

读者来稿

# 人生的横折竖提

文 聂顺荣

汉字,是中华民族智慧的结晶,每一个字都像是一幅浓缩的人生画卷。而构成汉字的笔画,简单的横折竖提之间,竟也暗藏着人生的千般滋味与万般境遇。细细品味,人生之路,恰似在书写一个个独特的汉字,一横一竖,一撇一捺,皆是成长的印记。

“横”,在笔画中看似最为简单,却也蕴含着人生最初的坚持与平稳。小时候,我们学习走路,那摇摇晃晃却努力向前的步伐,便是在尝试画出人生的第一道“横”。父母松开双手,鼓励的目光中,我们一次次摔倒又爬起,只为能稳稳地迈出第一步,在人生的白纸上留下一道笔直的痕迹。这一横,是我们对世界探索的开始,它教会我们坚持,即便前方道路坎坷,也要勇敢地走下去。求学的日子里,课堂上专注的眼神,课后认真完成作业的身影,都是在一笔一划地书写着知识积累这条“横”。日复一日的努力,虽平淡无奇,却为未来的人生奠定了坚实的基础。就像一棵

幼苗,在默默扎根的过程中,积攒着向上生长的力量,这看似简单的“横”,实则是人生不可或缺的基础。

当人生的笔触行至“折”处,生活便开始有了转折与起伏。或许是一场突如其来的变故,打破了原本平静的生活;或许是一次艰难的抉择,改变了前行的方向。我曾听闻一位朋友的故事,他原本在大城市有着稳定的工作,事业蒸蒸日上。然而,家中突发变故,年迈的父母需要人照顾,他毅然决然地放弃了城市的繁华,回到了家乡。这一“折”,让他的人生轨迹发生了巨大的改变。起初,他也有过迷茫与挣扎,适应家乡的生活并非易事,事业的重新起步也困难重重。但正是这一折,让他重新审视了人生的意义,明白了亲情的珍贵。在困境中,他努力寻找新的机遇,凭借着自己的智慧与勇气,在家乡开创了一番新的事业。人生的“折”,虽带来痛苦与挑战,却也让我们学会了坚强与变通,它是生命中磨砺意志的关键笔画,让我们的人生更加坚韧而富有深度。

“竖”,犹如人生的脊梁,代表着正直与

坚守。在纷繁复杂的世界中,我们会面临诸多诱惑与挑战,能否坚守内心的原则与底线,便是对“竖”这一笔画的考验。古往今来,无数仁人志士用他们的行动诠释着“竖”的精神。屈原,在奸佞当道、谗言蔽目的困境中,依然坚守自己的爱国情怀与高洁品质,“亦余心之所善兮,虽九死其犹未悔”,他的一生如同一道刚正不阿的“竖”,矗立在历史的长河中,熠熠生辉。在现实生活中,我们也会遇到各种利益的纷争,面对诱惑,有人选择随波逐流,而有人则挺直脊梁,坚守正道。那些在岗位上默默奉献、廉洁奉公的人,他们用自己的行为书写着人生的“竖”,成为社会的中流砥柱。这一“竖”,让我们在人生的道路上不迷失方向,保持着内心的纯净与坚定。

而“提”,则是人生中的奋进与提升。每一次的学习新知识、掌握新技能,每一次的自我突破与成长,都是在书写人生的“提”。随着年龄的增长,我们不再满足于现状,开始追求更高的目标,不断挑战自我。可能是学习一门外语,可能是尝试一

种新的运动,也可能是在工作中承担更重要的责任。这个过程中,我们会遇到困难,会有挫折,但正是这些挑战,让我们不断超越自我,实现人生的价值。就像一只蝴蝶,在破茧而出的过程中,奋力挣扎,最终才能展翅高飞。人生的“提”,是对自我的肯定与超越,它让我们的人生更加精彩,绽放出别样的光芒。

人生,就是这样由无数个“横折竖提”组成的一篇宏大篇章。我们在书写的过程中,有欢笑,有泪水;有平坦,有坎坷。每一笔都饱含着我们的情感与努力,每一个字都记录着我们的成长与蜕变。回首望去,那些曾经以为难以逾越的“折”,如今已成为人生路上独特的风景;那些坚守的“竖”,铸就了我们正直的品格;而那些奋进的“提”,让我们的人生不断升华。在未来的日子里,我们依然会继续书写人生的笔画,无论前方是怎样的道路,都要坚定地拿起手中的笔,用心去描绘属于自己的精彩人生,因为,这一横一竖、一撇一捺中,蕴藏着生命的无限可能。

便民资讯

## 居民身份证办理推出“夜间专场”



2025年起,上海市首批有效期二十年的二代居民身份证陆续期满,全市居民身份证受理量持续保持高位,为此,上海公安人口管理总队积极践行“把方便留给群众、把困难留给自己”的工作理念,组织278家公安派出所综合窗口推出居民身份证办证“夜间专场”便民举措,为工作日有办证需求的市民提供夜间“错峰办证”服务。

