

一个扳手一支笔  
十年著文五百篇

# 车间轰鸣里 炼出暖心文字

## 那个“像绣花娘子”的他 活成了母亲眼里的光

“人生在我看来，就像一个蚕茧，没有梦，就活在局限里，等同于死了。”38岁、职高学历、农民的儿子、车间的工人。沈东海身上的标签朴素无华，他却凭着一腔热爱，十余年笔耕不辍，写下500篇散文、随笔、小说，刊发四百余篇（次），把车间的辛劳、乡土的醇厚、生活的冷暖，一点一滴敲进键盘，酿成了温暖的文字。

记者 周晓思

### 山野少年，与文字相遇

机器轰鸣声不绝于耳，冲床锻打着通红的螺丝，空气中弥漫着淡淡的机油味。与沈东海的见面就在他工作的车间。

他给记者的第一印象是皮肤黝黑，身材挺拔，黑框眼镜后的眼神温和而坚定。

“知道你们今天来采访，特意换了干净的工装，平时都是一身油污。”沈东海笑意盈盈。

他是土生土长的镇海九龙湖镇人，母亲目不识丁，父亲常年务农、打工，他从小“野蛮生长”，成绩平平，最终走进镇海职教中心。在很多人眼里，他似乎和“阳春白雪”的文学无缘。

谁也没想到，文学的种子早已悄然埋下。年少时的沈东海最怕写

文，常被留校背书，对文字满心抵触，直到转学到九龙湖中心小学，遇到语文老师马维君。

马维君从不让学生死记硬背，常带着孩子们去野外寻找灵感。每周，她都会在课堂上朗读学生的佳作。

“心里一直期望着。”沈东海回忆，毕业那年，他的一篇写蚕宝宝的短文，破天荒地被收录进了马老师做的班级作文合集，这成了他文学梦的起点。

读职高时，沈东海开始尝试投稿，在《中等职业教育》发表了多篇诗歌、散文，获得学校语文组老师的一致好评。实习老师的一句寄语“希望你以后成为著名作家”，更让他暗暗下定决心：要靠写作证明自己。

### 车间匠人，以笔墨为伴

2007年，19岁的沈东海职高毕业，进入紧固件公司当工人，这一干就是近二十年。忙碌的工作填满了他的日常，而写作，成了喧嚣生活里唯一的静谧与慰藉。

虽然无数次投稿石沉大海，写作之路也曾数次中断，可他心底那份对文字的热爱与执念，从未消散。

2014年，沈东海咬咬牙，拿出两三个月的工资，买了一台笔记本电脑，这是他从小到大最大的一笔开销，却是他“人生中最重要的一笔投资”。

“再不抓住点喜欢的东西，就真的像一粒沙子，埋没在日子里了。”

从此，写作成了他生活的一部分。每天下班吃完饭，他就坐在电

脑前，一头扎进文字的世界里，看书、写稿、改文，常常忙到深夜，冬天手脚冻得冰凉也未间断，“写作就像跟人聊天一样，自然又自在”。

这份执着，最初并不被家人理解。“我爸总说我，每天关在房间里，人还有用？奶奶也说我像绣花娘子，从不出门。”他笑着回忆，那时候就连买书回家，都要偷偷摸摸的。“家里条件本就不好，自己收入也低，买书太奢侈了。”母亲也曾念叨：“上学的时候书不好好读，现在倒想起读书了。”

没有专业指导，他就泡在村图书馆，啃读老舍、朱自清的作品，以汪曾祺为“精神导师”，模仿其质朴文风。后来，关于他写作的事



沈东海（左）指导工友调试设备。（周晓思 摄）

渐渐传开，家人才慢慢默许了他的这份“不务正业”。

十余年里，他写下500篇散文，写故乡山水、田间农事、车间工友、家人日常。

爷爷去世后，他写下两万字长文《一本历经九十载的书合上了》，获得2021年“宁波市文学月刊联盟”年度优秀奖；他描写的宁波杨梅、红膏咸蟹，走进三联杂志旗下的《三联美食》；《我们都是工人》一文，道出产业工人的辛劳与执着，入选浙江优秀

