

春天，拍摄之于马洋

刘燕

摄影说，拍梯田，最近最美的莫过于马洋梯田。

前些日，在一次摄影课上，曾分享着秀清老师拍摄的佳作《雾锁马洋》，大家深被那飘渺云雾下马洋梯田神奇壮观的画面所赞叹，为让再次捕捉这唯美的画面，由县摄影协会刘会长组织的摄影一行，决定对马洋梯田进行再次的拍摄采风活动。

说起马洋村，那山路十八弯，对于历来晕车的我，未免是一种挑战，记的去年，受同学盛情邀请，赴其家父的寿宴，车上的一路颠簸，可谓晕头转向，呕液吐汁，想想至今还心有余悸，然，为了能让自己能捕捉到《雾锁马洋》的精彩画面，我兴致勃勃地、毅然跟随着摄影队向马洋村挺进……

绵延的山峦，云缠雾绕，一条山路在群峦叠翠间蜿蜒着，汽车沿着山路盘旋而上，经过一个钟头的爬行，终于到达了峰峦迭迭的马洋村，此时，自然的气息扑面而来，顿时倍感清新、闲适。许是昨夜绵绵细雨，染浓了马洋村的身影，在这雨后的晨曦中，远处的大山和梯田仍锁在轻纱般的云雾中。

在刘会长的带领下，大家纷纷扛起长枪短炮，向山腰间的景点奔去，当我们捧起单反，搭好机架，举目眺望时，眼前的云雾沉浮，幽秘奇妙，变幻莫测，梯田朦胧，峰影隐现。“美啊！犹抱琵琶半遮面，这就是含蓄的马洋梯田吧！”摄影友林娜由衷赞赏道，对啊！这马洋的云雾，无疑是一块神奇的面纱，在峰峦迭迭间，勾勒出一个个朦胧虚幻的神话世界；它又如一面淡墨，在素洁的宣纸上，浸染出古朴乡村气韵的丹青墨画。

“大家随时准备，等候自己大片的开拍啊！”风趣的刘会长话音刚落，只见一阵静悄悄的迷漫云雾，平铺横排，一路漫涌，犹如沧波万顷，浩浩荡荡地，一层层地推了过来，随着山势，顺着梯田渐渐弥漫上来，气势磅礴，神奇壮观。于此同时，一阵“咔嚓、咔嚓、咔嚓”快门声便响成一片，顿时，大家深为这大自然神奇的造化在惊叹！也为自己拍下了一幅幅唯美画面而雀跃！

当晨曦的第一抹阳光缓缓地透过厚厚的云层，马洋村便揭开了神秘的面纱，缥缈的薄雾在渐渐升腾，映入眼帘的是山峦起伏，林木葱郁，那一丘丘梯田，大小不等，层层叠叠，错落有序，依山傍水，逐次而上，有弯的、直的，形态各异，变化万千；一条条田埂纵横交错，层次分明，线条流畅。此时，形态各异、盛满清泉的大小梯田，在明媚的阳光下，随着山风吹拂，波光粼粼，仿佛就是镶嵌在大山里一面晶莹剔透的镜子；阡陌上山羊慢行如云，梯田间老农辛勤耕作，还有那一头牛、一弯犁，梯田旁的那一幢青瓦土房，几棵果树，一丛金灿灿油菜花，山泉溪涧，点缀其中，远远望去，宛如就是西方的一幅春之田园油画，它正在向人们流溢着田园牧歌般的优美。

正午，由于太阳直射光过于强烈，刘会长建议大家等待光影较好的时机再进行拍摄，随着，我们走进村农老林的家中，茶余饭后，笑容可掬的老林向我们介绍人杰地灵的马洋村，它山好、水好、空气也好，不仅可以说是长寿村，而且村里的那挂满厅堂的文魁、武魁，和现代的教育世家等牌匾，都让多少马洋人引以为豪。他还说起多少年来马洋村人用智慧和汗水开山凿田，造就这一块块、一排排、一坳坳梯田，而这万顷梯田，也渐渐成为马洋村的一张摄影名片。

不知不觉中已是夕阳西下，摄影者们沿着田埂边走边拍，边说边笑，一种远离世俗的浸染，亲近大自然，久违的欢乐洋溢着每个人的脸上，此刻，夕阳下葱葱葱葱的树林已为远山着色斑斓的衣裳，而眼前那绵延起伏、高耸入云、气势磅礴的马洋梯田不仅给人以视觉享受，定格美的画面，更让人为这一种大自然的雄奇和人的伟力而在深深地震撼！

