

# 梦想开始的地方

□ 区委组织部离退休干部党支部 王建华

每个人都有自己心中美好的梦想，就我个人而言，梦想开始的地方就是我的家乡礼嘉镇蒲岸村。

蒲岸村紧靠大河，出门不是浜就是塘，此外就是一望无际的蒲苇丛和芦苇荡。大河的支流穿村而过，是典型的水乡之村。解放前，仅有村南的一块高地可以用来耕作，所以这里的人们普遍没有耕地，好在水上交通比较方便，于是就沿河建起了一座座土窑，靠做坯烧窑谋生。

做坯烧窑是既苦又累的手工业，这个行业历经风雨。在上世纪70年代，上级总把它当作“走资本主义道路的典型”来抓。它曾因政治风波而中断，也因老一辈共产党员的坚毅而留存，在几十年的探索与波折中继承并发扬开来。当时，我们从早干到晚，终于能吃上饭，但这口饭吃得并不容易。后来，我步入社会参加工作，也成了一名光荣的共产党员，我的梦想也随之成长，不再局限于吃饱饭，开始向往更加美好富足的生活。

这些年来，蒲岸村的党员干部坚持环保理念，坚信“绿水青山就是金山银山”，结合实际情况进行大刀阔斧的整治与发展。当时村里的传统手工业

如做坯烧窑生产效率低下，同时还污染空气和水源。针对具体问题，村里下大力气进行了整治，大力发展机械化生产，招商引资，拓展市场。如今的蒲岸村，已有205家企业入驻，在新材料企业、医疗企业、科技企业等各种高附加值企业的加持下，年销售额达20亿元，列全镇村级工业经济前茅；村人均年收入已超3万元，管网工程、自来水、天然气应有尽有，并建了1个中心体育公园、3个休闲广场，现朝着创建数字乡村大步迈进。善良勤劳的蒲岸人坚持不懈地努力，喜迎全面小康。

树不能没有根芽，人不能忘记本分，虽然传统产业已不适应新时代的发展要求，但是我们仍要铭记这一艰苦卓绝的奋斗历程，老一辈共产党员栉风沐雨、砥砺前行的精神将融进传统文化里得以传承。村里的党员干部坚决贯彻新发展理念，坚定文化自信，推动社会主义文化繁荣兴盛，组织多方

人力物力打造蒲岸大环线，修路、造园、整治河道……融合地域文化与生态景观，将老一辈蒲岸人艰辛的做坯烧窑过程汇编并画在墙上，以“窑文化”为主题，结合农村环境整治，融入美丽乡村建设中，教育下一代，开创新未来。如今的蒲岸村，“彩虹路”铺就村民幸福路，“瓦窑里”承载文化传承，“三草堂”构建研学基地。整个蒲岸大环线在新时代阳光下熠熠生辉，好似一首民谣，荷风送香气，竹露滴清响，飘进千家万户。

党的十九大作出了新时代中国特色社会主义发展的战略安排：第一，全面建成小康社会；第二，基本实现现代化；第三，全面建成社会主义现代化强国。在我的家乡蒲岸村，前两个目标已基本实现，正在向着更加美好的未来迈进。

如今，我已退休，而我的梦想仍在成长。我坚信，蒲岸村的未来将更加辉煌，蒲岸村的人民将更加幸福！



“莲”华 严刚 摄

## 民风民俗

# 万绥懊恼桥

□ 郑国强

懊恼桥，在齐梁故里，我的故乡，原武进万绥乡街镇东南方向500多米处的严庄巷自然村前，是南京通上海、从万绥到常州必须经过的一条“五马”大道上的一座古石板桥。我小时候还看到，桥面是由3块大小不等的青石铺成的。每块青石长约4米，中间一块大些，有将近1米宽，两边的小些，大约60厘米宽；每块桥面厚30厘米左右；桥是南北走向，桥面南北倾斜，东南面高，西北面低……

严庄巷四面环水。我小时候进出村庄还只有几处通道：北面、南面、西面各是一座小桥，东面进出是一座坝，坝的下面有个大“涵洞”，东南面就是懊恼桥……

我小时候经常经过这座桥。记得这座桥的两边各是一条小河，桥东面的小河是从距离我们严庄巷东南面一公里多的小巷里流过来的，桥西面的小河则是从我们村南面的小蔡家庄流过来的，从东南面流过来的水，经过这座桥，流到桥西，然后再往西，流入浦河，最后流入长江，流向黄海……

在上世纪70年代，“农业学大寨”运动中，格田成方、挑高填低时，懊恼桥两边的小河道被填没了。这样，把这座懊恼桥也湮没了。前几年，我回老家还专门去这个地方看看，现在桥的上面已经覆盖了一层厚厚的泥土。我80多岁的大哥还说要叫人把桥面上和桥底下的土挖掉，让懊恼桥再显露出来。

至于这座桥是什么时候建造的，是谁建造的，我查过一些资料，没有找到。可是查到了这座桥的这个名字，和一个神秘的传说有关。

这个传说与梁朝开国皇帝——梁武帝萧衍有关。他原来是南齐的官员，南齐中兴二年(502年)，齐和帝被迫“禅位”于萧衍，四月，萧衍正式在都城(今南京)的南郊祭告天地，登

坛接受百官跪拜朝贺，建立梁朝。萧衍在位时间达48年，在南朝的皇帝中列第一位。前期任用陶弘景，在位颇有政绩，在位晚年爆发“侯景之乱”，都城陷落，被侯景囚禁，死于台城，享年86岁，葬于修陵，谥号武皇帝，庙号高祖。

