

休闲时代

四川资阳晏家坝:

# 从贫困村到宜居村的蝶变

本报记者 徐金玉

村里村外·乡村电影博物馆、夏加儿艺术馆、乡村美术馆、咖啡厅、酒吧、陶艺坊……若不是特别强调“乡村”二字，你或许会以为，这里是都市。

没错，“麻雀虽小，五脏俱全”的四川省资阳市雁江区晏家坝村，常给外来客这样的错觉。自从以乡村公园社区作为发展定位以来，这里打破了人们对农村的刻板印象，成为游客争相探访的网红打卡地，也成为村民乐享其中的“诗意田园”。

“从贫困村到宜居村，晏家坝这个乡村公园社区，正在书写着农村发展的新故事。”雁江区保和镇人大主席汪勤云说。

## 晏家坝村“变形记”

早在20多年前，晏家坝村还是一只“丑小鸭”：地少人多、基础薄弱、一穷二白，村民的幸福指数并不高。

“2001年，晏家坝党支部在新任支部书记查玉春的带领下，修建了全区首条通村水泥路，发展蔬菜种植，拉开了晏家坝产业发展大幕。”汪勤云说，这些年来，晏家坝村的更多优势被不断挖掘和放大，交通优势、生态优势、人文优势，美丽“变身”的晏家坝村，让村民真正过上了“向往的生活”。

“两环四区”是晏家坝公园社区空间布局的关键词。“两环”是指两条环线绿道，包括5公里大环线绿道，可用于举办迷你马拉松赛事；3公里小环线绿道，沿线开展乡村田园艺术类的展示和体验活动。“四区”是指三祠堂社区，主要是体验乡愁文化；美美社区，主要是体验美食、美景；乡居社区，主要布局市民下乡、联合乡居、共享度假等深度体验项目；居养社区，是指打造乡村分散式养老社区，长效激活农村资源的经济价值。

为充分挖掘当地历史文化，当地还因地制宜地修复传统建筑，在没有破坏乡村面貌的前提下，打造了晏家十二院、乡愁巷二十铺、乡愁巷八馆等特色景点，并租用当地老百姓闲置房屋等方式，盘活当地资产、资源。

在设计翻新下，那些长期遗留下来的老房子旧貌换新颜，成了“公益空间”，成了以阅读、品茶为乐趣的多元化休闲娱乐场所，甚至吸引了多



家文创产业参与到乡村振兴中。

“这样的举措，一方面激发了农民参与的活力，一方面引来更多游客。游客们纷至沓来，又促进了农村焕发新的生机，农民不仅物质生活更富足、视野更开阔，精神生活也更加丰富多元。”汪勤云说。

## 处处彰显文艺范儿

在村内，有一处特别的建筑，与台阶、周边设施围合成曲线柔和的村民广场，又与大田景观交融，带来了富有特色的视觉享受。这里，原本是一个救生高台，20年前成为村级阵地，如今它有了新的样貌——晏家坝田园乡创学校。

“学校建成后，设置了乡创专

业、非遗专业、农业专业、艺术专业、研学专业五大主题培训方向。这样的设计，是希望其能够更好地丰富村民的精神世界，助力乡村发展，为乡村未来提供强大的造血机制，同时吸引更多艺术家的加盟和新鲜血液的输入。”汪勤云说，经过建设后的乡创学校，包含一间陶艺工作室、一间多功能教室、一间文创休闲展示空间，如今已成为教学、陶艺、植物蜡染的培训基地。

作为村民重要的公共活动场所，这里承载着众多村民的乡村记忆。家住附近的冯女士，正是这里的常客。“我的女儿两岁，儿子五岁，平时为了少让他们看电子设备，我会经常带他们来这里做陶艺、做植物蜡染，现在家里已经摆满了孩子们创作的手工艺品。”冯女士

笑着说，“在日常节假日期间，还会有民间手工艺大师来这里进行非遗项目展演，比如剪纸、棕编等，通过传帮带的形式，来带动大家重视、学习、传承传统文化，丰富了我们的文化生活体验，让乡村也有了文艺范儿。”

