

# 水上人家,幸福生活



走进中国温泉之乡——闽清,这里山清水秀,水资源相当丰富。悠悠闽江从闽清县雄江镇、东桥镇、梅溪镇穿流而过,造就了这儿丰富的河鲜资源。在这里,可以听渔歌之声,品河鲜之美,享渔家之乐,体验闽江水上人家传统生活的幸福滋味。

初冬时节,记者来到闽江边的福建省美丽乡村移民示范村——东桥镇大溪村探访水上人家。从当地渔民的口中得知,清晨两三点天亮他们就驾舟出江了,最常用的捕鱼方式就是下网捕捞。所谓下网,就是一道帘子般的,细密网格交织成的巨型大网,渔网边上有着橘色的浮漂。它的一头随意地拴在岸边,一头随着小船边走边下,下到江里任水漂流,斜着拉向下游,这就好似用网横江设置了一道屏障,来兜住那过往的渔虾。在下网时往往会选择在水流稍稍激荡处,正所谓“水至清则无鱼”,大概是水流激荡处

更有适合鱼儿生存的营养与物质,氧气也更充分吧。等待收网的时间里,渔民通常会躺在船上悠闲的躺上一会,睡上一觉,等到天刚蒙蒙亮,他们会收一次渔网,游哉游哉地拉着渔网提上来,看见大鱼就用长柄的漏网将鱼小心翼翼提起,放入船舱搁水养着。

闽江里的天然河鲜是不愁卖的,鱼贩子会早早地在码头边上候着。鲜活的鱼也总能卖上个好价钱,一部分装在氧气袋里,销往闽清县城、福州等地市场,一部分则很快流入当地饭馆农家乐,做成地道的风味美食供给人们享用,比如清蒸

刀鱼,鲈鱼切片鱼滑,香油生炸河虾,一道一道不同做法的河鲜让人回味无穷。

据大溪村的村委会葛主任介绍说,虽然现在正是秋冬的渔业淡季,但库区边上的大溪江中依旧有许多品种的鱼,比如名贵的大刀鱼、淡水鲈鱼、黄甲鱼等,运气好时,会有满满一大袋的收获。加之闽江的水质好,鱼的品质更是得到了许多人的认可,价格也水涨船高,有一些名贵的淡水鱼种甚至有价无市。过去大家吃惯了不知道珍惜,而现在走南闯北的人多了,却总是惦念起闽江的河鲜。闽江的鱼虾是不带土腥味的,肉质劲道而鲜嫩,美味入口从舌尖沁入心间,留在那浓浓的乡愁记忆里。

如今,以捕鱼为生的人越来越少了,他们大多世代为渔民,把捕鱼作为一种连接着过去与现在的技艺在传承。落日余晖下,轻风似水,淡淡的云光波光交织叠错,点缀着不远处渔船上收网的人影,真是一幅渔舟唱晚的美景,叫人心旌摇曳,如入梦境。

(汤丽雯)



## 坂东镇湖头村也有座“五台山”

日前,黄乃裳故里、坂东镇湖头村,在海外乡亲特别是诗巫福州十邑华侨的倡议和资助下,修缮坂东镇湖头村“五台山”。目前已经在五台山修建一庙,全称“五台山仙公殿”,简称“仙殿”。建设一休憩亭,拟命名为“仙公亭”。建设登山石阶,从山下的202省道至山顶的“五台山仙公殿”,登山40分钟至1个小时,即可登顶。

据说,湖头村的“五台山”,相传因有仙佛路过这里,并在山顶搭棚休息,当地人便在此处建庙,取名“仙殿”。此山因地处福州至莆仙泉州古驿道,各地赴京赶考的学子,常常到此拜神卜卦,并求在庙中借住,忧若栖身山西的五台山,当地人便把此山改名为“五台山”(当时叫“五雷山”),这里是“南五台”,山西的那个是“北五台”。据说是当时考中状元,大家也就没什么说的。从此,此山名叫“五台山”,一直叫到今天。当然,这只是个传说,并无史料可考。

随着现代交通的发展,古驿道逐渐失去其旧有用途,湖头村的这个“五台山”,也就成了人迹罕至之地。清代时天地会无鼻和尚曾在此聚众反清,教授弟子武艺,后因走漏消息在山下的广德寺被捕。闽清旧县志,对此有记载。

