



【生活随笔】



【诗歌】

中新泾公园健身乐

文 俞金发(淞四居民区)

位于我家附近由新泾港围成半岛形的新泾公园里，不仅有徽派建筑等景致，还有绿地、池塘、花圃等，更有色彩明艳的健身步道。除了大雨天气，我每天都要跟随众多健身者，或散步或慢跑，

边行边赏步道两侧景色。花圃内四季花开不断，春有桃樱夏睡莲，秋桂飘香冬腊梅，还有许多说不出名的花，让人看了精神愉悦，来此地健身兼得养性之乐。

每天，我在园内健身器做拉伸慢跑动作，活络筋脉、四肢和腰部，边锻炼边与同练的朋友交谈

健身经验，纠正锻炼姿势，获益匪浅，日积月累都成了健身活动佳友，上至天文地理，下至鸡毛蒜皮，无话不谈。

我退休近 20 年来，虽然搬迁几次，但去附近公园跑（散）步的习惯一直不变，至今从未中断过。其间有过脚跟生骨刺，都说是老年

病没法根治，可是我还是忍住痛坚持公园里“瞎跑跑”，居然有“磨平”骨刺祛病功效，至今爬山登高也如履平地。

公园是全民练身最好地方之一，大凡锻炼者都喜欢去公园，花香鸟鸣，舞扇弄剑，练拳扯铃，伴以曼舞飞扬的乐曲，让人心旷神怡。

窗外巡景

文 周以人(刘二居民区)

风景这边好，
亲水宜居笑。
绿波清澈柳枝摇，
浮萍拥村睡莲俏。
湖面鹭旋翻，
凭栏人垂钓。
平台休憩君有约，
滨河夜色彩光耀。
窗外缤纷妙，
秀道任拥抱。

七律

漫步南京东路

文 刘祖年(淮阴居民区)

银烛秋光不夜天，
长街十里换新笺。
清风拂面欢声起，
皓月当头笑语连。
彩帜飘扬迎贵客，
霓虹闪烁接神仙。
名商云集集纶展，
乐见人间富庶年。

柳梢青 秋意

文 刘祖年(淮阴居民区)

习习凉风，秋声赋曲，柳袅烟空。雨后轻寒，花前草岸，分外青葱。远听唧唧鸣虫，野郊外、天边见虹。园内东篱，含苞待放，傲菊迎枫。



【旅行札记】

文 王士雄(天山星城)

别看长兴是小县，人杰地灵，经济百强，风光旖旎。我因有几位很“铁”的兄弟朋友住在那里，所以常来常往。它位于太湖西南岸，背靠天目山遗脉，素有“太湖浪里有古城，茗香绕翠是长兴”美誉。瞧，仙山湖，江南湿地醉梦乡；古茶山，摩崖石刻寻茶事；阆鳄鱼，原始呼唤活化石；寿圣寺，千年古刹妙佛国……前不久，我又放飞心情，这回选择人烟稀少的古道，徒步体验去，探远古生态，令我印象尤深哦。

长兴古道，其实就是一条条山路，著名的数十大古道，历史悠久，穿越古镇、古寺、古树、古迹中，亦大多藏之深山，海拔约 500 米上下，非步行而不能到达。主要有几大特征：一是连接小古村，通幽小镇名地，带来乡村的繁华。如三洲古道、六八古道，有三洲村，六都芥（两山之间一条路，谓之芥）和八都

芥间而得名；二是穿越小名山，置身名山胜景，带来徒步的意境。如霞幕古道、回龙古道、城山古道，经霞幕山、回龙山、城山内而得名；三是途有小故事，诉说人文典故，带来疲惫的乐趣。如乌石古道、贡茶古道，因乌石浪奇观，紫笋贡茶运动线路而得名；四是寻踪小古迹，触摸古寺脉络，带来文化的底蕴。如碧岩古道、飞云古道，以碧岩禅寺、飞云古寺而得名。

那天午后，宝能公司驾驶员小钱，早早前来等候我，我徒步计划二选一，一处乌石古道，电影《西游记》“盘丝洞”场景和上海美影厂《金猴降妖》的外景都选在这里。最终三思而行，决定去乌龙古道，距宾馆较近。我俩来到八都芥潘家村口，岂料被“卡”住了，两位老伯语重心长劝说我：“这儿离古道口还有几里路，路面狭小，只能步行，古道全程 30 公里噢。”我感觉当头被泼了一盆冷水，也放弃徒步念想了。我