汪勤云介绍，在乡创学校建成后，村内还增设了一个新的5A级社会组织。它不以营利为目的，可以“以工换宿”“以技术换宿”“以课题换宿”，组织的最大愿望，是以公益的力量“温暖、陪伴和创意乡村”。除此之外，晏家坝村还会积极参与组织乡村艺术节，进一步改善人居环境，改善乡风民风。而积极构建崇礼、崇文、崇信“三崇”文化传统，正是他们一直努力的初衷。

## 无时无刻的“自然风”

葡萄、草莓、樱桃，晏家坝村蔬菜瓜果飘香，更是成为小朋友们的自然课堂。

“晏家坝乡村公园以‘绿色果蔬、乡村旅游、乡村创意’三大产业为支撑，当地村民利用果蔬产业优势，将田园打造为开心农场。”汪勤云说。

“我的孩子刚上幼儿园，老师有时就会带他们来这里采摘、上课，一方面进一步了解农作物、了解农民伯伯的不易，一方面又能亲近自然，体验动手劳作的乐趣。”来自周边市区的周女士说。晏家坝乡村公园社区的打造，他们也是受益者。

“这里距离市区只有10多分钟车程，真的是走出家门，就是公园。”周女士说。村里通过设计，把原有的大树进行造型，改建成树屋酒馆；把古渡口进行修复，可以乘船游览沱江；在大田上修建栈道，可以一探田园风光……每个周末到此一游，成了他们的日常习惯，他们早已成为社区大家庭的一分子。

“在乡村振兴的大背景下，晏家坝村紧紧抓住发展机遇，倾力打造乡村公园社区，既强化了基础设施建设，又美化了村庄环境布局，还回引培养了优秀后备人才。可以说，晏家坝村让居民看得见山水、留得住乡愁，走出了一条乡村振兴的好路子。”汪勤云说。

汪勤云正说着时，耳畔传来“嘎嘎”的声响。当地一位村民拿着扫帚轻哄着还未满月的鸭群，黄色的、黑色的小鸭子涌入村中小巷，宁静的村落又增添了一份田园动感的美好。

休闲趣事

EDG夺冠引发热议

# 从年轻人视角看电竞

本报记者 徐金玉

北京时间11月7日，中国队EDG在《英雄联盟》S11全球总决赛强势夺冠，全网为之沸腾。“我们是冠军”“我们赢了”“不破不立，EDG牛”等留言、视频，疯狂横扫微博、抖音、朋友圈等社交媒体。一个相对面向年轻市场的休闲体育运动——电竞由此“出圈”，引起不少人的关注和热议。

电竞比赛的乐趣在哪儿，玩电竞是种怎样的休闲享受，对它“不务正业”“玩物丧志”的标签怎么看？本期，记者采访了多位玩电竞、观赏电竞赛事的年轻受众，让他们带你走近电竞一角。

## 问题一：比赛好看在哪儿？

EDG夺冠的那一刻，刘晓晨所在的大学宿舍楼沸腾了。“我当时戴着耳机，直播间的声音已经听不到了，耳畔传来的是整栋楼同学们的欢呼声。”刘晓晨笑着说。

“赛前人们觉得有多不可能，这份喜悦就被放大多少。”熬夜观赛的李兆祺也在第一时间甩掉耳机，观赛时的紧张刺激都化作当下难以言表的兴奋和激动。

“1:02，这个时间，我记得特别清楚。”作为受访者中唯一一位女生，吴一骅当时正一个人缩在楼梯间观看直播。“赢的那一刻，我差点跳起来。”

“谁都不相信EDG能赢，谁都希望EDG输。”这是不少中国观众的内心独白。“EDG的竞争对手实力太强，是卫冕冠军、韩国队DK，它是全球实力第一的战队。正因如此，我们在对EDG寄予厚望的同时，心里也在为它捏一把汗。”李兆祺说，而这种视觉效果的刺激、紧张激烈的竞技感，就是电竞的魅力之一。