幽谷钟声

——忆故乡香林寺

傅济熙

我的故乡有一个佛寺，叫“香林禅寺”，那是我童年时代常去游玩的地方，给我留下了颇深的印象。虽然离开后就不曾涉足，但每当忆起故乡，就会联想到它。

据县志记载，该寺始建于元代至正元年（公元1341年），曾于民国十五年（1926年）重修，距今已有600多年的历史。禅寺位于闽清县石郑村西，离村子只有二里多地。和一般的佛寺一样，也是藏于深山，依势而建，不走到近前，便难以发现。

寺的规模不大，除去大雄宝殿，只有两旁侧殿和山门顶上的前殿。侧殿和前殿均为两层，二层恰与正殿持平。各殿之间有回廊连接，成方形结构，中有天井。进入山门，先到天井，登上几十级台阶，才到正殿，使之呈居高临下之势，更见庄严。侧殿底层为十八罗汉，二层分别为伽蓝和祖师殿。前殿的正面供奉弥勒佛，背面隔着天井面对大雄宝殿，为护法韦陀。正殿前的台阶两侧各有一个花圃，在它后面的围墙内还有台阶式的花圃三层，其中不乏名贵花卉，如梅、菊、兰、桂之类。每年桂花盛开季节，一到寺里，便觉香气袭人。寺的周围群山环抱，山上林木茂盛，终年郁郁葱葱。在这里，即使盛夏，也感受不到暑气，环境宜人。

及至进到大雄宝殿，可见三尊金身佛像，巍峨而立。虽然高大，却比例适当，线条流畅，脸部慈悲，使人抬头仰望，便有一种崇高庄严之感，顿生崇敬之心。殿内虽有香炉，却没有一般寺院那样烟雾逼人。案上摆放着如大理石卧佛、白色珊瑚等各种艺术珍品。整个空间一尘不染，清幽宁静，偶尔置身其中，就顿觉心平气和，烦恼尽消，仿佛脱离了凡尘。因此，每到夏秋季节，都会吸引许多乡绅和有点文化的闲人，到此游览。

寺的住持法号“一光”，人们都称他“一光师”。他操一口罗源方言，显然是罗源人。通常，人们只有在受人间不平、命运坎坷，看破红尘后，才会遁入空门。“一光师有文化，会中医，看起来文质彬彬，他的家庭背景应该不差，不知何故竟弃俗出家。由于他会医术，农村又缺医少药，人们有病时，不免要麻烦他，所以他和村里的乡亲关系不错。但在1949年那场革命之后，不知何时，就离开了这个禅寺，不知去向。大约在2006年，我的哥哥去新加坡一次，去一个寺庙游览，发现他竟在那个寺里。哥哥想去拜访他，寺里的人说，他年事已高，且在病中，不能接待，只好作罢。

寺里平时不作佛事，但在每年农历七月元月，都有一场持续3天的法会。届时，村里的善男信女都来上香礼拜，热闹非凡，自然也就成了我们孩子的盛大节日。每当这种时

候，我都会泡在寺里，观看他们如何诵经念咒。那时，乡间没什么音乐，听到这些齐声朗诵和击磬、吹奏，也觉得非常好听，并在无形中接触到了许多佛教文化。我退休后对于佛学的兴趣，就源于此。

但是，故乡的禅寺给我留下的最深的记忆，还不是这些，而是从它传出的幽谷钟声。

和许多佛寺一样，寺中也有钟楼、鼓楼。我对鼓楼不大在意，对钟楼却很感兴趣。那里，一口大钟高挂，直径足有1米多。每当撞击，便发出咚一喻的巨响，在山谷间回荡。那声音听起来浑厚、低沉、悠远、绵长。按佛教的寺规，晨钟为108响。当这咚一喻之声，接连不断，浑然一体时，其所激起的巨大声浪，便使周围所有的群山都谷鸣山应，此起彼伏，震荡回响，就仿佛万鼓齐鸣，倒海翻江。那种气势，那种震撼，不禁让人想起星海创作的《怒吼吧黄河》那最强的和声在音乐大厅里所产生的共鸣和震荡。

