

时间的路，步履悠长。岁月的河，波澜荡漾。一步一惊奇，步步叹为观止，感悟时间的力量，感动人心的拼搏较量，总在不经意间缤纷闪现，与“虹”有约，文明助力加强，个体的慎独自律，以美好的形式呈现，总在不经意间跨越时间的“彩虹”，惊艳绽放。一刹那美好行为的真情流露，极尽爱意的表达，都在直抵人心，总在生命的某个时刻生动的诠释，触及人的柔软心房。

与时光共赢，不负每一份热爱与坚持。见贤思齐，榜样的力量无穷，激越穿透的力量，来自于每一位市民的接力传承担当，以爱之名，行动贴切真挚的守候，一加十，十加百，百加千的芸芸众生叠加聚合的力量，以深度扮靓美丽家园为契机，长效常态化的运作，内涵式的嵌入，步步趋紧，持续行动力的付出，每一天都当作习惯性的养成，不断尝试突破，装扮美丽家园不是梦，改变近在咫尺眼前。以澎湃的动力起步前行，对标看齐，通过你我的点滴努力，共同见证城市的成长。平凡之路，每一步都算数，汗水挥洒铸就，青春积蓄的力量勇毅前行，一路鲜花怒放，铺满锦绣。岁月见证，时间馈赠，让文明的质地愈发激越穿透筑梦的征程，散放时代的芬芳，赋予独特的光芒。做最好的自己，努力改变现状，从洁净自身出发，从装扮区域点靓社区环境入手，心有所动，行以跟进，以“绣花针”的功夫精雕细琢，巧手装扮编织社区美丽新画卷，让残缺留有遗憾的空白及时得以填补修正。行得正过得硬，

创建时评

激活一池春水 巧手绘制美丽新篇章

■李俊章

自觉担负起市民该承担的美化城区责任，城市是你的也是我的，每位市民理应责无旁贷，格外珍视城市的肌理健康，像呵护自己的眼睛一样。与文明同步，携手共行。与文明同路，时时参与文明关注文明，以实际行动积极响应践行，一些看似微不足道的文明小举措，实则透视凡人微光，极具彰显人品质地的智慧高光。你我的每一分努力，都在文明积聚，都会在未来的某一个时段内耀眼生成最绚丽动人的篇章。使命催征，怠行不息，始终心怀期待美好，笃定前行，深度参与社区环境治理，环境变好人人得益，应成为一致的行动共识主张。

与环境共成长，从点滴之处悉心培养。既要环境符合内在的质地需求，又不愿为改变环境竭尽一份心力，只能原地踏步没有希望。与其观望抱怨，不如身心融入，以行促改环境才会日臻变得愈加美好。始终心怀赤子诚心，让参与文明实践成为内质原生助动力，贯穿日常，勤于发现自我纠错规范，形成习惯性的思维，日臻完善，力争早日破圈出新。看得见的“美颜”，绽放鲜亮多姿，与自己的过去比，一点一滴的悉心改变，才能稳控有力实现“颜”“质”双提升。一切的付出皆有收获，自觉激发内在的无限可能，只有每位市民常怀公德心，愿意作出改变，持续付出真挚情感去维护身边的环

境，自我涤荡出清，才能形成上下同治的硬核燃动氛围，当每日下意识的不良行为习惯性袭来压迫自己需要做的时候，比如出行随意吐痰、乱扔杂物垃圾、乱扔烟头、乱停车等一些看似很平常的问题，就看个体愿不愿意多留点神多走几步路，其实人与人之间的内在质地差别即体现于此，思想是行为的先导，文明就在一念一念间，小习性大文明，身处中心城区，个体的行为担当尤为重要，每天就发生在你我身边，做还是不做，摆在面前的既是一道“必答题”，更是一次人品心性的“试金石”，经历灵魂深处的拷问和反复内在的挣扎洗礼，答案不言而喻，选择正确的正向的正能量的，符合主流价值观的自我检视正确的行为，无形中会催生心理的建设更加夯实可靠，持之以恒地去做，养成深厚绵长的肌肉记忆，彻底告别“陋习”，将个体的荣辱与时代的脉搏紧密相连，以好的习性养成丰盈自己的一生。

