

从古而来 向新而生

上莲乡上丰村

距离上莲乡12公里的上丰村,是一片古老土地,这里风景如画,田园风光秀丽,犹如世外桃源。

上丰村,古称丰洋,地处闽清县与永泰县交界处,海拔820米。2020年,上丰村入选福建省第三批省级传统村落。村中保留有大量工艺考究,雕梁画栋的清代古厝古迹。

青山环绕,白云作画,阳光铺路,阡陌人家,偏安一隅的上丰村,就像闽清版的“桃花源”,静静地山里发着光。

从古而来,向新而生。走进上丰村,扑面而来的自然淳朴的气息和古色古香的韵味。一座座气势宏伟或雅静清幽的古厝,安静地矗立在山水之间。

大王后厝,因宅前有个大王官,故名“大王后厝”。清乾隆三十二年(1767年)池承志始建下厝,占地面积4500平方米,建筑面积3600平方米,坐东向西,木结构。厅堂宽敞,天井、下埕均用河石铺砌。前面用石砌成圆形围墙,入门转向坐南朝北,建有正座、官房、六扇、八扇,共计40间。书院16间,横厝26间,上下过水亭4个,共16间。

十多年后,在厝后上方扩建上厝。后门护坡石砌高6米,后门两边石砌达步,以便上下座通行。上座有正座、官房、六扇、八扇,有40间。书院16间,横



厝28间,过水亭4个,共16间。上下两座共计196间。2019年列为闽清县历史建筑保护单位。

大王后厝、孔华厝、晋米厝……这些从清代走来的厝名背后,都蕴含着一个家族发展的历史。踱步其间,这些沾染了岁月香气的古厝,一下子就能把你带

回历史的烟云中。上丰村还是闽清唯一一个保存有文昌阁的村庄。独特的三层三檐结构,紧挨着池氏祠堂,见证了村庄曾经的繁华与如今的变迁和当地的美好。

传统古村落,蕴藏着丰富的历史信息和文化景观,是中国农耕文明留下的

最大遗产。我们也期待更多的人一起来关注像上丰村这样美丽的乡村。

(记者 吴玉晶 郑新润)

乡约闽清

乡贤力量凝聚在书院 为乡村振兴添动能



青山下,稻田间,一座书院,见证着一段飘香书卷的历史,延续着一方悠久的文脉。

在下祝乡洋头村一座由古厝修缮改造而成的书院,不仅成为了家风教育、文化育人的好地方,也成为了乡村振兴的文化动能,为乡村振兴赋能。它就是由村里的乡贤罗训森回村打造的一座罗舍书院。该名取自罗氏家风的集大成者,东晋著名的哲学家、文学家罗含。

“一国兴嘉士,五云兆世祚,光宗延泽永,昌嗣善祗承。”远远地就听到了书院传出的琅琅读书声,这是罗训森在给

孩子们讲解书院先人罗含的故事。

罗含是下祝乡罗氏一族所出的重要人物,因为官清廉而广受百姓爱戴。在顺治五年(1648)中举后,编撰罗氏族谱,将他的理想、对子孙的期望,通过名序诗、字序诗的形式流传下来。他以身作则、身体力行,在安徽太湖县任县令,为官廉俭自守,被赞:“案有春秋笔,门无暮夜金。”在县志、府志、省志中留名。身后太湖百姓立祠,以“罗菩萨”供奉,“罗菩萨”的提法在《福建通志》《闽清县志》中明确予以记载。

这个暑假,下祝乡的孩子们在罗舍书院学习到了由家乡名人罗含写下的

“名、字序诗”的思想内涵。这首包含了爱国、爱家、修身齐家精神思想的诗,从清朝一直传承至今,成为了当地村民遵守的家风家训。

罗舍书院的所在地,也是罗含的故居。历代以来,这个村庄都很重视教育。在村内,推行过“优生田”等制度,用于激励族人用功读书,促使罗氏一族人才辈出。历史以来,这里出了进士、文魁、武魁等10多个人才。村中文风昌盛,村民皆以读书出仕为荣,并形成了世代遵守的优良家风,传承至今。“重教兴学”“家风家训”成为了洋头村的底蕴,也成为了罗舍书院孩子们学习的榜样力量。

下祝乡洋头村罗舍书院负责人罗

训森告诉记者:“历史上我们村出了很多人才。有文物可以证明的有旗杆碣9对,这个房子里面有三张可辨别的捷报,都可以证明洋头村出过进士、文举人、武举人以及很多的秀才。”

近年来,下祝乡以“乡土、乡情、乡愁”为纽带,以“强农、富民、美村”为目标,广泛凝聚乡贤力量,为乡村振兴“跑”起来添动能。乡贤罗训森回村打造的罗舍书院,就是发挥乡贤桥梁、智库作用的代表之一。书院通过开展家风教育,以文育人,润物无声,营造了爱国爱家、诗书继世的良好风气;在弘扬和发展传统文化的同时,也推动了民族的文化自信。

