

休闲时代

穿越世界繁华 侨乡小村温柔

——“追梦中华·奋进先行区”2023海外华文媒体采访行活动感受温州“侨家乐”

本报记者 李寅峰

城市中，林立的高楼、闪亮的霓虹灯感十足；乡村里，古朴的宅院飘着悠悠南戏的曲调；小溪边，李清照笔下的“舴艋舟”仿佛静静停靠在千年；机场、高铁站甚至酒店、餐厅，穿梭着各种肤色、讲着各种语言的商客，他们行色匆匆而又收获满满……

这里是温州，古老而现代的温州，商行天下的温州。

近日，由20余家海外华文媒体和部分涉侨中央媒体记者组成的“追梦中华·奋进先行区”2023海外华文媒体采访团走进侨乡温州，领略温州的人文魅力，感受侨乡文旅产业的蓬勃生机。

在温州，“侨”的元素几乎无处不在。70余万华侨华人往返于故乡与旅居国之间，为这座城市带来新鲜的视野和事物，也带来了丰富多彩的民间经济形式。采访团一行在温州采访时，随处可见法国红酒、意大利咖啡、西班牙火腿等世界各地的名品商店；就连大山里的乡村，也办起了独具特色的“侨家乐”，慰藉了侨胞的乡愁，带富了村里的乡亲。

位于文成县百丈漈下石庄古村落中的开垦居民宿，便是一家典型的“侨家乐”。“我们有30间客房，平时入住率能达到70%，节假日不仅满房，而且早就被预订一空。”对这样的业绩，该民宿老板、意大利归侨吴益宽是比较自豪的。几年前，从意大利返乡时，吴益宽注意到，这个古村落有不少保存完整、古韵十足的老宅，掩映在绿意盎然的山水之间，格外有味道。独具慧眼的他决定，引进意大利旅游休闲产业的理念和元素，建设中西合璧的“侨家乐”，让本地诸多的侨胞侨眷既找到乡愁，又能通过中西合璧的餐饮文化、装饰环境等回味旅居国的生活。

令吴益宽欣喜的是，他的回乡创业之举很快得到家乡的支持——政府提供了优惠的政策，银行提供低息贷款，侨务部门更是常常上门嘘寒问暖、给予支持帮助。顺风顺水，开垦居很快办出了特色，为吴益宽带来了好收益，也带火了当地的乡村游。2019年开业以来，虽然经历了新冠疫情，该民宿还是成绩斐

然、收益可观。

“我回来对了。”面对采访，吴益宽欣然笑了。

吴益宽的开垦居只是一个代表。当地侨联工作人员介绍，文成县依托侨脉资源，以乡愁为基因、乡情为纽带、乡土为坐标，打造侨乡气息浓郁、业态丰富有致、产业带动突出的“侨家乐”品牌民宿，有效助力了当地的乡村振兴。

据统计，自2020年4月份以来，文成已经创成并对外营业“侨家乐”品牌民宿23家，在建8家。截至2023年2月底，全县“侨家乐”累计接待游客39.8万人次，接待过夜游客18.5万人次，实现综合收入超过1.4亿元。

此外，文成日益兴旺的“侨家乐”，3年间推动当地农户实现农产品销售额近亿元，带动农民就业5000余人，激活闲置民房400余间，单间民房价值从不足5万元提升到140万元以上。“侨家乐”已成为文成县酒店住宿业最重要的产品之一，也是浙江省三大民宿品牌。

更令这些归乡创业侨胞们欣喜的是，“侨家乐”让昔日宁静的村庄热闹起来，游客纷至沓来，不少村民也回到村里，参与到民宿经营管理，以及餐饮、旅游等上下游相关产业中。

“以前只知道温州商业举世闻名，这次采访经历中，温州的农村发展给我留下深刻印象。”加拿大视传媒总编辑朱枫杰说，“我们要把温州乡村的故事，把‘侨家乐’的故事传播到海外，让世界认识一个更加丰富多彩的温州。”

“这是我见到过最原生态、最美好、最安逸并带有温度的文化村镇。”看着红红火火的农业休闲产业，采访了多位以文化艺术助力乡村振兴的侨胞侨眷，拍下了村庄里多元的侨元素，近10个月走过内地26个城市的澳门大湾区时报副总编辑王文由衷地感慨。

采访团一行的关注度，在瓯海区山根音乐艺术小村、永嘉县源头村侨界美丽家园和簪溪国际艺术村一次次被激发。大家纷纷赞叹，温州的侨界人士秉承了爱国爱乡、敢拼能赢的精神、文化，根植故乡沃土，描绘出助力乡村振兴的美好画卷。