习惯了改变，激发内在自治向上的力量。前不久世预赛18强赛第2轮中沙之战已落下帷幕，结果毫无悬念，临近尾声结束的时候，令人意想不到的事情发生了，作为沙特球迷体现出了良好的文明观赛素质和水平，主动将各自座位上的垃圾悉数收拾打包收回，这是群体性的自发参与。美化虹口德润虹口

助力其发展，当城市的环境变好了，个体的前途命运也会朝着健康美丽顺遂的方向发展。摒弃不好的习惯，痛苦着也要改变，好的习惯吸引人怡然养成必定丰富涵养一生，反之，差的习性容易招人反感，一旦形成痼癖动作，再去改变很难，只会让人陷入停滞僵化的“泥沼”，在原地故步自封的“打转”，生活也不会有太多的希冀光亮。不要让自己成为别人讨厌的自己，甚至自己都讨厌自己的存在，改变可能有一时的“阵痛”，但习性一旦养成必将光明无限。与美相伴，品味一生，主动培养和审视对美感的触感自觉。激越的征程璀璨的烟火，需要你我的真诚携手激情点燃，关乎自身文明的一些小细节持续做好做到位，尽量不给城市的形象抹黑，最起码在该做的事情上属于自身职责范围内行为规范意识内理应承担的责任，应坚决摒弃并为之扭转，让文明的习性深深嵌印在心间，在虹口传播久远，并值得为之践行整型推进。驱散污浊之气，要留清气满乾坤，在自己力所能及的范围规范纠正，尽力臻补完善，不影响别人，让自己的努力，在别人眼中看到，成为一道格外炫目的光，极度映射影响别人。成为别人佩服学习的榜样，每位市民应努力活出自己的样子，内心想着去改变，以高度的文明展

示于人，内秀于心，外化于行，虹口的颜值更美，来自你我的每一份贴心的逐梦锦浪。

以行动诠释，做文明贴心的守护者。行者，以脚步丈量，让城市的文明之气弥漫整个城市上空。花开满城，触及的美感，奋进的诗行，在秋色如洗的净朗星空中，更为夺目闪亮。极具努力的样子真的很美，以一颗最为朴实无华的初心，深度激活内在创新原动力。与美同行，美不止步，让“美”的征程洒满一路阳光。以实际行动的力量，生动诠释人民城市人民建的风采华章。随意停车要不得，不能带坏头，也许你的一次错误的行为，即可能造成交通的堵塞，给行人造成不必要的麻烦。让爱车“归位”，让文明归位，做文明出行交通“驶”者，每个人做好自己，即是给城区的颜值增靓。临时停车大意不得，看似小事，实则关乎大文明大操守，有些外卖小哥随停的习惯很久，车辆习惯性临时停放，也不管路道通不通畅狭不狭小，仅凭个人意愿任意为之，实属不可取。有些驾驶员喜欢车辆临时停在路边，下去办点事，或临时占道休息车窗抛物，如若每个人都像这样，城市的管理会变成怎么样，最终受害的还是我们每个公众自己。

让文明的质地与时尚同向交集，擦出最耀眼的“星光”，催化下的反应，活力拉满，颜值爆“靓”。每位市民应努力提升自身的文明内在涵养气质，让自己成为他人可学可借鉴的榜样。文明的颜值很美很妩媚很动人，需要你我的每一份贴心的努力支持。

通往心门的路

■崔立

那是我的家乡崇明岛，小时候的记忆仍历历在目如在昨日。读小学的我放学后，踩着一场飘泼大雨过后的泥泞路，深一脚浅一脚湿哒哒地往家里走。泥水不停地往我脚上“扑”，那双我最喜欢的白色运动鞋已经变成了灰泥巴鞋，鞋子里也早进了水，走起路都是“咕叽咕叽”地水声，还有上上下下沾满泥巴星子的校服校服。

