



美文欣赏

我的韩老师

张秀英

初中的体育课，我们多了一个运动项目：跳山羊。

“山羊”，齐我胸高，一块四方形木块，外包皮革，四条腿八字形分撑地。体育老师姓韩，也教我们语文。韩老师让我们面对山羊排队，讲跳山羊的动作要领一二三，我们听明白了，韩老师说他再做个示范。只见他在离“山羊”二十米处站定，收一收肚子，起步，越跑越快，跑到“山羊”前，两脚用力蹬地起跳，两手撑住“山羊”，两腿一分，人嗖一下就越过“山羊”，落在前面的海绵垫上。

好！同学们拍手，说难怪韩老师兼教体育，是有两下子。我却看见“山羊”在韩老师越过的一瞬间，明显地晃动了一下，还没有翻倒。韩老师要求从个子高的同学开始，排队挨个跳。我排在倒数第二，先是像模像样地起步，助跑，跑到“山羊”前，不跳了。

你，重跳！韩老师指名道姓，脸上一反上语文课时的温和。我羞红了脸，悄悄往后退。韩老师两眼盯着我，我紧张，更

不敢说不跳的理由，只在心里念叨：山羊倒了会怎样？肯定是痛手或者痛脚，肯定是狼狈的样。虽然同学们没有碰倒，但我，就是不敢跳。

大家跳第二轮。同学们依次重新开始了排队、跑动、跳跃。你，过来。韩老师悄声说：跳不过，哪怕像个别同学一样坐“山羊”上也要跳。我偷眼看老师，老师一脸严肃：跳不过是能力问题，不跳是态度问题。跳个“山羊”要什么态度，体育课呀，又不是语文课。我又觉委屈又不服气，但我是怕韩老师的。

有一次，语文考试要写成语“波谲云诡”，我把“澜”字忘记了，全部试答卷完了，这个字还是没有想起该怎么写，韩老师在我桌面点点划划，我看懂了他的手势，马上想起了“澜”字的写法，那次考试，我保持了高分，心虚的同时，记住了“澜”，别的字可以忘记，这个字像烙印了，从没忘记过。

可今天，韩老师始终不肯给我“作弊”，非要我跳，同学们休息了，老师还要

我跳。一次又一次，我跑到“山羊”前就拐弯，直到下课，一次都没试跳，更不要说成功。韩老师板着脸孔，语调明显高了：下课自己练，下次体育课再跳不过，给你体育不及格，我的脸一阵阵发烫，连耳朵也是烫的，不敢抬眼看人，我感觉我要出眼泪了。老师从没有用这样的语气说过我。

不争气的我，直到学期结束，还是那样，跑到“山羊”前就拐弯，我的理由是我个子矮小，其实是心里起了“波澜”。韩老师摇头再摇头，说我是心态问题，是不重视体育课，不重视“德智体”全面发展。期末，我没有被评上“三好学生”，老师给我的评语是：“二好”，老师说，一个班只有我一人不肯跳，不重视体育课的学生，没资格评“三好”。

好在以后的学期里，我们不再跳“山羊”，而是练长跑、练跳高，我看着韩老师扳起面孔的样子，心里下了决心：一样都不能落下，看你怎么凶。终于，我又做回了“三好”学生，但我常想：如果叫我再跳“山羊”，我会不会跳？能不能跳过？我觉得，我有可能不会再跑到山羊前就转弯了。

诗言志

秋的韵味(组诗)

