿几次就压箱底的现象；油盐酱醋这些调味品，一次用不了多少，但又每顿饭都不可少的东西，也放在一个固定的地方。正如古人所言，什么神归什么位。做好了物归其位，就做到了心中有数。

房间内地板的洁净也很必要。晚上打盆清水，

弓着腰，两手按住一块抹布，把地板认真地擦洗一遍，不能敷衍了事，偷工减料，直至角角落落都光亮如镜。也许每天和地板打交道，会让你累得直不起腰来，可当你早起，看阳光洒进房间，花草在干净素雅的地板上闪闪发亮，你就会觉得全心全力清扫地板的辛苦是值得的。

民以食为天，一日三餐是一定要做的，厨房一不小心就变得像战场一样。其实打扫厨房也是有窍门的。你可以在做饭的过程中，忙里偷闲，把已用过的菜板和刀具冲洗干净，抹干水迹，以备下次使用；吃完饭就马上收拾油腻的碗筷，锅碗瓢盆都洗好了控干水，然后收起来；打扫台面的时候，顺手用酒精棉把燃气灶与抽油烟机的外壳擦一下。这样一来，看不到油渍、水渍，甚至做饭的痕迹，厨房永远都清清爽爽，利利索索。

打扫房间也有外在和内在之分，房间收拾得再干净，但是电脑的键盘上有灰尘，电灯开关上有脏兮兮的手印，也会让人心里不舒服，不能只求表面的光鲜，其实生活中最重要的恰恰是里子。

那么，在阳光灿烂的日子里，就不要忘了晒一晒每天都盖的被子。晒被子也是有讲究的，先要在床上把被子清扫抚平，以竹竿为对称轴，把被子匀称地跨放在上面，再用夹子把被子夹牢，阳光柔柔地倾泻在被子上，棉絮会变得松松软软。过了晌午，用被拍子敲敲打打被子的外面，把被子

点绛唇·贺南码头 荣获“上海市园林街镇”称号

阵阵春风，浦江水缓潺潺。
绿化推进，生活初心顺。
环境宜居，南码头浓荫，花香闹。
肩重任尽，喜庆园林讯。

七律·春来了

早春二月草青青，菜花遍地黄金浪，
日出晨曦鸟竞鸣，豌豆含苞并蒂馨。
蝴蝶双飞翩起舞，芦苇塘中抽叶绿，
蜂儿采蜜结群叮。千红万紫喜盈盈。
(新桥 周执平)

为社区工作者和志愿者点赞

这是一场没有硝烟的战斗，
这是一次不忘初心，
不辱使命的大考，
病毒肆虐牵动着亿万人的
神经。
危难时刻，
社区工作者挺身而出，
共产党员志愿者率先垂范，
这需要觉悟、勇气和胆量。
因为他们家中也有父母小
孩和亲人，
然而，疫情就是命令，
防控就是责任。
他们依然舍小家，顾大家，
为了守住外防输入、内防
扩散的防线，
义无反顾坚守在社区尽职

担责。
他们没有豪言壮语，
却在细微之处彰显风采。
一份份温馨提示中，
一张张摸底排查统计中，
一项项防控措施的夯实中，
一轮轮防护口罩发放中，
一天天门岗值班，严查各
类人员进出中，
一户户居家隔离家庭的保
障服务中
一次次值班巡逻提醒居民
关注的广播中……
他们是，
防控阻击战中无畏的基层
“逆行”者，
危难之中见真情的践行者，

社区阻击疫情责任担当者，
居民平安家园的最美守护者，
他们面对的是千家万户、
千头万绪的繁琐生活环境，
他们用自己的辛劳和坚
守、奉献和汗水织就了抵
御疫情的保护墙。
他们用坚韧毅力书写着社
工和志愿者生命之歌，
他们用实际行动诠释了抗
击疫情的时代精神。
他们用真情绽放出疫情无
情人有情的家国情怀，
他们是居民眼中最可爱，
最可敬的人！
(东盛 叶绍成)

翻过面继续晒。到了太阳西斜的时候，再用被拍子用力拍打这一面，晒好的被子抱在怀里轻轻的，暖暖的，仿佛收回的不止是被子，还有一室的阳光和温暖。

清扫房间是一件神圣的事，让我们在收获整洁的同时，也让惜物之心长存心间。人生最美好的时光，就是要走亮堂堂的大路，住明晃晃的房间才会幸福和快乐。

(鹏欣 黄晖)

清明华夏祭英烈

清明，是我国祭祖怀亲的传统节日，是中华民族家国记忆的鲜明符号，慎终追远，明德归厚。今年清明非同寻常，党和政府举行全民公祭，全国所有悬挂的国旗地方和国家驻外机构一律降半旗。国旗半垂，全民同悲，全国各地各族人民深切悼念抗击新冠肺炎疫情斗争牺牲的烈士和逝世同胞。庚子清明巳时十点，三分钟，警报响彻神州。此刻，江水呜咽，山川悲鸣，祖国母亲肝肠寸断，亿万同胞含泪垂

首。英雄走好，大江南北，长城内外为你送行；逝者安息，白花低云，悲笳哀乐鸣我哀悼。就在这一刻，不少朋友在家中的电视机前默默垂首，所有行驶车辆，全部停下，喇叭长鸣；所有行人，驻足默哀，我也同样如此，整个中华民族十四亿华夏子孙都沉浸在庄严肃穆之中。

诚既勇兮又以武，
终刚强兮不可凌。
身既死兮神以灵，
魂魄毅兮为鬼雄。
我借用荆楚诗人屈原的《国殇》诗句奉上我的一片哀思。

(东方二期 张万钊)



随意茶座



■浦写华夏神迹 再现东方传奇(书法)

王炳书

篆刻



■大众创业 万众创新
丁中光刻

谨防“保健品”、“特效药”骗钱害人

前不久，六里一居民区东丽苑小区的保安队长谢文华无意间发现小区门口有一名形迹可疑的男子徘徊了足足一个小时，这不寻常的行为让他警觉了起来。经了解，该男子近日里频繁向小区老年居民兜售“保健品”，并谎称有提高身体免疫力的“特效药”，诱导老人购买。

如今，一些不法分子的贼眼瞅准

老年人期盼延年益寿这一心态，打着“保健品”养生、“特效药”治病的幌子。他们先假惺惺地免费为老人服务一番后，接下来便“直奔主题”了，巧舌如簧地极力推销其保健品。一些老年人往往被说得怦然心动，不由自主地掏钱购买。如此这般，骗子的如意算盘得逞后便打道而去，而老年人却蒙受了非同小可的经济损失和精神损失，有的甚至还

对身体健康造成了伤害，事后为此追悔莫及。

鉴此，寄语老年朋友不要轻信这些来历不明的人推销“保健品”、“特效药”。同时，小辈们也要多多关心提醒老人，尽力杜绝此类事情的发生。老人们之间也要经常互相警示，彼此转告并揭穿这些万变不离其宗的骗钱之术，以使老人们耳聪目明昭昭然，让骗子骗术无法得逞！
(新桥 孙厚选)

南风小议