佛寺的晨钟暮鼓，已响彻千年。有文字记载，这种传统可追溯到北魏梁武帝时期，到唐朝已非常盛行。它最初的作用只是报时，当万籁俱寂的清晨钟声响起，僧人们便立即起身修业。随着岁月的流逝，逐渐融入佛教文化，慢慢地演变成为一种警示世人、感召众生的工具。当信众们听到这熟悉的钟声悠扬，便会想起佛祖的教诲，在潜移默化中，使向善之心重新激活，苦难的心灵找到寄托。

这种作用，在我国许多古代诗歌和佛学楹联中，都可以得到印证。如：“暮鼓晨钟，惊醒世间名利客；经声佛号，唤回苦海迷途人”；“听来暮鼓晨钟，声声觉悟；对此禅灯宝像，面面圆光”等。而关于钟声的最著名的诗句，莫过于唐朝诗人张继在《枫桥夜泊》中写下的“姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船”。这短短的诗句，使寒山寺连同它的钟声远播海内外。有日本人甚至不远万里来到苏州，就为听一听听中所描绘的“夜半钟声”。

香林寺是故乡唯一的文化古迹。遗憾的是，如今已荡然无存。先是那口大钟，在“文化大革命”中，被村中一些无知的青年砸毁，估计是看上了它的经济价值。之后，整座寺院又在1981年的一次意外火灾中化为灰烬。

我的哥哥生前，在痛惜之余，曾想通过佛教的募捐将它修复。佛教内部在邻近的大小寺院之间，也有隶属关系。他曾到鼓山、西禅和雪峰等寺寻访，想找到该寺重修时的图纸，都空手而归。后来因身体的原因，这件事就放下了。

经查，《闽清县志》曾在民国十年修过一次，但从中却找不到任何有关该寺的记载，也许是因为它年久失修，已经破败，未被收入。其实，在5年之后，它就被重修成上文所述的样子，可惜只存在66年，到1988年再一版新志修成时，它已毁于大火。在新志中，对这种已不存在的历史遗迹，按统一的格式，都只罗列其始建、重修和遭毁的年代，别无其它记述。这么古老的一处文化遗迹，只留下如此简单的一点遗迹，不免令人遗憾，遂促使我动念撰写本文，想藉以为它多留下些文字。（作者为原国家核工业经济研究所副所长、国际原子能机构事务办公室高级顾问）

写在春天里

黄维江

(五)

春和暖沐阳暖，半岭徘徊早燕低。芽接新枝含露发，苗栽老圃待莺啼。几株柯榄贫丢帽，一片桃林蜜染衣。同是这方黄土地，余荫漫话富生黎。

(六)

春明村妇健身欢，里外操持在大男。喂饮流泉曾汲井，点燃炊火往刊山。门前园圃疏园地，盘里蔬鲜活动推。摇曳韶光留住梦，逢人不笑有多难。

(七)

春江桃雨杏花天，柳满湖平笔暖烟。撒网垂纶一艇胜，上滩黄尾下滩边。

(八)

