



美文欣赏

我爱运动

王荣希

生命不在于长短，而在于能记住人生有多少美好的记忆，快乐是真谛，活出真性情、真境界和真意义，如此最好。

我喜欢运动，可惜天公不作美，三岁那年，我患上了小儿麻痹后遗症，随着年龄增长，用单拐、双拐、助行器到古稀之年只能轮椅代步了。

然我不能移步，但年轻时左手能掌在乒乓台上，右手快攻、猛攻，以快制胜，不给对方吊我双角的机会，我还参加过单位之间乒乓球友谊赛，也算主力队员之一。冬天怕出汗，要换内衣，就赤膊打，有一段下班饭后，要玩到电视节目开始为止。

游泳我也喜欢，孩提时代，就在家门口环龙桥下漳泉港戏水，上半身扑在门板上，用双手划泳，曾经二次门板侧翻溺水，好在同伴发现，及时拉起，有惊无险。二次遇险后我不敢再远游了。久了，不过瘾，机会终于来了。一天，河边停了一艘货运船，见有救生衣挂在船边。我苦口婆心向船主借了，满心喜悦的穿结实后，顶着炎炎烈日从环龙桥

向东用双手蛙泳到继芳桥，一个来回，大约有1500米，好爽啊！想不到上岸后，上半身被太阳晒得红彤彤，还蜕了一层皮，双手肿胀了好几日，但我不后悔。

长跑，心有余力不足，但我也参与，清晨一缕阳光洒向床边，我和其他五个同伴清晨集中在三官初级中学操场。他们腿脚的外衣让我看管，起点操场到南奉公路北车站，一个来回，大约3000米。一圈跑下来，个个汗流浹背，气喘吁吁。我就在他们的挂外衣旁的双杠上练手劲，双臂练出了肌肉，“扳手腕”比赛时，我经常占上风，喜气洋洋。曾经，我们坚持了许久，也是我青春年代最美好的时光之一。

篮球赛，是我最喜欢看的运动之一。那时，三官初级中学有个灯光球场闻名奉贤，附近的乡镇，各自组织的球队自发来三官堂友谊赛。我们这里有辆三轮车，接送对方球员。傍晚时分，夕阳西下，夜幕降临时，小镇上的球迷从各巷、弄中急匆匆地拿着板凳前来观看。

吹哨是双裁判，有陆老师和吴徒担任。他们俩公正、正确判定，得到球员和观众一致认可！让我也懂了许多篮球比赛规则专用名字：比如，阻挡犯规、三秒违例、带球走步、怎么罚球等。比赛结束后双方拥抱告别，期盼下一次重逢再较量，真正友谊第一，比赛输赢其次，全民体育才是真正健康运动。

古稀之年的我，基本无法再参加体育运动，只能眼福了。但坐在轮椅车上，双手拉绳运动，摇头晃脑的颈椎操每天坚持二次，生命在于运动，健康是第一位的。



生活拾趣

捕鼠记

曹荣琦

前不久，我家来了位不速之客——老鼠。有人说，鼠无脑，撂爪就忘。我看不然，作恶多端、人人喊打的四害之一的老鼠至今仍繁衍不息。子孙兴旺，足以说明它们很机灵之处和生存之道。小时候，百年老宅里老鼠出没是常态。家里的大花猫堪称捕鼠能手，有时大白天也能上演追捕老鼠的拿手好戏。长辈们称鼠为“夜先生”，其中也不乏对排行第一生肖的敬畏之意。

现在，小区商品房里居然也有老鼠，当务之急是尽快设法把它除掉。起初，我用花生撒在粘鼠板上来诱捕老鼠。第一夜它差点就中招了，天亮后，我发现粘鼠板被拖进了沙发底下，就迫不及待地搬开了沙发，只见板上粘满了破碎的布片，老鼠却不见踪影，逃之夭夭了。不知它是怎么奋力挣脱的。以后的三、四天，我将多张粘鼠板分别安放在家中多个地方，老鼠可能是嗅出了板上强力胶的气味，再也不敢触碰了。老鼠吃不到花生，就盯上了墙角的一袋大米。也怪我考虑不周，以为塑料袋结实，老鼠咬不破。没想到老鼠从米袋封口的棉纱线下手，轻而易举地撕开了一个口子。老鼠要是无脑，怎么会想到这个事半功倍的好办法呢？老鼠将君子兰花盆里的泥土钻了个深洞，咬断了一些根须。你以为它要在吃泥吗？不是，我在泥土里拌了些咖啡渣作肥料，老鼠要喝咖啡。你说它多讲究！有一天，我打开电视机，屏幕上一直显示“无信号”。检查了许久才发现，连接机顶盒与电视机的三股导线被老鼠咬断了一股。

