



诉说您身边的——感人事 新鲜事

欢迎提供新闻线索：新闻热线：62813281

Email:P368733@qq.com



主办：新华路街道党工委、办事处

责任编辑：戎瑾芳

区领导走访慰问新华困难家庭 带队检查安全生产工作

劳动节前夕，区委副书记、区长侯继军走访新华路街道困难家庭，送上党和政府的关心。侯区长详细询问了困难群众的身体及生活状况，赠送了慰问金、慰问品，勉励他们乐观生活、健康生活，并代表区政府致以节日的亲切问候。侯区长要求街道和居民区干部要一如既往地关心困难群众生活，严格落实帮扶政策，用心用情地做好群众工作。

同日下午，侯区长带队前往融侨中心工地检查安全生产、消防安全等工作。副区长廖光洪、区府办、区府研究室、区建管委、区应急局、区消防救援支队、新华路街道等部门和单位主要负责同志参加。

侯区长详细了解项目工地质量安全管理、工程进度和安全生产工作情况，听取施工方关于安全生产规章制度执行、安全责任制落实、安全教育及培训等情况介绍。他指

出，安全生产大于天，安全责任重于山。要进一步提高思想认识，以“时时放心不下”的责任感，落实安全生产主体责任，强化安全防范措施，抓紧抓实抓细安全防范工作，在加快项目建设的同时确保施工安全，推动我区建筑工程质量和安全生产形势持续稳定向好。

节前，按照区委区政府工作要求，新华路街道全面开展安全生产、消防安全大检查行动。街道党工委副书记郝鹏带队，对辖区在建工地、高层住宅小区、西法华农贸市场等重点部位、重点场所开展节前安全检查。

街道党工委副书记、办事



处主任朱强华带队，对各居民区开展电动自行车安全治理攻坚行动推进情况和电动车充电场所消防安全整治情况进行检查。

街道分管领导，按片包干

到各自联络居民区，组织“四位一体”人员，重点对小区电动车“飞线充电”、违规停放、集中充电场堆物、消防设施损坏等问题进行检查，切实做好“五一”期间各项安全工作。

工作动态

台盟上海市委主委刘艳带队市政协、市委宣传部、市委统战部等来新华调研李伟光旧居

5月15日，台盟上海市委主委刘艳带队市政协、市委宣传部、市委统战部等部门实地踏勘、调研泰安路84号(该处系上海台盟首届主委李伟光旧居)，为下一步修缮、建立红色印记纪念馆做好前期准备。区委宣传部副部长王朝辉等陪同。

上海市开放大学党委副书记、校长贾炜率队，到街道调研指导社区(老年)学校工作

5月11日，上海市开放大学党委副书记、校长贾炜率队，到街道调研指导社区(老年)学校工作，实地察看了教学场地，听取街道专题工作汇报。区学习办副主任、社区学院党委书记、院长吴文沁，街道党工委副书记、办事处主任朱强华陪同。

安徽省政府办公厅副主任方劲松一行来新华调研

5月16日，安徽省政府办公厅副主任方劲松，省政府驻沪办事处党组成员、副主任李秋淮，省政府驻沪办事处二级巡视员郭万金到街道走访调研，进一步深化交流沟通、加强信息共享、促进合作共赢。街道党工委书记郝鹏，党工委副书记、办事处主任朱强华陪同。

副区长顾洁燕调研新华社区规划中学(暂定名)新建工程项目

5月8日，副区长顾洁燕调研新华社区规划中学(暂定名)新建工程项目，实地了解项目概况、推进情况与存在问题，区教育工作党委副书记、教育局局长熊秋菊，街道党工委副书记、办事处主任朱强华，教育局相关职能部门及参建单位负责同志参加。