(记者 吴玉晶 郑新润)



传承非遗 拳拳「豹击」

在7月举行的2023年福州市青少年武术大赛中,来自闽清冬成拳馆的罗新于和黄敬精,分获男子少儿B组其他拳术金奖和男子少年A组其他拳术金奖。带出这二人的师父兼教练,是闽清豹拳第七代传人黄文波。

闽清豹拳又称豹击拳,是拳术中象形拳的一种。该拳主要以“魅力、角度、速度、胆量、视力”取豹之形意为拳,突出稳、准、狠、刁的特点,以刚制刚、以快打慢,手形以爪、拳为主,步形以三七为主。在黄文波的努力下,2022年12月,闽清豹拳列入福州市第七批市级非物质文化遗产。

24日,记者在塔庄镇的闽清豹拳传承基地见到黄文波时,他正在指导罗新于和黄敬精练习拳法。



黄文波告诉记者,相传清道光年间,常有匪患出没,村民纷纷练武强身保家。闽清人黄家祥拜泉州南少林拳师陈彪和鼓贞为师,学习豹拳数年得到真传,在与土匪的战斗中,豹拳显露出威力,一时间声名远播。学有所成的黄家祥将豹拳教授于族人子弟。黄氏子弟为保家宅平安,守护族人,根据该拳模仿豹扑、腾跃、奔跑等动作衍变而来的“南派豹拳”特点,不断创新,经历200多年传承至今,使之成为适合竞技实战要求的闽清豹拳。

黄文波8岁就跟随闽清豹拳第六代传人陈亨文习武,一招一式均得师父真传,39年的习武生涯让他有了一身不同于常人的力量,单手便能拿起200余斤的石锁。

为了将闽清豹拳发扬光大,近年来黄文波在闽清塔庄、梅溪、上莲等乡镇开办闽清豹拳武馆和闽清豹拳传承基地,并担任各武馆常务馆长,常年广收学徒传授闽清豹拳。

目前,闽清武术协会内的豹拳传承弟子近百人,全省境内开设闽清豹拳武馆10多家,学习闽清豹拳的弟子近千人。黄文波还推动闽清武术协会与学校合作成立非遗传承示范基地,将闽清豹拳适当简化,编成武术操传授学生。“现在我们跟七都实验小学和闽清县实验小学都有合作,市级非遗闽清豹拳正式走进校园。”黄文波表示,闽清豹拳作为学生的课程,每个学校每周安排两堂课。作为教练和师傅的他,会亲自到场教学。

(福州晚报)

中医药基础知识——便秘

一、生活

1.起居有节,生活规律。情绪稳定,避免不良情绪刺激。养成良好的排便习惯,不可经常强忍便意,以免形成了习惯性便秘。

2.产妇和年老体弱者,应坚持做提肛锻炼:吸气时收缩肛门,呼气时放松,一吸一呼为一提,每日做3次,每次10~15分钟。身体条件尚好者也可做仰卧起坐,以增强腹肌和其他排便肌肉的力量。

3.每日晨起空腹饮一杯盐开水或用蜂蜜冲茶代饮,以润肠通便,同时顺时针按摩腹部以促进肠蠕动。

二、饮食

饮食中应富含纤维素,可多食芹菜、黄瓜、马齿苋、荸荠、西瓜、柚子等凉性多纤维的蔬菜水果;也可选用黑芝麻、胡桃仁煮粥及红枣银耳羹食用以润肠通便;平时也可以芦根、夜菊花、金银花、决明子等泡茶代饮。不食辛辣、煎炸之物。不饮烈性酒。

三、食疗

1.百合蜂蜜饮:百合50克,蜂蜜、白糖各适量。将百合加水煮至熟透,放入蜂蜜白糖调匀即可。当点心食用。具有滋阴润肠之功效。

2.芋头粥:梗米50克,芋头250克,油、盐各适量。将芋头去皮切块,梗米淘洗净,将梗米与芋头一起加水同煮粥,粥成用盐、油调味,随时服用。具有散结、润肠、利便之功效。

闽清县卫健局、县计生协会(宣)

卫健之窗

退休老党员发挥余热 化身家乡宣传大使

退休志不改,余热更生辉,他想用自己的努力,让家乡被更多人看见。今天就让我们一起去认识一位热心宣传家乡的退休老党员——许友镜。

走进闽清县三溪乡山墩村,记者看见一位穿着格子衬衫,正带着村民们在直播的老人,他就是许友镜。虽然已经退休,但是他依旧活跃在各个网络平台上宣传着自己的家乡。这天,为了更好地呈现直播效果,他特意选择了在白岩山脚下的水稻田边,为网友展示山墩村的非遗南拳武术表演。

除了网络直播,他还时常跟村民们一起讨论怎样更好地进行拍摄来展示山墩村的魅力。在新媒体快速发展的时代,他希望通过直播平台,让家乡更出彩。受许友镜的影响,山墩村的一些年轻人,也回村加入了宣传家乡的队伍。村里的瓜果蔬菜、蓝天、白云、田野,薄雾涌动的白岩山,都成了他们镜头里的素材。