一进门，我终于没忍住地号啕大哭。难受的还不止雨天。天气好的时候，门口的这条高低不平的泥路，被晒得硬邦邦比石头还硬。因为我快要到镇上读初中，需要学自行车。这简直就是场学车“噩梦”。一会地势高了，扑通一声，我和自行车一起重重地摔在地上。一会地势低了，扑通一声，我又和自行车一起重重地摔在地上。碰擦了头碰擦了手碰擦了脚感觉全身上下哪儿都疼，学了一下午，我一瘸一拐地艰难推着后挡板掉下的自行车回家。

这条主要道路尚且如此，那些田间小路更为不堪。农忙季节，需要把田间收获的稻谷，或是油菜籽运回家。那时全靠人力拖“劳动车”，雨后的松软小路无疑带来的不只是重重难度，一边是农田，另一边是小河，还是一个弯角的高坡。有次，我和父母亲推一车沉沉的稻谷，父亲在前面拉车把，我和母亲在后面推。父亲喊着，用力！我使出全力，连脸都憋红了，车轮陷进坡度上的泥路里，怎么也推不上去！又因为力乏，一整车的稻谷猛地往后退，怎么也拉不住，摇摇晃晃地要往河的方向而去。我脸都吓白了！还好附近农田里的邻居们看到，赶紧冲过来帮忙，才算解了这个“危机”。

家乡的路，一度是我心中无法回避的“痛点”。后来我长大，去外面读书，乃至留在城市工作生

活，回家乡的次数屈指可数。家乡俨然成了故乡。

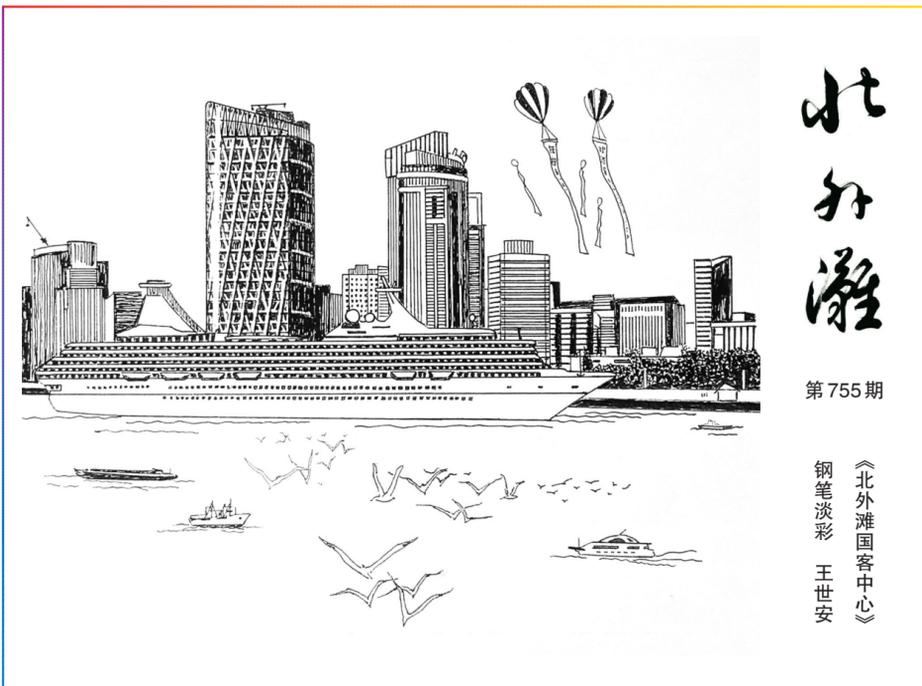
有一次回家，门口这条马路中间，扎上了横七竖八的厚厚钢筋，周边也被木板固定住，呈一个长长的长方形。一台台大型搅拌机“屁股”后如水银泻地般，浇灌下一摊的混凝土，很快被工人们用手上的工具处置的平平整整。虽然和爸妈的日常通话中听他们说起过，但我仍不能完全相信，这条泥路真的能结束它漫长的“不堪历史”吗？

再回家，俨然已是一条崭新又宽阔的平整水泥路，确实又厚重。宽可容纳两台车的双向同时行驶且“富余”不少。不止于此，昔日河对岸的田间小路，也已经成为一条长长的水泥路，路基也被抬高齐平，弯坡也被平整了。还有其他好多的大路小路。我很偶然地去找一个同学，他家在一条小路进去一百多米之深，周边并没其他人家，竟然也筑起了一条硬实的水泥路。