区委社会工作部部长陆敏一行来新华调研

5月8日，区委社会工作部部长陆敏一行来新华调研，就机构改革和基层社会治理等工作进行座谈交流。街道党工委书记郝鹏，党工委副书记、办事处主任朱强华等参加调研座谈会。

2024年5月25日

Email:P368733@qq.com 责任编辑：戎瑾芳

综合

走进新华

2

“一部三街”联合开展警示教育月活动暨中心组联组学习



5月14日，新华路街道党工委联合长宁区委社会工作部、江苏路街道党工委、华阳路街道党工委开展“廉洁润初心 清正守底线”警示教育月活动暨理论学习

中心组联组学习，增强党员干部的纪律规矩意识，提升党员干部廉洁自律意识和拒腐防变能力。各单位处级班子领导、街道各部门和中心负责人、居民区党

总支书记、纪检委员、“两新”党组织代表等80余人参加。

活动邀请了市委巡视组原副组长、正局级巡视员、市纪委原常委赵增辉教授，为党员干部开展新修订《中国共产党纪律处分条例》辅导报告。

赵增辉教授讲课深入浅出、见解独到又充满感染力，结合近年来发生的典型案例，阐释了修订《条例》的背景和意义。他指出，党要管党、从严治党，首先要严明纪律。《中国共产党纪律处分条例》的“六大纪律”，开列了党规党纪的“负面清单”，划出了党组织和党员不可触碰的纪律

“底线”，体现了党中央全面从严治党从严的决心，对深入推进党风廉政建设和反腐败斗争，永葆党的先进性和纯洁性，具有重大而深远的意义。

最后，各单位中心组成员一起来到长宁区全面从严治党警示教育基地(东馆)，集体参观学习长宁区近年来党风廉政建设经验成果和特色亮点。通过图文、视频、数字多媒体等多种展陈方式，回顾了廉政文化的起源和发展历程，介绍了各类典型案例剖析情况，通过学习廉洁典型的事迹和经验，引导大家警醒知止、正本清源、固本培元。

辅导报告后，长宁区委社会

红色引擎点亮安全绿灯 “小哥”们成了新华电动车安全治理“合伙人”

为有效遏制辖区电动车火灾事故的发生，进一步加强电动车规范管理，连日来，新华路街道社区党群服务中心通过对辖区内9个外卖、快递站点的电动自行车使用及管理情况进行排摸以及分类指导等方式，深入开展电动自行车安全治理攻坚行动。街道辖区内的快递、外卖小哥们，也成了电动车安全治理的“合伙人”……

日前，一场别出心裁的电动自行车安全充电教育培训在宁聚里·新华里巷党群服务站一楼会客厅展开。近30位来自京东、顺丰、饿了么、美团等平台的快递、外卖小哥们一边享受着免费的理发服务，一边观看安全教育警示片。

现场工作人员介绍到，原来是考虑到小哥们平时工作节奏太快，为了让小哥们能定下心来花15分钟认真学习，新华路街道社区党群服务中心推出了“速递新颜”理发公益活动，并与电动自行车安全教育培训一同进行。

为了增强“小哥”的消防安全意识，新华路街道社区党群服务中心通过对辖区内9个外卖、快递站点的电动自行车使用及管理情况进行排摸以及分类指导，并以喜闻乐见的形



式对小哥们进行安全宣传，深入开展电动自行车安全治理攻坚行动。

排摸+巡查 对安全隐患零容忍

在攻坚行动前期，街道社区党群服务中心党群工作者首先对辖区内的快递、外卖站点进行了“地毯式”排摸，深入各站点，与站点负责人实地了解“两数三电”情况(即电瓶车数量、充电地点、充电地点等方面的意见建议，以及他们在电动自行车使用或存放过程中的需求。

在摸清底数、需求的同时，街道还对电动车是否违规停放、是否私拉乱接电线充电、是否符合安全充电装置要求等进行全面检查，发现隐患当场督促整改。

群体+行业 让安全意识深入人心

在全面排查的基础上，街道



社区党群服务中心还对不同的点位性质及充电方式等进行了分类。街道社区党群服务中心主任裔黎表示，这段时间以来，街道根据不同小哥的使用习惯，从电柜、电柜、换电等不同充电方式，针对性地宣传政策及安全管理模式，并以“三新”党员、各平台经理或站长为基层安全治理切入口，与其共同商讨有效管理机制。

值得一提的是，在此过程中，街道社区党群服务中心还与小哥代表们签订了承诺书，并开展宣传海报进站点、专职人员在“一对一”讲解、骑手安全意识宣传展会等活动，同时对集中充电点定期安检，鼓励小哥们注意电动自行车及电池使用规范并积极自查，进一步拉近了小哥与社区的距离，使安全意识入脑、入心、入行动，让小哥们成为社区电动自行车安全治理“合伙人”。以前对电瓶车安全使用方面的知识了解得比