三溪乡山墩村村民许友镜告诉记者:“我看见我们村里的老年人,他

们跟许书记一起,学用抖音直播,宣传我们村的美丽风景。我们年轻人也不能落后,于是这次我约了几个热心宣传家乡的退休老党员——许友镜。

许友镜担任过山墩村的党支部书记,愿意再发挥余热的他,担任了村里的第一书记,继续为家乡振兴出谋划策。说起宣传初衷,许友镜表示,近年来,三溪乡推出了“山水三溪 白岩人家”的文旅品牌,坐拥白岩山景点的山墩村,更要努力把“好客山墩”的品牌打响,吸引更多的游客来观光旅游,以旅兴农,振兴乡村。

“我们山墩村山美水美,不仅有知名度很高的八闽岳祖白岩山景区,还有非遗文化南拳。这里四季瓜果飘香,是国家级森林村庄。我们村有这么好的好资源、好风光,我想努力宣传这里的美景。让更多人知道闽清山墩村,来体验农村生活,感受乡村美景。”许友镜说。

(记者 吴玉晶 郑新润)



闽清推出后备箱集市 助力乡村振兴

8月25日下午,2023年“福建供销后备箱经济·助力乡村振兴”活动(第3场)启动仪式在闽清县东桥镇举行。活动现场推出了福建供销后备箱集市、乡村音乐节、非遗手作体验、农事体验,还设置了缤纷水果区、供销福宴品鉴区、帐篷咖啡区等功能区域,为市民和游客朋友们提供了一场沉浸式的后备箱生活体验之旅。

在后后备箱集市,30个摊位琳琅满目。闽清特色农副产品、民俗产品、旅游衍生文创周边产品、非遗小吃、音乐、灯光、人潮把傍晚的九野小镇点缀的热闹非凡。活动现场设置了缤纷水果区、供销福宴品鉴区、帐篷咖啡区等功能区域,为市民和游客提供了一场沉浸式的后备箱生活体验之旅。

活动还举行了供销后备箱农产品礼盒上市环节。之后,福建供销后备箱经济的每一场活动,都将通过特色供销后备箱农产品礼盒,承载活动举办地最具标志性和影响力的农产品,推动活动产销对接,助农增收。

据了解,此次活动的举办旨在,通过打造“供销集市+后备箱经济+文旅+农业”模式,因地制宜,挖掘当地民俗文化,推广供销地方特产风物,对供销后备箱经济进行文化赋能,加强现场互动,增强供销品牌的影响力,打造2023年“福建供销后备箱经济·助力乡村振兴”活动品牌,搭建城乡文旅平台,助推闽清农产品和文旅产业打响知名度,扩大消费市场。

(记者 吴玉晶 郑新润)

第二届五大洲华裔青少年中国汉字棋邀请赛开幕

8月29日,“亲情中华·奔连五洲”——第二届五大洲华裔青少年中国汉字棋邀请赛开幕式在浙江省宁波市鄞州区举行。本次邀请赛得到了五大洲30多家侨团、华文学校和文化交流协会的大力支持,共有1100余名华裔青少年报名参加。

中国汉字棋于2014年由宁波市华文汉字应用研究院发明面世。九年间,在浙江省、宁波市侨务部门指导下,其先后传播影响到澳大利亚、马来西亚、法国、阿根廷、埃及等五大洲30多个国家和地区,100余家海外华文学校,受到了海外华裔青少年的广泛认可和欢迎。

“中国侨联将更加重视支持汉字棋‘走出去’,让汉字文化成为文化交流的窗口,推动中华文化国际传播。”中国侨联党组成员、副主席程学源在致辞中指出,汉字是中华文化的代表符号,他希望通过这项赛事的推动,吸引更多海外华裔青少年感知汉字棋,熟悉汉字棋,增强学习汉语的兴趣。

宁波市委常委、统战部部长

林雅莲希望海外侨领、老师和参赛选手们利用此次契机,凭借融通中外的独特优势,矢志文化传承,促进中外民众相互了解和理解,积极推动中外文明交流互鉴,“期盼海外侨胞常来中国、常来宁波,感知宁波的崭新风貌,寻找中华民族的精神和语言文化之‘根’。”

浙江省侨联党组成员、副主席周松一希望宁波各级侨联持续办好五大洲华裔青少年中国汉字棋邀请赛,从更多维的角度和层面去挖掘、拓宽传播渠道,能够提升汉字棋等文化载体的内涵与生命力。

据悉,本次活动由中国侨联、浙江省侨联指导,宁波市侨联、宁波市侨办、宁波市体育总会共同主办。决赛将于北京时间8月30日19时至21时在线上打响,来自五大洲240名华裔青少年参赛选手参加最后角逐。

(中新网)

域外传真