职工文学作品，成为文集中唯一的工人作者作品。

如今的沈东海，已是独当一面的车间主任。厂里不少人默默关注他的朋友圈，读他写的身边事。工友们文化程度不高，都说他的文章“实在、暖心、接地气”。

“我有双重身份，工人和写作爱好者，这不是矛盾，反而成了我的优势。”沈东海说，他用两种眼光审视世界：工人的眼光，读懂劳作的艰辛与坚守；农民的眼光，体味乡土的醇厚与温暖。

### 萤火微光，予人间温暖

当得知对方因经常在报纸上看到儿子写九龙湖的文章而印象深刻时，母亲又惊喜。

写作也给了他最珍贵的馈赠——爱情。妻子吴玲玲，因同在一个文学QQ群与他相识，全力支持他的写作梦想。

“古人诚不欺我，书中自有黄金屋和颜如玉。”沈东海坦言，“写作给了我稿费，更让我遇见了妻子，对曾经自卑的我来说，已是莫大的成就感。稿费不重要，最珍贵的，是我写的东西能被人家看到，能得到读者的认可。”

他有一个心愿：在有生之年，出一本被读者认可的畅销书。

沈东海坚信，每个人都有自己的微光。一颗萤火不足以燎原，但只要坚守热爱、认真生活，无论工人、农民，都能在自己的世界里绽放光芒，让平凡人生变得圆满而有意义。



象山滨海环岛“1号公路”。（章才金 摄）

## 宁波2条农村公路 入选省级“必游榜”

记者 金鹭 通讯员 储鹏飞

眼下，正是出游踏青、追风骑行的好时节，宁波两条高颜值公路诚邀市民共赴春日之约！

昨天，记者从市公路与运输管理中心了解到，浙江省“跟着交通去旅行”必游榜发布。宁波2条“四好农村路”入选，分别是：“寻山访海、自在韩天”韩天线和象山滨海环岛“1号公路”——时尚东海岸段。

韩天线全长约23公里，自西向东途经东钱湖、南宋石刻公园、东道岭、福泉山、灵佑

庙等景区。沿线山清水秀，风景宜人。

象山滨海环岛“1号公路”全长246.7公里，如一条蜿蜒丝带，串联松兰山、亚帆中心、石浦渔港等核心节点。“1号公路”中的时尚东海岸段全长70公里，赋能文旅融合，绘就北纬30度最美共富画卷。

2条公路的入选，是宁波“四好农村路”建设成果的一个缩影。

去年，宁波共完成市民生实事“四好农村路”新建项目26个，总里程达63.5公里。

截至去年底，宁波全市农村公路总里程达9282公里，占公路总里程约81%。

# 快来打卡



市民正在韩天线骑行。（市公路与运输管理中心供图）

## 凡人星事

# 扎根基层近半个世纪 他是老人随叫随到的 健康守护者

记者 王博 通讯员 曾家宇

近日清晨6时许，鄞州区中河街道东裕社区党群服务中心大厅灯火通明，不少老人早早赶来，等候李美乐提供义诊服务。

桌前，李美乐细致地为老人测血糖、量血压，并认真记录下数据。他一边检测，一边叮嘱，提醒大家按时服药、保持规律作息。朴实的鼓励，让老人们倍感安心。

李美乐从医48年，对待老人一视同仁、认真负责。

常年扎根基层，他与老人们早已结下深厚情谊。看着老人们年龄渐长、行动不便，他主动提供义诊服务，一坚持便是十年。

最初，义诊点设在社区便民凉亭，冬天气温低，老人们排队多有不便。了解情况后，社区专门在党群服务中心一楼大厅腾出空间，供李美乐义诊使用。

多年来，对于检查所需的各类耗材，他都自掏腰包，从未向老人收取任何费用。他就像老人们身边24小时在线的健康守护

者，只要一个电话，就会及时赶到。

两年前的一个傍晚，91岁的李仁法在家洗澡时不慎摔倒。李美乐闻讯第一时间赶到，此时老人脸色惨白、一动不动。李美乐凭借经验迅速开展紧急处置，拨打120并陪同就医，为老人抢下了宝贵的救治时间。

三年前的除夕夜，一名老人独自赶来求助，称身体异常不适。李美乐仔细检查后，初步判断为中风，病情十分凶险。他当即开着私家车送医，不等家属到场就垫付了2000多元医疗费。