5月12日至8月20日期间,每个周一、周三(节假日除外),居民身份证办理

工作时间延长至20时,具体日期为:

5月:12日、14日、19日、21日、26日、28日;

6月:4日、9日、11日、16日、18日、23日、25日、30日;

7月:2日、7日、9日、14日、16日、21日、23日、28日、30日;

8月:4日、6日、11日、13日、18日、20日。

居民身份证有效期到期前6个月内的居民,均可就近办理,居民仅需携

带原身份证(在“随申办”“亮证”模块中提供电子证照(包括调用长三角电子证照)便可免交实体证照)。未满16周岁的未成年人,应当由监护人陪同,另需核验监护关系凭证以及监护人的居民身份证。

市民在办理居民身份证业务前,可前往公安拍照点或提前至社会化照相点采集照片。此外,市民也可选择在“随申办”APP内搜索“身份证照片采集”,通过“掌上智能拍”在线拍照。

序号	派出所	窗口地址	咨询电话
1	小东门派出所	新码头街66号	23034730
2	外滩派出所	山西南路182号	23035430
3	瑞金二路派出所	巨鹿路9号	23035730
4	半淞园派出所	陆家浜路338号	23035631
5	南京东路派出所	汉口路695号	23035530

序号	派出所	窗口地址	咨询电话
6	打浦桥派出所	斜土路315号	23036330
7	淮海中路派出所	普安路177号	23035330
8	五里桥派出所1109弄3号	中山南一路	63014624
9	老西门派出所	林荫路77号	23034630
10	豫园派出所	河南南路318号	23034830

健康东门

## 口腔溃疡“找上门” 科学应对好得快

饮食不节,口腔溃疡容易“找上门”,这可怎么办?口腔溃疡发生期,如何健康饮食?

### 口腔溃疡的饮食要点

饮食要清淡、易消化。一是多喝水,保持口腔湿润,促进唾液分泌。二是多吃富含维生素和蛋白质的食物,如新鲜蔬果、牛奶、鸡蛋、瘦肉等。三是多吃全麦面包、豆类、瘦肉等富含B族维生素的食物。四是避免吃辛辣、刺激性、酸性、坚硬食物,如辣椒、姜蒜、柠檬、坚果等。

如果口腔溃疡一直不愈,也可能是由于缺乏某种营养素,可在医生指导下进行科学补充。

如缺乏B族维生素,可服用B族维生素复合制剂,每天按照说明书剂量服用;如因缺铁引起,可在医生指导下服用铁剂,并多吃含铁食物,如红肉、动物肝脏、绿叶蔬菜

等。

### 如何有效缓解疼痛

有效缓解口腔溃疡疼痛方法,主要是局部药物治疗。可使用口腔溃疡散、西瓜霜喷剂、康复新液等药,有消炎止痛、促进愈合的作用。用冰块敷在溃疡周围皮肤上,每次敷10-15分钟,每天敷3-4次,通过低温作用减轻炎症反应和疼痛。

### 预防口腔溃疡

生活细节很关键,特别是保持良好口腔卫生习惯,定期刷牙和漱口,避免口腔黏膜损伤。定期进行口腔检查,及时发现和处理口腔内的问题,如龋齿、牙周炎等,也有助于预防口腔溃疡的发生。避免过度劳累和精神压力,保持心情舒畅。(市卫健委)

## 上海东安国旅

出国出境138个国家及地区

国内各省各地旅游线路

www.da560705.com

电话53829270 13816308046

地址:上海市黄浦区淮海东路99号(西藏路

口交通银行楼上)恒积大厦7楼0座

交通:地铁8号线14号线大世界站6号出口

## 纠错有奖

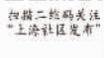
欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2025年6月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2025年4月优秀“啄木鸟”:唐金虎、Jane、阿良、叶珍珠、亮亮、老老高、徐鸣、风行天下、卖火柴的、早

匪早起(以上部分为昵称)

2025年4月最佳“啄木鸟”:陆继农



扫码二维码关注“上海社区发布”

## 没收到社区报? 别急,联系我们!

作为居民家门口的一份报纸,社区报不仅仅是社区与居民之间宣传沟通的桥梁,更能让大家及时了解社区的动态,为居民搭建起一个范围更广、效率更高的信息交流传播平台。

目前,《小东门社区晨报》一月一刊,于每月底发行到户,请各位居民们耐心查阅。如果有某期遗漏您家的报纸,请不要着急,可通过以下方式联系我们,我社将第一时间为您邮寄。

联系人:王老师 021-61155929 邮箱:Wangjiajun@sqbmedia.com

