



龙年初春有感

悦 善

好久没有如此幸福的感觉了！前几年疫情，把我们折磨得够呛，大家没有心思好好过个年，连走亲访友的兴趣都没有了。这个龙年，显得特别祥和、安逸，开年就给大家带来了无穷的欢乐。这些天，听着一声声“过年好”的问候，与亲朋好友们在杯盏交错里，满心欢喜。

过年最开心的，应该是那些孩童，他们欢呼雀跃，快乐地在大街小巷间追逐嬉戏，直叫人心都化了，蜜甜蜜甜。城市里不允许燃放烟花爆竹，农村的孩子们则不受约束，他们在空旷的田野间奔跑着，手里举着烟花，映红了笑脸，也映红了天空。

喧嚣了好几天，过了大年初六，稍稍安静了下来。我觉得，该有所思考了。燃一支烟，煮一壶茶，审视过去的一年，开始勾勒今年的愿景。牛年、虎年、兔年，连续三年的疫情让很多人负重不堪，特别是经商的，疫情造成的困扰，让商人们压力山大。

如今，玉兔已归隐，巨龙腾四海，龙年带来了最美好的希冀，我们理当珍惜之。

举目窗前，春梅未开，但那些饱满的花苞已然露出了星星点点的珠红，只待一场春雨，一缕春风，就迎风绽放，风情万种，将其独有的芬芳送达每一个角落，令人神清气爽。她是春的使者，总是第一时间将美好带给人间。紧随其后的便有玉兰、春桃、杏花……到時候百花灿烂，城市乡村五彩缤纷。

许多人开始在新春精心布局，就像农人深耕，时不我待。倘若木知木觉，就会错过了良机，浪费了光阴。所以，古人有“一年四季在于春”的说法。春天像喷薄的旭日，让我们在内心充满了希望和梦想，浪漫而又温暖。而龙年早春，更是让无数人跃跃欲试，准备着，在这一年里努力耕耘有所收获。

我最喜欢在独处的时候，细细诵读唐朝诗人贺知章的一首诗：“碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦。不知细叶谁

裁出，二月春风似剪刀。”诵读此诗，总有一个画面丰满着我的思绪，让我仿佛看到春天的柳树缀满了淡淡的鹅黄，忽然在一夜之间长成了无数嫩绿的柳叶，这春风，真的像一把无形的剪刀，可以在瞬间裁剪出千千万万的叶片。很惊讶大自然的神奇，可以在一夜之间，让千树万树梨花开；可以在一场雨后，让柳烟如梦柳叶疯长。

我时常在想，如果四季里少了春天，世界会变得怎样？或许，不会有盛夏的绚丽及金秋的丰硕了吧？造物主给了我们春天，就是让人们在这个季节放飞希望和梦想，去挖掘智慧和才华，创造惊喜和奇迹。因此，面对尚未盛开的花，尚未露芽的树，尚未破土的草，我们都应该怀有一颗敬畏之心，因为，指不定在哪一天，我们一觉醒来，看见繁花满树，看见柳浪闻莺，看见满世界绿茵茵的小草，这是春天的魅力，也是我们在春天里最先放飞梦想。