老鼠制造的麻烦越多，消灭它的愿望越迫切。晚上，我将家中所有屋子的门都关上，次日早上根据老鼠留下的一些蛛丝马迹，锁定它在厨房里，于是，只要人离开厨房便把门关严。我买来一只鼠笼，传统的捕鼠神器与现代的粘鼠力士双管齐下，定叫它小老鼠顾此失彼、防不胜防。我把鼠笼放进厨房，钩子上勾上香喷喷的油条。但老鼠过门而不入，却跳进近在咫尺的干垃圾桶里，把空牛奶盒咬了个洞，从中舔食残留的少得可怜的奶液。最为可恨的是老鼠在灶台的角落里拉屎撒尿，害得我每天用酒精消毒液擦了又擦。第三天，我发现洗手用的香皂不翼而飞了，原来是被老鼠叼去藏到了电饭锅底下。拿起香皂一看，孤陋寡闻的我是发现了新大陆，老鼠居然喜欢吃香皂！香皂片的边缘被啃掉了老厚，布满了牙印。我想，何不投其所好，用香皂作诱饵来试上一试。晚饭后，我用细绳把香皂扎牢，再把细绳挂在鼠笼内的钩子上，将电饭锅稍稍移开，小心翼翼地把鼠笼靠在旁边，恭请夜生老鼠光临老地方再次光临。半夜两时许，我来厨房一看，真是喜出望外，我竟然成功了！老鼠被关在笼内，生擒活捉了。灯光下，惊魂未定的鼠眼闪着贼溜溜的小眼，仿佛在对我说：你这个怎么不按常理出牌，人们说舍不得孩子套不住狼，你怎么来了个舍不得香皂捉不住我耗子呢？

这次捕鼠成功，必然是中蕴含着些许偶然的因素。要是没有那片香皂或换了一只爱好不同的老鼠，胜利可能会迟到几天，但决不会缺席。



静中天地阔，岁月听悠悠。

(摄影：陆舟)

诗言志

岁末盘点

叶兴华

日历在尘事纷扰中一页一页地撕去
360天的日子愈过愈薄。又到一年岁末时

回眸过往的时光
一抹情愫
一缕思绪，隐隐
飘落在老去的岁月里
品味历历在目的记忆
咀嚼其中不一样的滋味

岁末是终点，也是起点
只有对事业的成败
工作的得失作出检讨
对生活的酸甜苦辣有所感悟
新年的路上，才能
走得更稳更远

站在岁末的门槛内
拨动绵长的心弦
我把沉淀的心事
婉约成一支歌
唱响新的日子，愿大家
多储备知识，多积累本事
演绎出更加精彩的人生

梦想很轻，拥有
飞向蓝天的力量
为岁末举杯，为梦
把一年的故事干个圆满



三言二语

“法制”还是“法治”？

屠林明

某住宅小区的一处围墙张贴着一幅以“社会主义核心价值观”为主题的宣传广告，上有“富强、民主”“自由、平等”“爱国、敬业”“文明、和谐”“公正、法制”“诚信、友善”“六组十二语二十四字”。其中的“法制”一语有误，应改为“法治”。

2018年3月11日，《中华人民共和国宪法修正案》在第十三届全国人民代表大会第一次会议上通过。这次修改宪法，从语言文字角度讲，一个重要之处是，将原宪法序言第七自然段中“健全社会主义法制”修改为“健全社会主义法治”。

虽为一字之改，但却蕴意深远。法制，指法律制度体系，包

括一个国家的全部法律、法规以及立法、执法、司法、守法和法律监督等。法治，是指根据法律治理国家和社会。

习近平总书记十分重视法治建设。他在中央政治局第四次集体学习时强调：“制定和实施宪法，推进依法治国，建设法治国家，是实现国家富强，民族振兴，社会进步，人民幸福的必然要求。”

我国的法治建设，是囊括立法、执法、司法、守法各环节的动态整体建设，最终实现国家治理体系和治理能力现代化的重大飞跃。将国家法治建设最新成果写入宪法，有利于打造新时代法治国家、法治政府、法治社会的法律指南。

全国人大常委会副委员长王晨在十三届人大一次会议上所作的《中华人民共和国宪法修正案（草案）的说明》中指出：“从健全社会主义法制到健全社会主义法治，是我们依法治国理念和方式的新飞跃。作这样的修改，有利于推进全面依法治国，建设中国特色社会主义法治体系，加快实现国家治理体系和治理能力现代化，为党和国家事业发展提供根本性、全局性、稳定性、长期性的制度保障。”

