

【居民来稿】

滨江服务站情缘

文 章国敏

黄浦江是上海人民的母亲河，它像一条美丽的绸带缠绕着上海城，把上海分隔成浦西和浦东，它是城市的血管，每天输送养料滋养着上海，它的乳汁哺育我们成长。

五里桥街道党群服务站自2017年成立，姗姗迈步至今已经四年了。广大五里桥党员志愿者怀着满腔热情，“不忘初心、牢记使命”，陆续到驿站为广大游客服务，践行了共产党员全心全意为人民服务的宗旨，弘扬积极向上的文明新风尚，倡导社会正能量，赢得了广大游客的赞誉和好评。

我到驿站志愿服务，最早追溯到2017年12月27日，那时正逢冬季节，五里桥街道临溪诗画社一行6位党员到服务站参加捡拾垃圾劳动。6人中各三位先生和三位女士，我们穿上驿站胸前印有红色党徽蓝色的志愿者棉马甲，显得神采奕奕，有的手里提着塑料垃圾袋，有的手持钳子，大家兵分两路，女士们在陆振英带领下朝西面卢浦大桥方向行走，

男士们由驿站工作人员率队向东南浦大桥方向。那天江畔寒风呼啸，凛冽的大风不断地钻进脖子里。但见志愿者们都精神抖擞，不畏严寒。江边虽然有清洁工保洁，显得比较整洁，但是寻寻觅觅仔细看，还是能发现座位底下有零星洒落的烟蒂和纸屑等垃圾，我们一丁一点地钳起来，装进垃圾袋里。又到绿化地里寻找，有的垃圾埋入泥土里，也把它一点点地抠出来。上了年纪的人干活就是认真踏实，胡世昌老先生高大的个子，一口宁波话，他捡垃圾的劲头就像他平时撰写蝇头小楷那样一丝不苟、兢兢业业。带队的工作人员见我都是上了年纪，加上天气又寒冷，所以不断劝阻大家休息一会儿，别太累了，注意身体。但大家不懈怠，不肯停下手里的活，抓紧时间多做点。两小时后我们又回到了服务站，女士小组在绿化里还喜滋滋地检拾到一枚银灰色的珍珠胸针，交给站里工作人员作了登记。服务站人员对大家工作十分满意，夸奖我们工作认真负责。

最后大家站在大门口，在驿站标牌前拍摄集体合影照，照片上每个人脸上笑盈盈的。为他人服务是甜蜜快乐的。

去年街道临溪诗画社获悉服务站又重新修缮，大家都跃跃欲试期盼到现场参观访问。那天有近20位队员参加，我们一路沿着南国滨江和世博滨江徜徉漫步，一边欣赏江畔的美景，一边又拍照留影。驿站站长张灿华接待了我们，她向我们热情介绍驿站的情况。

现在活动室宽敞明亮，室内摆设桌椅、图书报刊杂志、虎皮兰等盆栽，还有照片、绘画展览，给人一种耳目一新的感觉。有游客坐在凳子上在阅读图书。我抬头猛地看到我的两幅“抗疫钢笔淡彩”赫然展出在东北转角处，一幅是“外卖小哥”，另一幅是“核酸检测”，见到自己的画作展览，很是兴奋和自豪。队员老葛指着一幅“外卖小哥”的画问我：“这幅画是你画的？”“是的”，“画得很好，色彩不错”。

大家纷纷坐在东北角地板上，与我的画作拍照留影。张老师讲，这转角处是

拍照人最多的地方，是网红地。最后，张老师拿出好多小的画框赠送我们，大家都表示感谢。

去年12月份一天摄影团队曾巩通知我，请我帮助驿站摄影志愿者拍摄工作照。那天我8点30分就到驿站了，实际上驿站开门是九点半。时间还早就在江边溜达欣赏美景，拍拍照片。我对世博滨江太熟悉了，经常来游览拍照。那天摄影志愿者丁龙元与曾巩穿上蓝色的志愿者马夹，来到“远望号”科考船旁，帮助游客摄影，我帮他们拍摄工作照。老丁是街道优秀摄影志愿者，他虽然已近80岁高龄，但是却精神矍铄。那天一位老先生带着男孩来到科考船前拍照，老丁指挥小孩站位和摆姿势，不一会儿按下快门。曾巩负责把老丁拍摄的照片一次成像。后来老丁又帮助两位女游客拍摄，两位女士也是我们街道的，看上去面熟，大家聊聊天。游客们看了照片后，都竖起大拇指称赞：“拍得好，谢谢两位先生，你们辛苦了”。

【廉政文化】

勤为人之本

“勤”字为人生要义。

我们常说“一年之计在于春，一日之计在于晨”，但很少有人知道它后面的话。后面两句是“一家之计在于和，一生之计在于勤”，出自明朝《增广贤文》。古代戏曲《白兔记·牧牛》则说：“春若不耕，秋无所望；寅若不起，日无所办；少若不勤，老无所归。”一个勤字，道尽兴旺发达、持盈保泰之道。

“勤”字，左“堇”，为黏土；右“力”，为筋，属六书中的形声字。《说文解字》云：“勤，劳也。从力、堇声。”古人为注，或曰“勤者，劳力也”；或曰“勤，苦也”。可见，勤的本意就是做事不怕辛劳，不惜汗水，埋头苦干，持之以恒。由此可知，有勤万事可期。反之，则一事无成。

古人对此有极为深刻的理解和认识。

唐代文学家韩愈这样说：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”他告诫莘莘学子，如果想要攀登知识的山峰，那勤奋就是成功登顶的唯一路径；如果想在无际的知识海洋里做弄潮儿，也只有勤苦力学才能抵达成功的彼岸。

