

休闲时代

暖了民心 美了乡村

——安徽省舒城县文化赋能乡村振兴纪实

陈胜

满足需求 打通基层文艺和群众的“最后一公里”

冬日暖阳高照，舒城县南港镇梁祝文化广场，涌来了一批批群众，他们正在欣赏传统庐剧《小辞店》《商林归天》《王小过年》等，广大戏迷们如痴如醉。来自老岭村的70多岁村民刘大群说：“这真声声入耳，锵锵传情，好久没听到这样悦耳的庐剧了。”

这样的文化演出，在南港镇几乎天天都有，让群众的生活得到了极大丰富。南港镇文联主席金荣生介绍，自南港镇文联成立以来，挖掘文艺人才，成立了戏剧协会、摄影协会、书画协会、作家协会等文艺组织，定期开展活动。

文化是乡村振兴的魂。为了充分发挥文化在乡村振兴中的作用，今年以来，舒城县全面推行乡村文联建设，出台了《舒城县文联深化改革方案》。全县21个乡镇和1个经济开发区分别成立文联组织，配备工作人员和办公场所，同时，具备条件的村，如山七镇梅坊村和阚店乡转水湾村成立文联工作站，将“文艺为民服务”向基层延伸，打通联系基层文艺人才和群众的最后一公里。

徐荣军是山七镇的一名“90后”工作人员，主动报名参选乡镇文联主席。他开玩笑说：虽然年轻，但我思想老，对传统文化有着天然的兴趣。当选文联主席后，他组织开展了一系列富有传统文化特色的文化活动，如书法赛、红歌合唱、戏剧表演等。为了把文化服务向村里的“毛细血管”延伸，他建立起来一支以优秀文艺家领跑、以文艺工作者为骨干、以文艺爱好者为基础的“文艺网格员”队伍，开展网上互动、网下活动，以“线上网络+线下网格”的工作机制，加强了与创作一线的文艺工作者，特别是新文艺群体、青年文艺工作者的直接联系。

在乡村振兴中，“文艺网格员”发挥了极大作用。山七镇文联副主席兼网格员施申财多次组织为群众送书法、送讲座等活动，他的这一义举深得广大群众的欢迎。有人在网上留言：网格员是文化建设的“生力军”，是繁荣乡村文艺的“操盘手”。“转水湾文联工作站是我的娘家，我要为娘家争气。”说这话的是阚店乡转水湾文艺工作者梁小军。作为一名退休教师，他决定把村里的香椿搬上银幕，为此，他在村文联工作站的支持下，深入生活，采访了不少香椿农户，目前正在创作中。村书记兼工作站的赵厚年说，我们文联工作站就要创造条件，挖掘和培养乡土文化人才，为乡村振兴增添文艺的力量。

因地制宜 民间文化“大有可为”

“小院庭深，万千景色看不尽；内藏乾坤，美好乡村出院来。”这是人们对舒城县广泛开展的“文艺小

近年来，安徽省舒城县充分发挥文化在乡村振兴中的铸魂作用，增强文化自信，增加文化供给，焕发乡风文明新气象，推动乡村文化全面兴盛，文化“软实力”成为乡村振兴的“硬支撑”。

院”建设的描述。舒城县民间文化底蕴深厚，是文化底蕴深厚，是宋代理学故里，是宋代白描始祖、宋画第一人李公麟和三国名将周瑜的故乡。自古以来，这里的人们好风雅，善能文。

“挖掘民间文化助力乡村振兴，这是一篇大有可为的文章。”舒城县文联主席张克武深有思考。

为进一步推动民间文化建设，该县在文化底蕴深厚和特色民间文艺资源的乡村，利用闲置农舍、校舍、文化场馆、活动中心等场所，设立了文学、美术、书法、摄影、戏剧、音乐、舞蹈、民间文艺等各种类型、各具特色的“文艺小院”，为群众休闲娱乐提供去处，为文艺家服务基层、联系群众搭建平台。

爱莲说文艺小院是该县最具影响的文艺小院，它坐落在文翁故里的春秋乡文冲村，小院内建有文翁研学基地，文翁研究会的成员定期在此开展文翁研究座谈，交流文学创作心得，并对文学爱好者开展文学培训活动。

“在这里我得到了文学的启蒙，我要用我的笔书写家乡的美好，书写千万家乡投身乡村振兴的火热场面。”刚从爱莲说文艺小院走出的青年作家陈小刚满怀信心地说。他说，越深入越热爱，乡村振兴是他书写不竭的题材。

