

「绿、蓝、红、白、银、橙、青」七彩纷呈

——闸北区共和新路街道打造宜居新社区

◆◆ 本版摄影
本报记者 金恒文 龚和轩

共和新社区位于闸北区的中部,在2.72平方公里的土地上,饭店多、宾馆多、市场多,传统行业占据大半江山,来沪人员占四分之一。如今,这里的茶资源和茶文化在沪上名闻遐迩,居民文化素养和生活品质日益提高。在闸北区“南高中繁北产业”的战略部署中,共和新社区正向着国际大都市的核心城区稳步迈进,一个“绿、蓝、红、白、银、橙、青”七彩纷呈的宜居社区正在展现。



绿意茶香 文化品牌成地标

宋园茶艺馆、茶主题公园、大宁国际茶城和帝英特国际茶文化广场,这里“茶资源”优势得天独厚。已经成立5年的茶艺推广中心将“茶文化”带进千家万户,成为地标性文化品牌项目。

■ 从茶席感悟文化

在共和新社区,很多人“屋里厢”都有茶席。茶席始于大唐盛世,宋代人还把一些艺术品设在茶席上,与插花、焚香、挂画一起合称为“四艺”。

社区茶艺推广中心的韩欣说:“茶席比起茶艺表演来说门槛较低,普通人家也能摆出一套来。”她讲起当年挨家挨户推广茶席的经历,当时的辛苦记忆犹新。时值秋冬交替,韩欣带着一名摄影师,用3天时间走访50户居民,每到一家,她都根据茶具和其他摆设的特点提出茶席的构思,茶具纷繁多样的,设计一套“八仙过海”;书画满壁的,提议做成“浓墨留香”……居民终于发现“家里的茶具还能这么摆”,逐渐开始自己琢磨研究。

五年来,街道每年都开展居民茶席展评,去年的茶席比赛中,100多席作品均出自居民之手。

■ 茶艺高雅聚人心

在外资单位工作的郭阿姨对传统文化深深着迷,“学了茶道理论、茶艺操作,越来越感受到茶艺的高雅优美。”暑假里,读大学的女儿跟着她一起学茶艺,成了茶艺班里的小字辈。

目前,来社区参加茶艺培训的有退休职工、下岗工人、茶商老板、大学生、白领人士,还有新上海人、



■ 茶艺爱好者在学习茶道

外来媳妇等,他们当中年龄最大的年逾古稀,最小的才十多岁。邻里相伴、夫妻相携、婆媳同学、祖孙同住,这里俨然是一个情感交流、心灵沟通的场所。一批茶艺爱好者近悦远来,“社区马大嫂茶艺队”、“苗苗茶艺队”、“家庭茶席沙龙”,特色鲜明的项目团队应运而生。



蓝色和谐 以茶为媒育文明

绿色与蓝色结合,便得到了青色,青出于蓝胜于蓝;以绿意盎然的茶香为媒,可以让同一蓝天下的社区更为和睦。近年来,因茶结缘、因茶而变的人和故事不胜枚举。

■ 告别过去品健康

缪阿姨、刘阿姨等自从参加茶艺培训,便产生了浓厚的习茶兴趣。如今,她们告别喧闹的麻将台,坐上安静的茶艺桌,在学茶的过程中品尝修身养性的甜头。

身患癌症的华阿姨着装随意、不加修饰,自从参加茶艺队,她慢慢地改变了,不仅着装得体、举止文雅,而且对生活充满信心,从而改善了身体状况。

■ 茶可传情入人心

几年前,共和新社区的许多居委会开辟了“品茗谈心室”,让居民在品茶聊天中,议国家大事、谈油盐酱醋、说儿女子孙、解人间困惑。“谈心室”把有矛盾的居民请到一起,一杯香茶先消气。

“茶室”还开到了楼组,进入家庭,洛川中路悠和家园楼组长陈阿姨就是其中一位。楼组中一对80后小夫妻闹矛盾,女方一气之下回了娘家。陈阿姨知道后,把小伙请到家中喝茶,劝他念夫妻之情,主动去岳母家将老婆接回来,小两口和好,又建议他们趁早生个宝宝。由于陈阿姨以茶传情,小夫妻俩和好如初,更加恩爱。