长期以来，我国坚持建设法治国家、法治政府、法治社会。作为从国家及社会层面需要倡导并坚持的社会主义核心价值观，其中之一应该是“法治”。

自信自强

守正创新

踔厉奋发

勇毅前行

2024年1月15日

星期一

第2期(总第384期)



主办：中共奉贤区南桥镇委员会
奉贤区南桥镇人民政府
E-mail:nqx88@163.com



南桥镇官方微信

更好满足人民群众对美好生活的向往

区委书记袁泉调研南桥镇城市更新工作情况

本报讯（南轩）为贯彻落实全城市更新新推进大会精神，1月4日上午，区委书记袁泉前往南桥镇育秀一区、南桥书院滨河景观带，调研老旧小区综合改造和加装电梯项目、“南桥源”更新项目等城市更新工作情况。袁泉强调，实施城市更新行动，是贯彻党的二十大精神、加快转变超大城市发展方式的重要举措。要深入学习贯彻习近平总书记关于城市工作的重要论述和考察上海重要讲话精神，不断推动城市更新、完善城市功能、提升城

市能级，更好满足人民群众对美好生活的向往。

在南桥镇育秀一区，袁泉详细了解南桥镇各老旧小区电梯加装情况，并询问小区停车和充电桩安装等情况。袁泉指出，开展老旧小区改造，推进老旧小区加装电梯，是提升居民生活幸福感、获得感的重要民生工程。要进一步缓解老旧小区内停车难问题，通过拓宽路面、充分利用边角等方式优化停车位布局。要大力开展老旧小区环境整治工程，让老旧小区旧貌换新

颜，让居民住得安心、住得满意。电梯加装要坚持以“居民自愿”为原则，切实把好事办好、实事办实，形成闭环机制，为居民交上一份满意答卷。

“南桥源”城市更新项目是奉贤推进城市更新工作中的重点项目，目前完成城市更新土地面积20万平方米，有效改善了老城区人居环境和公共配套设施不足等问题。袁泉来到南桥书院滨河景观带仔细听取“南桥源”更新项目总体规划设计，并对南桥书院、古华地块、民防公园、鼎

丰园各地块的更新细节提出建议。袁泉指出，要通过对区域内历史文化发展脉络的充分挖掘和系统梳理，进一步完善设计方案，打开更多公共空间，打造更多精品项目，着力提升“第五立面”的品质和内涵，为景观桥梁注入更多功能。要围绕经济，为市民提供多种消费新场景、新业态、新模式，打造区域消费新引擎。

副区长田哲参加调研，南桥镇党委书记瞿磊、南桥镇党委副书记、镇长陈晓维，南桥镇副镇长汤琼璐陪同。



努力把美好蓝图变为“实景图”

南桥镇第五届人民代表大会第五次会议胜利召开

本报讯（周燕萍 王晗）1月9日下午至10日上午，南桥镇第五届人民代表大会第五次会议胜利召开。大会听取和审议镇政府工作报告，镇人大工作报告，镇2023年财政预算执行情况和2024年财政预算（草案）的报告，补选镇人民政府副镇长。

9日下午，在完成各项预备议程后，大会举行第一次全体会议，镇人大主席金春元主持。镇党委副书记、镇长陈晓维向大会作政府工作报告。

报告指出，2023年，全镇各项工作“稳中有进、进中争先”。一是立足于“高”，贯穿于“强”，经济运行企稳向好。二是立足于“新”，聚焦于“精”，新城建设更有品质。三是立足于“兴”，聚力于“拼”，乡村振兴活力迸发。四是立足于“治”，致力于“美”，绿色生态优势凸显。五是立足于“优”，服务于“好”，民生福祉量质齐升。六是立足于“严”，落脚于“实”，政府工作有作为。

报告着重提出了2024年要继续“勇当排头兵、敢为先行者”的工作目标和任务。全镇要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持稳中求进、以进促稳、先立后破的工作总基调，完整、准确、全面贯彻新发展理念，勇当排头兵、敢为先行者，全力以赴谱写“绿色生态、实力强劲、人民幸福”美丽南桥新篇章。重点要做好以下六大方面工作：一是抢抓机遇、乘势而上，以高水平推动经济发展。二是强化核心、优化功能，以更强力度加快新城建设。三是融合发展、固本强基，以更优举措推进乡村振兴。四是环境优先、绿色发展，以更严标准保护