骑着炫酷的橙色单车，穿行在梧桐掩映的老洋房之间是什么样的感受？5月19日，一场飘着咖啡香的“老洋房巡游”从生·新所出发……



“我们出发啦！”

下午一点，一场充满了欢声笑语的“寻咖之旅”，从位于生·新所园区里的上海永久自行车1940NINETEEN FORTY首店正式开启。“新华活力橙”骑行者们身着橙色的文创衫、骑着复古与摩登兼具的永久自行车，穿行于新华街道的大街小巷，欣赏沿途的老洋房之美，感受Cityride的乐趣。

骑行过程中，“活力橙”们还参观了位于泰安路上的著名音乐家贺绿汀旧居、新华路上的新·境文化展示廊等地，沉浸式感受新华社区的历史沉淀和“宜居、宜业、宜游、宜学、宜养”的15分钟社区美好生活圈建设成果。华东建筑设计研究院有限公司历史建筑保护设计院院长卓刚峰分享了生·新所的前世今生，更是引发了大家对城市更新中活力社区建设的思考。

骑行后，“活力橙”们还到新华里巷·市民中心，一边品味精美咖啡，一边聆听由长宁区图书馆带来的“2024年长宁咖啡文化节——百年新华人文咖啡阅读分享会”。本次“老洋房巡游”由长宁区文化和旅游管理事务中心、新华社区文化活动中心、长宁区图书馆主办，旨在让市民游客在咖啡的香氛中，骑行穿梭于时光的缝隙，探索新华路的百年风华。

较少，以后我不仅要自己安全充电，也要提醒周围的骑手们，这样对我们都好。”饿了么骑手陈师傅说道。

赋能+加装 实现接地气的安全感

电动自行车治理既需要“堵”，也需要“疏”。堵住违规充电隐患是必须，但实现智能充电安全才是关键。在不断排摸消除隐患的同时，为帮助小哥们打

通平安出行“最后一公里”，街道社区党群服务中心携手平安办在小哥集中居住的宿舍楼内安装了具有自动断电、过载保护功能的扫码充电桩，杜绝杂乱

无章的飞线充电。同时，在外卖小哥送餐集中区域定西路美食街上设立了共享充电桩，大范围辐射周边骑手，供其随取随换。此外，还指导菜鸟裹裹、京东等快递中转站安装电瓶充电桩，提升电池使用的安全性……

接下来，街道社区党群服务中心将继续不定期开展安全知识宣传教育，从“微”处入手，以“新”字着力，引导新就业群体发挥“人熟地热情况熟”的天然优势，变身安全宣传员，参与到整个辖区的电动自行车规范使用宣传整治活动中，织密“社区安全防护网”。

今年的『老洋房巡游』飘着咖啡香……

百年新华

新华悦读生活节暨 第十九届法华牡丹节启幕

4月30日，伴随着朵朵“牡丹”的盛放，“与‘宁’相约 百年新华路”——新华悦读生活节暨第十九届法华牡丹节正式启幕。弦乐表演、汉服古典舞、京剧、魔术……虽然空中下起了蒙蒙细雨，但开幕式现场仍有不少市民游客被吸引而来。

今年的“法华牡丹节”以“与‘宁’相约 百年新华路”为主题，传递新华悦读生活节“生活，是很好玩的”理念，展现生活节文化与创新并存的良好形象。除了有文艺演出外，还打造一个以图书为核心，聚集众多展商、多元内容的活动品牌。在营造书香氛围的同时，展示、传递多元的文化内容，让阅读更具吸引力。市集以守艺、书市、悦读、