叶兴华

月光

以母性的温柔
慰藉游子落寞的心
也能千里共婵娟
也能搭桌床前那片
疑是霜的月光
让乡愁，随梦
抵达思念的故乡

桂花

路过风
只回眸看了一眼
灵动的舞姿
就香了万里金秋
童年的桂树长在月光里
无限放大的想像
至今还在回味

金菊

在秋的眼睛里
漾溢出生命力的旺盛
无视萧瑟
花影重重叠叠
相依相偎的组合魅力
视闻了东篱
惊艳了晋朝遗落千年的梦

落叶

追随风儿寻求归宿
期冀来春枝头复苏
人生，没有第二个春天
在和一枚枫叶的对视里
若能感悟一瞬
便能启迪一生

气温

时暖时冷
只是季节的一个姿态
暖了就多一份花开
冷了便来一次花落
我无视人间的贵贱尊卑
因此，没学会歧视
纵有世态炎凉，内心
也繁花似锦

露珠

用渺小的身躯
滋润万物
透视尘世，即便
没有太大的能量
洗不去太多的尘埃
跌落时
也要闪亮生命的本真
撞响最后一声心跳



岁月悠悠

祖母的秘方

徐欣帮

祖母连自己的名字都不认识，但琢磨出了一套给小孩脱臼疗伤的技术，为四乡八里的群众服务。

有一个寒冷冬天的早晨，西北风呼啦啦地吹奏，有人用肥大的棉袄裹着孩子，顶风踏霜过来，轻轻地敲响了祖母的门。祖母急忙起床下地，走出房门，她利索地从缸里舀了几勺子水，倒在铁锅里，在灶后点火烧了起来。灶堂里的火光映照在祖母身上，有些光芒四射的样子。水一会儿烫了，祖母倒入水盆里，把浸透了滚汤水的毛巾用双手轮番把它拧干，边拧边用嘴吹着风。大人把小孩嫩白粉红的小手拿了出来，露出了手臂，祖母把微烫的毛巾捂紧在患处，慢慢地摇动手臂。小孩靠着大人的肩膀不停地哭，鼻涕眼泪都淌出来了。祖母边安慰着孩子边继续摇晃着手臂，然后，祖母运了运气，用力将孩子的手臂向上推了一下，只听“噶”一声，孩子脱的臼落窝了。“弟弟手挥挥看？”祖母对孩子说。刚才，好象木棍一样挂在肩膀上的小手，现在已经挥洒自如了，鼻涕眼泪还挂在脸上的小孩快活起来。“谢谢徐家阿婆”，大人抱着孩子离开了祖母的家。祖母到底做了多少好事，我无从查考。“谢谢徐家阿婆”，这既是众人给祖母最高的奖励，也是祖母经常收到的最珍贵的礼品。

随着祖母一天天衰老，她身上的病痛也多了起来。夏天的一个深夜，我掀开蚊帐，看到一个身影在走动，“喂喂，喂喂”地叫唤着。我急忙问祖母在干什么？祖母告诉我，脚痛得不得了，无法入睡。后来，经过医生诊断，祖母得的是“坐骨神经痛”，医生配了些“小牛肝精”针剂，祖母打了几次针就好了。再后来，这种针剂退出了市场，医院里没有了。“坐骨神经痛”祖母每年要发几次，不知她老人家怎么想出来的，用四脚蛇泡酒喝，每天晚上“喝”它两三盅，祖母的“坐骨神经痛”竟然奇迹般地不复发了。

有一天，祖母觉得头重脚轻，晕乎乎的，经过医生诊断是高血压引起的。很长一段时间祖母没有用药，而是到处寻找野芹菜和其他药草熬汤喝，真的把初发的高血压病给镇住了。有时祖母劳累过度，感到吃力了，就用夏枯草煎水喝。她对我说，“脱了力”煎点夏枯草水喝能恢复元气，我觉得有道理。夏天太阳火辣辣的，祖母为了防暑，经常找点马兰头腌着吃，弄点枸杞子炒炒着吃。有时，祖母还找癞蛤蟆熬汤喝，说这是清凉解毒的。祖母就是用这些民间老人的“秘方”保养着自己的身体，使她活到了九十岁高龄。

在那个缺医少药的年代，民间的“郎中”们用自己的秘方或者叫土丹方，无私地开展群众性的自治自救，使得许多老百姓的疾病得到了治疗，生命得到了挽救。民间的“接生婆”使不少产妇闯过了“鬼门关”；民间的“外科医生”，用自制的外用药治好了夏天小孩常发的“毒疮”；民间的“皮肤科医生”，通过烧焦湿疹尖头的方法治好了“蚂蚁疯”……民间很多医疗技术、药方有的已经失传，但有些仍在运用。由于特殊的原因，我与祖母朝夕相处生活了十多年，我与祖母的感情超过任何一个亲人。祖母已经去世三十多年，她老人家的音容笑貌经常出现在我梦中。（文中诊疗方式非医学文献，请勿模仿）



忘却千般虚名，唯求一世清闲。欲问尘中众生，浮生能有几年？（摄影：陆卉）



吾心有感

归去来兮“上海魂”(二)