采访当天，李美乐一直忙到早上8时。义诊结束后，他又上门为几名行动不便的老人提供服务。

记者全程跟在身后，只见他穿梭在小区里，不时有老人和街坊上前跟他打招呼，大家都和他十分亲近。

“我也60多岁了，能为老人们做点事，心里特别踏实。”李美乐说，邻里之间就像一家人，只要身体允许，他会一直把免费义诊坚持下去，守护好老人们的健康。

## “新农人”锁住“春日鲜”



大棚内长势喜人的羊肚菌。（张云霞 顾佳诚 摄）

记者 顾佳诚 通讯员 张云霞

这两天，余姚四明山区的羊肚菌正值头茬采收期。在梨洲街道雁湖村与梁弄镇高地岭古道交界处的山岙里，占地80余亩的高地岭古道家庭农场，迎来了一年中最“鲜”的时刻。

昨天一早，45岁的“新农人”谢立烽一头扎进大棚，小心翼翼地采收今春的头茬羊肚菌。“今年羊肚菌喜获丰收，亩产在100公斤以上。”谢立烽捧着刚采下的新鲜菌子，满脸笑意。

谢立烽是余姚本地人，2024年10月，他开荒整地，建起了高地岭古道家庭农场。去年，他拿出一亩多地试种羊肚菌，没想

到收益超过7000元。“经济效益相当可观，而且余姚本地种得很少，是名副其实的抢手货。”于是，尝到甜头的他，今年将种植规模扩大到5亩。

时令菌类因其香味独特、营养丰富，深受食客追捧。在谢立烽的农场里，一部分新鲜羊肚菌直接供应给自家的农家小厨，让游客尝到“从田间到餐桌”的第一口鲜；另一部分则经包装后对外销售。

但新鲜的羊肚菌赏味期太短，只有半个月左右。“下一步我们马上要进行烘干作业，延长产业链。”谢立烽指着新进场的烘干设备说，“把这一口春日的鲜‘锁’住，让市民一年四季都能品尝到本地的羊肚菌。”

## 民声

# 共富路上一个都不能少

郑建钢

据3月23日《宁波日报》民生版报道，对于正在接受社区矫正的老张来说，今年的春风，吹进了他的心窝。在近日举行的江北区庄桥街道春季就业招聘会上，这个因一时糊涂触犯法律的“七尺男儿”，从一家物流企业HR手中接过“意向录用通知书”时，眼眶湿润了：“这不仅是一份工作，更是让我挺起胸膛做人的‘通行证’。”

此人有“前科”，标签化歧视，就像套上了总也脱不掉的“紧箍咒”，“无犯罪记录证明”成为一堵高墙，横亘在了他们面前，致使他们在求职路上屡遭白眼。就业难，融入难，心理包袱重，是他们面临的现实难题。在共同富裕的道路上，矫正对象是容易被遗忘的群体。

眼下的职场，受多种因素的影响，不少行业产能过剩，收入下降，求职本来就很难。而矫正对象由于未能更新知识技能，再加上工作经验缺乏，劳动技能证书和职业资格证书缺少，想要找一份合适的工作，更是难上加难。

春节后，我市数场招聘会现

场设立了“阳光就业绿色通道”，招人企业普遍对轻微犯罪、表现良好的矫正对象持开放态度。2025年1月至今，全市累计帮助200余人通过专场招聘会等落实就业，矫正对象因此避免了由于隐形歧视而遭受的不公平待遇。

为矫正对象消除隐形歧视，筑牢回归之路，需要多元共治。司法、民政、人社等部门，以及街道、社区要打破信息壁垒，实现帮扶政策无缝衔接；建立起企业参与帮扶的激励机制，以政策倾斜、税收减免、社会保险补贴等方式，吸引更多企业参与帮扶；与此同时，还要加强技能培训 and 就业指导，确保矫正对象有立足之本，能够早日融入社会，稳定就业。

一座城市的魅力，不在于摩天大楼的高度，而在于让人感到友善的温度；不在于经济发达的速度，而在于互相理解、互相包容的温度。大力传递仁爱之心，为矫正对象卸下包袱，重塑自信，送去关爱和帮助，让他们感受到社会的温暖，在共同富裕的道路上一起前进，彰显为民情怀，正是一座城市动人的底色。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱 1871684667@qq.com）