立本在丘山，豪情抱上苍。严寒无易色，酷暑扶扶桑。映日连峰翠，遮荫遍地凉。铮铮藏骨气，郁郁沁心香。

折枝

以“红·楼·梦”为汤网格

苏诗章

红日中天道伟梦，皓光半夜照高楼。

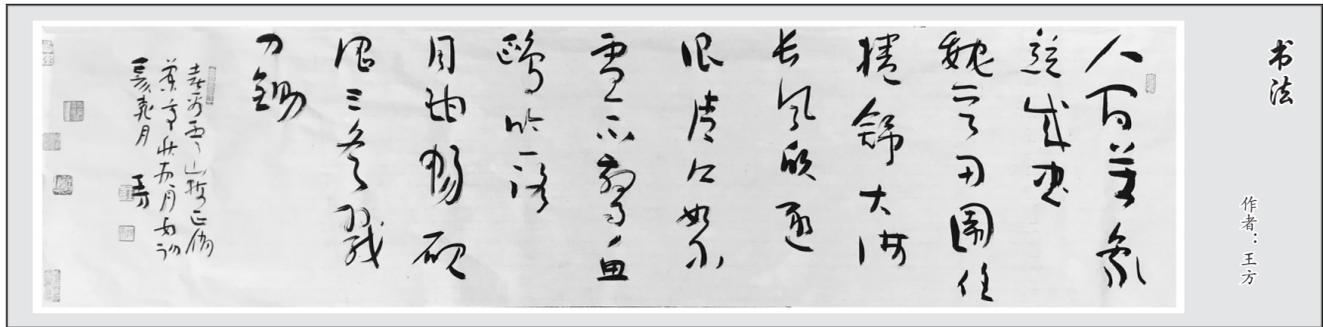
红旗鼓劲圆佳梦，游子乘风上小楼。

红日东升圆国梦，华人跨越上层楼。

黄状血书昭雪梦，红墙黛瓦读书楼。

白酒连生千醉梦，红旗舞舞映琼楼。

楼对大海天地碧，梦思故乡柑桔红。



书法

作者：王方

中国梦、民族兴、老年梦、康乐福。科学健身、锻炼身体、康乐晚景，是古往今来老前辈的美丽梦想，更是当今盛世老年人的美好实践。

从全国看福建，从福州看闽清，纵观老体协建立发展三十多年的实践证明，“健身科学化、锻炼常态化、康乐大众化”，是老年人体育事业的科学、文明、和谐、健康发展的必由之路、成功之道。尤其是近几年来，在各级老体协努力履行老年体育组织者、实践者和奉献者的神圣使命中，全县老年人的健身康乐活动呈现了“三化”发展新常态的可喜局面，大可以给以点赞。

一、建设“科学化”健身社团兴体坛

“科学健身”是老年体育的本质要求和核心价值。实践证明，老年体育能够科学发展，核心是坚持“以人为本”强队伍，凝心聚力兴团体；要素是打造“体育文化”软实力，文明康乐注生肌；关键是建好“阵地设施”作保障，强基固本求发展。从而有力地推进老年体育事业有序、全面协调地健康发展。纵观闽清老体协致力建设“科学化”健身社团兴体坛，体现有三种特性：

——健身队伍结构趋向合理化

这一我国新时期“应运而生、应势而长”的特色产物，是一个科学健身特色团体。闽清三十多年来，坚持以组织建设为突破口，老体队伍经历了从无到有、从小到大、从弱到强的发展过程，尤其近几年来建设形成了一个科学合理的组织结构，不仅健全完善了县和乡镇两级及80%的村居老体协会组织，而且发展有球、舞、钓、泳、棋等十多个单项老体协会。尤其是组织网络建设打好了“五个有”的坚实基础：有一个健全有力而乐于奉献的老体领导班子；有一套行之有效的工作、学习、培训和活动等老体规范的管理制度；有一个县、乡（镇）、村（居）三级老体协系统的组织网络队伍；有六级（县及大片区、乡镇及小片区、行政村及自然村）老体健身辅导站；有一大批辅导员、教练员、裁判员和志愿者等老体骨干力量。这“五有”形成了一支宏大的老体核心体系和坚强力量，以“奉献爱老心、架好康乐桥”的可贵精神，为全县老体事业的科学发展和不断提高老体水平，充分发挥了团体组织的保证作用。

——健身思想意识彰显进取性。老体协注重以思想建设为先导，通过以“学习、健身、康乐”为一体的老体人文和科普教育，给老年健身事业注活力，对老年体育文化建设的途径和方法，广泛深入地开展了五项宣传引导活动：一是开展创建学习型老年健身团体，为建设“健康闽清”发挥“夕阳热”，释放老体健身正能量，践行老年体育价值观；二是举办康乐大讲堂，讲党和国家关于老龄、老体的方针政策和法律法规，讲“科学健身”、“体育养老”的好处意义；三是开办“健身培训班”，不断培养扩大辅导员和

志愿者队伍；四是开展老体成果和好人好事的宣传交流，并通过电视、报刊、专刊等媒介扩大影响效应；五是利用“全民健身日”及“三八”“重阳”等重大节日，组织开展健身展示和“万人健步行”等系列宣传活动。从而，为使广大老年人提高健身意识、崇尚科学锻炼、提升康乐幸福指数，真正体验通过科学健身而获得“老有所学、老有所为、老有所乐”的幸福感。