万 能

作出开发开放上海浦东的重大决策以来，30余年倏忽而过，浦东不负众望，凤凰涅槃，迅速成长为上海乃至全国的增长焦点和发展标杆，创下了一个又一个蜕变的上海奇迹。浦东的崛起让世界为之惊讶，一路走来，浦东为什么“立”，凭什么“兴”？勇立潮头的诀窍在于将改革开放进行到底！

其实，现实有历史的影子。1910年，吴研人在小说《新石头记》的结尾写到贾宝玉梦见中国已独立富强，万国博览会正在上海浦东召开，陆士澐在小说《新中国》里大胆设想：万国博览会1928年就在浦东举办了，黄浦江上建成了一座浦江大桥。这些在当时看似镜花水月的奇冀，如今都已美梦成真，世博盛会让上海制造走向全球，F1、MXGP的落户带来了世界的速度与激情……来自不同国度的人们汇聚于此，逐梦追光，携手前行，共同点燃这座城市的激情与浪漫，归去来兮“上海魂”，最是动人乃“初心”。上海，不负每一个人的热爱，上海，为每一颗澎湃的灵魂歌唱。

因改革开放而生，因改革开放而兴，这也许是浦东30年巨变的底气，但我觉得浦东前行的动力源于人民对美好生活的期盼，更植根于为人民而改革的不懈追求，而浦东也确实做到了让在者舒心、来者倾心、未来者动心，并以此作为“上海精神”的缩影，在改革开放助力下赋予“民生”新的内涵与外延，衍生的上海合作组织命运共同体、“一带一路”人类命运共同体、不断书写与世界人民“双向奔赴”的精彩篇章。百川异源，而皆归于海。千年的回眸，百年的沧桑巨变，从东海渔港到国际化的大都市，直至今天，世界在这里相聚，东西方文化在这里交融，风从海上来，潮起上海滩。如今，进博之约让全球好物齐聚上海，世博盛会让上海制造走向全球，F1、MXGP的落户带来了世界的速度与激情……来自不同国度的人们汇聚于此，逐梦追光，携手前行，共同点燃这座城市的激情与浪漫，归去来兮“上海魂”，最是动人乃“初心”。上海，不负每一个人的热爱，上海，为每一颗澎湃的灵魂歌唱。

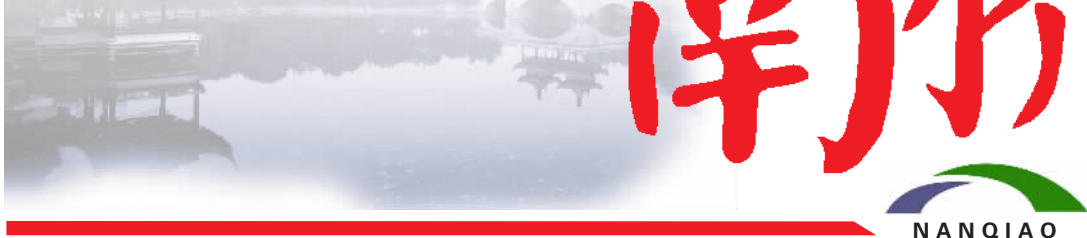
因改革开放而生，因改革开放而兴，这也许是浦东30年巨变的底气，但我觉得浦东前行的动力源于人民对美好生活的期盼，更植根于为人民而改革的不懈追求，而浦东也确实做到了让在者舒心、来者倾心、未来者动心，并以此作为“上海精神”的缩影，在改革开放助力下赋予“民生”新的内涵与外延，衍生的上海合作组织命运共同体、“一带一路”人类命运共同体、不断书写与世界人民“双向奔赴”的精彩篇章。百川异源，而皆归于海。千年的回眸，百年的沧桑巨变，从东海渔港到国际化的大都市，直至今天，世界在这里相聚，东西方文化在这里交融，风从海上来，潮起上海滩。如今，进博之约让全球好物齐聚上海，世博盛会让上海制造走向全球，F1、MXGP的落户带来了世界的速度与激情……来自不同国度的人们汇聚于此，逐梦追光，携手前行，共同点燃这座城市的激情与浪漫，归去来兮“上海魂”，最是动人乃“初心”。上海，不负每一个人的热爱，上海，为每一颗澎湃的灵魂歌唱。

