

# 坚持了一周的冬泳

# 平凉之“窗”风景

■余宏达

上海的冬天阴冷阴冷的,在那个物质极不丰富的年代,上海的小孩个个会生冻疮,手脚都生,再调皮的小孩,“疯”过闹过之后,头上冒汗,脸上红扑扑的,但伸出双手,让人奇怪,他们也生着冻疮。有人说了,冬天里用冷水洗脸洗手健身,冬天游泳更使人百病不侵。

某年,冬泳这股风终于刮到了上海,许昌游泳池响应号召,开放了冬天游泳专场,吸引了相当一部分热爱游泳的小伙子来到了冬泳现场。我们几个小伙伴出于好奇心,大家相互怂恿,瞒着家人,跃跃欲试,都想尝试一下冬泳的滋味。

选了一个晴朗的天,太阳懒洋洋地挂在天上,还算有点暖意,我们五、六个小朋友兴冲冲地来到许昌游泳池,买了票,进了场。在更衣室换游泳裤时,我就感觉不对,更衣室没暖气,赤身裸体穿上游泳裤的时候,已冻得浑身哆嗦,按事先学习的知识,在水龙头下抖索索

地擦点水擦身,因听人说过,要通体把皮肤擦红了才不会感觉冷,但待我把全身皮肤都擦得生疼了还没感觉热,已知道这事不妙。

冲了身子来到游泳池边时,有两个同来的伙伴已打退堂鼓。我想既下了决心,又花钱买的票,准备活动也做了,好歹也下水啊。和另三四个小朋友相互鼓励了一番,牙一咬,眼一闭,纵身往泳池里一跳,顷刻,前额裂开般难受,头皮简直像要炸了,脑子像被掏空了似的,已不会思考,皮肤更像在被刀子割。也不管了,手脚并用,在水中胡乱划了一番,总算在泳池内游了个来回,出了泳池,身体被冬天的寒风一吹,浑身鸡皮疙瘩,头一下大了许多。赶紧回更衣室换好衣服,总算缓过气来,但一直没有出现浑身发热的感觉。

因为深知妈妈竭力反对游泳,更不用说冬泳了。回家的路上,我把游泳裤交给小伙伴,让他帮忙晾干,第二天再带去。几天下来,入

水、出水,身体冻得一激灵一激灵的,冬泳快乐的感受就是找不见。

世上不透风的墙,也千万别小看坊间传说的力量。不出一周,冬泳这事还是被妈妈知晓,妈妈先逼着我喝了大量的红糖姜茶,接着板着脸坚决不许我再去冬泳。此时社会上已有传说,冬泳的人会得关节炎,如果果真如此,这真有点得不偿失了。出于健康考虑和不惹母亲生气,最主要的原因是断了买游泳票的经济来源,我和另几个原本已不想坚持的小朋友都悄然退出了冬泳队伍。

近年碰到过一位老年冬泳爱好者,也住平凉地区,他说现在上海冬泳的人有一大批,有的就是从那时坚持下来的。他经常参加大规模的冬泳活动,几十年来,他走遍了全国各地。

他没得病,我也健康;他很愉悦,我也很快乐。他成功于坚持,我则得益于自知之明而退。记忆深刻就在于此:凡事都因人而异,因时制宜。

■范国忠

平凉路的西头属于平凉路街道辖区,我家在平凉路的东头,因此,彼此没有联系。我与平凉路街道有缘,是曾经的一次到街道采风活动。自那一次活动后,街道便每月寄来与《杨浦时报》联办的《平凉之窗》,从此我“链接”了平凉路街道,便捷实时在“窗”中“捕捉”街道不断变化发展的信息,看见平凉路街道民生工程惠及百姓的风景。

上海日新月异的变化中,街坊旧改是一个亮点。同样,平凉路街道近年来街坊旧改的力度也很大。平凉路街道党工委、办事处牢记责任,以民生为本,细致周密做好工作,推进街坊旧改,成绩十分显著,经验广为传播。