——健身基础条件体现适应性

老体协致力以设施建设为保障，为发展老体事业营造良好环境和条件，通过依靠党政重视、社会支持和协会组织、群策群力的办会精神，对老体健身设施建设，经历了在数量上从无到有、从少到多和质量上从差到好、从良到优的过程。如全县现有45个门球场、31个气排球场、25个柔力球场、126个广场舞活动场，条件都不断改善而适应活动，尤其是有10个门球场建有钢结构顶盖和人造草坪、塑胶地坪，使老年人们可以风雨无阻地锻炼身体；其中梅城还有四个连片的高标准门球场，不仅适应城区离退休干部和老年人全天候的健身活动，而且适应全县性的经常门球赛

常态化的健身活动，就在于当老年人确立了体育文化自觉，提高了健康自信心和增强了健身自觉性。比如，通过运用“奔小康、要健康”的新理念，引导人们提升“保健康、贵健身”的境界，去体验感悟“健脑、健心、健腿、健身”的健康真谛，促使更多老年人自愿自觉地参与健身活动，尤其是使许多老人大、老太太改变了不重视、不参加健身活动的习惯，甚至使不少人从沉迷于“麻将桌”或“六合彩”中走了出来，融入到健身行列之中，以获得科学健身的健康感。正如老友们们在座谈中所发出的肺腑之言：“时逢盛世不愁吃、不愁穿，图的就是多健身、保健康”。

——重在健身参与度与经常性

在实施新周期《全民健身计划》中，通过发挥老体协特色平台作用，广大老年人确立“重参与、常锻炼、享康乐”的新观念，呈现了老年健身队伍不断扩展的好态势，彰显了老年人与时俱进、持之以恒的健身“三化”新常态：一是健身常态化。健身内容丰富多彩，开展有经常性的健身活动、友谊性的对外交流、康乐性的赛事联谊、节日性的表演展示，各有特色，大展风采。二是项目多样

49支门球队和备受老年人喜爱的气排球、乒乓球、柔力球等，经常开展表演赛、友谊赛、角逐赛、选拔赛，把各项赛事都办得显特色、有质量、风格好，上水平。

从健身舞类看，“广场舞”从2007年新兴之后，成了一个最为普及的群体，一种以老年女性为主体的集体舞、舞蹈为特色的群众性健身项目，从城镇到村居的全县百多处场地上，每晚都有成千上万的中老年人聚集健身康乐，成了当今年体坛的一大亮点。

从众多的老年健身活动群体看，正如老友们见面时所道出获得健身实惠感最时尚的话说，就是“健身是最大的快乐，健康是最大的幸福”。实践证明，坚持锻炼、健身壮体，既提高了老年人的生活质量和生命价值，又增强了老年人科学健身的价值观和幸福观。

三、营造“大众化”健身康乐美家园

“健身康乐”是当代老年人的共同心愿和美好实践，也是老体协的服务宗旨和奉献真谛。其可贵价值，就在于以老年人健康需求为中心，推进“康乐型、群众性、社会化”的老年特色体育

丰富文体生活，弘扬体育文化，宣传健身典型，讴歌康乐故事，以调动老年们重视锻炼、积极参与健身队伍中。在实践中，为使广大老年人树立“康乐今天，欢度晚年”境界，享有盛世的“美好夕阳”时光，通过“三抓”即抓骨干带动、抓基层重点、抓面上普及的工作格局，促进形成以点带面、以城带乡、以乡村和村居并进、城区互动的生动局面。尤其是村居基层，老年们打破了“家务体力劳动代替健身活动”的老观念，使得众多中老年妇女都以崭新风貌融入健身行列。如通过“广场舞”健身锻炼而健美健康后，都深有感触地说：“广场舞，大家跳，有我你你她一起跳，积极协调并发挥老年人协会的‘美好夕阳’作用，老年大学‘学、乐、为’的阵地作用和退干活动中心、老教协的人才优势作用，从而为全县‘老年人健身康乐家园’创建活动而发挥了全方位的推进发展作用。

二是在“五位一体”里，积极融合。就是注重构建“1+4”的“五位一体”精神家园，即老体协与老年协会、退干中心、老年大学、老年教协的统一联动，积极协调并发挥老年人协会的“夕阳乐园”作用、老年大学“学、乐、为”的阵地作用和退干活动中心、老教协的人才优势作用，从而为全县“老年人健身康乐家园”创建活动而发挥了全方位的推进发展作用。