“很多运动或游戏，在最初发展阶段，都是野蛮和直观的。但随着其玩法越成熟，能够给予观众的，将不只是感官上的刺激，更多考验的是战术和心理博弈。观赛时，你能看到的不只是交锋对决，还有团队如何协作、战术怎样调整、细节怎么把控，以及选手们临场发挥的能力，这些都是我们观赛时的休闲享受。”刘晓晨说。

## 问题二：能从电竞中获得什么？

值得注意的，11月5日，杭州2022年亚洲运动会电子竞技比赛项目正式公布，《王者荣耀》也作为其中的竞技项目正式入选，选手间的角逐将进入国家金牌榜。

“这种官方的认证也代表了一种社会态度，大家对电竞的误解在慢慢解除。”何麒麟说，“希望更多人可以不要有色眼镜去看待电竞，也希望身为年轻人的我们，能学会平衡学业、工作与电竞的时间，更好地自律，才能更好地享受休闲的乐趣。”

何麒麟从初中开始接触电竞，如今已是电竞陪伴他的第6个年头。

“对于电竞，我们有双重身份：一是平民玩家，一是忠实观众。无论是参与者还是观赛者，我们都能或多或少地从这项体育运动中感知到精神的给予，它锻炼了我们的思维模式，更加注重团队协作，能更好地排解压力、放松心情。”何麒麟说，这么多年观赛，有一度偶像的经历让他感到很惋惜。“他历经选手、教练、选手的多次身份转变，依然没能拿到梦寐以求的冠军。但他那份赤子之心和执着的热爱特别打动我，也让我为了自己的梦想而不会轻言放弃。”

“这次比赛的主题对我的影响很大，每每回味，都能引发我对自己生活的反思。”李兆祺说，“我在学习上，也会遇到专业上的麻烦，总觉得自己做出来的作品没有别人好，我为什么不能不破不立呢？要打破对自己的怀疑，坚持努力上进并积极吸取别人身上的优点，去破，才能再立。”

“我从初中开始看电竞比赛，虽然我不会玩，但这些职业选手背后的故事，特别能引起我的共鸣。他们为了自己的使命而战，为了荣誉可以每天训练超过14小时，身为同龄人，这难道不是最好的正向输出吗？”吴一骅说。

## 问题三：怎么看待负面标签？

“每一项运动都有好坏，比如跑步，如果姿势不对、方法不对，对身体就会造成困扰。电竞同样如此，如果玩得时间过长，也会有损害。快乐与损害，是一项运动的正反面，我们应该更加平等地去正视它。”何麒麟说。

“作为平民玩家，电竞的存在，更多的是一种放松的、解压的娱乐方式，性价比高、花费也小，还可以和朋友打成一片。但不得不承认，社会上有很多人确实因此成为网瘾少年，沉溺其中、无法自拔。但从客观来看，这个‘精神鸦片’的锅，并不应该由电竞来背。”刘晓晨说，“就算没有电竞，人们的生活中也不乏娱乐方式，从古至今，投壶、逗蛴蛎、打牌，很多人会选择这些休闲方式消遣时光。所以，关键点不在于是哪一款游戏，而是在于人们对自己的约束能力。”

休闲窗

# 第三届天津室内乐音乐节开幕

为音乐节带来更多元化的形式与内容。我们希望更多国内外的观众提供一个欣赏高水准室内乐的平台，也将艺术的种子播撒到观众心中。”天津茱莉亚学院艺术总监兼学术院长何为表示，艺术是跨越国界、沟通心灵的桥梁，天津茱莉亚学院明年将举办第二届汇聚音乐节，并会跟更多国内外音乐机构开展合作，让世界通过艺术更多了解中国。

