

# 粽香里的寻常安稳

□王磊

清晨的菜市场,总被一缕清苦的粽叶香缠绕。我挤在熙攘的人群中,挑拣着叶片青碧的箬竹,指尖触到那微凉的纹路,心里便漫起几分妥帖的安宁。

生活总像被一只无形的手推着走,上班赶地铁的匆忙,报表改了又改的焦灼,房租水电账单上的数字……桩桩件件都透着不易。可只要回到小厨房,系上围裙包起粽子,那些浮躁便会慢慢沉淀。

糯米要提前泡上半日,颗颗吸饱了水,变得莹白饱满。红枣要去核,豆沙要揉匀,咸口的五花肉得用酱油、料酒腌得入味。折粽叶,填米料,再用棉线缠出紧实的弧度,手法算不上娴熟,却带着一股子认真。看着案上渐渐堆起的粽子,像一座座小巧

的绿宝塔,心里竟生出些许成就感。

煮粽子的时光最是悠长。水汽氤氲着漫出锅盖,粽叶的清香混着米香,钻进鼻腔里,勾得人馋虫大动。等上一个钟头,捞起一只,剥开粽叶,糯米黏糯地裹着馅料,咬上一口,甜的绵密,咸的醇厚,满是烟火气的慰藉。

日子或许满是琐碎,奔波与疲惫从不会缺席,但总有这样的时刻——就着一碗清粥,吃一枚温热的粽子,窗外是寻常的街景,风里有草木的气息。原来我们向往的平静,从不是什么波澜壮阔的远方,不过是一屋烟火,三餐暖食,在生活的褶皱里,寻得一份安然与热爱。

(南京市浦口区永宁街道侯冲社区推荐)

# 汤泉:岁月与自然交织的诗篇

□刘必凤

汤泉街道如岁月摩挲的明珠,每寸土地都藏着古今交织的故事。

踏入汤泉,“十里温泉带”先入眼帘。其历史可追溯至南朝,梁昭明太子曾在此读书沐浴。水温29°C至52°C,15处泉眼昼夜流淌,氤氲热气中含30余种有益人体健康的微量元素。泡汤时,温热泉水洗去疲惫,只剩内心的宁静。

东侧的百亩九龙湖,如镜倒映天光山色。湖东北的平坦路,从石子路变为水泥路,见证着岁月变迁。沿木栈道而行,波光粼粼的湖面、摇曳的芦苇、带着诗意的残荷、金黄的水杉,还有嬉戏的野鸭子,皆成景致。湖心广场经石桥与岸相连,是休闲垂钓佳处。

汤泉的人文底蕴藏于古惠济寺。这

座始建于南北朝的古寺,是“南朝四百八十寺”之一。寺中三株千年银杏,传为昭明太子手植,结果无苦涩,被誉为“佛缘神树”。秋日,金黄杏叶铺就金毯,梵音袅袅,让人顿生敬畏。

百米汤泉老街满是生活气息。鳞次栉比的门头、纵横的电线、曲径街巷,如生活散文诗。数十年的剃头铺、饺子店,黄氏民居的防水檐,杏雨路的古井,皆存古韵。老街人三三两两闲聊,墙角菜筐里的蔬菜透着生机,深锁的古井与欣荣花草相映成趣,转角处传统喜事的红灯笼,漾着烟火气。

汤泉之美,在于自然与人文的交融,更在于那份宁静从容。在这里,可远离喧嚣,回归本真,沉醉于这方山水的独特风情。

(南京市浦口区汤泉街道推荐)

# 茶禅入襟怀

□郑世金

龙井社区位于浦口区老山南面,坐落于汤泉、星甸、桥林、江浦的中间位置,归属汤泉街道管辖,与汤泉街道一山之隔,依山傍水的独特地理位置造就了这个人杰地灵的地方。

山脚下,碧水蜿蜒的龙井湖,清澈波光映着云影山姿,风过处,涟漪轻漾,携着草木的清润漫向四方。岸边茶田错落,风拂过,茶浪轻翻,裹挟着淡淡的清芬,沁人心脾。

寻路而入,山径蜿蜒,草木葱茏,偶有鸟鸣啁啾,添了几分幽寂。行至山顶,忽见山洞隐于岩壁间,洞口处红笔繁体“龙洞”二字映入眼帘。传说洞内曾有山精野怪作恶,后被一大蛇一直镇守,山下的五龙坝水库因是大蛇饮水处得名。待大蛇化身成龙飞出洞后,此处就被后人起名为龙洞。踏入洞内,凉意骤生,岩壁湿润,偶有水滴坠落,叮

咚作响,似天然梵音。洞底微光摇曳,石痕斑驳,藏着岁月的沉淀,静立片刻,心也随之沉静,褪去了尘世喧嚣。

循声而上,山间古寺兜率寺依山而建,黛瓦青砖,隐于葱茏绿意中,禅意氤氲。寺前两棵百年银杏树,枝叶蔽日,香火袅袅,与山间云雾交织,朦胧间更显清幽。踏入寺内,梵音轻扬,木鱼声缓,檐角风铃轻响,与山下茶田风声相融,织就一曲清宁之韵,让人忘却烦忧,满心安然。

闲坐寺前石凳,煮一壶山涧清泉,泡一杯本地云雾山茶,茶汤清透,茶香袅袅。抬眼是青山叠翠,身旁是茶田清芬,心随景致舒展,只觉天地辽阔,岁月静好。这般山有水绕,茶伴山身,洞藏幽寂,寺蕴禅心,恰是人间最治愈的清境,藏着岁月的温柔与时光的静好。

(南京市浦口区汤泉街道龙井社区推荐)

