



文化共享耀萧然

## 以文润乡,文化特派员解锁乡村振兴新课堂



近日,湘湖畔的老虎洞村迎来了一场别开生面的“行走的课堂”。文化特派员俞红刚带领15组城区家庭走进被红杉林掩映的村庄,通过自然探索、非遗体验与安全教育,让乡村振兴的种子在孩子们心中悄然扎根、蓄力生长。

### 山脚下的历史课

“我身后这座山,藏着两个老虎洞村村名由来的传说。相传春

秋战国时期,越王勾践被吴王夫差打败……这只老虎留下的洞穴,成了勾践卧薪尝胆、蓄势待发的理想栖身之地;到了南宋,老虎洞又因地势险要,易守难攻,成为军事防御的重要据点……”站在老虎洞山下,俞红刚把村庄的千年过往娓娓道来。

作为萧山区文化特派员,他驻村一年半来,不仅深挖村庄的红色记忆与人文底蕴,更牵线搭桥将城区的流量引进村庄,为老

虎洞村的发展注入了活力。

老虎洞村拥有着得天独厚的地理优势,北枕青山叠翠,南临湘湖碧波,步行十余米便能直达湖畔,这里是村民们晨练散步的绝佳去处。

孩子们刚踏入红杉林,便看见村民韩华方正舞动着太极刀,刀光在杉影间流转,划出灵动的弧线,铿锵之声在林间回荡。伴随着阵阵喝彩声,韩师傅带领着孩子们练起了杨氏太极拳,一招一式沉稳舒展,大家在美景中沉浸式感受了中华传统武术的独特韵味。

“今天我们紧扣老虎主题,特意为大家准备了‘老虎进洞’和‘武松打虎’两个趣味游戏!”话音刚落,孩子们欢呼着组队竞技,在红杉林里奋力比拼,尽情享受这堂无墙无界的自然课堂。

### 救生艇上应急课

“大家一定要记住,救生衣不是装饰品,关键时刻能保命!”湘湖救援大队副大队长李波一边细心讲解,一边手把手演示着救生

衣的正确穿法。孩子们立刻穿上荧光救生衣,排着整齐的队伍有序登上巡逻艇。巡逻艇破浪前行,凉风扑面,大家忍不住惊呼:“原来这就是争分夺秒!”“这么快的速度,救援人员就是勇士啊!”

当孩子们举起自己的作品——歪着脑袋的“小老虎”、长着翅膀的“飞虎”,向老师笑着点评:“传统手艺要的就是这份真童。”

自2024年6月派驻闻堰街道老虎洞村以来,俞红刚每月至少赴基层服务指导2次。“文化不是挂在墙上的展品,而是村民的笑容、孩子的笑声。乡村的成长,其实就是孩子的成长,还有文化扎根的成长。”他策划的“江湖讲堂”“行走的课堂”吸引了2000余个城市家庭参与。(通讯员 许楨艺)



## 养心须入心

文顶端友炜

时下,中青年人都爱讲健康快乐,老年人则爱讲健康长寿。这两个“爱”,都离不开“养心”!

“良好的生活习惯,向上的精神状态,合理的饮食供给,适当的健身运动。”这是一个人拥有健康身体的四要素。而其中,精神层面的“养心”则是重中之重。

我有个同乡方先生,与我同窗12年,大学毕业后在浙江某报社供职至退休。10年前,我们在高中毕业50周年同学会上谋面,他表现相当活跃,也比众多同学年轻许多。之后,他每天清晨6时,准时给我发来“心灵鸡汤”,且每篇几乎都带有“心”字。可在去年11月29日清晨之后,突然音讯全无。后来,从同学群中得知,“方先生走了”。我很是吃惊!

但事后才得知,近几年,他表面上挺洒脱,内心却很封闭,从不与人讲心中的委屈和怨言。其实,他多年前与父亲吵得相当厉害,几乎断了父子关系,心中留下了难解之“结”,而他又不向同学、朋友倾吐。这种郁闷心情笼罩着他的精神世界,于是,加速了他的胃病恶化,便过早离开了人世。相反,我的邻居老朱,现年88岁,原是企业的中层干部。18年前查出肺癌,动了手术,做了化疗。之后,他把手术之事置于脑后,整天乐哈哈的。每天晨练后,主动挑起一家人的“买汰烧”的任务。如今,他逢人便讲“人生就那么一回事,想开了什么都不怕”。18年过去了,他活出了自我,活出了健康。正反两个例子,道出了“养心须入心”之重要。

其实,在快节奏、高压力的现代社会里,人们的“心”病表现非常普遍。比如,易怒与烦躁,情绪低落与抑郁,嫉妒与攀比。还有,总把小事想象成灾难,无法放下往日的失误、恩怨,对别人的言语或眼神过于敏感,等等。