因附近一带缺乏健身之地,山下的202省道成了大家健身场所,每天清晨都有人在此跑步、休闲、健身走。因此,回国省亲的海外乡亲倡议当地政府筹资铺设湖头村“五台山”的进山石阶,全长3000多米,采取“群众集资、华侨捐资、政府拨款”三结合的方法筹资。铺设石阶的条石,雇请贵州来的马帮,用马和骡子将条石搬运到山顶,从上下铺。

进山石阶铺设造价大,每踏步石阶,需要付工钱25元,也就是一踏步造价25元。此山因地处福州至莆仙泉州古驿道,各地赴京赶考的学子,常常到此拜神卜卦,并求在庙中借住,忧若栖身山西的五台山,当地人便把此山改名为“五台山”(当时叫“五雷山”),这里是“南五台”,山西的那个是“北五台”。据说是当时考中状元,大家也就没什么说的。从此,此山名叫“五台山”,一直叫到今天。当然,这只是个传说,并无史料可考。

到本周末(11月18日),五台山景区最难爬的半山腰至山顶“仙殿”路段,可以完成登山石阶铺设工程。届时,游客可以在这里爬山到山顶游玩。

据介绍,将来的五台山景区,除了上述的庙、亭、湖、登山石阶,还包括山脚下的广德寺、泰山堂、探花祠以及黄乃裳陵园、纪念馆,一个完整的闽清五台山登山景区,旅游开发的前景,非常广阔。(黄武文)

## 举办“好书伴我成长”读书交流会

本报讯“腹有诗书气自华,最是书香能致远”,为了使青少年读者养成热爱阅读、博览群书的好习惯,在社会上形成热爱读书的良好风气,11月11日,县图书馆在五层多功能室举办“好书伴我成长”读书交流会,30名青少年读者参加了交流会。

交流会上,各参加人员分别向大家推

荐并交流了自己阅读的书籍及心得体会。县实验小学池雪清老师、县实验小学刘征峰老师与孩子们交流读书心得,孩子们踊跃向老师提问,你一言,我一语,用自己的方式分享自己读书的点点滴滴,互动现场热烈活跃。最后评出了6名优秀小读者。(县创建办)

## 开展“联合国糖尿病日”宣传活动

本报讯11月14日是第11个“联合国糖尿病日”,今年的活动主题是“女性与糖尿病——我们拥有健康未来的权利”。当日,县疾控中心、梅城镇社区卫生服务中心联合开展了糖尿病宣传义诊咨询活动。

活动中,疾控专家从治未病的角度为大家传授如何坚持健康的生活方式预防糖尿病的发生;临床专家则认真细致地为

患者进行诊疗和用药指导;护士们免费为老年人进行血糖、血压检测,同时还在现场分发健康宣传资料和健康支持性工具。据了解,活动现场共展出10块糖尿病防治知识宣传展板,接受群众咨询110余人次,免费检测血压100余人,免费检测血糖40余人。(县疾控中心)

## 举行“送法进校园”法治宣传活动

本报讯11月14日,县法院干警走进闽清县教师进修校附属小学,为700多名师生举行了一次别开生面的“国旗下讲话”。

讲话以“青少年犯罪问题、青少年如何保障人身安全”为主题,通过《中华人民共和国刑法》及结合闽清法院涉少案件审理情况,剖析青少年犯罪

特点与原因,让在校学生了解法律知识,增强法律意识,加强自我防范、预防违法犯罪。讲话后,在场的老师表示通过此次“国旗下讲话”,了解了预防未成年人违法犯罪的严重性;学生们纷纷表示要加强法律法规知识和安全防范知识的学习,做个懂法、守法的好学生。(罗立军)

## 水果饭前还是饭后吃?

### 掌握不好易伤身

饭后吃水果助消化,饭后喝茶清口气……这些平时很多人都在饭后做的事情,如果掌握不好,很容易伤身。

**吃水果:餐前一小时或餐后两小时**  
传统观点认为,饭后吃水果可帮助消化。但近年来研究提出异议:饭后吃进的水果会被正餐中的食物阻滞在胃内,停留时间过长将引起腹胀和便秘等症状。而且餐后立即吃水果会加重胰腺负担,使得餐后血糖更高。因此,科学的吃法是在饭后2~3小时或餐前1小时。

**喝茶:餐前开胃餐后喝汤**  
一般,在外边吃饭,汤都是最后才上桌。其实,汤饭饭后都可以喝,主要看是什么汤。比如餐前就适合喝一些别太稀的菜汤或者蘑菇汤等,汤中的菜和蘑菇也要吃一些,小半碗即可,稍微开开胃,增加食欲,而且还会让你接下来吃太多。

