

# 青浦·我家·这五年

——“我家这五年”优秀征文选登

## 我把角里再讲给你听

□叶圣文

岁月更迭，青涩学子褪去了稚气，千年初的古镇也在焕发新生。作为土生土长的朱家角人，我既是这场变迁的亲历者，如今更是成为了它的记录者——从之前背着书包、握着纸笔来古镇做田野调查的大学生，到如今扛着相机、拿着话筒奔走采访的朱家角镇融媒体中心记者，我的成长轨迹早已与朱家角的蝶变之路紧紧交织在一起。

还记得几年前的大学课堂上，老师布置了一份作业——选择一处具有上海文化底蕴的地方做田野调查。初冬的寒气让我在课堂上直犯困，但接到作业的时候，我却来了精神，第一时间就想起了我的家乡——有着“上海威尼斯”美誉的朱家角。朱家角古镇，是上海四大历史文化名镇之一。史料记载，朱家角在宋、元时已形成集市，名朱家村。至明万历年间正式建镇，名珠里街，又称珠溪。清嘉庆年间编撰的《珠里小志》，把珠里定为镇名，俗称角里。

我兴奋地向小组成员提议，不如就把朱家角作为目的地，去探寻江南水乡的文化根脉。可这份期待，很快就被往返的路程艰辛泼了一

盆冷水。那时前往朱家角，没有直达的地铁，我们只能先坐几站地铁，再换乘公交，一路颠簸辗转，来回就要耗费大半天。为了赶在古镇清晨的烟火气中开始调查，我们天刚亮就出门，顶着夜幕才踏上返校的路。那时的朱家角古镇虽有小桥流水、白墙黛瓦的江南韵味，却总感觉少了被更多人看见的机会。

如今，这样的不便早已成为过往。地铁17号线直达朱家角站，出了站，既能选择步行漫步，也能搭乘游船，顺着潺潺河水驶向古镇核心区，桨声欸乃，水草摇曳，原本枯燥的路程，变成了沉浸式的乡水体验。毕业后，我学会了开车，更惊喜地发现，古镇周边新增了多个停车场，无论是日常通勤还是周末带朋友来玩，停车都十分便捷。

变化的远不止于交通。作为一名记者，我每天穿梭在古镇的大街小巷，最直观的感受是河水的变化。曾经的河水虽也清澈，却远不及如今这般透亮。泛舟水上的游客感叹：“这里的河水清澈得像一条‘果冻’，一眼就能看到底了！”阳光洒在水面上，波光粼粼，水底的水草清晰可见，岸边的垂柳倒

映在水中，随手一拍就是一幅江南水墨画。

更让我欣喜的是，如今，打开社交平台，随处可见朱家角的“打卡安利”，斑驳的石板路、古朴的廊桥、地道的粽子和扎肉，都成了网友追捧的热点。不光是国内的游客，越来越多外国友人及慕名而来。去年，我还做了一篇报道——居然被外国游客反向“安利”了自己的故乡。2024年，朱家角古镇获评“最受入境游客喜爱的十大名城古镇之一”。目前，朱家角正全力打造“中国古镇上海入境旅游第一站”。

前不久采访时我遇到了一群研学团的学生，他们的老师正讲解着古镇的建筑特色。恍惚间，我仿佛看到了几年前的自己，带着好奇心试图读懂家乡。而今，我仍是一名“学生”，学习着如何用镜头和笔，讲好这方水土的故事。而我的五年，是千万青浦人成长的写照。从青涩学子到古镇记录者，变的是身份，不变的是我对这片水乡的热爱。我会带着这份热爱，把角里的故事、青浦的故事，讲给更多人听，也期待着下一个五年，与家乡携手共赴更璀璨的明天。

## 乡愁亦甜

□陈喆

我是个土生土长的金泽姑娘，故乡的这片土地，一头牵着元荡，一头连着淀山湖，像一条温润的绿珠链，串起我从小到大所有的牵挂与思念。这五年，我在青浦城区的忙碌里奔波，家乡却在时光里悄然蝶变，那些藏在土话里的暖意，那些漫在湖水里的乡愁，都伴着家乡的蓬勃生机，愈发鲜活浓烈。