俩沿着绵延十余里的银杏长廊，继续往上。时而车慢慢地开，慢慢地看；时而人慢慢地走，慢慢地品；两旁绿水青山，美不胜收。三万余株原生的银杏树，是“世界古银杏原乡”，那千年银杏、巍然屹立，是大自然的妙笔；那百年银杏，森严矗立，是古村落的见证。处处是“村在林中，屋在树中，人在画中”的真实写照。

不知不觉，车驶入顶头柏家村，突然眼睛一亮，六八古道口出现了，原来这是后山的口子，难怪地图上也没着落，我激动地脱口而出：“柳暗花明，”小钱也喜笑颜开：“心想事成。”凑巧，还是条捷径，离山峰近呢！六八古道起于槐坎六都芥，止于小浦八都芥，全程 20 公里，穿越岩山，当年，吴王阖闾，射白鹿于此，又名白鹿山。

我俩兴致勃勃地踏上古道，一块块青石板，一节节石阶路、一段段修缮道，一高一平、一凸一凹、一曲

一弯，拾级而上。我感受到千百年来，时光流转，在这条古道上，曾有多少匆忙的脚步。

明媚的光影，若隐若现，我寻觅着那些温暖的遇见，山峰上的振天寺，半山腰的四方堂（属其下院），为佛教圣地。岩山南麓，建于清光绪年间的开元寺，占地两千平方米，属宗教祭祀场所，四周茫茫竹林，直入云天。古道古迹多，是一道以“原、野、奇”为特色的风景线。在岩山巅上，登高远眺，俯瞰群山，竹海、云雾、古寺，还可观银杏长廊全貌，可以想象金秋，金灿灿的银杏海洋，一定让你过目不忘！

夜幕降临，快七点时，再现古道口，胜利在望。此刻，我心里有种陈年佳酿的味道，在碰撞中释放出迷人的甘甜，在起伏间散发出醉人的温馨。古道有道，我感慨：体验徒步运动的魅力，唤起内心深处的童谣，点缀慕古之旅的野趣，探寻淳朴乡情的悠然，分享时光停留的惬意！



【生活启示录】

文 周颂鲁(淞二居民区)

精品小区改造中的初心

文 周颂鲁(淞二居民区)

2019年，淞二居民区金虹苑小区列入新泾镇精品小区改造计划，激起了居民对美好生活的新一波向往，也了却了潘明霞日思夜盼的一桩心愿。不过作为居民区党总支书记，她想得更多的是，把一个老旧小区改造成精品小区困难肯定不少。那段日子，她自我加压，做了不少功课，还确定了“多自励、多包容、多微笑”的“自勉三章”……

微空间里的 37℃

挑战果然如约而至。去年 10 月，新长宁集团建筑装饰实业有限公司的施工队伍尚未进场，潘明霞已经接到了 15 间工程房的选址任务。金虹苑本来就很挤，“螺蛳壳”里还要塞进这些活动板房，小区的居住环境势必受到影响。为了做好居民的思想工作，把工程房的选址落实好，潘书记集中居委会和业委会的精干力量建立了工作组。她关照大家，“做思想工作，心里一定要有人。道理需要讲透，但居民的感受决不能无视。”

任务明确了，79 号楼确定为首间工程房的第一个候选点，潘明霞随即带领工作组走进了居民中间。居民们通情达理，但也很坦率，直截

了当地提出了几个问题：第一，选点与居民的院子挨得太近，在这里搭建工程房，影响正常生活。第二，选点离河道很近是一个隐患……经工作组现场勘查，情况属实。潘书记的思路很明确，她认为选址成功是成绩；选址不成功，确保安全，把方便让给居民也是成绩。她当即作出了一个 37° C 的决定，果断放弃了 79 号楼这个选点。领导干部是要用政绩说话的。但怎样出政绩、什么才是正确的政绩观？潘明霞用行动给出了自己的诠释。