不让居民生活中的烦心事闹心,街道在2012年2月投资140多万元,成立了社区生活服务中心,通过对社区各类服务单位的优化与筛选后,与辖区内120余家加盟服务单位共同组成了一个便民生活服务网络,有便民小厨、家电维修、“乐淘淘”二手物品置换、线路排故等二三十个服务项目,辖区居民遇到生活中的烦心事从此少闹心了。同时,近年来街道在劳动就业、扶贫帮困、城区建设、助老爱老等方面,尽心尽职,使居民切身感受到党和政府的关爱温馨。

居委会干部被人们称为“小巷总理”,居民来找居委会主任和书记做“老娘舅”,都是苦恼事。把居民的苦恼事化解得无痕,需要热心

更需要“知情”。既有“小巷总理”名头,就要对小区居民的情况了如指掌,实实在在服务小区的居民。3年前,平凉路街道党工委、办事处在居委会干部中开展“改进工作作风,争当居民区知情员”活动。一年一度,街道党工委要组织考试,内容包括居委会书记、主任对居民区家庭人口、就业、邻里关系、人员身份等基本情况,以及居民就医、大病、低保、两劳等特殊信息的了解。考试时,许多居委会书记、主任,对小区的居民情况对答如流,堪称“活地图”、“活辞典”。街道坚持不懈推动“争当知情员”活动,使“进百家门,知百家情,解百家愁,暖百家心”,化为百姓感受得到的春风。

当代传播媒体发达,不少人常常借助传播媒体尤其是自媒体“晒”账本。我一直认为,敢于“晒”的人,是有勇气的。如果“晒”的东西里塞着假货,肯定会被别人的唾沫星子给淹没。平凉路街道党工委、办事处将每个月的工作,通过《平凉之窗》“晒”出来,不仅街道的居民看得见,整个杨浦区的居民也看得见,还有区外的居民会看见。因此,每一项工作做得怎样,老百姓自有口碑。如果街道的工作做得不咋样而公开出来,就有被老百姓“吐槽”的尴尬。令人欣喜的是平凉路街道的工作实打实、硬碰硬,所以每个月“晒”一次,没有居民反感或者“纠错”。当然,我在《平凉之窗》中,也清清楚楚了解了平凉路街道变化的真实内涵。(作者系上海市作家协会会员)