诗言志

元宵节

叶兴华

新的一年
第一次月圆
清辉共花灯
闹亮了多少长街短巷
闹红了烟火生活

噼里啪啦的鞭炮声
伴随着喜气弥漫开来
硝烟的味道，驱走了
残冬的寒意，剩下的
都是融融暖意

家家庆团圆
圆的是人圆家圆欢
圆的是人圆家圆欢
户户元宵转
转了事业，转的是
财源滚滚同富裕

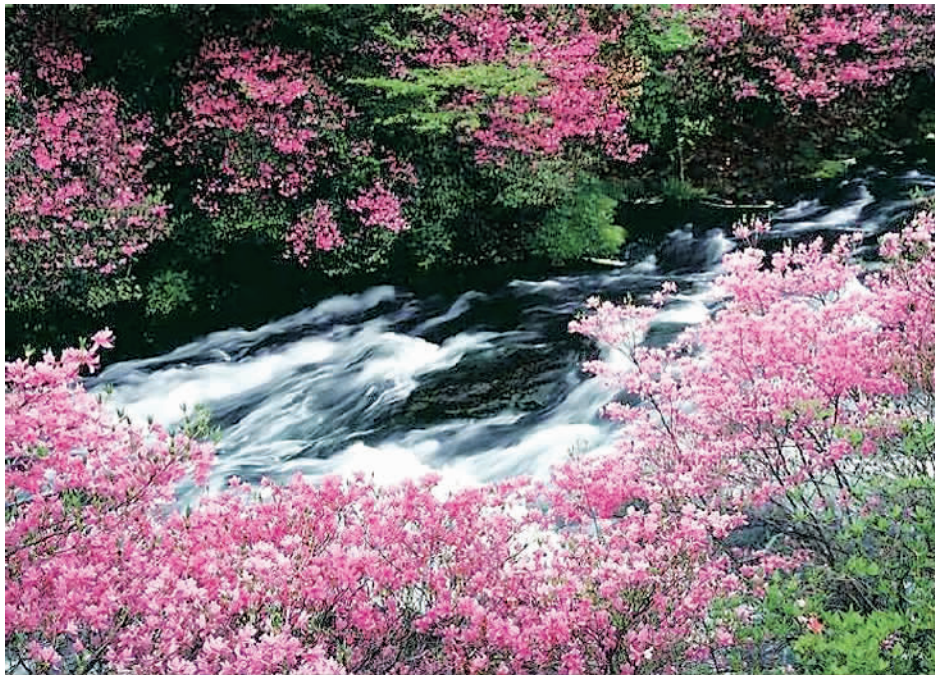
万家灯火
让年味余味不尽。我看见
春风夜放梅万朵，更吹落
满天星芒，缀满大树银花
春韵，带着万紫千红
在枝头闪闪烁烁

自信自强

守正创新

踔厉奋发

勇毅前行



送春三月雨，流水一溪花。

(摄影：陆舟)



心灵的自白

陈振丽

我是个拍照不多、且一照相就紧张的人，因为拍照与上台表演不同，走上舞台，我是角色中的人，我会尽情地演绎这个人物。但照相不同，越是企图表现自己的形象，就越是失败，因为杂念与空洞的思想，必然会在照片的眼睛里显示出来，镜头永远是无情的！

我那些不错的照片，大多数是在外景地摄影师们即兴偷拍的。专门照的，我认为不错的有两张，一张是1997年在运城看《窦娥冤》舞台戏前，在即将要拍摄的同名电影顾问谢晋老师下榻的房间里，一屋子的人都在抢着与谢导合影。我之与谢导有过工作上的接触，但我不喜欢招摇，悄悄地在门旁。反应敏锐的谢导一眼看见了我，欣喜地指着说：“陈振丽！你怎么不过来拍呀？”这一问让我好幸福，尴尬忸怩全部一扫而光，已是五十岁的人了，但真的像燕子一样，一个箭步奔到谢导演坐着的沙发旁，刚刚坐下，笑容还没收起，摄影师就咔嚓一声拍了照。

我特别喜欢这张照片了，从来不给别人看，我仅仅是个省厂的剪辑师，不愿背上拉导演大旗的名声，直到谢导去世，我再三考虑，最后情感战胜了杂念，还是把这张照片在我博客上登了出来。

朱杰仁老师的朋友、画家云岷也被这张照片真实美丽、开心激动的笑容感动了，那时我和云岷老师并不熟，但他情不自禁地为这张照片画了一张水彩画。

另一张我比较满意的照片，就是朱老师文章《小燕子的眼睛》这张照片。照片拍摄于2012年6月8日上海奉贤南桥的一个茶楼里。为我们拍摄的小服务员并无摄影经验，但我的心情异常兴奋，因为我很难相信这是个真实的相逢。次日我就要飞回太原了，匆匆忙忙能拜见二位老师，这真是个难得的机会呀！