万事开头难。第一间工程房预选了 5 个点，前 4 个都因安全问题没选上。但工作组人性化的做法给居民留下了良好的印象，选址工作得到了群众的大力支持。只剩下 16 号楼最后一个选点了，当居委副主任戴亦带领工作组满怀信心地来到居民中间，感觉群众的支持像春风一般扑面而来。先听说丁底楼居民刘国华，因妻子王晶晶生孩子、做月子，不声不响地到虹康花苑借房子住了。有困难自己扛，再大的困难也不能给小区改造挡道，多好的小两口啊。又有几位热情的阿姨不停地点赞精品改造给每个家庭带来的红利。一位大叔还送来了“适当降低工程房高度”的合理化建议……感受着无数涌动的 37° C，小戴喜出

望外，当场拍板，第一间工程房的选址终于敲定了。十月的秋夜凉如水，但理解像一盏盏明灯点亮温暖了小区。

不久，包括 6 间办公室，5 间宿舍、2 间仓库，2 间厕所在内的 15 间 282㎡的工程房统统摆平。记得一位作家说过这样一段话，每个居民都是一颗善良的种子。一颗种子的力量并不大，但几百颗、上千颗种子汇聚在一起就能花团锦簇、守住生活的芬芳。

噪音调度员

因为疫情，春节后小区改造按下了暂停键。直到 4 月份复工，金虹苑又成了一片繁忙的工地，施工噪音与学生上网课的矛盾此起彼伏，有时还很尖锐。施工单位的难点是两眼一抹黑，不知道哪个时间段、有多少学生、在哪几幢楼里上网课。此时，居委干部诸慧急学生所急，把“噪音调度员”的责任担当了起来。

她先给自己分管的居民楼打电话，掌握了上网课的人数和住处等数据，并及时与施工单位勾通。在施工方的大力支持下，情况有了转机。每天上午 9 点，冲击钻等“重武器”立即哑火，桀骜不驯的噪音被乖乖地“调度”走了。除了噪音，施工中碰断网线的事情也常让学生大

伤脑筋。不怕麻烦的小诸，这头与同学们有热线，那头与施工单位保持联系。碰到网线故障，一通电话打给施工方就解决问题了。小诸还告诉大家，即便出现最糟糕的情况也别害怕，居委会会有“备孕”。有的小家伙不信，还真去侦察一下。只见会议室的视频设备早已进入“一级战备”，便一个个吃了定心丸似地放心了。

在当“调度员”的日子里，诸慧悟出了一个道理。只要不忘初心、牢记使命，每个人都可以成就一个崭新的自我。小诸不是一个人在战斗，她是一个团队的代表。在那段“成就自我”的日子里，淞二居民区的居委干部个个以“调度噪音”为职责，天天都在为孩子们网课保驾护航。

不忘初心 共创美好未来

如果小区的精品改造像一首歌，那么居民区和施工单位“不忘初心、共创美好未来”是其中最动听的一段旋律。

在施工中，施工方对小区改造的重点隐患特别上心。比如外墙渗水，除了加装网格布外，凡墙面空鼓、渗水特别严重的部分都要整块切掉加以翻新。投桃报李，居民区和物业对施工单位的工作也大力支持。凡转运灌浆泵等大型设备，都

不忘派员到现场维护安全，并妥善处置小区内的各种车辆。为表示感谢，施工单位还特意在计划外为每一户的晒衣架刷了一道新漆。最热络的还要数居民区和施工单位每周一次的例会。大家的初心都一样，不少观点也契合，施工单位孙显松经理明确要求在施工中，对一些老弱病残家庭要多帮忙、多关心。人称小区业委会“三剑客”的王晓亭、乐林华、周其云，积极向施工单位反映小区改造中的设想，提出了翻新活动室、处理扰民树等不少群众急、忧、盼的建议。

眼下，精品小区改造进入了重头戏。金虹苑还要做三个海绵工程。除了东大门、亲水平台各做一条“生态透水步道”。居委会附近的一个“雨水花园”也已经标上了蓝图。从这些新材料的应用和新工程的实施中，大家读懂了党和政府的初心：“人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标。”花木葱茏的廊架下，潘书记和居民们在闲聊。他们在说，那些亲水平台、阳光健身苑，以及即将建成的雨水花园、生态透水步道……就像一串串晶莹的葡萄点缀在小区里，成了居民的“共享客厅”。坚持以人民为中心的发展理念，让人民群众共享改革发展的成果，金虹苑的明天一定更美好。