

漫步江堤

□心远



漫步江堤，放眼望去——白鹭，在丛丛苇叶间翻飞，是那样地翱翔、那样地蹁跹；翠鸟，在簇簇麻竿中啼鸣，是那么地清脆、那么地婉转；金阳，更仿佛撒下缕缕金色的渔网，也令渔排上的长颈鹤“咕咕”笑欢了颜……就是脚下的蛭鸣与虫响，似乎也在报晓春的来临。

可不是，野花野草啦，还有一畦畦、一垄垄青菜，哪曾想到，一夜的风霜，初阳一普照，又挺起了腰杆；也渐渐舒坦了心怀，宽阔了胸襟和精神世界……

看哪，于此凤凰花木燃放的冬末初春里，远眺高高的凤凰木花开，是那样地红艳艳、那样地金灿灿……回首几多逝水年华，这奇异的花木，愈是风欺霜冻，燃放得愈精神；愈是皮裂干燥，挺拔得愈得志！就是在干涸的荒漠或盐碱的沙滩，也不闻不问地生长着！还有什么能比得上它的神清、气爽与伟岸！

漫步江堤，瞅着四周绿茵茵且花开的盛景，几许不经意间，竟让我忽然想起就读闽南师范期间，曾手持课本久久矗立小桥湖畔或独坐凉爽的石墩子上，用自己满腔炽热的情怀，翘首仰望它朵朵媚美的笑容，而后再静静遐想往后的生活。

漫步江堤，我的心绪亦如头上这一群群回归的候鸟，在一步步流连与徘徊。往事如烟如梦，如一缕缕轻飘飘的灰尘……

快乐是走出来的

□詹超音

常在小区公园里散步的几位老人从来都是乐呵呵的。他们为何而乐？他们因行走而乐。

世界卫生组织告诉世人：最好的运动是步行。

运动专家说：步行是不需要体育馆的运动。

医学专家说：步行是无药的处方，是用不着药丸的镇静剂。

健美专家说：步行是无须节食的减肥。

美容专家说：步行是药房里找不到的美容品。

心理学家说：步行是不用心理分析家的治疗法。

小区里坚持行走的这几位老人不一定知道步行的这些个好处，他们只知道：生命在于运动。

对于许多坚持步行的人而言，步行不仅给他们带来了健康，更带来了人生的愉悦。因为走之前，走之后，感觉完全不

今日的豪情满怀总会遇上明日的崎岖与坎坷。所以，也只有心安理得地走自己的“路”，专心致志地创自己的“业”。正如眼前的凤凰木花开，不论是肥沃丰腴的土地，还是贫瘠盐碱的沙滩，也一样生长着，同样高高挺拔着！即便迎着凛冽的寒风，顶着一夜的严寒和冰霜，也一样昂首向上，同样灿然怒放！

哦，当我再次翘首仰望这“点点滴滴”的音符，其实，它们也与我一样，亦曾逾千山、越万水，并经受过无数次风吹雨打，凛冽过几多回严寒与冰霜！如今，都春回大地了，故而总在日日精心勾勒——勾勒一个个美丽的新窝、一个个温暖的春巢。

漫步江堤，目视前方，左畔是一道长长平缓的河水，正不断汨汨流淌。它虽仅是九龙西溪枝丫上一条细小的支流，却满载兰水一方百姓的殷切期待，因为它的远方便是汹涌澎湃的大海！那里不仅有一望无垠的蔚蓝，更有一扇打开世界的大门！

漫步江堤，环顾周遭，右边是一片辽阔无垠的翠美，从足底下一直蔓延至葱茏的紫荆山脉。这里有的是果蔬良田，有的是一幢幢高楼大厦，有的是“五峰耸翠”的原始森林……而最让人心旷神怡且信心满怀的，还是那上下挥舞着巨擘的“神笔”，它们正日日夜夜不断地穿梭于广阔的灵山秀水间，抒发着美丽的豪情，书写着亮丽的诗篇……