享乐、非凡、食味、趣玩七大主题板块区分，为市民游客展示社区多元文化的魅力。

自2006年以来，新华路街道每年都会开展文化品牌活动“法华牡丹节”，打造群众文化活动的盛会，以牡丹花为媒，深挖红色文化、海派文化、江南文

化特色，构建“大文化”格局，为社区居民营造了浓厚的文化艺术氛围，成为街道一张亮丽的名片。

今年恰逢中法建交六十周年暨中法旅游年，开幕式结束后，《解放日报》读书周刊编辑王一，上海译文出版社

法语文学编辑、傅雷翻译奖得主黄雅琴与上海财经、CCTV《匠心》栏目主持人玖玖三人共同参与了一场新华悦读分享会，以“中法文学的双向奔赴”为主题，从中法文学交流的火花、法国文学中的咖啡厅情节，和法国文学阅读与翻译心得等方面与读者面对面畅谈。此外，京剧《桃花赋》和牡丹花魔术，也点题“法华牡丹节”，为现场营造出花团锦簇、花香四溢、古今中外跨界交融的浓郁氛围。更有精彩的新华悦读生活节文化市集，横跨整个“五一”假期，满足参与者的需求。法华牡丹节期间，不同类型的艺术表演也陆续亮相，为市民游客带来不一样的文化体验。

陈家巷的美好楼组里有个“漂流书亭”

书香、整洁、创新……一个个关键词呈现出陈家巷居民们心中的“美好楼组”。日前,陈家巷华山花苑1635号楼组被评为新华路街道2023年度五星美好楼组。居民刘阿姨翘起大拇指:“政府搭台、居委会引导、阿拉居民参与,老灵额!”那么,他们的“美好楼组”是怎样建成的?



为进一步激发居民参与社区自治的活力,发动居民参与“美好楼组”创建活动,陈家巷居民区党总支坚持党建引领,以党员带头,组织楼组长、居民代表、居民智囊团等成员成立了“争创美好楼组”的行动小组。在充分调研、收集民意的基础上,陈家巷华山花苑1635号楼组正式启动“美好楼组”创建行动。

华山花苑1635号楼组有279户居民,近600余人,是一个书香味浓厚、人文气息浓郁的居民楼宇。根据这个特点,居委会



明确成员的职责,落实了宣传、采购和组织实施的人员,选定“华山路1635号11—15楼”该楼组作为美好楼组创建点并试点图书漂流行动。大家在11楼公共空间布置“漂流书亭”阅读空间,为居民提供可供借阅书籍和替换图书的平台,同时在12—15楼布置了阅览橱窗,在橱窗里摆放了楼内居民朋友推荐的书籍,可以方便居民随手翻阅浏览。

此外,为了进一步规范美好楼组图书角的运作,团队还发动居民共同拟定了一个楼组公约——实行“借一还一”和“爱护图书”的约定,并设立“图书登记处”。当居民看到感兴趣的书后,可自己拿一本书出来在登记簿上做好登记后交换,让图书漂流起来,让知识流动起来,促进资源的循环利用。

在各个楼层,楼组自治团队还设立了一个详细的《意向征询簿》,记录居民想要阅读的书籍类型,以便党员志愿者们根据居民的意见增补书籍。

为加强书香致远美好楼组

“漂流书亭”的日常维护管理和更换书籍,楼组自治团队安排了居民轮流值班。该楼的美好楼组创建团队共有7人参与日常管理,陈家巷居委会块长顾佳瑶进行总指导和提供必要的帮助,以使美好楼组项目能持续常态化的运行。

经过近两周的努力,陈家巷居民通过自治共治,创建的“漂流书亭”和阅览窗顺利“上线”。

通过设置“漂流书亭”,涌现出了大量喜爱阅读的居民,陈家巷居委会工作人员将他们的引导至陈家巷居民读书自治小组,参与系列活动。与此同时,楼道更加整洁干净,楼组环境改善了,也杜绝了楼道堆物与乱停车的现象,加强了居民的消防安全意识。

在美好楼组创建过程中,陈家巷居民区党总支充分利用社区资源,以党建引领,发动物业、业委会、驻区单位、企业商铺和社区居民,为形成治理特色的各个楼组品牌打下良好的示范基础。

中国梦 我的梦

读历史书时,唐宋的强盛时期曾经令我无比自豪,晚清时期饱受外国列强的欺辱使我深感受落后就要挨打。我想,我们每个人的“中国梦”就是让我们的祖国更加强大,“中国梦”就是强国梦、复兴梦。