■ 学茶之乐忘忧郁

申地居民区的于阿姨在刚退休的两个月中,父

母双亲先后去世,她无法接受这残酷的事实,陷入了无尽的悲痛中,逢人就说,一说就流泪。为了转移注意力,她在丈夫的提议下参加了社区茶艺队,并得到茶艺队朋友的悉心关照。

严格的茶技训练、赏心悦耳的音乐、优美的形体熏陶、品茗茶香的快乐,让她渐渐从悲痛中走了出来,于阿姨说:“幸亏进了茶艺队,要不然真不知道我会变成什么样。”



夕阳红艳 亦动亦静两相宜

闸北公园是共和新路街道的一片“绿肺”,也是社区里的茶主题公园。在这里,活跃着一支支晨练队,晨光中的“夕阳红”格外具有活力,而社区学校则是老年人学习强身保健方法的乐园。

■ 公园里的“体育基地”

杨国英是闸北公园晨练一队的队长,10多年前,她的组员不到10人,如今已经发展到100多人。一开始,她用喊口令来带领广播操,如今已发展到太极拳、太极剑、练功十八法、健身气功、益寿保健操等,几乎涵盖了全部拳操。

这样生机勃勃的团队,在共和新社区还有78支,队员人数2780人。精武一队、精武二队、晨练一队、晨练二队、闸北公园一队、闸北公园二队、武术团队、拳操团队等,每天晨间在闸北公园开练,每年还为居民举办各类体育培训共60余次。

闸北公园成为名副其实的老年人“体育基地”,在2012年上海市首届市民运动会上,太极拳荣获一等奖;木兰拳、练功十八法获二等奖,还有6支体育



■ 太极拳班学员在练功

团队参加市老年运动会比赛。

■ 社区学校学“内功”

社区学校经络穴位与养生保健班的老师施文厚潜心研究,自创了四套经络养身操,日常保健十指养生、预防内寒感冒、去火、醒神健脑,都深受学员欢迎。

24式太极拳班学员於福民深深体会到练太极拳的4大好处,他概括为四个字即“勤、健、和、实”。“勤”,就是四肢勤快;“健”,就是身体健康;“和”,就是身心平和;“实”,就是生活充实。



银发关爱 温馨家园在社区

“老伯,你有什么心事吗?还是身体不舒服?”
“我儿子重病住院,恐怕熬不了几天了,我急啊……”

锦灏“老伙伴”志愿者花家德得知老人的焦虑,他一边尽力安慰,一边将此情况向居委会汇报。居委会干部立即到医院看望老人的儿子,并捎上水果和慰问金。数日后,老伯的儿子不幸去世,花家德深知老年丧子的悲痛,他便主动担当起亲人的角色,每天去安慰老伯,帮助老人走出悲伤。

自从共和新社区的“老伙伴计划”实施以来,100多位六七十岁的“老伙伴”志愿者活跃在23个居民区,每人同时与5名80岁以上高龄独居老人结对,负责每两天给老人打一次电话问候,每周一次上门拜访,为老人提供健康指导、心理慰藉或特别需要的帮助。

共和新社区的老年乐园也是老人的温馨家园,自前年3月起,老年乐园分别为社区老人组织法律维权、健康医疗、心理咨询讲座等系列活动。每月一次,一年来服务惠及老人达86641人次。老人们高兴地说:“老年乐园让我们的晚年生活丰富多彩。”



白衣天使 居民健康守门人

在共和新路街道社区卫生服务中心柳营路站点内,有一间保健茶室,古色古香,茶文化浓郁,这里,就是闸北区推出的“健康教育小屋”之一。

■ 以茶养年享健康

家住洛川中路920弄的陈长根说:“我是常客,每天都到健康小屋来,风雨无阻,一帮茶友有了交流的场所,更重要的是,每周会有医生给我们讲课,让我们学到不少健康知识。”