这五年，最令人动容的，是元荡的蝶变，是家乡的崛起，更是乡亲们生活水平的节节攀升。昔日宁静的小村落，如今早已焕发新生，每一处都透着蓬勃的生机与希望。

元荡的变化，更是肉眼可见、触手可及。曾经，它只是我们小时候的“天然泳池”，岸边没有精致的步道，来往只有村里的乡亲。如今，它早已走向国际化大舞台，2025年中国国际帆船公开赛、2025年长三角国际铁人三项赛等赛事相继在这里举办，来自世界各地的选手齐聚湖畔，让这座江南湖湾被世界看见。元荡生态岸线贯通工程稳步推进，以“十里画廊、寻芳江南”为定位，打造出海棠石醉、梅廊暮雪等十二景，构建起江南水乡文化长廊；环湖绿道蜿蜒绵长，骑行慢跑的人络绎不绝，桨板、皮划艇等水上项目成为新潮流。村口的元荡服务中心里，红楼咖啡馆香气氤氲，逛得累了就能喝上精致咖啡，这样的变化，是小时候想都不敢想的。

每次回村，总能听到村上的老人们聚在一起念叨，言语里满是欣慰与自豪。他们口中的桩桩“小事”，都是大家生活水平提升的最好证明。老人们常说，咱村的王家丫头，从小懂事能干，借着青浦优质的教育资源，高中顺利考上了上海青浦兰生学校，成了村里的骄傲，也让更多村民看到了政策利好下，孩子们的求学路越来越宽；还有村里的姑娘，毕业后顺利进入复旦大学附属妇产科医院长三角一体化示范区青浦分院工作，有了稳定的收入，既能照顾家里，又能实现自身价值，再也不用像以前那样，为了一份安稳工作四处奔波。

最让人感慨的，还要数村里的朱老板。早年，朱老板靠着承包鱼塘做起了生意，也曾赚得盆满钵满，日子过得十分红火，可后来因为改制，鱼塘生意衰败，一度陷入低谷，那段时间，他愁得整夜睡不着觉。可这几年，借着长三角一体化发展的东风，朱老板抓住机遇，去吴江开了一家小饭店，依托元荡周边的生态美景和江南特色食材，主打本土风味，生意越做越红火，不仅实现了东山再起，还雇了几个村里的乡亲帮忙，带动大家一起增收致富。老人们都说：“要是没有这么好的政策，没有长三角一体化的扶持，朱老板也难有今天，咱老百姓也难过上这么舒心的日子啊！”

如今，我在青浦城区已经生活了很多年，习惯了城里的繁忙与喧嚣，可每当疲惫的时候，心里最念着的，还是金泽的慢时光，还是元荡的一湾碧水，还是那些藏在土话里的暖意，更是乡亲们日子越过越红火的样子。这几年，我回故乡的次数越来越多，每次去，都能感受到新的变化，都能听到老人们念叨新的喜事，这份喜悦，也感染着我，让我愈发为家乡骄傲。

我沿着元荡的亲水步道慢慢走，看一看清澈的湖水，望一望远处的慢行桥，品一品金泽的赵家豆腐干、萝卜丝饼、状元糕，这些从小吃到大的美食，依旧是熟悉的滋味，却多了几分幸福的回甘。我常常站在元荡边，想起余光中先生的《乡愁》，如今才真正明白，乡愁从来都不是遥远的牵挂，而是刻在骨子里的眷恋，是见证家乡崛起、乡亲们生活越来越好的欣慰，是无论走多远，都想回到的港湾。

这五年，金泽变美了，元荡变靓了，乡亲们的日子越来越红火了。王家丫头求学顺利，村里的姑娘有了好工作，朱老板东山再起，每个人都在努力生活，每个人都在收获幸福。国家的好政策，青浦的好资源，长三角一体化的好机遇，不断上蝶变新生，让乡亲们生活水平持续提升，让每一个金泽人，都能感受到实实在在的幸福。

## 从“纸上设计”到“锅中风味”

□陈佳薇

我是一名“00后”，在重固生活了二十五年。从孩童时奔跑在街巷的懵懂，到大学时期专攻“以人为本”的环境设计，再到如今笃定地管理“迎龙榭宴”餐馆，我在重固这片土地上生根、发芽，更在这片土地上成长、发展。

