

吾心有感

文 胡建华

大江南北，处处竞渡。端午的麻阳，江水沸腾，龙舟竞发。那一声声激昂的鼓点，恰似一颗颗跳动的信心火种，点燃了这座小城的热血与豪情，让我深深感悟到逆境追赶、顺水超越、奋勇进取的力量。

抵达麻阳时，天空飘着细雨，可锦江边早已是人山人海。随着一声长哨，比赛开始。各支龙舟如离弦之箭，破水而出。船头的鼓手奋力击鼓，节奏铿锵有力，船尾的舵手目光坚定，掌控方向，船员们随着鼓点，整齐划一地挥动船桨，水花四溅。

逆流直上 60 里，险滩急流无所阻。有一支龙舟队在出发时明显落后，其他队伍已划出好长一段距离。可他们没有丝毫慌乱，鼓声依然沉稳，队员们的动作也愈发整齐有力。他们像是一群默契十足的战士，在逆境中积蓄力量。听说他们中很多都是

信心的力量

从外地打工赶回来的，一回来就投入龙舟训练，每一次挥桨都饱含着对胜利的渴望，每一声呐喊都传递着坚定的信心。渐渐地，他们缩小了与前方队伍的差距，那股不服输的劲头，感染着在场的每一个人。我望着他们，内心涌起一阵感动，原来，在逆境中，只要心怀信心，就有追赶上去的可能。

而另一支实力强劲的龙舟队，从一开始就一马当先。他们在顺水中没有丝毫懈怠，反而将优势不断扩大。船员们的配合天衣无缝，速度越来越快，宛如一条腾飞的巨龙。他们用行动诠释着，即使身处逆境，也要保持信心，乘胜追击，实现超越。这种顺水不骄、乘势而上的精神，同样令人敬佩。

比赛结束，无论胜负，每一支龙舟队都赢得了观众热烈的掌声。他们在江上拼搏的身影，成为这个端午最动人的风景。我不禁想到，人生不就

如同这龙舟竞渡吗？我们总会遇到顺境与逆境。在逆境时，或许会像那些落后的龙舟队一样，感到迷茫和无助，但只要有信心，就有逆风翻盘的希望；在顺境时，也不能像一些因领先而放松的队伍，要保持清醒，凭借信心，继续创造辉煌。

麻阳的龙舟，不仅是一项传统的民俗活动，更承载着人们对美好生活的向往和追求。它赋予我们信心的力量，激励着我们在人生的长河中，无论遇到怎样的风浪，都要勇敢地逆境追赶、顺水超越，以坚定的信心，向着梦想奋勇前行，书写属于自己的精彩篇章。



生活偶得

文 谈俊德

二十四节气交夏至，表示盛夏到来。此时，太阳发力，热浪滚滚，树上的蝉鸣声，此起彼伏让人心烦，品尝西瓜则为首选。而餐桌上的瓜蔬也不失为夏令菜肴，有冬瓜、南瓜、苦瓜。冬瓜个头大，产量高，价格也便宜。菜场里摊主把冬瓜切成一片片，排列整齐，我挑了片约两斤重的，做了一菜一汤：冬瓜切薄片，放入毛豆、黑木耳；另一半则煲汤，冬瓜加入扁尖，待

夏日吃瓜话养生

冬瓜煮酥放入开洋。上桌，胃口大开。冬瓜原产于中国、印度，已有两千多年栽培历史。据《本草纲目》记载：冬瓜性凉，有清热解毒、利尿通便的食疗作用。

再说南瓜，南瓜是粮食又是菜，还可以做点心，退休后，空闲时间多，自己动手做南瓜饼。南瓜去皮煮烂，加面粉、糖搅拌均匀成饼，上锅蒸 15 分钟即可，老少皆宜。

南瓜含钙、钾、胡萝卜素等多种微量元素，老年人多食南瓜有益健康。在我国南方，尤其是江西一带，如今生活条件好了，大米、面粉充裕，但还是改变不了爱吃南瓜的嗜好。那年，去江西旅游，饭桌上最后端来一

盘煮南瓜，色泽金黄、香糯可口，刹那间，便被一扫而光，盘底朝天。

说起苦瓜，因味苦，许多人不敢问津。其实，苦瓜是好东西，清脆，苦中有回味。苦瓜别名锦荔枝，原产于东南亚热带地区，有清心明目降血脂功效。一盘碧绿生清的苦瓜炒肉片上桌，令你食指大动。我琢磨多年，得出点小经验：原来苦瓜最苦的部位是里面的瓢，把白色的瓢剔除干净（见到绿色的瓜肉）切片撒点盐，腌渍片刻焯水后，清洗几遍就不怎么苦了，出锅前，放少许白糖，则味更佳。现在一年四季都有瓜蔬供应，那是大棚里种植的。我总觉得，没有农田里阳光雨露下生长的时令货好吃。



三言两语

文 华文

初夏与初恋，一个是自然界时令的划分词，一个是人生中爱情的朦胧期，看起来两者互不相干，但我却发现它们有许多相似之处。

初夏，是一个活跃灵动、生机勃勃的时刻。立夏、小满、芒种……我们的先人早就用这三个时辰里田间作物的灌浆、孕穗预示着夏粮的丰收。此刻，晴空里布谷鸟在婉转地歌唱，阳光由

初夏与初恋

春天的明媚渐渐变得有些灼人。天朗气清，草木葱郁，广袤的田野里，油菜已结籽待割，空气中弥漫着麦熟的清香。丰足的水果市场里，樱桃、枇杷、草莓的鲜艳和娇嫩强烈地诱惑着你……自然，天气也常会捉摸不定，时而晴，时而暴雨倾盆。如果将自然界的一年比作人的一生，那初夏就是这一生中爱情之花含苞欲放，青春的欲望骚动的时刻。

初恋，是一个充满渴望、充满幻想

的时刻。爱的轻舟从此悄然启航。约会、情书、誓言……走过这段非常岁月的我们，都曾那样痴心和陶醉。那时，枝头有夜莺在歌唱，月光温柔地洒满一身。您和您相爱的人或携手在海边看潮涨潮落，或依偎在山顶看云卷云舒。异性世界的一切都使您感到好奇，您愿为爱而生，为爱而死……自然，情感也常会忽冷忽热，时而笑，时而相拥而泣。如果将人的一生比作自然界里的一年，那初恋就是天地间万物开始茁壮成长，稚嫩的

赞彭浦镇社区周周演 ——沪太路 1170 弄周周演侧记

文 李林

在彭浦镇的社区里，
时光的琴弦被轻轻拨起。
年年周周演，像一场场文化的雨，
润泽着每一颗心灵的土地。

岁岁端午，暖意在社区漫溢，
那是文化交融的魅力。

合唱队的歌声，
《青春世界》里满是活力，
《卓玛》的旋律传递了高原的风情。

民乐队奏响《步步高》，
希望的阶梯在乐声中堆砌，
《喜洋洋》的曲调让笑容更甜蜜。

舞蹈队的《苹果香》《万泉河水清又清》，
舞出动岁月的清新记忆，
像潺潺流水淌进心底。

萨克斯队的《南泥湾》，
把艰苦奋斗的故事吹起，
《没有共产党就没有新中国》，
那是心中永远飘扬的红旗。

还有沪剧的婉转细腻，
时装模特的优雅风姿。

周周演啊，形式多样的汇聚，
你丰富了居民的文化生活，
像繁星点亮了社区的天际，
在每一个日子里，
种下文化的种子，收获悦人的欢喜。