花田锦簇的花世界文艺小院，一阵阵悠扬的古筝声远远地传来。信步前去，只见花丛中，古筝老师正在熟练地弹奏，几十个儿童拨动琴弦，专心致志地练习。原来，这是县城文幼儿园古筝老师束健文的教学课堂。每周她抽出半天时间，为乡村的儿童免费培训古筝。她深有感慨地说：“传统文化的培养要从娃娃抓起，文艺小院给我们提供了舞台，我们有责任和义务为孩子传授传统文化，从小培养他们的文化自信。”

学学生正在开展版画与农民画的融合探索时，协会立即组织小分队，为师生们打造了包含培训、展示、制作、交流等内容的活动：国家级非遗杨柳青年画传承人霍树林带来杨柳青年画制作工具，邀请青年学生体验年画制作；天津市非遗传统工艺鸟笼制作技艺传承人刘月明带来精美的鸟笼作品，并现场展示鸟笼制作工艺；天津市非遗田氏船模制作技艺传承人田霞展示了古代小艇游览船作品，和学生进行了热烈的互动交流；河东区非遗郝记剪刻纸花传承人尚君备好了剪刀与红纸，邀请学生们亲手体验剪纸技艺……

天津市民间文艺家协会秘书长张书珍表示，此次活动选择的四种艺术形式非常适合小学生观摩、体验，不但可以锻炼孩子们的动手能力，还可以让他们从技艺和作品中感受到中华传统文化的博大精深。



“这里是我的烙画工作室，欢迎大家前来指导。”每天，徐大玉都要在朋友圈晒他的工作室。他至今仍激动于县文联授予他名家工作室称号，不仅县文联安排专人给他授了牌，还上了电视。

名家藏于野，乡村，其实也有很多文艺名家。为充分发挥文艺名家的示范、引领和辐射作用，从今年开始，该县开展了第一批文艺名家工作室申报、评审、授牌活动。张克武介绍，名家工作室按照艺术类别分为文学创作类、书法类、美术类、音乐类、舞蹈类、戏剧类、曲艺类、摄影类、民间工艺类等9大类，分个人独立工作室和综合文艺工作室。目前已授牌“文耀辉书法名家工作室”“徐大玉烙画名家工作室”“宋志发公麟学术研究名家工作室”。

“我谈不上名家，但我会努力做好公麟学术的传播、发扬，为乡村振兴贡献我的绵薄之力。”宋志发谦虚地说，他每周举办一次公麟学术讲座，只是希望把毕生研究成果与大家分享。

传承创新 打造乡村记忆最美“相册”

“七门堰村是千年古村落，其境内的七门堰水利是汉代修建的，曾一度与都江堰齐名。”说到古村落的保护，干河河镇党委书记孙祥来了兴致。他表示，在美丽乡村建设中，我们将加大古村落的保护力度，从“大拆大建”向“留改拆并举、以保留保护为主”转变，使古村落葆有时间的色彩、人情的温度，让蕴含深厚历史文化的古村落在新时期发挥更大的作用。

品趣

咖啡为什么可以提神?

犯困打盹时，大家都会怎么解决?大多数人的第一想法，绝对是来一杯咖啡!

众所周知，咖啡中所含的咖啡因是一种黄嘌呤生物碱化合物，类似于中枢神经兴奋剂，能够暂时驱走困意、去除疲劳。那么，大家知道咖啡因提神的原理到底是什么吗?

咖啡因的作用，实则就是阻断疲劳信号物质的接收。当人处于疲惫状态时，会通过一种叫腺苷(gān)的信号物质来告诉大脑，让大脑知道“我累了”，并且越疲惫腺苷这种物质就越多。咖啡因的作用就是和腺苷受体结合封锁传递信息，等于阻止了腺苷和受体的正常结合，这样大脑就接收不到疲惫物质传递来的信号，也就不会觉得累了。

举个例子：腺苷和受体就像一对搭档，当它们拥抱在一起时，大脑就会发出需要休息的信号(疲惫、犯困)。咖啡因在化学成分上和腺苷很像，当它作为第三人抢在腺苷前面与受体拥抱时，大脑就会变得兴奋和活跃。

当然，会让人感觉到疲惫的腺苷并没有减少，所以咖啡因只是起到了短暂清醒的作用，并不代表体力真正意义上获得了恢复。

但是有人说，我喝完咖啡不但没有清醒反而更困了，这是为什么?