《报春》(摄影) ■吴熙 许阳小区居民

## 八埭头

第27期

## 门前有条黄浦江(组诗)

■朱珊珊

家在平凉

我的家,在平凉  
门前有条黄浦江  
隔江相望的陆家嘴  
幢幢摩天大楼晶莹透亮  
与充满传奇的杨树浦  
创新发展,遥相辉映

难忘童年戏水浪里游  
鱼虾活蹦乱跳闪银光  
如今东方明珠挥手笑  
摇曳身影,相拥热量  
好比异彩纷呈的花朵  
折射出格外迷人的风光

我目睹两岸风景的巨变  
一丝丝凉快,心情舒畅  
啊,我看着“转”出  
一个新天地的上海  
流经百年杨浦——  
向吴淞口奔去浩浩荡荡

晨曦霞光

杨浦大桥牵出的霞光  
长成了圆墩的脸庞  
走进川流不息的人群  
高速飞驰的地铁车厢  
走进彩蝶飞舞的绿地  
将热土抹上秀丽豪壮

我天天迎接东方红日  
我日日拥抱明媚太阳  
霞光让阳台换了容颜  
和谐使日子变得芳香  
平凉,到处都是——  
生机盎然、春风荡漾……

座座浓荫掩映的小区  
都是流光溢彩的殿堂  
啊!赤橙黄绿青蓝紫  
写就的幸福与安康  
包含着胆识与智慧  
那绿色主题明晃晃……

推窗看江

我已习惯——  
在清晨推窗看江  
瞧浪花跳,泡沫飞  
听波涛的放声歌唱  
偶尔响起一阵汽笛  
都觉得是清风荡漾……

天还没有透亮  
就听到海鸥鸣叫声响  
正唤醒,盖着  
绸缎被子的黄浦江  
给早起的“城市美容师”  
献上一首天籁的合唱……

有艘客轮在缓缓驶过  
舷窗里还散射出灯光  
啊!我赶紧去擦亮玻璃  
拥抱着扑面而来的亲切阳光  
阳光,拉开新一天的帷幕  
让风铃般的旋律激荡心上

江畔夜色

入夜的黄浦江  
更是万种风情飘荡  
建筑物的俊秀轮廓  
成了“灯光大合唱”  
有一种——  
火树银花不夜天的景象

“不夜城”在水中倒映  
多色调大潮奔腾在浦江  
辖区的商业街,工业园  
像极了夜空星星都很漂亮  
荧屏前舒展居民的笑容  
欢乐聚拢在跳舞的广场……

都眉飞色舞的平凉人  
讲述着自信、奋斗和梦想  
啊!小康、强国和复兴  
靠团结奋斗,靠实干兴邦  
灯光在时间里滋养岁月  
岁月在今宵才如此安详  
(作者系上海市作家协会会员)

■米立

## 欧洲游记(三)

比萨斜塔——斜而不倒

著名的比萨斜塔,坐落于托斯卡纳大区比萨城北面的奇迹广场上。斜塔实际是教堂的钟楼,但在游客的眼里,教堂等建筑已演变成它的附属品,虽然广场上三座相邻的建筑才是完整背景。

之前,比萨斜塔每年发生一定倾斜,被测算不久会倒塌。据我们的导游解说,建筑学家和科学家们一直为保留它而苦苦探索,目前已经攻克了难题,能够既保持斜而不倒的风姿,又得以笑傲江湖。

感觉那里很亲切,一方面由于斜塔本身的奇特神往已久,一方面由于科学家伽利略曾经轰动性的实验,更是因为街对面的居民区,建筑风格非常接近于上海的石库门,如果不是耳边的话都听不太懂,黄皮肤的人群不太多的话,那么一般的弄堂风情则带给我有穿越时空、地理置换的阵阵眩晕感,思乡的情绪油然而生。世界很大,可能肤色不同、语言不通、风格不

一;世界很小,因为水相通,心相连,情相牵。

琉森:湖光山色

手表,属瑞士的好;风景,当然也属瑞士的好。当旅游大巴驶入瑞士,我们不约而同地发出惊叹:“风景真美呀!”随意地拍几张都能上封面,雪山、城堡、草场、木屋、绿树、湖泊、彩虹映入眼帘,一如儿时听童话故事时想象的图景,似股股清泉流入心田,安逸而恬淡。

我们先到位于瑞士中部的城市——琉森,靠近阿尔卑斯山,弯弯曲曲的鹅卵石街道、尖塔楼、带屋檐的木桥、外墙绘有壁画的房屋和各类喷泉交相辉映,好一处游览胜地。远处的绿色山峦勾勒出湖泊的曲线,蓝蓝的天空里漂浮着朵朵白云,越发烘托了湖水的清澈。我们乘船边观景边闲聊:刚看过的狮子纪念碑,选购的手表、军刀、八音盒,打开水龙头就直接饮用的自来水……

人们三三两两地坐在露天咖啡吧里喝着咖啡;街头有行为艺术的

表演者引来围观的人群;廊桥附近游客们观赏留影;连湖里的天鹅们也是一样悠闲自在,用一只脚掌漫不经心地划水,另一只脚掌翘空着,令人啧啧称奇;原来可以这样生活。

风清气淡,放空自己安然入眠,重回童年的美好时光。

因特拉肯:舒适小镇

晚上,我们入住观光小镇因特拉肯的酒店,酒店背靠阿尔卑斯山。夜已深,小镇的商店都打烊了,虽有几家酒店灯火通明,还是掩饰不了小镇的安详和静谧。

我们进房间一看好喜欢,原生态的木材装饰屋顶和墙壁,结实的大木床,有着木头的淳朴和清香,像童话故事《三只熊》的现实版。电视可当收音机播放歌曲,听着听着,犹如踏入雪山丛林,很是惬意。宽敞的盥洗室,洗脸盆旁安装了挂壁式热水汀,淋浴后吃碗热气腾腾的面条,一切都是暖暖的,好舒服。

次日清晨,我们仨穿上冲锋衣去镇上跑步。太阳没起早,光线不亮,空气清冷,我们为能在山脚下看到雪山顶而欢呼雀跃。东边,太阳慢慢地升起,一弯月牙儿缓缓地谢幕,东面的山顶徐徐地戴上金色的礼帽。(未完待续)