大学期间，我学习环境设计，始终聚焦“人”的核心需求。我观察到，随着生活水平提升，人们对环境的舒适度、情感的价值感和文化的归属感，有了更深切的渴求。与此同时，非遗保护与乡村振兴的时代浪潮，更让我确信，让传统文化在现代生活中“活”起来，是真正的刚需。那些国内外顶尖的设计实践给了我深刻启发。尤其是设计师琚宾老师打造的童堰文化馆，它让我看到，村落的复兴并非推倒重来的割裂，也非固步自封的僵化，而是循着历史的肌理，将当代的审美与功能巧妙植入，让新旧元素共生共荣。这颗“用设计活化本土文化”的种子，在我心中悄然萌芽，也让我重新审视脚下这片土地的无限潜能。

这五年，重固的变化清晰可触。街道更加整洁靓丽，服务日益智慧便捷，一个个“口袋公园”装点着推窗见绿的惬意生活。良好的营商环境，为创业者扫除后顾之忧。家乡，既保留了千年福泉山古韵的从容底气，又涌动着现代化新城的蓬勃活力。这份看得见、摸得着

的发展势头，叠加家人的支持与政策的东风，让我在毕业后积累了一定社会经验之时，毅然做出了决定：回家，开一家属于重固的特色宴席——“迎龙榭宴”。

我想做的，从来不是一家普通的餐馆。我将环境设计的专业理念，全然灌注于榭宴的每一个细节。空间是故事的容器。我借鉴“新老共生”的思路，在保留房屋原本古朴韵味的同时，融入现代简约的灯光与布局，让客人在熟悉的烟火气中，获得身心的全然放松。菜品是风土的表达。我坚守“本土、新鲜、文化”三原则，本地优质食材经由传统技法的精髓与现代口味的平衡，化作“蒜香红烧河鳗”“谷饲红烧大公鸡”等一道道招牌。它们饱含农家的本真之味，也契合当代人对健康美味的追求。文化是宴席的灵魂。我深入挖掘重固的非遗与民俗，让“迎龙榭宴”超越一餐饭的意义，成为一个可品尝、可体验、可沉浸的文化载体，让每位食客都能直观感知到青浦重固独有的文化价值与情感温度。我正策划打造一面照片墙，展示重固的古与今，让食客了解重固、看见重固、再来重固。

开业以来，我切身享受着家乡发展带来的红利。日益完善的交通路网和文旅氛围，引来

了更多探寻古镇风情的游客，为我们创客提供了广阔的舞台，也让我更坚定地深耕品牌。如今，“迎龙榭宴”不仅是街坊邻里家庭团聚、好友畅谈的首选，也渐成许多外界朋友了解重固、喜爱重固的一扇特色窗口。常有客人感慨，在这里，既能找到记忆里地道的家乡味，又能触摸到古镇焕发的气息。

这五年，于重固，是“十四五”蓝图落地生根、城镇颜值与内涵同步攀升的五年；于我，是从汲取知识的学生到自主创业的实践者、从本土文化的旁观者到主动传承人的五年。我深知，“迎龙榭宴”的每一步成长，都深深植根于家乡这片沃土。而我，也愿以这一方宴席为媒，让更多人看见重固的美——看见它如何在时代奔流中守护千年根脉，又在创新发展里绽放勃勃生机。

未来，我将继续怀揣这份对故土的挚爱与专业的坚守。我坚信，“迎龙榭宴”不仅能成为观察重固高质量发展的一个生动缩影，更能成为一根连接往昔与当下、本土与远方的柔韧纽带。让重固的古韵与新声，在一道道匠心菜肴与温情聚餐中生生不息。因为，重固的未来，便是我们年轻一代的未来；而我们为家乡付出的每一分努力，都正在让这片深爱的土地，绽放出更加温暖夺目的光彩。