如果是饭后想喝点汤也可以,不过尽量选择清淡的汤,水汤类比如紫菜汤,或者主食类的疙瘩汤也可以,量也不宜多,半碗就差不多,觉得肚子舒服满足就可以了,不要“灌个水饱”,否则会严重影响消化。

**喝茶:淡茶餐前餐后都能喝**  
如果茶水太浓或喝得太多,茶叶中的咖啡碱、鞣酸会对胃产生刺激,影响胃肠黏膜对铁质的吸收,从而容易导致缺铁性贫血的发生,尤其是女性,更要注意饭后不要喝浓茶。

而且,饭后过度饮浓茶,特别是肾虚体弱的人,容易引起“茶醉”,出现心慌、头晕、四肢乏力、站立不稳等症状。

当然,茶水并不是饭后一定不宜喝,只是要注意茶水不要太浓,也不要喝太多,可以喝点清淡的花茶或者大麦茶等,比喝高糖冷饮、可乐等要好很多。

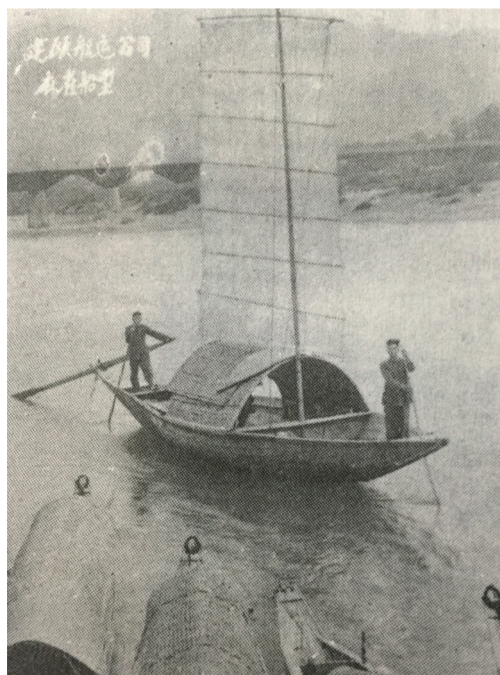
**小提示——细嚼慢咽是不是越嚼越好?**  
吃饭时应细嚼慢咽,但并不是越嚼越好。因为我们吃进去的食物是要被人体吸收后来达到补充营养的目的,而负责消化食物的消化酶有分泌高峰期,一般在十几分钟内,分泌高峰中消化酶的浓度达到最佳的食物消化点,更有利于营养元素的分解吸收。如果吃饭过慢,时间过长,超过消化酶的分泌高峰期反而会无法充分消化食物,不利于健康。

此外,用餐时间过长,胆汁会“分期分批”地进入肠内,如果胆汁数量不够,可能不会充分消化脂肪,容易造成脂肪堆积,导致肥胖。

一般来说,一口食物在嘴里至少经过20~30次咀嚼,才能充分被唾液充分混合和融化,达到理想的消化效果,这样的咀嚼方式最为健康。此外,还应该做到以下几点:

1.每次用餐时间至少保持在15分钟以上。  
2.每次只吃一小口食物,不要过量,有利于食物在口中充分咀嚼。  
3.选择耐嚼或是纤维物质丰富的食物,让细嚼慢咽成为一种习惯。  
4.吃饭时认真、专心,尽量不要看手机或电脑等电子产品。(来源人民网)

## 闽清鼠船和米船历史



(上图为鼠船,左图为雀船。)

出版文史资料《闽清鼠船和米船》,不仅刻不容缓,而且极具意义,它将为闽清后人留下一笔极其宝贵的历史文化遗产。

为继续追寻闽清船工早年“去上府”谋生的足迹,县政协《闽清鼠船和米船》编组于10月27日至29日前往建宁、宁化、清流三县采访,受到三地乡亲的热烈欢迎和热情帮助。闽北的闽清老船工及其后代对此次的采访活动,表示极大的振奋和感动,甚至非常地惊喜。他们说,这次及时进行抢救性地编文史资料的决策,体现了闽清县委、县政府和人民对他们的关心、关注和关怀。

27日早7时,编组组驱车直奔建宁,11时到达。在“船二代”、建宁检察院原副检察长罗德羽(金沙沃头人)热心帮助下,老船工们已早早中等候。编组组放弃午休,先后采访了林兰妹(白中白汀人,91岁)、陈东彬(坂东塘坂人,80岁)、吴宜城(白中田中人,64岁)、龚秋佛(白樟半山人,80岁)。