一样——越走越来劲。

爱琴海岸边，奥林匹克故乡的山崖上刻着这样的字句：你想变得健康吗？你就跑步吧；你想变得聪明吗？你就跑步吧；你想变得美丽吗？你就跑步吧。

天天在小区里走着的老人们不一定知道古希腊人的哲言，但他们全都明白什么叫“流水不腐，户枢不蠹”。

一位中风过的老人只有一条腿能迈，只有一个膀子能够跟着摆动，一年多了，每个早晨都见他挪步走上一圈。一年前要人搀扶，一年后已能独自行走，因此边走边乐。

有两位老人天天结伴同行，边走边聊，走活了腿，聊乐了心。

老人们时常问来问去，问什么？问退休金有多少；又问，够不够用？都说够用。他们说，管好嘴，吃剩常有余；迈开腿，月月钱到账。

独白

□石路

前两天，单位志愿者小黄轮到去小镇路口值勤。一大早，空气里弥漫着湿气，这黄梅天，真令人有点齁势。只见她头戴小红帽、身穿红马甲，手拿红色三角旗，与另一同事一起站立在镇域这条最繁华的路口。他们对角值守，根据信号灯的变化，依次做着通行或停止的手势。这么多年，小黄和许多志愿者一样，对协助指挥交通的动作已烂熟于胸。这时，迎面走来一位退休阿姨，她停下后对正在值勤的小黄说，这里有信号灯，为啥还让你们“划小旗”？说话的语气像与常人交流一般。小黄听了一时不晓得如何对答，便微笑着，继续干自己的事。

泐马河

□陈志强

泐马河在浦东新区东南沿海地区由南向北流淌，与上海最大的人工河大治河在惠南镇桥北村“十”字相交。随着泐马河出海闸新建工程建设进度不断刷新，泐马河这条“水上高速”逐渐进入人们的视野。

2012年出版的《南汇水利志》记载：“泐马河是浦东运河以东的纵向干河之一，南起人民塘随塘河，径直向北流经南泥公路北侧的人民港、石皮泐港、三三马路港，到中港二号桥，全长17.6公里。”泐马河列入“1951—1985年骨干河道疏浚”的条目之中。较少的文字记载勾起了我探寻泐马河的兴趣：它为何得名？这条河如今是何面貌？

我对泐马河的记忆，始于20多年前。那时，我在芦潮港水闸工作，上下班途中总会经过泐马河。偶然一次机会，我在桥北村参观大治河展示馆时，遇到了工作人员邵师傅，从他的口中了解到泐马河的一些信息。56岁的邵师傅是泥城镇中泐村人，他家就住在泐马河附近，对泐马河十分熟悉。9岁时，他曾见识过开挖泐马河的热闹景象，家里还住过参与开河的民工。

他提到，泐马河从南向北流过中泐村、马厂村等地方。中泐村是由南泐、北泐两村合并而来。泐马河之名，或许是取了南泐、北泐的“泐”和马厂的“马”。在上海，有泐马河，在南部沿海也有马泐港、小泐港、石破泐港等带有“泐”字的河名。虽然这一说法没有得到论证，但我认为这确是挖掘泐马河得名的一个思路。然而也有人说，在1976年开挖泐马河之前，当地已经有了泐马河的故事。于是我翻阅资料，查找它的足迹。

“泐”字，意为“石头顺着纹

众所周知，为推动文明创建，许多地方设立各种志愿服务项目，交通文明志愿服务就是其中之一。我所在小镇，从2010年上海世博会开始就设立交通文明志愿服务岗了。当时，我正担任镇党委宣传委员，迎博办博志愿服务在全市上下如火如荼地进行着。小镇这块工作归我管，平时主要路口志愿者值勤上岗2人，节日或有大型活动时安排4人。想来，迄今已有13年了。我现在也退居二线，但闲暇时对这项工作还是比较关注。早上去上班，我都会多看他们两眼。