据悉，音乐节将持续至21日，闭幕音乐会上，天津茱莉亚室内乐团还将与国内知名艺术家合作，带来“艺术歌曲之夜”。

品趣



# 冬天的第一杯热酒饮

李冰洁

Wine”，顾名思义，是辅以糖和香料加热的葡萄酒，这份冬季传统饮品在欧洲甚为流行。其基酒通常是红葡萄酒或果酒，可以依照个人喜好加入各种不同的调料，比如：肉桂、丁香、香草，再配以柠檬、橙子等水果，加热饮用，喜欢甜的还可以加入蜂蜜或糖。

在爱上这种热酒以后，我便特意去了解它的来历。据说，热红酒的起源可以追溯到古罗马时期，现今发现最早关于“香料葡萄酒”食谱的记载，是在一本距今2000年左右的烹饪书上。那时对于酒的保质方法欠缺，便在酒中加入蜂蜜和一些富含维生素的水果，以延长保质期。

古罗马人就已经有比较系统的烹煮方式了，比如先用1升酒加入4升蜂蜜，边搅拌边煮至起泡，随后，像胡椒、藏红花、月桂叶和干枣等香料，也被古罗马人当作是药物，按比例加入其中，并倒入更多的葡萄酒烹煮。但是在古罗马时期，丁香、肉桂这些香料是稀缺且昂贵的，只有皇室成员和王公贵族才有享用的消费能力，所以当时在酒中加入大量香料，也被认为是一种身份的象征。

相传，来自德国萨克森州的Katharina在1531年嫁给瑞典国王时，将热红酒带到了瑞典并开始流行。如今，几个世纪过去了，Mulled Wine热红酒不仅在欧洲依然盛行，也流传到了世界各地，尤其是作为圣诞的节日“必备”饮品，配上一只香喷喷的烤鸡，与家人一起享用，更能让人感受到节日的温馨和

家庭的温暖。如果说红色的热红酒是圣诞节“标配”，那么橙色的热托蒂则是万圣节与南瓜灯最相搭的热酒饮了，这也是我在今年万圣节第一次开始尝试做的热酒。

热托蒂英文名为“Hot Toddy”，诞生于18世纪的苏格兰，是当地人在冬日里用来抵御严寒的传统良方，也被认为是冬天一定要喝的热鸡尾酒。与热红酒通常选用普通干红不同，热托蒂的基酒显得更为讲究，在苏格兰的传统配方中，基酒一定是苏格兰本地所产的陈年威士忌。配料则与热红酒有很多相似之处，也用到了蜂蜜、柠檬，以及丁香、肉桂等香料，其中还多加了一味生姜。两者烹煮方式也有区别，热托蒂并不把基酒加热，而是在热水温过的杯子中倒入威士忌，挤入柠檬汁，把香料加水煮沸后，倒入酒杯中，再加入蜂蜜调味。

苏格兰人认为，热托蒂不仅能够御寒，还有防止感冒的功效，甚至可以助眠。因为配料中热酒精有助于疏通鼻塞并避免脱水，蜂蜜能保护脾胃、滋润咽喉，生姜能够驱寒止咳，柠檬中大量的维生素C可以防治感冒，辅以香料不仅增加了适口性，更能刺激味蕾分泌唾液以缓解喉咙干涩。在酒精的作用下，人也很容易入睡。所以，与其说它是一款热酒饮，倒不如说是苏格兰人的冬季养生妙招。

除了热红酒和热托蒂，类似做法的还有热啤酒和热朗姆酒，在冬季热酒饮中也逐渐流行起来。在这么多好处下来看，冬天不仅要“多喝热水”，还得“常喝热酒”呀！

图片新闻



## 黄土高原上的旅游“新名片”

近年来，陕西省榆林市榆阳区充分借助极具黄土高原文化符号元素的旅游资源，以各景区景点、乡村旅游及为依托，开展“大美榆阳”文化旅游系列活动，努力打造该地文化旅游的“新名片”。

图为观众在陕北民歌博物馆内欣赏本地特色的手工艺品。

本报记者 齐波 摄