采访毕,编组即在“船二代”罗德羽的带领下前往建宁溪口镇,察看了当年闽清船工聚居地——建宁溪口老街、闽清船工早年由家乡分祀到建宁而修建的“将军庙”,还有当年初来乍到的单身船工、船尾仔暂居点——“酒库”。以及位于城区中部的当年闽清米船及鼠船停泊处——万安桥畔。

建宁位于闽赣交界,地广人稀,是“闽北粮仓”的粮仓;据了解,紧临建宁的江西黎川人,在

近代曾用独轮车把江西的大米源源不断地运到建宁。这就是建宁为什么会成为近现代闽清米船最重要停泊点和起始站之一的原由。据说,当年在建宁溪口长达1公里多的江岸上,曾建有米亭4个、米船码头4座,每天都有一二百艘闽清米船停泊在那里,常年不断地把大米运送到福州。鼎盛时期,往返福州—建宁之间的闽清米船有四百多艘,并有许多人靠米船运输发家致富。如吴宜城父亲吴邦理(白中田中人),曾置米船二十艘,常年运米到福州,并在建宁、梅口(泰宁)、将乐、洋口(顺昌)、南平、闽清、福州都有米行。目前,在建宁定居的闽清船工及后代尚有二三千人。

28日上午,采访组从建宁到宁化。在“船二代”、宁化闽清同乡会会长、企业家张健(白中田中人)和宁化县交通局原局长陈吉樟(白樟樟山人,曾当过船工)组织安排下,采访了老船工程文瑞(白中田中人,84岁)、严祥光(梅城大路人,79岁)及“船二代”张秋容(云龙潭口人,67岁)等。特别让人感动的是,年事已高、且有病在身的老船工程文瑞,在四个子女陪同下也来到他的次子程章麟(企业家)办的公司办公室接受我们的采访。他的大女儿还介绍:她的老爸听说闽清老家有人来宁化了解当年撑船之事,非常高兴,表示一定要来参加;并说她老爸今天的气色特别好,脸上露出了多年未见的灿烂笑容。

当日下午,张健会长等船二代带编组在宁化城区穿街走巷,步行数公里,几乎绕城一周,察看了当年闽清鼠船的停泊码头和船工聚居地老船厂、五加山、金鸡山等处。据了解,宁化县在鼎盛时期闽清鼠船有80多艘。目前,定居在宁化的闽清船工及后代有300多人,并于2001年建立了同乡会。

29日上午,编组从宁化到清流。在“船二代”、清流县卫生局局长吴爱银(女,白樟溪南人)组织安排下,采访了老船工吴圣恩(白樟溪南人,73岁)、吴圣林(白樟前庄人,77岁)、“船二代”吴圣坚(白樟溪南人)、吴月建(白樟前庄人),周其春、周其龙、周兰玉、周兰珠兄弟姐妹(白中普贤人)、吴仁虎(白樟溪南人)、刘宜忠(白樟云渡人)等人。

访谈完毕,船工们带着编组马不停蹄来到河边,察看了清流县当年闽清船工聚居地——东门桥头,鼠船在清流城关停泊处和闽清船工最后使用的铁壳机动船,还寻找到用于制作“蔑绳”(蔑制绳)的特殊用竹——绵竹。当年,闽清鼠船在清流有15艘。目前,定居在清流的闽清船工及后代近百人。(张德团)

### 闽清县“两违”综合治理专项行动领导小组办公室公布2017年第二批10处违法建筑

闽清县“治违办”公布今年第二批共10处限期拆除的违法建筑名单(详见下表),面积5486.00平方米。这些违法建筑责令改正期限已满,执法部门要求当事人在名单公布之日起七日内自行拆除,逾期未拆除的,执法部门近日将依法予以强制拆除。

闽清县“两违”综合整治公布11月份拆除名单(第22批)

序号	违法主体	违建地址	建筑面积(m <sup>2</sup> )
1	杨XX	坂东镇杨坂村	135.00
2	许XX	坂东镇前埔村	160.00
3	谢XX	梅溪镇建新村	160.00
4	刘XX	白樟镇樟山村	398.00
5	杜XX	梅城镇洋桃	980.00
6	马XX	下祝乡渡塘村	653.00
7	陈XX	梅溪镇上埔村	1000.00
8	朱XX	梅溪镇榕星村	400.00
9	陈XX等2户	梅溪镇渡口村	600.00
10	谢XX等2户	梅溪镇上埔村	1000.00



每个人都是  
一道亮丽的风景线  
文明旅游  
你的笑容也是风景