曾经在四十五年前与朱老师在山西省话剧团擦肩而过，后来，我与云岷老师博文往来频繁，但这和真实的见面大不一样了。我没想到吸着氧气的朱老师会如此神采奕奕，谈起表演艺术、吟诗作文来滔滔不绝、思维敏捷、连珠吐玉……不知觉中我好似变小了，又回到了学习话剧的青春年代；朱老师、云岷老师对我的一些赞美，让我不是飘飘然，而是一种回归纯真的美妙感觉……我憧憬着、梦游着、欣慰着、幸福着，没有比那时更快乐了！合影的时候，两位老师把我让到中间，三人合影时，我梦境般的心情依然如故……

在还没得到云岷老师给传来的照片前，朱老师就告诉我照片上我的眼神特好。看到照片后，果然，照片拍得极好。为此，朱老师写了《小燕子的眼睛》一文。在这篇文章里，透过赞美的语言，你不难发现，他的精神几乎完全沉浸在关于表演艺术的境界里了，眼睛是心灵的窗户，如何能感动观众，首先要自己投入情感，自己要有充分的真情实感，也才能感动别人！

看到老师一口气写的这篇博文，我仿佛看到了一位执着于表演艺术的师长的心内深处，依然深深地酷爱着他的专业，更显示了他执着于表演教育事业的精神，他爱他的学生，更爱有出息的好学生！我不算出息，但得到了老师们的厚爱，我是幸运的！



紫薯、紫苏大不同

屠林明

报上有一则关于居民区种植的中草药到了采摘季的消息，其中写道：“我采摘的是夏枯草……只要和紫薯叶配合起来使用就可以起到温补作用，对女性来说特别友好。”“还采摘了红紫薯，它可以调理甲状腺结节”。这篇报道里，两处提到“紫薯”。

薯是一类农作物，包括马铃薯、甘薯等，我们大家都熟悉。甘薯俗称红薯、地瓜等。奉贤人民以及上海市区的人都叫山芋。紫薯，即紫色的甘薯。马铃薯，又叫土豆、洋芋等。奉贤和上海本土的人大都称之为洋山芋。薯类属块根植物，种植的目的是收获块根食用，现今菜场里的摊位上几乎一年四季

都有售。薯类不属中草药，一般没有药用价值。

实际上，新闻报道里所写的“紫薯”应该是“紫苏”。紫苏的确是一味中草药，其茎和叶均可入药。红紫苏是紫苏的一种，其茎叶的紫红色比一般的紫苏要深。上海科学技术出版社1989年4月第二版《家庭医学全书》记载：紫苏，属解表药，能发散风寒。兼能理气宽中，可解鱼蟹之毒。其梗（苏梗）长于理气安胎。为平和的顺气药。

紫薯与紫苏，同用一个“紫”字，且读音十分接近，却是两种完全不同的植物，不能混淆搞错。

南桥

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

NANQIAO

起步即冲刺 开局即决战

南桥镇召开2024年工作部署会

本报讯（顾林美）2月20日下午，南桥镇召开2024年工作部署会，谋划部署全年各项工作。会议吹响新的开工号角，要求全镇各级干部以更加昂扬的斗志、更加务实的作风，开好头，起好步，不辱使命、为民造福、真抓实干，以起步即冲刺、开局即决战的姿态，投入新一年的工作。南桥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、直属集体企业党政主要负责人，各居民区、工作组主要负责人参加。镇党委书记瞿磊提出要求：一是要思想认识需到位，收心拢

神再起新程。用信念收心，时刻充满信心，牢记使命担当；用纪律收心，拉弓紧弦强化纪律作风，逆势而上、乘势而为、聚势而强；用责任收心，在其位谋其责，把谋发展的重任扛在肩上，展现南桥担当、贡献南桥力量、绽放南桥风采。二是要锚定目标须有为，真抓实干再攀高峰。争分夺秒加快经济发展，争取超额完成年度任务；蹄疾步稳推进城乡建设，有力有序推动乡村振兴；千方百计改善人民生活，做优服务保障，增进民生福祉，发展社会事业；多措并举加强基层党建，持续打响“贤城贤治”品牌，实现为民服务零距离。三是