# 泉州游记

□吴良武

重回泉州,阳光还是如以前那样慷慨,亮晃晃地照着刺桐城。开元寺的东西双塔迎面撞进眼里,石头的颜色似乎更深了些,苔痕也厚了,像岁月用极慢的笔法添上的墨。塔檐下的铜铃还在风里响,叮叮当当地,和记忆深处某个午后的声音叠在一起。

我特意绕去西街,想找当年那家早点铺子。铺面早不是旧时模样,可一掀蒸笼,那股子水汽裹着糯米与竹叶的香扑上来,瞬间就把我带回去了——那些出完早操、饿着肚子溜出来买面线糊的清晨,年轻的肠胃,滚烫的、囫囵吞下的满足。

傍晚,我一个人走到晋江边。江水平阔,缓缓向海。对岸的霓虹一盏盏亮起来,倒映在江里,被水流揉成一片流动的光斑。几十年前,我在泉州当兵,和战友在这里防汛抗洪。如今,城更大了,楼

更高了,灯火也璀璨得认不出了。风过来,有海的味道。我突然觉得,泉州于我,从来不是一个游览的“景点”。她是我第二故乡,是我一部分生命成长的形状。我最好的年华,曾像一滴水,彻底融进这片土地沸腾的血液里。如今我老了,回来了,像个孩子来辨认母亲旧日的容颜。她变了,也没变。双塔的轮廓依然切割着天空,闽南话软糯的腔调依然能在三言两语间,把人拉进一团温热的生活气里。

车子启动,后视镜里的古城渐渐退远,隐入一片温柔的暮霭。我知道,我并没有“离开”这里。有些地方,你一旦把生命中最铿锵的一段节奏交给了它,它就永远成了你心律的一部分。泉州,便是如此。

(南京市浦口区桥林街道林蒲社区推荐)

## 乐享银龄,科学运动



为深入贯彻积极老龄观、健康老龄化理念,精准服务退休人员健康需求,滨江社区近日成功举办“健康相伴,乐享银龄”综合服务活动。本次活动创新采用“知识宣讲+健康筛查”的复合模式,旨在全方位、多维度地守护社区老年人的身心健康。

活动特邀资深运动医学专家、康复治疗师组成顾问团,为现场近百名退休人员带来了一场内容扎实、深入浅出的科学运动知识讲座。在知识赋能之外,特别增设了“暖心健康筛查”环节。社区联动专业眼科医疗机构,将检查设备与服务直接送至活动现场,为到场的老人提供了包括视力测试、白内障筛查等在内的基础眼科检查。医护人员不仅耐心地检查,还根据初步结果给予了个性化的用眼卫生指导和就医建议。

(南京市浦口区桥林街道滨江社区推荐)

## 推进移风易俗 厚植文化底蕴



初冬微寒,暖意流动。为深入推动精神文明建设在老年群体中的实践,引导广大退休人员树立健康文明的生活理念,破除陈规陋习,弘扬时代新风,七联村于近期组织开展了面向退休人员的移风易俗宣传活动。

在“新风课堂”环节,村工作人员分享案例,讲解了婚丧简办、节庆革新等内容。重点倡导“厚养薄葬、丧事简办”“喜事新办、摒弃攀比”“崇尚科学、反对迷信”“健康养老、合理消费”“邻里和睦、互助互爱”等文明理念。在互动环节中,居民畅所欲言,活动中倡导的理念逐渐得到认同。活动最后,居民们在倡议书上签名,许下践行新风的承诺,表达践行新风的决心。

(南京市浦口区桥林街道七联村推荐)

## 以书会友,从“心”关怀



为关注辖区退休老人身心健康,满足其精神文化需求,近日,百合社区活动室内笑语盈盈,一场别开生面的“银龄趣味阅读”主题活动在此温情展开。

活动伊始,专业心理老师以轻柔的音乐引导老人们放松身心,伴随舒缓旋律,老人们逐步打开心扉。随后开展的卡片选择互动游戏中,老人们通过选取代表心情与回忆的图案卡片,在老师的引导下分享人生故事与情感体验。

随后,活动进入阅读分享环节。在看到影集中贴近过去生活的作品时,老人们时而凝神细听,时而热烈讨论,陆续分享起自己的人生经历与阅读感悟。

(南京市浦口区桥林街道百合社区推荐)



向阳而生 卢兴珍 摄

(南京市浦口区永宁街道张圩社区推荐)

□赵维佳

## 求雨山林馆墨池

竹木清风水阁,  
曲廊萝径游客。  
我来笔蘸墨池,  
诗赋雨山春色。

## 汤泉惠济寺银杏赞

生就置身古寺,  
沧桑一部青史。  
千年不改容颜,  
秀我汤泉丽质。

(南京市浦口区汤泉街道金泉社区推荐)

□杜宏霞

## 卜算子·忆年少

陌上柳烟轻,堤外莺声软。  
逐蝶寻芳趁晚风,笑把花枝捻。  
一别旧时光,梦绕青春岸。  
犹记当年明月中,共倚秋千看。

(南京市浦口区永宁街道侯冲社区推荐)



为丰富社区退休人员的精神文化生活,增进邻里情谊,提升老年群体的幸福感与归属感,南京市浦口区桥林街道明因寺社区于近期精心策划并开展了退休人员舞蹈系列活动。

本次舞蹈活动以“舞动夕阳红,快乐享晚年”为主题,面向社区全体退休人员开放,无年龄、舞蹈基础限制。活动期间,舞蹈老师耐心细致地进行指导,分解每个舞蹈动作,手把手纠正参与者的姿势。退休老同志们学习热情高涨,上课准时到场,认真跟随老师练习,课间还相互交流学习心得,互帮互助共同进步。

(南京市浦口区桥林街道明因寺社区推荐)