“入心”,须心平气和。有句谚语说得好:“心平能愈三千疾,心静可通万事理”。这里的“愈”,不仅是指“治愈”已发生的疾病,更是从根本上“预防”了无数由情绪和压力引发的身心问题。

从哲学与精神方面讲,一个内心平和的人,能从容对待人生的坡坎坎坷,世间的纷扰,坦然面对个人得失、喜悲和荣辱。它能帮助我们抵御焦虑、抑郁等“心病”。从中医与养生层面而言,遇事情绪激烈波动,会扰乱人体内的“气和”,导致气血失和、经络堵塞,从而引发和加重疾病:怒伤肝,忧伤肺,恐伤肾,思伤脾,喜伤心。

养心,不能光“武装嘴巴”“流于空谈”,而要练好“内功”。通过内在的感悟、境界的提升,由内而外地散发人们的从容。三毛曰:“心若没有栖息的地方,到哪里都在流浪。”范仲淹《岳阳楼记》有语:“不以物喜,不以己悲。”就是说不因物的好坏和自己的得失或喜或悲,强调内心恒定与自然的。在实践中,还可以通过正念冥想、规律运动、接触自然、培养业余爱好、认知疗法等方法,有意识地训练内心,让自己回归和谐与健康。世界的样子,不过是我们内心的投射。养心就是选择春天。

心中有“春天”,负面情绪犹如冰块一样,会在阳光下融化。

养心是一种境界,是一种修行。它不是一次性的成就,而是日复一日地耕作。真正的境界,是在人群中享受孤独,在变动中保持安定,在得到时懂得放下,在失去时看到圆满。一个人倘若能随时随地做到“平静如潮,包容如海,灵动如水”,方能算得上是养心“入心”啦!

养心不是孤立的,而是完整的路径。《大学》云:“知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。”释意是:知道应达到的境界才能志向坚定,志向坚定才能镇静而不躁,镇静不躁才能心安理得,心安理得才能思虑周详,思虑周详才能有所收获。这揭示了“养心须入心”的全过程!养心须入心。让我们都从自己做起,从现在做起,并从中受益吧!

## 北塘河公园的初冬

文/陈洪兴

北塘河公园的初冬,是被梧桐叶、水杉、芦花染黄的。从公园东端出发,沿岸的梧桐树早已褪去盛夏的浓绿,换上一身金装。树干粗壮,舒展枝头,托举着层层叠叠的叶片,在晨光中泛着琥珀色的光泽。风过林梢,先是一阵沙沙的轻响,像是树叶们在相互低语告别。几片金黄的叶子便打着旋儿飘落,有的轻盈地落在游步道上,有的叶子恰好落在游人肩头。漫步其间,脚下是松软的落叶,踩上去发出“沙沙”的声响,那声音细碎而清脆,与北风、河水声交织在一起,构成了初冬最动听的乐章。抬头望去,漫天飞舞的梧桐叶如同千万只金黄的蝴蝶,在游步道上空翩翩起舞,它们不慌不忙地飘落,带着一种从容的诗意,仿佛在诉说着秋去冬来的自然轮回。

河岸的芦苇是报告初冬来临,最生动的景致。沿着游步道向北望去,北塘河的水面平静如镜,倒映着岸边苍黄的苇丛。成片的芦苇长得比人还高,狭长的叶片褪去了青绿,染上了深浅不一的苍黄色,却依旧恪尽职守,簇拥着顶端蓬松的苇穗。北风吹过,苇穗便轻轻摇曳,像是无数只纤细的手在向游人挥手致意;它们连绵起伏,从东到西铺展开去,沿着河岸蜿蜒十余公里,仿佛一道柔软起伏的金色屏障,又像是一群身着素衣的舞者,在风中波浪形地弯腰,起身,一遍遍重复着温柔的问候。阳光洒在苇穗上,给毛茸茸的花穗镀上一层银边,远远望去,流光溢彩,煞是好看。偶尔有白鹭从苇丛中起飞,翅膀划破平静的水面,留下一圈圈涟漪,而后展翅向河心飞去,给初冬的画卷增添了几分动态的生机。

以全长十余公里的游步道为主轴的北塘河公园,是杭州市区独一无二存在。它从萧山区一

路向西延伸,与滨江区无缝相连,北岸是静静流淌的北塘河,南岸是宽窄不一的林荫绿地,最窄处五十余米,最宽处可达上百米,如同一条绿色的丝带,缠绕在城市的腰间。公园的核心是那条五六米宽的柏油游步道,路面平整光洁,中间的双黄线清晰分明,将步道分成两个方向,既保障了来往游人的安全,又让这条长堤多了几分规整的美感。最让人舒心的是,这里全程禁止机动车通行,没有尾气污染,没有喧嚣鸣笛,只有清新的空气、草木的芬芳和河水的湿润气息,是真正意义上的绿色环保公园。走在这条绵长的步道上,两侧是浓密的绿荫,脚下是平整舒心的路面,目光所及,可谓步步皆是风景,让人忍不住放慢脚步,沉醉在这份难得的宁静景致与惬意中。