要做图新志要敢拼，再提士气勇求突破。保持敢为敢试的闯劲，学习经验、抓住机遇、敢于担当、敢于拼搏；保持善作善成的干劲，调动积极因素，团结一切力量；保持久久为功的韧劲，牢固效率意识，与时间赛跑、向目标奋进，以壮士断腕、自我追求的姿态，闯出一片新天地。镇党委副书记、镇长陈晓维主持会议并强调，一要聚焦高质量发展首要任务，坚定信心、勇毅前行，推动经济发展进中趋强。实时掌握计划内的税源项目，在引进关键税源上找线索，在税收回归和稳商安商上花力气。在扩大有效投资上想办法，

在做优资源配置上再发力，创新营商环境上下苦功。二要聚力城乡融合发展新格局，积极进取、不懈奋斗，推动城乡面貌焕然一新。高水平推动产城融合，努力追求零缺陷。高标准提升城市品质，做实“15分钟生活圈”打造工作。高质量推进乡村振兴，瞄准农业强“基点”，勾勒农村美“线条”，锚定农民富“目标”。三要厚植人民至上的为民情怀，尽力而为、量力而行，推动民生福祉显著提升。维护和谐劳动关系，实现陪伴式、长效式、全程式民生救助。抓实各类民心工程，形成良好的社会氛围，打造有温度和有温情的社会，筑牢南

桥社会治理长治久安的根基。

镇党委副书记王建恩部署2024年党的建设重点工作，镇党委书记陶月华部署2024年平安建设重点工作。

会上，南桥镇城建中心、综合行政执法队、南桥园区3家单位的主要负责人，紧扣本年度工作重点作表态发言。

2024年，南桥镇将以“功成不必在我”的精神境界和“功成必定有我”的担当精神，鼓足干劲，毅然前行，以开局就是决战、起步就要冲刺的劲头，奋力夺取首季“开门红”，以精彩的新开局书写南桥高质量发展的新篇章。

“龙”途大展“伙”力全开

南桥镇新春开工首日花式竞技赛出新动力



本报讯（王吟文/陈祥摄）一往无前舞风华，龙腾跃马志不挠。2月18日上午，“龙”途大展“伙”力全开”2024年南桥镇机关事业单位新春主题活动在南桥镇政府举办。南桥镇机关、各事业单位、综合行政执法队、工作机构等16支团队参赛。

镇党委书记瞿磊在活动致辞中表示，过去一年，南桥经济社会各项事业纷纷交出优异答卷，新的一年，要以荣誉为动力，自我加压、奋力一跳，展现新担当、实现新作为，用心用情解决人民群众“急难愁盼”问题，为推进“奉贤美、奉贤强”高质量发展新征程持续注入南桥源动力。

在铿锵激昂的鼓声中，充满活力的舞龙拉开了活动序幕。“龙”飞凤舞、“龙”腾绳绝，欢乐接“龙”、“龙”转乾坤四个比赛项目，每个都充满了趣味性、挑战性、协作性。

随着哨声响起，大家在“龙”飞凤舞比赛中统一步伐，

以8字舞龙奔向终点。每个人紧抓舞龙棒，紧盯眼前人，灵活地避开脚边障碍物，不敢有一丝松懈。在集体跳长绳项目，大家就像空中跳跃的精灵，绳子在脚下下“嗖嗖”穿过，个个都表现出了不凡的实力。欢乐接“龙”中，队伍又像波浪般起伏，大家手脚并用，齐心协力，将呼啦圈从队尾传至队头，灵活、协调的配合，赢得观众阵阵喝彩。