绿水青山。五是以人为本、利民为民，以更深层次增进民生福祉。六是立根铸魂、实干担当，以更实要求加强政府服务。

与会代表分组讨论和审议政府工作报告，镇人大工作报告，镇2023年财政预算执行情况和2024年财政预算（草案）的报告，补选镇人民政府副镇长。

10日上午，南桥镇第五届人民代表大会第五次会议举行第二次全体会议。会议选举产生了镇人民政府副镇长，并表决通过关于镇政府工作报告的决议（草案）、关于镇2023年财政预算执行情况和2024年财政预算报告的决议（草案），宣布镇政府2024年实事项目表决结果。

瞿磊主持会议并作讲话，他表示，把对党忠诚作为根本要求，恪守初心、担当使命。要对标对表、常学常新、笃信笃行，把准发展方向、树立发展信心、坚定目标路径，起而行之、狠抓落实。把争先创优作为矢志追求，加压奋进、勇争第一。把握机遇、发挥优势，经济发展要跑出南桥速度，城乡建设要创出南桥高度，民生事业要体现南桥温度。面对困难，不惧风雨，守望相助，直面挑战，攻坚克难。把苦干实干作为鲜明导向，善作善成、务求必成。要“登高望远”树牢全局观念，“一以贯之”强化作风建设，“寸土不让”优化政治生态，在高质量发展中争当“排头兵、先行者”，努力把美好蓝图变为南桥“实景图”。

新当选的南桥镇人民政府副镇长监学伟与全体代表见面并宣誓。

推动更高质量“法治南桥”建设

南桥镇召开法治建设暨干部队伍法治工作专题会议

本报讯（王晗）1月4日下午，南桥镇召开2023年度法治建设委员会会议暨干部队伍法治工作专题会议，压紧压实基层法治建设责任，不断推动法治南桥建设迈上新台阶、取得新突破。镇全体区管干部出席。机关各部门负责人，各事业单位、工作机构、综合行政执法队、行政村、社区、园区、直属集体企业、居民区党政主要负责人参加。

镇党委书记瞿磊就抓好2024年基层法治工作提出要求。他表示，要聚焦政治引领，牢牢把准正确政治方向，善始善终开展主题教育，不折不扣落实责任，以身作则推进全面从严治政、全面依法治政向纵深发展。要聚焦强基固本，当好“领头雁”、建好“强堡垒”、育好“先锋队”，以上率下推动基层法治建设全面进步、全面过硬。要聚焦中心大局，为基层治理增效，为乡村振兴聚力，为经济发展赋能，以点带面推动经济社会高质量发展。

会上，信访办、杨王村、南桥源社区负责人分别作述法交流。

优化人才考核晋升机制，提升依法行政水平，汇聚法治建设最大合力。要聚焦工作创新，落实统筹协调机制，优化普法与依法治理质效，创新矛盾化解方式，助推更高质量法治南桥建设。

镇党委副书记、镇长陈晓维主持会议，并代表南桥镇人民政府，与上海理律律师事务所、观韬中茂（上海）律师事务所、上海景泉律师事务所、北京金诚同达（上海）律师事务所、北京大成（上海）律师事务所等五家律师事务所签约，为镇政法法律顾问团颁发聘书。

镇党委副书记陶月华总结南桥镇2023年基层法治建设工作情况。近年来，南桥镇创新推动“三所一庭”工作，镇调委会聘任三位来自相关行业专业资深调解专家参与“三所一庭”矛盾纠纷多元化解机制，筑牢维护辖区社会和谐稳定“第一道防线”，推动更高质量的“平安南桥”“法治南桥”建设。

庆元旦 迎新年

迈出新步伐 “健”行南桥新未来

本报讯（袁思瑞）新年第一天，南桥镇“焕新健步走，亮相新未来”元旦迎新健步走主题活动在奉贤区育秀小学（南校区）启动。镇党委书记瞿磊为活动致辞。

“升国旗，唱国歌！”鲜红的五星红旗迎着朝阳冉冉升起。全场肃立致敬，和着节奏唱着国歌，彼此的共振，共同表达对祖国的热爱。

随着出发号响起，健步走活动正式拉开帷幕，参赛队员们如潮水般涌出起始点。沿途设有相应的任务关卡，不仅趣味性互动性十足，还考验队员的团队协作力。一路上，参赛

队员们时而用手机捕捉沿途美景，时而交流工作与生活感悟。“在新年第一天健步走，这个寓意是极好的，而且给了我们沟通和交流工作的平台，这是平时很难得的。”一位青商会企业职工表示。在终点站，镇领导班子早早等候着参赛队员们，为他们送上南桥专属款“新年第一杯热茶”，真是手捧热茶，暖人心脾。

新的一年、新起点、新征程、新奋斗，2024年南桥人将以更加昂扬的斗志，更加饱满的精神状态，投入到新一年的工作中，为奋力走好“奉贤美、奉贤强”新征程贡献南桥力量。