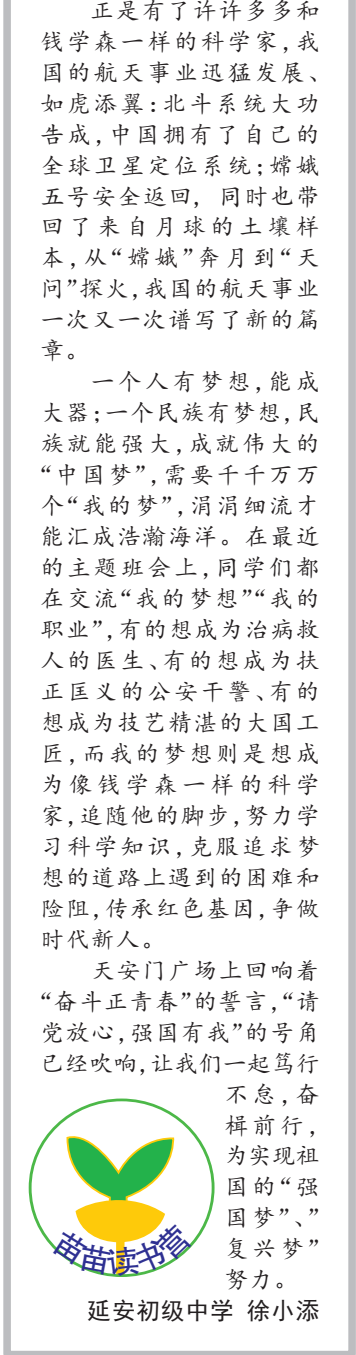
不久前,我去愚园路上的钱学森故居参观,了解到钱学森是著名的科学家,也是我国载人航天的奠基人,被誉为“中国航天之父”,他的梦想是奔赴星辰,逐梦九天,探索宇宙奥秘,他放弃美国优越的条件,回到自己魂牵梦绕的祖国,在他和科学家们的努力下,1970年,我国的东方红1号成功升空!这意味着我国终于打破西方国家的技术封锁,消息振奋人心!

正是有了许许多多和钱学森一样的科学家,我国的航天事业迅猛发展、如虎添翼:北斗系统大功告成,中国拥有了自己的全球卫星定位系统;嫦娥五号安全返回,同时也带回了来自月球的土壤样本,从“嫦娥”奔月到“天问”探火,我国的航天事业一次又一次谱写了新的篇章。

一个人有梦想,能成大事;一个民族有梦想,民族就能强大,成就伟大的“中国梦”,需要千千万万个“我的梦”,涓涓细流才能汇成浩瀚海洋。在最近的主题班会上,同学们都在交流“我的梦想”“我的职业”,有的想成为治病救人的医生、有的想成为扶正匡义的公安干警、有的想成为技艺精湛的大国工匠,而我的梦想则是想成为像钱学森一样的科学家,追随他的脚步,努力学习科学知识,克服追求梦想的道路上遇到的困难和险阻,传承红色基因,争做时代新人。

天安门广场上回响着“奋斗正青春”的誓言,“请党放心,强国有我”的号角已经吹响,让我们一起奋进,奋楫前行,为实现祖国的“强国梦”、“复兴梦”努力。

延安初级中学 徐小添



田渡居民区党总支开展整治行动 消除屋顶“烦恼”

“我们的楼顶本来是公共场所,但是有人在楼顶种菜,成了菜园了。”近日,有居民反映,凯旋公寓小区16号与16号甲楼顶有人乱搭建“空中菜园”,楼顶不仅出现了违章搭建的棚子,还有种菜养花以及桌椅等杂物,存在严重的安全隐患。田渡居民区党总支迅速开展整治行动,解决群众身边的“关键小事”。

发挥“联”字优势 走访了解情况

田渡居民区党总支接到居民群众反映后,发挥“联”的作用,立即联合物业、业委会进行了现场核实。原来,一开始只有一户人家在楼顶种菜,渐渐地,五六户人家都在楼顶开辟了属于自己的“小菜园”。人来人往,频繁踩踏,损坏了防水层,造成顶楼居民家内漏水。堆积过高的杂物也有高空坠落的风险。“白色泡沫箱、塑料桶等杂物,影响了我们生活的卫生环境!”“这里废弃的桶、缸存水浇菜,感觉很脏。”“天气马上热起来了,种菜的泥土发酵了会有一股臭味,很难闻。”……其他居民们苦恼不已。