陈大爷有高血压,且口味偏咸,自从听了中心的《高血压知识》讲座后,他就比较注意,嘱咐爱人烧菜少放盐,饮食清淡,平时注意休息,定期坚持服药等,现在,他的血压比较稳定。

社区护士顾玲娟负责管理茶室,每天她6点半就到站点,提早开门,打开空调,准备好热水及健康教育的VCD等,她跟茶友们非常熟稔,每个人的健康状况她心里都有本账。

■ 健康讲座进小区

季节转换,气候多变,容易引发多种疾病,每当这个时候,社区医生就会主动下小区开办健康讲座。针对四季养生、防病保健等老年朋友感兴趣的话题,从起居、情志、饮食、运动等方面,深入浅出地讲解健康调养的要领,指导老年人树立正确的养生观念,正确养生,科学养生;针对常见老年慢性病发病率随季节变化明显的状况,医生们结合临床病例,从发病原因、治疗原则、预防措施等方面,深入浅出地进行讲解,指导患者正确用药、规范治疗。



橙聚活力 小区管理创新招

■ 开展垃圾分类减量试点

家住枫景苑小区的居民,发现小区发生了不少变化。先是垃圾箱房整修一新,每个投放口贴上“可回收物”、“厨余垃圾”、“有害垃圾”等不同标识;后来每栋楼下都配备一组有醒目标识的分类垃圾桶。楼组长还为大家送来家用厨余垃圾桶和垃圾袋。这些变化,不仅只在枫景苑小区。去年6月,和源名邸、紫薇阁、枫景苑三个小区正式启动生活垃圾分类减量试点后,成效非常明显,也为今后全面展开打好基础。

■ 成立女性低碳宣讲团

“日常多用布袋子、菜篮子,可以减少白色污染和能源浪费。”
“出行多走路,多骑自行车,少开车,既环保又能健身塑形。”

由30名女性志愿者组成的共和新社区“女性低碳生活宣讲团”,深入到23个居民区开展巡

讲,走近居民身边宣讲低碳小常识,寻找身边的低碳达人,征集家庭低碳生活计划和低碳生活小窍门,开展“绿色低碳你我他”演讲比赛。宣讲团成员顾庆芳说:“低碳其实离我们每个人都最近,可以说家家有本低碳经,人人都有小法宝。”

■ 文明养犬从我做起

由饲养宠物引发的矛盾也是影响小区和谐的问题之一。为了解决这个矛盾,紫薇阁小区的业委会推行“文明养犬1+1行动”,提倡遛狗时一根绳子、一张报纸,并以身作则,得到业主们的积极响应。现在小区环境整洁,居民抱怨声也随之消停。

锦灏佳园小区通过宠物俱乐部倡导文明养犬,居民能主动给狗牵牵引带、及时清理狗粪,不文明的现象越来越少,环境卫生也得到了保障。



常青之树 服务社区忙不停

近年来,共和新社区涌现出草根“圣贤”刘惠成、上海市杰出志愿者提名奖获得者章成光等一大批优秀志愿者,“退休生活闲不住,服务社区忙不停”,成为社区一道靓丽的风景。

上午8时,他带着相机赶到319弄休闲街,查看流动摊贩及周边的卫生情况;随后的两个多小时,他忙着巡视看望几位社区孤老;下午,他重点陪伴孤老胡老太;晚上回到家,他抢着做家务;夜里,他在灯下为社区刊物写稿……他就是洛平居民区志愿者、街道居家养老巡视报告员、街道市民巡访团团长、街道老年协会会长、社区居民陪审员、社团刊物通讯员——共产党员章成光。这位68岁的老人,退休后来到上海,逐渐融入社区,整天比上班时还忙。

谈家桥居民区志愿者许秋燕曾经是厂医,退休后坚持为社区居民义务量血压服务至今。一副不算新的血压仪,一用就是十三年;一双不算精致的手,十三年里紧握气囊八十万次。她的手已经有点显老,指关节略显突出,但还是接连不停地紧握血压计气囊。觉得累就换换手,从右手换到左手,再从左手换到右手。如今,社区居民都会亲切地喊一声“许医生”,对于他们来说,她就是身边的白衣天使。