萧衍登基做皇帝后，想在故乡(今万绥)建造一座九龙殿，作为他东巡和回老家祭祖的行宫。可是，他又不放心下面的臣子们去办，怕选址不当，破坏了家乡的龙脉风水，影响他当皇帝。

后来，他亲自选择了吉日良辰，和一班臣子，从建康(今南京)乘舟东渡，浩浩荡荡顺江而下，来到黄山(今孟河小黄山)脚下，上岸登高，只见江水滚滚东流，江边山峦起伏，山上树木葱郁，山水风光融为一体。他看了以后喜上眉梢，非常高兴。特别是看见山地形状，远处的八个小山丘，大有八龙嬉水之势，顿时觉得临江建造“九龙殿”，真是美中之美……可他转念一想，不对啊，我要建造的是“九龙殿”，不还少一龙吗？他大为扫兴，就带领大家策马驰行，前往他的祖地万绥而去。骑行到万绥严庄巷村东南的一座青石桥上，突然想起，我身为皇帝，本是龙躯，我自己不是一条龙吗？但他不愿在臣子面前暴露自己的愚笨，只是连呼：“懊恼！懊恼！”他还下马用脚在桥头连蹬了数脚，竟然把桥西北面蹬斜了……

后来，细心的人们走到这座桥前，发现这座桥已经是一头高一头低，而且后人也没有谁敢改变，因为是皇帝开口封的，也因此就出名了。现在桥已掩埋在地表下了，但“懊恼桥”桥名仍然印在当地人的脑海里……

据说，梁武帝萧衍回建康后，传旨万绥智宝寺的德公禅师，在小黄山督造九龙寺，以示皇帝说话是金口的威严和弥补九龙殿的失策。



## 养生保健

# 老人安全勿大意

□ 陈阳

《三国演义》第62回说到黄忠不服老，要和魏延比武的故事。玄德既得涪水关，与庞统商议进取雒城。玄德聚众将问曰：“谁敢建头功？”老将黄忠应声出曰：“老夫愿往。”当玄德表示同意时，黄忠大喜，即领本部兵马，谢了要行。忽帐下一人出曰：“老将军年纪高大，如何去得？小将不才愿往。”玄德视之，乃是魏延。黄忠曰：“我已领下将令，你如何敢挑越？”魏延曰：“老者不以筋骨为能……因此愿相替，本是好意。”黄忠大怒曰：“汝说吾老，敢与我比武武艺么？”黄忠年迈不服老，英勇不减当年，为刘备入川建立蜀国立下战功，但这是小说塑造的英雄人物，不可盲目效法。老人应当尊重自然规律，应有步入老年的正确心态，不恃勇斗狠，不逞强斗气。人说“老不服老，麻烦自找”，尤其是老人安全，切勿大意。

前两个月，我听说我们单位一位刚退休的领导摔断了腿骨，手术中还安了不锈钢钉子固定。我们到他家中看望时，看到他静卧床上，还吊着右腿。他说：“这都怪我自己大意了。儿子曾对我们说过，我们年纪

大了，要防止摔倒，劝我们在浴室铺设防滑塑料毯。我们不以为意，认为刚退休，还不服老。最近一次洗澡，在踏出浴缸的瞬间，竟然重重地摔倒在坚硬的瓷砖上，造成腿骨折。人老了，腿部劲力和身体的平衡能力都不如前了，行动、做事都要力戒急躁浮躁，凡事都要力求稳扎稳打，才能避免意外情况的发生。”

最近，听说小区的袁师傅上楼被台阶绊倒，前额撞墙受了重伤。我们前去看望时，袁师傅静卧床上，其老伴向我们述说了当时的情况。她说，老袁70多岁了，腿劲已经大不如前，老人上楼本应精神集中，做到步履踏实，最好还要手扶栏杆，可他麻痹大意，倒背双手，漫不经心地上楼。走到四楼最后一节台阶，快到自家门口时，因抬腿不够高，突然绊倒，身体前倾头部猛烈地撞在楼梯拐弯处的墙上。她听到伴着呻吟的叫门声，才急忙开门把全身倒地的袁师傅搀扶进家。“当时没有直接去医院，”袁师傅老伴说，“考虑到现在新冠疫情期间去医院很麻烦，经过咨询知道，老袁没有昏迷、头疼、呕吐、恶心等症状，可以

擦涂红花油，吃些活血化瘀的药先居家观察。到了第三天，前额出现瘀血，眉间和两眼充血，面部肿胀。一周后瘀血开始慢慢消退，前额和受到挫伤脖子疼痛逐渐减轻，我们紧张的心情才放松下来。因为，据说脑部受到撞击的人，有一周到两周的危险期。主要是担心会出现“迟发性脑出血”，保守治疗若不奏效，就要做开颅手术，弄不好会出现瘫痪等后遗症，想起来，真有点后怕。”

袁师傅老伴的一番话，说得我们这些去看望他的人也后怕起来，简直上了一次生动的老人安全课。人到了一定年纪，身体各个器官都不可避免地出现衰退，所以行动应以稳重缓慢为原则，凡事应注意安全，万不可大意。前些天看到网上有个医生的短视频，说到老年人防摔的九条注意事项，如老人骑车要谨慎慢行，洗澡要注意防滑，走楼梯要注意力集中，看好台阶上楼，不能站在凳子上取物，夜间起床先开灯等，都是要认真做到的安全措施。总之，老人应当有进入老年的正确心态，凡事稳健，安康是福，要牢记一句话：“老不服老，麻烦自找。”