现场情况确认后,居民区党总支携手街道综合执法队、



“三清亮妆”行动 消除屋顶“烦恼” 日前,田渡居民区党总支

携手街道综合执法队、社区民警、凯旋公寓业委会、凯旋公寓物业、田渡一支部党员骨干,就16号、16号甲楼顶“空中菜园”乱搭建进行专项整治,对泥土、花盆、违建工棚等进行逐一拆除、搬运、清理。此次整治行动共清理垃圾1.5吨。

为巩固此次整治成果,田渡居民区党总支、居委会、业委会将加强督促物业管理常态化,严格看守楼顶门锁,并派专人定期对楼顶进行巡查,杜绝占用楼顶公共区域乱搭建情况死灰复燃,发现一处拆除一处,努力为小区居民营造文明、整洁、和谐的居住环境。

夫妻和睦 携手同行

刘建华、吴海宝夫妇居住在新华已经有40余年了,刘建华老师从北京大学毕业后在上海交通大学应用物理系担任物理老师,之后响应交大党委人才交流号召支援地方担任上海航天局809研究所教育处处长一职,任高级工程师直至退休。

退休后,刘老师利用业余时间不仅自修学完了山水画技法课程,之后更学以致用积极投身于社区文化建设和交流工作,刘老师于2012年创建了香花书画班并担任授课老师,这一授课就坚持了12年,为了让社区里喜欢书画的居民能够聚在一



起交流,刘老师又在2020年创办了新华社区山水画沙龙,至今已经有4年时间了,这些工作让刘老师的晚年生活更加丰富,他通过教学相长不仅锻炼了自己的书画技巧,更收获了一批喜欢书画的学员。刘老师同时还担任新华社区“阳光之家”和“阳光心园”的老师,刘老师对这些学生一视同仁,甚至比起普通学员会付出更多的努力和耐心,希望他们通过学习传统书画技法感受中国传统文化的魅力,得到更多心理上的疗愈。

此外,刘老师从2013年开始担任香花关工委副主任一职直至2022年,十年间每年的寒暑假刘老师都会积极帮助社区关工委开展各类活动,或者进行红色宣讲,或者结合中国传统文化教授同学们学习软笔书法、中国画等,让青少年们在德育、美育的学习中得到收获和成长。虽然刘老师现在已不担任关工委副主任,但他作为“五老”志愿者,还在时常为关工委的活动出谋划策。

刘老师的爱人吴老师和刘老师来自于同一家单位,是一名航天科技人员。她与刘老师结婚近47年,两人相

为老中心推出全新夏日时令菜

初夏已至,蝉鸣渐起。夏天就是要来点新滋味,新华路街道综合为老服务中心顺应时节,推出全新夏日时令菜,一起畅享夏日好滋味。

浓油赤酱草头圈子

草头用强火热油煸炒,锁住它的鲜美爽脆和翠绿的色泽。酒香草头作底,上覆红绕圈子。圈子酥烂软熟,肥而不腻,整道菜色泽红亮间绿,是不可错过的一道传统本帮菜。

香甜美味松仁玉米

玉米的甜味,百合的清爽,松仁的香气,组合起来,极富季节感,口感丰盈,香气宜人!是一道老少皆宜的菜肴。从营养价值来说,玉米中含有大量的钙质,丰富的卵磷脂和维生素E等营养素,这些物质有降低胆固醇、防止细胞衰老以及减缓脑功能退化等功效。

五彩立夏饭

雨水滋养,蚕豆豆类也格外饱满鲜嫩,叫人怎么不口齿生津。人们常说“米饭加豆,营养赛肉”,蚕豆饭里面还会添加腊肠和胡萝卜,有祈禱“五谷丰登”、“身体健康”之意。

营养杂粮饭

杂粮饭含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质等营养成分,能够满足人体的各种需求。与传统的白米饭相比,五谷杂粮饭更加健康,因为它富含纤维和维生素和其他有益物质,有助于增强人体免疫力、促进消化系统的健康、预防疾病等。

继“XIN”咖啡、“XIN”下午茶、开“XIN”菜铺之后,为老中心推出全新品牌“XIN华”大包。

猪肉馅的包子,外皮白嫩柔软,馅料鲜嫩多汁,咬一口便让人陶醉其中。青菜包,清香四溢,口感细腻,仿佛让人置身于春天的田野之中。每一个忙碌的早晨,不妨停下脚步,来到这热闹的街角,品尝一份热气腾腾的包子。