这几年，父亲一直和我说，这些年崇明不仅是在路上动了大心思，连大河小河也做了清理，还造了许多的村落绿地，步道锻炼器械到处都有，环境越来越好，咱们农村老百姓的诉求也越来越得到满足……

因为要开一张证明，我去了村委会。敞开的小院，我刚进去，就有一个保安微笑地朝我打招呼，你好。走进大厅，四五个敞开的窗口都坐着人，看见我进来，都很礼貌地朝我轻轻点头。我说，我要开一张证明。立刻有一只手举起，说，请来这。打印证明，盖章，五分钟不到搞定。还有个工作人员礼貌地说，对村委会的工作有什么建议，也欢迎你提宝贵意见，我们一定积极改进。我说，非常好，谢谢。

看来，那么多条路的筑成不是偶然。父亲说的话，我相信。



北外滩

第755期

《北外滩国客中心》
钢笔淡彩
王世安

治愈系小火锅

■晓夏

网购的小火锅到货了，小小的一只，有双耳，带盖，周身是温暖的粉色，通上电一试，五分钟就烧开一锅水，极好的。

火锅真是大众情人，极少有不爱它的，它自带温暖与家常感，一人食，一家聚，皆可。

我对火锅情有独钟，特别是天气转凉之后，恨不得顿顿吃火锅，红油沸腾，菜肉一碟一碟投下去又浮起来，吃得嘴里噙着啦，仿佛烟花在舌面炸开，满嘴香。

妹妹也爱吃，那天我俩钻进一家火锅店，要了麻辣锅底，点了满满一桌子食材，开涮。在边吃边聊的过程中，我忽然发现餐厅的一角，有位女子独自默默吃火锅。在我看来，火锅是翻滚、热闹的，一个人去吃火锅，像是失恋33天才会做出来的事。于是我好像发现了新大陆，悄悄对妹妹说：“你看她怎么一个人吃火锅呢？多寂寞啊！”妹妹头都没抬，淡定地说：“有什么奇怪的，也许正巧想吃了，没找到陪吃的人，也许就想一个人静静地享受一番。”

独自吃火锅是孤独几级？反正我还没自己在外吃过火锅，像我这么爱热闹的人，想吃火锅又约不到人的时候，只能一声叹息，回家吃我的小火锅。

我的冰箱里备满了火锅食材，肉片、海鲜大虾、各种丸子、自制冻豆腐……有时我下了班一身疲惫，只想快速吃上一口热乎的食物，在心里

盘算着晚餐，顺路买点小青菜，小火锅闪亮登场。认真地涮火火锅，让食物的温暖，一点一点填充心里的冷清。

那天去逛街，中午去市里最大商场的美食城就餐，转来转去犹豫着不知吃什么的时候，发现美食城一角，新开了一家可以“一人食”的旋转小火锅。作为一个火锅控，我毫不犹豫地推门进去了。

店面装饰得简单清爽，狭长的吧台，所有菜品放在传送带上，环绕着吧台慢慢旋转，像漂流瓶一样从眼前缓缓漂过，遇到喜欢的菜直接手一伸，用公筷夹一筷子放在锅里，一边吃一边吹着热气。

食客中有年轻的情侣，有结伴的闺蜜，更多的是默默一人食，享受美食时刻。狭长的吧台两侧坐得满满当当，每个人的脸上都挂着松弛的微笑，神情愉悦，忘却了屋外的繁杂与喧嚣，有如深夜食堂般的温暖氛围。这小而美的画面一下子击中了我。

我的左手边是一位漂亮小姐姐，右手边是一对中年夫妻，我是天生“自来熟”型性格，“社牛人”，没过几个回合，我们就打成了一片，居然有了“拼桌”的感觉。

我一直相信，美好食物真的可以治愈人心，特别是火锅这种深受大众喜爱的中华传统食物。它拉近了人和人之间的距离，所以哪怕是一个人吃火锅，只要去对了地方，也能吃得风风火火。

文秋
物转星移
春去秋来
人生如梦
转眼即逝
玉林书局

书法 李玉林