听了小黄的叙述，我不禁想起那阿姨的话，到底啥意思？我心想：一种可能是，觉得

理裂开”。而在《说文解字》中解释道：“泐，水石之理也。”一个“泐”字，竟带有沧海桑田的意味，这更加深了我对泐马河探索的兴趣。

后来我到南汇区水务局工作，对泐马河有了更多的了解。

2004年，南汇区水务局对海塘、河道、水闸等水利建设作出规划，其中一级河道为“一湖、一环、六横、九纵”。泐马河就是九纵之一的重要骨干河道。

在一级河道中，南汇东西向的河道较多，南北向的河道较少。泐马河是南汇东部地区的一条纵浦，从南往北与大治河连接，再往北到南汇北部地区，堪称是一条连通南北的“水上高速”，其重要性不言而喻。

如今，泐马河是中国(上海)自由贸易试验区临港新片区南北向唯一与杭州湾直接相通、水域宽度达到百米的主干河道，是一条与大治河连通的内河集装箱航道，成为连接苏浙、对接海港的“水上高速公路网”中的一部分。

近年来，根据河道规划蓝线及临港重装备产业园区相关规划，对临港新片区至大治河段的泐马河实施整治工程，河口拓宽至100米，河底拓宽至64米。如今正在建设中的泐马河出海闸新建工程，将使泐马河像大治河一样通达大海，为提高南部地区的防洪除涝和水资源调度能力贡献力量。

随着临港新片区建设逐步深入，泐马河不仅名声大振，更演绎着新时代的精彩。

惠南镇乡村振兴的亮点当数海沈、远东、桥北3个市级乡村振兴示范村，而这3个示范村分别坐落于大治河与泐马河河畔。

一天，我来到有着“浪漫水乡、治美桥北”美誉的两河交汇处——桥北村。

站在大治河和泐马河交汇

志愿者们太辛苦，既要上班，又要大清早到此上岗，觉得有点心疼他们；还有一种可能是，觉得现在绝大多数人能较好地遵守交通规则，已不需要志愿者天天在这里值勤引导；再有一种可能，就是如那位阿姨直白的那样，既然有交通信号灯，又何必还煞费苦心在此“划小旗”？

但不管怎样，小镇有一个现实无法改变，那就是作为市文明乡镇，如今人们自觉遵守交通规则已成常态，大多数人能秉持文明出行要求。小镇交通秩序也渐已有序规范，文明新风在沃野荡漾。这里面，自有志愿者常年的一份付出。如今这番坚守，既是持续强化引导，又是为了每一天能更美好。

我和小黄说，那个阿姨的话多半是心疼你们，想让你们以后不再这么辛苦。小黄说，当时第一时间的内心独白也是这样告诉我的。

处，大治河由西向东浩浩汤汤，泐马河自南向北清波荡漾，两河交汇处水面开阔，波澜迭起。两岸一望无际的农田，漂亮的农家楼房，具有特色的乡村旅游景点，一幅壮美的乡村振兴新画卷正徐徐展开。

桥北村家门口服务中心附近是1700余亩清美高标准蔬菜基地，鳞次栉比的连栋大棚。清美鲜食、“红美人”柑橘基地、西甜瓜生产基地等产业，通过一、三产融合发展，探索发展田园风光与乡村风情融合的生态旅游产业。还有村上乡村智慧厅、乡村草堂、古董咖啡、竹园艺宿、祥韵沪剧沙龙等，展现出“有主题的乡村、有特色的产业、有乡愁的风貌”的独特魅力。

站在泐马河桥上，我的思绪跨越历史的时空。浦东依海而生，因海而盛，在1300余年的历史中，因为盐业和农业生产的需要，曾经开挖了许多河道。为了煮盐运盐，仅宋元时期就开挖了30多条灶门港。当年开挖河道，正是为了引来活水、造福子孙。

如今，惠南镇聚焦全域乡村振兴，以点带面不断扩大“三村联动”乡村振兴示范区创建成果，探索推动两河流域(大治河、泐马河)产业协同发展，在增强村民幸福感、获得感的道路上越走越实。

泐马河碧波荡漾，映照惠南镇两河流域乡村振兴新图景。

七律 亚运之光

□许有宗

良渚古城尽朝晖，
圣火采集显神威。
传承文明扬正气，
圣女擎炬展雄伟。
西湖美景誉天下，
人杰地灵竞芳菲。
千载难逢办亚运，
举世瞩目扬国粹。