包子:肉包3元/个,菜包2.5元/个

售卖时间:工作日每周一至周五 7:30-9:00

售完即止

散步

散步虽简单,却是一项全身运动,全身二百多块骨头和六百多块肌肉都能得到锻炼,不仅对心脑血管有益,对降三高有益,对肠胃蠕动有益,更能强健筋骨,振奋精神,延缓机体衰老。还能改善睡眠,增加食欲,愉悦心情,轻松两腿。

手机上将散步叫做运动,用来计步数。从体育角度来看,散步不算运动,从走心的角度而言,散步也是一项运动。毕竟人在散步过程中需要顾及视听感知,这无疑是一个人走心、思考,最后转化为情感表达的历程。

生活中的散步很强调环境和氛围,由客观外在条件决定,包括气候、地理等因素;更偏向于满足内心情绪变化的需求——走心的欲望,假如置身在一个春和景明、清风拂拂的氛围下,人们出门散步的欲望自然会强烈些,随之而来的心灵的净化与个人身体的放空也就水到渠成了。王国维在《人间词话删稿·十》中写:“昔人论诗词,有景语、情语之别。不知一切景语皆情语也。”可知外在环境与景物,都会影响人的心境,反映到散步上亦如此。

每天都有很多人出门散步,可以肯定的是,每个人在此过程中的心思是与众不同的。可能在追求清静、转移注意力及保养身体等方向趋向雷同,但细化到对散步的学问而言,许多人往往会忽略其所带给身心上的深层次效力。如人们耳熟能详的朱自清的《荷塘月色》,作者只是选择了一个普通的夏日夜晚,一个人沿着白日里人来人往的荷塘散步,但作者由散步而生发出来的情感,由一个人的沉思所创作出的美文,都是常人所始料未及的。这种由散步所形成的效益反差,便是散步的可贵之处,也是学问之所在。

每天走多少步,众说纷纭,没有定量标准,我认为,适合自己最好。每个人体质不同,爱好不同,精神状态不同,心理需求不同,千差万别,没有可比性。所以每天走多少步最好?不可太少,也不能过量,循序渐进,适合自己,你就是健康养生的赢家。

生活在相对拥挤的城市的人们,早已习惯了在傍晚时分到室外散步,但仔细观察可以发现,真正在散步中达到走心境界的人其实很少。他们有的拖儿带女,在左拉右扯之间心绪难免会趋于凌乱;有的捧着手机,看似任由脚步随行,只是三心二意的一种表现;也有一部分认真独行的人们,他们既没有同伴的闲聊打搅,也自觉把手机收藏起来,不知情的情况下还给人一种理想化的错觉——他们是专门出去散步的人,可一旦听到某种喧哗或看见霓虹闪烁,他们略显惊慌失措的举动就会使其“原形毕露”。

真正读懂散步及其学问的人是少之又少。古人喜爱春游漫步,今人也钟情踏青慢行,两者的效果差异是显而易见的。同在赏桃花,唐代诗人崔护的心境不限于花色世界之内:“去年今日此门中,人面桃花相映红;人面不知何处去,桃花依旧笑春风。”诗情画意之中尽显心境的纯白与无暇,即使是悲凉语境,也无法淡化当事人的真情情的体验与流露。今人,似乎人们更倾情于桃花的芳香与色彩,更想与桃花合照以满足私欲,很少会“由花及人”,在桃红柳绿的环境氛围下回忆起某些人和事,最后使心境升华到一种纯粹而美好的境界。

学问是没有大小之分的,一次心的清爽与舒畅,一种怦然心动的感觉,一刻甜蜜或难忘的回忆……都可算作对散步学问的理解和感悟。如果一个人每次散步都下意识地惦记着如何去走心与宽心,率强于如何达到所谓的散步效力与目的,或囿于环境的变化或其他外力因素,最终造成散步的厌倦,那就得不偿失了。何不随性而行、随心而至,既不执著于散步的预期、功效,又不满足于漫无目的、晃晃悠悠的平常步行,那距参透散步的学问就不远了。