喝晚了——当腺苷和受体已经结合，这个时候咖啡因再阻止它们已经没有什么意义了。喝太多——经常饮用咖啡产生抗体，抵挡了咖啡因发挥提神的作用。就像经常喝酒会对酒精产生抵抗力，经常吃一种药就会产生抗药性一样。

代谢快——有些人天生代谢功能比较强大，喝再多的咖啡也会很快排出体外，对于这类朋友来说，喝咖啡可以理解为“解渴”。

所以，要想喝咖啡提神，就要在腺苷和受体结合之前阻止它们，并且每天不宜摄入太多，避免产生抗体。当然对于天生代谢功能比较强大的人来说，只能保持好充足的睡眠了!

(泉新)

闲闻趣事

退休以后，你会做什么? 含饴弄孙、周游世界，抑或是到公园里跳一跳广场舞? 众多选择中，还有一项，正在成为不少中老年人的选择——加入志愿者队伍。

12月5日，第36个国际志愿者日，我们走近老年志愿者，看一看退休的他们，如何乐在其中。

志愿者皇甫素红:

我把六朝文化讲给你听

本报记者 徐金玉

“这是六朝宫城城墙遗址，这是六朝时期大型排水设施，这些可能是当时用于架设桥梁的木桩……通过这些遗迹，我们能够感受到公元三到六世纪六朝时期作为东方大都会——建康城的繁华和建筑的辉煌……”

3年前，南京人皇甫素红或许不会想到，南京六朝博物馆内这跨越千年的件件文物、历史遗存，有一天，会成为她最熟悉、最亲密的“伙伴”，陪伴退休的她一起与成千上万的观众对话。

“刚退休时在家带孩子、做家务，生活相对单调。自从成为六朝博物馆志愿者，我的生活发生了很大改变，它让我的退休生活充实而有趣。”皇甫素红说，至今回想起当年那位志愿者无意间“牵线搭桥”，她都倍感欣喜和奇妙。

“一次偶然机会来六朝博物馆参观，遇到志愿者讲解，听了以后，印象深刻，感觉比自己参观收获要大得多。原来，每一件文物都包含着众多的历史信息，有着丰富的内涵。当时脑海中就萌生一个愿望，我也要成为志愿者，把六朝历史文化讲给更多人听。”皇甫素红说，恰好，2018年博物馆进行志愿者招聘，她果断报名。“没想到竞争还很激烈，那一批有400多人报名，最后只录了三四十人，通过率仅有十分之一。经过近半年的面试、培训、考核，我终于成为六朝博物馆一名志愿者!”

如愿以偿的皇甫素红，用出勤率表达着自己对这份“工作”的热爱。“博物馆要求志愿者每个月来两次，每次半天。我则是每周至少有两三天来打卡‘上班’，朝九晚五，准时准点。有时博物馆活动需要，来个三天、四天、五天也没问题。”皇甫素红笑着说，现在引导服务、咨询服务、讲解服务和教育服务等，都可以看到她的身影。

“有一次，我在前台服务时，有一个五六岁的小姑娘跑到我面前说：‘阿姨，我听过您讲解，我还记得您讲的青瓷鸡首壶呢!’这真的让我很欣慰，没想到孩子记得这么清楚，仿佛给她小小的心灵里种下了一颗文博的种子。”皇甫素红说，游客的反馈就像是一份礼物，让她甘之如饴。有时“上班”，上午一场、下午一场，每场讲解下来至少一个半小时，她也丝毫不觉得辛苦。

做志愿讲解，给她带来的改变显



皇甫素红为游客讲解文物故事

而易见。“我不仅自身汲取了六朝历史文化知识的养料，更通过和观众交流，和其他志愿者交流，收获了方方面面的知识和弥足珍贵的友情。”

博物馆的志愿者来自各行各业，有的来自事业机关、院校，有的是医生、护士，有的是警察，还有的开了个人工作室。皇甫素红笑着介绍：“他们大都是各行业的精英，我们常常举办志愿者沙龙，大家根据个人特长，进行习茶、插花、做手工活动等，从中我也掌握了一些新技能，生活更丰富多彩了。”

活到老，学到老，也成了此时皇甫素红的心声。“自从当了志愿者，我发现自己太需要学习了，会利用一切机会去学习。”过去，身为教师的皇甫素红总是在督促学生努力学习，现在，志愿者这个光荣的身份，也成了敦促她学习的“教鞭”。