北塘河公园的初冬,不仅有自然清静之景色,更有人间幸福生活的“烟火”。清晨的阳光刚洒满步道,便有晨跑的年轻人,成群结队迎风奔跑,少则四五人;多则数十人,礼让着游人,不断变换着队形。他们身着轻便的运动装,成群结队,步伐矫健而有序,汗水浸湿了额头,却依旧面带笑容,在这条天然的跑道上释放着青春与活力。他们的身影与金黄的梧桐叶、苍黄的芦苇相映成趣,构成了一幅充满生命力的画面。不远处,几位老人正伴着舒缓的音乐打太极,动作舒展柔和,神情专注,每一个招式都透着岁月沉淀后的从容与淡然。

沿着步道向西走去,渐渐听到了欢快的音乐声。只见一片开阔的草坪上,许多家庭搭起了五颜六色的帐篷,像是散落在绿地中的彩色蘑菇。大人们围坐在一起,聊着家常,孩子们则在帐篷周围追逐嬉戏,笑声清脆悦耳。不远处,游步道从立交桥下穿越,宽

大的桥下空间,是中老年婆婆大姐们跳舞的专用场地,多则数十人,少则五六人,随着音乐快乐的节奏跳集体舞,她们队列整齐,动作整齐划一,脸上洋溢着灿烂幸福的笑容。河旁边的公园阳台上,树荫下,歌唱爱好者自带了卡拉OK设备,正一展歌喉,更多是流行的老歌,七八十岁的老人,在那里激昂高亢,或婉转悠扬,一展歌喉。引得路人纷纷驻足聆听,还时不时吸引路人自发地加入,跟着哼唱几句,气氛热闹而温馨。更令人沉醉的是那些自娱自乐的音乐爱好者。在公园的一角,几位老人围坐成圈,黑管的悠扬、小提琴的婉转、二胡的醇厚、笛子的清脆交织在一起,奏响了一曲曲经典的旋律。他们神情专注,手指在乐器上灵活地跳跃,音符从指尖流淌而出,有的吹奏水平相当好,与周围欢乐氛围融为一体,让人不由得静下心来,沉浸在这份纯粹的音乐之美中。有路过的行人被吸引,索性坐在旁边的长椅上,闭上眼睛静静聆听,脸上满是享受的神情。这一刻,没有身份的差异,没有年龄的界限,大家都被这份简单的快乐氛围所感染,好一派祥和与幸福的气息。

午后的阳光愈发温暖,公园里的人也逐渐多了起来。有牵手散步的情侣;有推着婴儿车的父母;有结伴而行的老友,一边散步一边回忆往昔,时不时发出爽朗的笑声。每个人的脸上都带着轻松惬意的笑容,享受着这份属于初冬的美好时光。岁月在他们脸上刻下了皱纹,却带不走心中的快乐与温暖。

北塘河水静静地流淌,映照岸边风景与人影,像是一面巨大的镜子,记录着这里的每一份欢乐与祥和。河面上偶尔有保洁船缓缓驶过,河面激起层层涟

漪,将水中的倒影搅碎,又慢慢复原。岸边的芦苇依旧在风中摇曳,仿佛在为此幸福的场景伴奏;梧桐叶依旧在飘落,像是在为这祥和的氛围添彩。

夕阳西下,晚霞为天空染上了一层温暖的橙红色,洒在北塘河公园的每一个角落。梧桐叶被镀上了一层金边,芦苇穗泛着淡淡的红光,游步道上的行人渐渐稀少,但那份热闹与祥和却依旧萦绕在空气中。跑步的年轻人渐渐放慢了脚步,跳集体舞的人们收拾好设备,带着满足的笑容离去,音乐爱好者们也收起了乐器,相约着晚上再见。公园里渐渐恢复了宁静,只剩下风吹过树叶的沙声和河水的流淌声,像是在诉说着这一天的美好。

北塘河公园的初冬,没有冬季的萧瑟,没有寒冬的凛冽,只有金黄的色彩、温暖的阳光、清新的空气和浓浓的人间烟火。北塘河公园,不仅是城市中的一片绿色净土,更是人们心灵的栖息地。在这里,自然与人文交融,喧嚣与宁静共存,老人们安享晚年,年轻人释放活力,孩子们肆意欢笑,每个人都能找到属于自己的快乐与惬意。

此时,笔者在晚风的吹拂下,心中满是不舍与眷恋:北塘河公园的初冬,是一幅流动的画卷;是一首温暖的歌谣;是一段惬意的时光。它用最质朴的风景,最真实的烟火,诠释着幸福的含义,也让每一个走进这里的人们,都能感受到生活的美好与祥和。这便是萧山区北塘河公园,一处藏着初冬清欢与人间幸福的宝地,值得我们到此一游,细细品味,深深眷恋。