三是在社会群体中，努力营造。就是积极创造和谐的社会环境和条件，善于发挥支持老体事业的“四大”积极因素作用，即取得社会各界的理解、各个家庭的支持、亲朋好友的鼓励和热心人士的赞助。从而有力地推进了老体事业的不断发展。

总而言之，老年体育，特色平台，康乐夕阳，无限生机，为应对“人口老龄化”和推进“健康老龄化”进程，走出了一条健身科学化、常态化、大众化之路，为落实“全民健身”“健康中国”“体育强国”添砖加瓦而贡献了智慧和力量。

（本文2018年底荣获福州市2017—2018第八届“老年体育科研论文”一等奖）

为老年体育走科学化、常态化、大众化之路点赞

张金泰

事。更可喜的是，近年来在规划实施“美丽乡村”建设中，尤其是遭受“7·9”尼泊尔特大地震特大洪灾后，在政府主导、部门支持和各乡镇老人们齐心协力下，使许多毁坏的文体设施得到及时复建并改善提高，而重新更好地适应广大老年人的正常健身活动，推进了老年体坛的创新新发展。

二、坚持“常态化”健身活动展风采

“锻炼身体”是老年体育的最佳途径和根本方法，体现着当代老年人通过老体协的特色平台，都走着“科学健身、文明康乐”的老年体育之路，让广大老年人展示健身风采而注入无穷的生命活力，激励着老年们都踊跃参与健身活动的兴致热情，释放出科学、文明、健康的正能量，从而推进老年人体育锻炼、健身活动的新常态。纵观闽清老体协队伍坚持“常态化”健身活动开展风采，彰显有三大特点：

——贵在健身自信心与自觉性

多年来通过贯彻落实党和国家“广泛开展全民健身活动”的精神，全县从集镇到村居，无论春暖秋爽时，不管夏暑冬寒日，广大老年人、退休族，都老当益壮地活跃于健身场、康乐园。这种全年性、常

化。健身项目，门类众多，有球、舞、操、拳、功、剑、棋、步行、登山、游泳、垂钓、鼓乐和器材健身等20多项，各投所好，尽享其乐。三是活动正常化。健身形式，科学文明，有个体操练、自娱自乐、有群体结伴、互助联谊，多为专业组织、集体健身康乐，各显其能，充满活力。这种“三化”新常态，呈现着老年体坛的兴旺景象，体现了老年体育的生机活力，反映出老年人科学健身活动方兴未艾！

——好在健身成就感与实效性。从老年人锻炼身体常态化的社会效应看，通过开展“体娱结合、城乡互动、内外交流、智慧双赢”的老体特色活动，促使老年体育释放传递了科学健身正能量，收获享有了强身健体的康乐福。尤其从老年人球、舞两大健身群体看，就彰显了老体的无穷活力和力量。

从球类群体看，兴起最早、最具特色的“门球”，被誉为康乐之门、和谐之球，是一项集健身性、娱乐性、趣味性、联谊性于一身的老体活动，成了一个热门的身体运动且享誉颇多。还有后来兴起的气排球、柔力球、地掷球等球类的锻炼与竞技，也都成了一道亮丽的风景线。全县

的不断发，让广大老年人在“全民健身”的大道上走出了一条“夕阳无限好”之老体幸福康乐之路。纵观闽清老体事业营造“大众化”健身康乐家园，主要有三个特征：

——以“全民健身”精神推进发展态势。老体工作者多年来不负使命，以坚持“民为本”、念好“康乐经”为大旨，积极宣传“全民健身”的老体真谛，促使老体人口不断增加、老体队伍不断扩大，让全县现有60岁以上的4.6万老年人已有七成人融入了老体健身行列之中。这一态势，反映了大多数老年人都已加入一个文体组织、热爱一项健身活动、享受一份体育快乐、收获一大健康幸福，体现了老体健身事业是“全民健身”的一大亮点和一大潮流，证明了广大老年人确立了“体育生活化”的健身新理念，破除了“生死有命、富贵在天”的宿命论，通过健身活动收获了晚年文体生活的丰富与充实、康乐与幸福。

——以“重在参与”理念营造普及氛围。根据当代老年人普遍有“康乐晚景”的心理需求，通过运用老体特色平台，引导老年们树立“生命在于运动”的理念，激发老年人热爱生活、不甘寂寞、向往康乐的精神，并通过营造老体氛围、