## 告别奔波！家门内外皆心安

□蒋雨任

下午两点半，朱家角社区医院的赵医生和陈医生，手里提着便携式医疗箱，轻轻敲开了我们家的房门，她们此次上门，是为我刚刚出生一周的宝宝测量身高、体重和新生儿黄疸值，查看他的基本身体健康状况。赵医生一边测量，一边轻声询问：“宝宝的黄疸值在正常范围内，体重目前还是有一点点轻的，需要注意营养补充，宝宝最近吃奶怎么样，吃的什么奶粉？”另一位陈医生则在一旁记录，并让我们拿出宝宝的疫苗本为我们讲解：“卡介苗和第一针乙肝疫苗应该已经在生产医院打了，是吗？那接下来的疫苗安排是这样的……”简洁明了的话语，却让我心里暖意升腾，社区医生在每一个新生儿出生之际的上门慰问与关怀，已经成为许多青浦家庭的“定心丸”。

在我前二十七年的成长过程中，我从未想过家门口的医疗服务会发生如此深刻的变化。现如今，从孕产期的健康管理到婴幼儿的系统保健，从家庭医生签约服务到智能化就医流程，青浦医疗系统的点滴改变以温柔但坚定的方式，守护着每一个家庭的健康。

在我孩童时代，身边的长辈阿姨们一旦怀孕，就得在孕期忍受着本就疲惫笨重的身体频繁往返于区级及以上的医院，而对如今的孕妇们来说，不只是选择的生产医院会主动建立大卡，青浦各个街镇的社区医院也会为他们建立

小卡，形成一张无形的健康守护网。

在我孕早期，社区的赵医生便为我建立了专属的孕妇健康档案，详细记录我每次孕期的检查数据。更令人安心的是，每月她们至少对我进行一次电话随访：“最近一次产检是什么时候，感觉怎么样？平时还有没有不舒服的地方？”这些简单问候背后，是专业的健康评估和及时的医疗建议。而在孕产期健康管理群里，也会定期推送孕期知识，随时解答疑问。有时，社区医生甚至会督促孕妈将同住的家属也拉进群，向他们科普在孕妈身边吸烟会有哪些坏影响等健康知识。这种从“被动就医”到“主动管理”的转变，让孕期健康不再是准妈妈们独自承担的重任。

最令我感动的是新生儿疫苗接种管理系统的完善。曾经，青浦的疫苗普及率还没有那么高，疫苗短缺也时有发生。如今，通过“健康云”App，我可以清晰查看每一针疫苗的种类、接种时间和后续计划。每次去社区医院接种，医生会提示安排之后的疫苗接种计划，在疫苗临近接种的时间，社区医院还会提前一天发送提醒。

而家庭医生签约服务可能是这五年青浦医疗变化中最具温度的一环。签约后，我的家庭医生张医生就成了我们全家的“健康管家”。有一次，我们家只有8个月的宝宝因为疫苗反应，下午开始发高烧，体温直接飙到39℃，正

好张医生打电话过来随访。视频问诊中，她仔细观察孩子症状后建议：“现在橙橙的精神状态尚可，可以先用点美琳或者泰诺林观察一阵子，如果晚上体温继续升高，或者他精神状态变得很差，马上去医院。”

五年来，这种分级诊疗模式的有效运行，避免了不必要的急诊奔波，也缓解了大医院的压力。如果到了不得已要去医院的情况，如今，医院那一排排自助服务机已经替代了之前挂号窗口前的“长龙”。插入医保卡，点击屏幕，挂号、缴费、签到、查询、打印报告，一气呵成，整个过程不超过两三分钟。对于不熟悉操作的老年人，身穿红马甲的志愿者会随时主动提供帮助。医院的数字化转型不仅提升了效率，更改善了就医体验。儿科门诊的智能排队系统，让家长可以通过手机查看就诊进度，减少聚集等待；药房的自动发药机，将取药时间缩短了一半；远程会诊系统，让社区居民在家门口就能获得三甲医院专家的诊断。

家门口，如果有人告诉我，这些便利会如此自然地融入我的日常生活以至于我只需要开门就能享受到，我大概只会将其视为美好的愿景。如今，这些实实在在的变化，正在润物无声的方式，重塑着我和我的家庭在青浦的每一天，记录着一个家庭的幸福变迁，也折射出一座城市的进步足迹。