宋真宗赵恒也有一首著名的《劝学诗》，他用极简的笔墨道出读书的诸多好处，虽然书中未必有黄金屋，也未必有颜如玉，但读书本身

便是一件有意义的事。有志男儿，不论人生态想是什么，总是要先向书中求索一番，因此便有了战国苏秦锥刺股、西汉孙敬头悬梁、西汉匡衡凿壁偷光、晋代车胤和孙康囊萤映雪苦读不辍的典故流传千年。

勤是个化腐朽为神奇的魔法师，能将一切看似绝无可能的东西变成可能。

勤能补拙。曾国藩本是一个资质不甚出奇的平常人，曾有一个关于他读书不敏的故事，流传颇广。这个故事说的是，有一晚，十来岁的曾国藩在书房中背诵范仲淹的名篇《岳阳楼记》，恰有一小偷潜入房中，附在房梁上等他背完下手，哪知曾国藩背了一晚上还没背下来，倒是小偷却背下来了，可见曾国藩资质平常。

但曾国藩却能成就一番大事业，其中关键就在勤：“一日身勤；险远之路，身往验之；艰苦之境，身亲尝之。二曰眼勤：遇一人，必详细察看；接一文，必反复审阅。三曰手勤：易弃之物，随手收拾；易忘之事，随笔记载。四曰口勤：待同僚，则互相规劝；待下属，则再三训导。五曰心勤：精诚所至，金石亦开；苦思所积，鬼神迹通。”曾任职于曾国藩湘军总办营务处、光绪年间升任闽浙总督的何璟评价曾国藩“一钱一粟，非

苦心经营，则不能得；一弁一勇，非苦口训诫，则不能战”，极好诠释了曾国藩以勤补拙、以勤大成的秘诀和缘由。

勤能兴家。中国古代著名的治家经典《朱子家训》开篇即言：“黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁。”每天晨曦初露就要起床，先用水来洒湿庭院内外，然后不留死角彻底清扫一遍，使里里外外整洁干净，既有个焕然一新的感觉，又使全家精神一振。这看似微不足道的小事好像没什么，却能使家庭中的每个成员都习以为常地养成一个勤劳、不敢懈怠的好习惯。滴水可穿石，铁杵可成针，习惯成自然往往具有决定性意义。

《左传》说：“民生在勤，勤则不匮。”百姓的日子都在勤字上，只要能够勤劳，舍得辛苦，就不会没有衣食。“农果力耕，虽有饥馑，必有丰年；商果积货，虽有壅滞，必有通时。”农夫果能够辛勤耕作，那么即使有饥馑之时也必定会有丰收之年；商人如果能够老老实实在存货，即使遇有积压也必定会有畅销之时。总之一句话，只

要勤劳肯吃苦，就一定有饭吃，有幸福的生活。

勤能致治。“勤”是中国古代重要的为官箴言。元朝有一本很有名的《史学指南》，教授为史之道，此书将勤看成是官吏的重要品质，“早入晏出，奉公忘私，虽休勿休，恪勤匪懈；呈押文字，发遣公事，务为敏速，耻犯稽迟；躬操笔砚，不仰小吏，手阅簿书，不辞劳役。”清朝《居官镜》也说：“龟勉从公，夙夜匪懈。”官员一心为公，屏除杂务，勤于政事，从早到晚毫不懈怠，使事无积滞，则必政通人和，百废俱兴，万民安乐。

宋代政治家、思想家真德秀认为“当官者一日不勤，下必有受其弊者。”官员一日不勤，就免不了要受蒙蔽，而一贯懒散无为，尸位素餐，就会积弊丛生，问题百出，使许多事情发展到不可收拾的地步，懒政是要不得的。

“功崇惟志，业广惟勤。”成就不朽伟业者，未必有过人之智，但必有过人之勤。正所谓天道酬勤，一勤天下无难事。

（来源：中央纪委国家监委网站）

健康专栏

服务百姓健康

医保定点德馨医院线上线下齐开花

花开五月来临之际，全市新冠防疫抗疫的热情也进入了新篇章，随着越来越多群众加入到接种新冠疫苗的队伍，大家也更加关注自身免疫力的提高和健康问题。沪上各大医院更是积极响应国家号召百姓之健康，例如黄浦区

拔罐、刮痧、耳穴压豆一次（三选一）。拉近医患关系的同时，享受更多专业诊疗服务。

线上名医直播中 在线对话、免费咨询福利多

考虑到更多距离远、出行不便的群众，德馨医院还安排了近二十场的线上名医直播。有上海医学会妇产科分会子宫内

线下专家连连看
义诊、免费挂号、免费中医套餐体验

上海德馨医院五月周年庆活动分为线上和线下两大版块，其中线下活动分为三个部分：

1、将在复兴公园、蓬莱公园、丽园公园举行三场露天义诊活动。届时将有来自复旦大学附属儿科医院、上海交通大学医学院附属新华医院、上海长海医院、复旦大学附属妇产科医院、上海交通大学医学院附属仁济医院、上海交通大学附属第九人民医院黄浦分院、同济大学附属同济医院等多位沪上知名专家现场坐诊，义务为群众看病咨询，答疑解惑。医院还将提供常规免费测血压、量血糖方便周边居民。

2、医院五月将开放免费挂号就医名额，让百姓看专家不再成为“老大难”，拓展更多与专业医生面对面问诊的机会。

3、医院特别提供中医理疗免费套餐。只要在周年庆期间凭此报纸到院，就能免费预约体验



劳动再光荣



扫描二维码
了解更多资讯