自信自强 守正创新 踔厉奋发 勇毅前行

2024年9月15日

星期日

第18期（总第400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:nqxx88@163.com



南桥镇官方微信

实现优质医疗资源扩容下沉

尚贤社区卫生服务站启用，名中医工作室基层工作站揭牌

本报讯（杜志红）9月1日上午，南桥镇光明社区卫生服务中心举行尚贤社区卫生服务站启用暨名中医工作室基层工作站揭牌仪式。上海中医药大学附属曙光医院治未病中心主任张晓天，针灸科主任沈卫东，南桥镇党委书记瞿磊，区卫生健康委副书记、区卫生健康委主任谢兴潜，南桥镇党委副书记、镇长陈晓维，副镇长余洁琼，区卫生健康委党委委员、副局长陶立，南桥镇党委副书记王建恩，南桥镇副镇长余洁琼出席活动。

陈晓维在致辞时表示，知识改变命运，教育成就未来。南桥镇始终坚持贯彻教育优先发展战略，积极打造南桥“三品教育”，把办好人民满意的教育作为最大的民生。他希望全镇广大教师和教育工作者，继续发扬默默耕耘、不畏艰辛的奉献精神，始终保持奋发有为、昂扬向上的精神状态，忠诚党的教育事业，勤于钻研，励精图治，扎实工作，为教育事业的发展再创佳绩，为南桥镇发展提供坚强的人才和智力支撑。

集会活动在暖场大合唱中正式拉开帷幕。现场气氛热烈而庄重，学生代表们以充满活力的表演，展现了青春的无限可能与对未来的美好憧憬。老教师代表们则以深情地演绎，传达了对教育事业的热爱与对学生们的深切关怀。本次活动对全镇127名优秀教师、105名优秀班主任和47名优秀教育管理进行了表彰。他们在教学上独具匠心，善于激发学生的学习兴趣与潜能；或在管理服务中兢兢业业，为学校营造和谐有序的学习环境；或在科研上勇于创新，不断探索教育的新领域与新方法。他们共同为教育事业贡献力量，以卓越的教学才华和深沉的教育情怀，引领着一代又一代学子走向未来。

活动尾声，新教师们身着整齐的服装，面带坚定的笑容，站在了宣誓台上。他们高举右手，庄严宣誓，承诺将秉持教育初心，肩负育人使命，为学生的成长与发展倾注心血，为教育事业奉献青春与智慧。这一刻，不仅是对新教师们的一次精神洗礼，更是对他们未来教育生涯的一次庄严承诺。这些充满朝气与热情的新教师，将用他们的知识与爱心，点燃学生的智慧之火，引导他们走向更加美好的未来。

提升群众“家门口”看病就医便利度的重要举措，卫生服务站将为社区居民提供基本医疗、中医诊疗、家庭医生等卫生健康服务。此次揭牌的张晓天主任医师的名中医工作室、沈卫东主任医师的传承工作站，将为附近居民提供优质、普惠、可及、全方位的医疗服务。今后，南桥将继续扎实推进紧密型医联体建设，强化“全专结合”“医防融合”“医养结合”，实现优质医疗资源扩容下沉、均衡布局。他希望尚贤服务站继续当好人民健康的守护者、健康城市的推动者、医者仁心的践行者，用有温度、有深度、有情怀的服务，再创新业绩、再铸新辉煌。

谢兴潜希望尚贤卫生服务站以“张晓天治未病名中医工作室”“海派中医杨氏针灸奉贤光明分基地传承工作站”落地服务站为契机，锚定高质量发展目标，把握新机遇，迎接新挑战，增进百姓健康福祉。一要传承创新，以提升社区中医药服务能力为抓手，善用中医宝贵资源，打造中医特色品牌；二要深化内涵，打造居民、专家、基层医疗机构一站式健康服务平台，做群众身边的坚实“医”靠；三要挖掘优势，立足基层，不断深化“治未病”理念，让居民在“家门口”享受到更便捷、更高效、更优质的医疗服务。