“我们志愿者组成一个‘品行金陵’小分队，利用周末去参观南京的各个博物馆，去游览南京的名胜古迹，去走访南京大街小巷，去了解南京的历史脉络、发展现状。我们还组成古代文学读书会，定期系统研读古代经典文学，提高自己的文化修养，拓宽自己的文化视野，让自己的讲解更加生动丰富。”皇甫素红说，“志愿服务，既是服务他人，也是在完善自己。”

志愿服务如同打开了生活的另一扇窗：美丽、温馨、斑斓。“走进博物馆，向观众介绍一件件精美文物背后的故事和丰富的内涵，感觉特别充实快乐，也很幸福。我愿意一直做下去，让更多的人了解六朝，爱上南京。”皇甫素红说。

快乐的“大老刘”

本报记者 徐金玉



北航宣传部为刘金玲制作的海报

反而比以前还忙。

“做好垃圾分类，建设美丽社区，人人有责。现在我每天都要去垃圾分类点，带着北航的学生们一起，指导、监督大家做好垃圾分类。”早上8点到10点，晚上5点到7点，只要你到垃圾分类点去，准能寻到她。当记者问她守着垃圾嫌不脏，电话那头立刻传来她爽朗的笑声：“脏点累点有啥!”

志愿服务于她，是不分时间、不分地点的。路上碰到有老人拿不动重物，不管认不认识，她都会立马骑上三轮车，帮忙送到家；遇到老人摔倒，总是上前搀扶，和其他志愿者一起送老人就医……正因为做志愿服务、跑上跑下，社区很多人都成了她的朋友。

一位老人直呼与她“相见恨晚”，总是趴在窗边搜寻她的身影。“老年生活不容易，有时难免孤独，我们志愿者有时间就去家里坐坐，帮他们送洗衣服、打扫卫生、唠唠家常。”

社区有需要，她肯定要冲上前去。去年新冠肺炎疫情期间，年过花甲的“大老刘”和很多年轻志愿者一起，守着北航社区的大门。她从大年初二开始为小区站岗，一站就站到7月份。最初的一个月最难熬，正值寒冬腊月，户外的她每天冻得脚都没了知觉，但“摔了腿了，哪怕瘸着腿也要去，守住这个大门是应该的。”

若问她坚守这么多年的秘诀是什么，她只有一个词——快乐。赠人玫瑰，手有余香，这余香便是快乐的退休生活。“真的不辛苦，真的很快活。只要社区有需要，只要我力所能及地做点事，我这退休生活就充实、踏实、幸福。”刘金玲说。

脚踩三轮车，讲话中气十足，干事风风火火，64岁的刘金玲是北京北航社区的“知名人士”，大家都亲切地叫她“大老刘”。“有事帮忙就找‘大老刘’”，似乎也成了社区居民默契的口头禅。

“只要我能帮忙的，我都帮；我帮不了的，就帮忙反映。”刘金玲笑着说。

刘金玲是北京航空航天大学校园餐厅的一位退休职工，也是北航社区志愿者大队队长。“我21岁来北航，这里早就成了我的家。退了休，更有所为，要为这个家做点事。”一晃儿退休11载，她也从事志愿服务11载，现在已是身兼数职的“大管家”：她是“外卖员”，中午、晚上给五六位老人送餐，一送就是大半年，因疫情原因才中断；她是“信息采集员”，挨家挨户上门了解情况；她是“楼长”，楼里大事小事全靠她张罗；她也是“垃圾分类指导员”，每天站岗数小时，坚持了一年多……

2011年退休，仿佛只是一个象征性的仪式，因为她“退而不休”，

休闲窗

文艺宣传队走进天津大街小巷

本报讯(记者 张原 李宇馨)日前，天津市文艺界民间艺术家、文艺工作者组成多支文艺宣传小分队，走进乡村、社区、学校，丰富群众休闲生活。

《复兴的力量》《天边有颗闪亮的星》《中华的家》《长征》《鸟人林》……在蓟州区东施古镇柳河口村，天津市委宣传部长、天津市文旅局、天津市群艺馆组织的基层活动队的演员与村民同台献艺，进行一场汇集歌曲、民乐、戏曲、曲艺的联袂。

在天津西青区大寺镇，北方演艺集团演员表演了单弦《红色百年》、快板《比》、相声《美好生活》等节目，通过贴近生活的内容、接地气的表达，将党的百年峥嵘岁月娓娓道来。

北辰区李咀小学迎来了天津市民间文艺家协会艺术家，他们在开展民间艺术助力“双减”政策落地活动。当了解到李咀小