## 新街·新店·新家

□樊冰华

我叫樊冰华，在重固生活了整整二十年。如果说前十五年，是在这里努力扎根、为生计奔波，那最近的五年，我是真切地、一天天地看着这个小镇像一棵树那样“生长”了起来。而我的小家，也像树上的一只巢，随着它的生长，被托举得更高、更安稳。

最直观的变化，就铺展在我每日必经的福贤路。几年前，它还是一条普通的乡镇街道。如今，它已蜕变为长三角示范区小有名气的智慧街区。路面宽敞整洁，管理有序智能。街边店铺门面焕然一新，既有熟悉的邻里老店，也涌入了许多年轻时尚的新面孔。传统的市井烟火气还在，但之上又添了一缕现代的“科技感”。正是日日感受着这种向上生长的脉搏，看到了其中蕴藏的机遇，前年，我才下定决心：结束经营了十五年的电脑维修业务，加盟了“悸动烧仙草”。对我而言，这绝不仅仅是一次生意转型，更是我用实际行动，为这条街、这个镇的未来投下的一张信心票。我愿意把事业的新起点，牢牢锚定在这片正在焕新的土地上。

家的变化，从来不止于街巷的风景，更深深印刻在日常的点点滴滴里。2015年，我在这里买下了第一套属于自己的房子，那是一种“扎根”的归属感；而就在2023年，我们全家搬进了更宽敞、更明亮的新居。从“安家”到“安居”，这五年间累积起来的踏实与满足，是看得见、摸得着的。小镇也像细心梳妆，一步步展露新颜：街角的口袋公园绿意盎然，健身步道上人们悠闲漫步；曾经略显杂乱的背街小巷，经过整治也变得清清爽爽。小镇在一步步变美，而我“家”的物理空间和内心感受，也同步在升级、在充盈。这种同频共振的获得感，让每一天都过得越来越有奔头。

当然，转型开店，从熟悉的IT领域跨入全新的茶饮行业，心里不是没有过忐忑。但真正开始操作时，重固这片土地给予我的支持，让我迅速安心了。办证、核查、合规指导……这些在过去

可能跑好几个部门，费时费力，如今有了全新的体验。镇里的市场监管所、城管中队等部门主动联合上门进行“综合查一次”，一次检查，就把食品安全、环境卫生、广告招牌、垃圾分类等多项事项指导得明明白白，效率高。这背后是政府服务理念实实在在的转变，是营商环境优化最接地气的体现。正是这种高效和贴心，让我这家小小的奶茶店能够顺顺利利、踏踏实实地开张，并且迅速融入福贤路的活力之中。

小镇这样待我，我身为一名党员，更想为他做点什么，回馈这份温暖。如今，我有了双重的新身份：既是街区商户联合党支部的一员，也是社区治理网格里的“科技股”。我不再只是一个关起门来做生意的店主，更成为了街区公共事务的参与者。门前的“三包”卫生，我带头做好；看到不文明现象或设施损坏，我会随手处理或通过社区平台及时反映。我们这片区的商户，还自发成立了“智汇星”自律联盟，定期一起巡查，共同参与文明诚信创建。亮出党员身份，对我而言，不止是一份荣誉，更是一份责任。我希望能用自己实际行动，像一颗小石子投入湖面，激起涟漪，带动身边的邻里和商户伙伴们，一起维护我们这个大家共同喜爱的家园。

回首这五年，我仿佛也完成了一次“转型”：从一个只埋头于自己小生计的创业者，变成了一个愿意、也有渠道去参与社区共建共享的建设者。这种转变的根源，在于重固治理方式的悄然创新，在于“党建引领”从口号变成了真正协同发力、服务民生的生动实践。这里，早已从谋生的地方，变成了我情感深厚的第二故乡。它的每一次蜕变、每一寸生长，都与我小家的幸福、与我个人的成长，紧紧缠绕，生生不息。

这五年的故事，说到底，是我与重固命运交织、共同成长的故事。它的未来，就是我的未来；我的脚步，也愿意一直追随它前进的鼓点。在这片蒸蒸日上土地给予我的支持，让我迅速安心了。办证、核查、合规指导……这些在过去