现场举行了服务站启用暨名中医工作室揭牌仪式。

光明社区卫生服务中心党支部书记、主任何婉红介绍服务站情况。光明社区卫生服务中心与张晓天签署《柔性引进医学人才》合作协议；海派中医杨氏针灸传承总基地（曙光医院针灸科）与光明社区卫生服务中心签署分基地建设合作协议。

仪式结束后，还进行了现场义诊活动。专家们悉心接待每一位前来咨询的居民，为居民答疑解惑、排忧解难。在“家门口”享受名医专家的诊疗服务，获得了居民的一致好评。

光荣出征！南桥两位“00后”奔赴军营

本报讯（顾林美）风华正茂正当时，参军报国抒壮志。9月14日上午，南桥镇2024年下半年新兵欢送大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。两位南桥的“00后”应征新兵，身着新军装，将奔赴火热军营，履行保家卫国的神圣使命。南桥镇党委副书记、镇长陈晓维为新兵送行。南桥镇副镇长余洁琼出席大会。

余洁琼勉励新兵，希望他们在部队生涯中，发扬“听党指挥、能打胜仗、作风

优良”的传统，在本职岗位上努力学习、勤奋工作，苦练本领，磨炼坚强意志品质，努力把自己锻造成为“有灵魂、有本事、有血性、有品德”的新时代革命军人。

“将以饱满的热情、坚定的信念，迎接即将到来的挑战。我将严格遵守军队的纪律，努力训练，不断提高自己的军事

素质，始终保持对党的忠诚，对人民的热爱，对国家的责任。”王琦雯在会上郑重承诺。

“作为家长，我们会倍加珍惜这份荣誉，会妥善处理好家中的一切事务，积极争当新时代“模范军属”。希望孩子们努力成为合格军人，为国家和人民做出贡献。”来自新兵侯楚轩家长的发言，既表达了对人民军队的信任，也表现出父母对孩子的殷切期望。

我们的节日·中秋

品中秋新韵 话文明新风

南桥镇举办中秋节主题文化活动

本报讯（南 轩）在传承弘扬中华优秀传统文化中，进一步坚定文化自信，让中秋既展现流诗诗意、人文情趣，又彰显人民群众的美好向往和幸福追求。9月13日下午，南桥镇在光明村举办“雅韵田园赏中秋·月下换盏话文明”2024年南桥镇“我们的节日·中秋”主题文化活动，南桥镇党委委员黄静出席活动并致辞。

近年来，南桥镇深度挖掘并持续丰富中华优秀传统文化的时代内涵，将中秋文化寓于人民城市建设的核心理念中，寓于新时代文明实践的创新探索中，寓于贤美文化、家文化的阐释传播中，将“我们的节日”同新时代新追求、好家风好家训相融合，彰显“一路向南·桥”见文明”新时代文明实践带的鲜明底色。未来，将以文化赋能，在守正创新中为全面深化改革、推进中国式现代化凝聚奋进力量，绘制城乡精神文明建设融合发展的南桥篇章。

为响应《上海市文明养老三年行动重点任务任务书（2023—2025）》相关要求，今年4月，南桥镇启动“社区文明养老之星”招募。现场举行颁奖仪式，为11名“社区文明养老之星”颁发证书。

为增强青年群体对中华优秀传统文化的认同，围绕“在主流媒体时代，新媒体“快餐式传播”对中华优秀传统文化的传承弘扬是利大于弊还是弊大于利？”这一辩题，来自“365成长营”的6位青年人才



开展思想交锋，展现了他们的自信和睿智。

中秋佳节，品牡丹气韵，溯中秋文化。光明村魅·旋健身舞队带来了国风舞蹈《牡丹颂》，用美轮美奂的舞蹈表现力赞颂中华优秀传统文化的生生不息。

中秋之时，也是硕果累累的丰收季节。南桥镇各大农产品合作社携特色农产品参与现场展销，将丰庆金秋的幸福传递给每一个人。

现场还设置了互动游戏和非遗体验

摊位，传承弘扬非遗文化。月饼、米糕、手作甜品、新鲜蔬菜等美食开启了中秋美好“食”刻。

岁岁年年，承载着对中华优秀传统文化的传承热爱，镌刻着中华民族共同的文化记忆，寄托着社会文明新风的恪守追求。在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的道路上，我们将团结一心、携手共进，让民族精神同时代精神交相辉映，共绘中国式现代化的南桥新图景。