经过激烈的角逐，16支队伍决出了最终的名次。镇党委书记瞿磊颁发“龙马精神”奖；镇党委副书记、镇长陈晓维颁发“龙腾虎跃”奖；镇人大主席金春元颁发“云龙豪气”奖。

在新春长假过后的第一个工作日，一场别开生面的新春主题活动，不仅让大家感受到了竞技体育带来的欢乐和健康，也增强了各队伍的凝聚力和向心力，展示出积极向上的昂扬精神面貌，激励全镇干部群众以更加积极饱满的奋斗姿态，投入到各项工作中，实现南桥新的目标。

用新思路新举措新作风开创新局面

新春开工第一天镇领导走访慰问鼓干劲

本报讯（周燕萍）2024年新春小长假后开工第一天，南桥镇领导班子成员分四组前往机关各科室、各事业单位、园区、行政村、社区以及镇属企业走访慰问，看望节后上班的干部职工，并送上龙年的新春问候，勉励大家提振精神，正常工作。

镇党委书记瞿磊，镇党委委员马莉苑，副镇长汤琮琳、何平走访了镇党政办、党群办、规划办、农业农村办、农业中心、沈陆村、阳光社区等部门和单位，亲切慰问了干部职工，嘱咐大家立足岗位、迅速进入工作状态，真抓实干，齐心协力完成各项工作任务。新的一年，全体工作人员要坚定信心、奋发作为，用新思路、新举

措、新作风开创新局面，为全年工作开好局、起好步。

镇党委副书记、镇长陈晓维，镇党委委员黄静，镇党委委员、武装部部长张丹宁，副镇长余浩琮走访慰问了镇受理中心、综合行政执法队、拆违办、群欣公司等单位，向大家致以新春的问候，感谢大家过去一年的辛勤努力，勉励大家提振精神、务实的工作作风，强化责任担当，展现新作为。

镇人大主席金春元，镇人大副主席、总工会主席王君华来到镇环境中心、江海置业等单位，送上新春问候和美好祝福，勉励大家再接再厉、务实创新，以饱满的热情和昂扬的精神投身到工

作中去，锐意进取，继续为南桥高质量发展建言献策、多作贡献。

镇党委副书记王建恩、陶月华，副镇长鉴学伟慰问了镇城运中心、安全中心、平安中心、杨王村、庙泾村、灵芝村、江海社区、南桥源社区、解放社区等，鼓励大家在新的一年里立足本职，再接再厉，以更加充沛的工作热情、更加务实的工作作风，充分发挥好职能作用，为南桥各项工作贡献智慧和力量。

新的一年，南桥镇干部群众将进一步坚定信心、抢抓机遇、奋力一跳，当好奉贤“排头兵、先行者”，以昂扬姿态开启新征程，以实干为要面对新挑战，同心同向，全力奋进，勇夺“开门红”。

南桥镇又增市级健康单位和健康村

本报讯（袁思瑛）近日，南桥镇江海村和南桥镇城市管理运行管理中心分别通过市级健康村（居委）和市级健康单位建设的评估验收，成为市级健康单位和健康村。

江海村是2023年度奉贤区唯一通过市级健康村（居委）建设评估验收的行政村。创建初期，该村专门成立了以村书记、主任为组长的领导小组，通过召开全体村民代表大

会，动员全体村民积极参与健康村建设，鼓励村民养成良好的健康生活方式。该村设置了健康宣传栏、职工之家、室外吸烟点，配备自动血压计、身高体重秤、健康书架等健康支持性工具和场所，鼓励职工养成良好的健康生活方式，并积极开展各类健康促进活动，如举办健康讲座、趣味运动会等，不断提高职工的健康知识水平，促进其身心健康。

健康管理，引导他们养成健康的生活方式和习惯。为改善职工的健康状况，该中心设置了健康宣传栏、职工之家、室外吸烟点，配备自动血压计、身高体重秤、健康书架等健康支持性工具和场所，鼓励职工养成良好的健康生活方式，并积极开展各类健康促进活动，如举办健康讲座、趣味运动会等，不断提高职工的健康知识水平，促进其身心健康。