“欢迎来到‘中国书法之乡’——龙湾，游明代古城，听阁老传说……”飞机落地温州龙湾机场，开机后收到的第一条短信让菲律宾亚太通讯社社长陈洪玲有些意外。“我知道温州是商业发达的城市，是中国改革开放先行区、民营经济重要发祥地，没想到，初来乍到，接到第一个信息却是传统文化的宣传。”

埃及中国周报社社长朱新娥对温州的第一印象也颇为感慨：“提起温州，首先想到是那些能吃苦、会挣钱，遍布世界各地的温州商人。但到了这里，才真的认识到，温州有古老而又精彩的历史文化。”

随着采访的深入，大家逐渐了解到，悠久而丰富的中华优秀传统文化，是温州得天独厚的资源。这里是南宋著名的儒家学派永嘉学派的诞生地，是中国山水诗发祥地，是南戏的故乡。中原文化、海洋文化、山地文化、移民文化经历了几千年的交融交汇，形成了独特的瓯越文化。赓续“千年文脉”的温州，一次又一次刷新了大家原始的认知。

在三洋湿地南湖畔的南怀瑾书院，一幅幅字迹、一张张照片前，南怀瑾先生之孙、温州市侨联主席南品仁为大家讲解了祖父一些鲜为人知的爱国爱乡、教育后代的事迹，以及他深厚的家国情怀，令现场每一个人肃然起敬。该书院总建筑面积约4000平方米，是家乡人为秉承南怀瑾先生“为保卫民族文化而战”的宏愿、践行“文化是民族的血脉，是人民的精神家园”的理念而建。如今，书院已经打造成兼具纪念、展示、研究、典藏、讲学、教育和公众阅览等功能的现代书院，惠及先生家乡的芸芸众生。

“看得出来，古老的文明一脉传承下来，滋养着这方水土这方人，给了温州人自信自强的力量。在南怀瑾生平展中，我们看到了刻在他骨子里的中华文化精神。”瑞典北欧华人报社社长谢志杰感慨地说，“这种中华文化精神，值得我们海外华文媒体人下大力气向海外好好传播。”

“沿着谢灵运、刘伯温、南怀瑾等一代代历史文化名人的足迹回望，可以感受到温州独特的经济发展史，与千年文化底蕴、精神和价值的传承息息相关。”马来西亚海内杂社社长续炳义说，“这让我联想到不久前召开的传承发展座谈会上，习近平总书记提到‘中华文明具有突出的连续性，从根本上决定了中华民族必然走自己的路’，通过活化传承的古老文明，看改革开放带给温州的勃勃生机，我仿佛更理解了这句话的内涵。”

短短五天的行程，对于温州千年的历史文脉来说，只能看到浮光掠影，大家相约着以后有机会再来温州，专程来了解学习当地的传统文化。

采访团离开温州时，正逢端午节前夕。记者注意到当地两则新闻：在第19届杭州亚运会龙舟竞赛场馆——温州龙舟运动中心，传统文化体育活动闪亮登场；作为温州宣传展示龙舟文化的重要窗口，历时一年多筹建的温州龙舟文化博物馆也正式开馆，向社会免费开放。

龙舟竞渡，温州一定会划向更美好的未来！

温州：古老的中华文明更璀璨

本报记者 李寅峰

闲闻趣事

小巷里的传承与“粽”不同

——江苏扬州广陵区协商示范文化街区凝心聚力迎佳节

端午节，自古以来就承载了厚重的文化积淀。近日，江苏省扬州市广陵区委在汶河街道仁丰里协商示范文化街区举办了2023年“传承与‘粽’不同”端午民俗文化节，现场民俗风情百花齐放。

舞龙起，点雄黄。参加活动的政协委员与市民、游客共行祭祀礼，共祭先贤屈原、伍子胥，传承端午文化。点撒沐兰汤是端午节的传统习俗，委员们手持艾草点撒在场的孩子手上，寓意除去污秽，神清气爽。“蘸上一点雄黄，无病又无灾；系上百索子，平安又吉祥。”区政协教育界委员挨个为孩子们画额系绳，在端午献上了最美好的节日祝福。

龙舟起，彩带扬。赛龙舟是端午节重要的民俗活动之一。端午对龙的崇拜亘古未变，赛龙舟的形式却历久弥新，愈加别出心裁。在“旱地龙舟赛”的现场，参赛的委员们正“各显神通”，他们以脚为“桨”，同舟共济、力争上游。活动现场的小朋友体验传统民间艺术“彩带飞龙”，一条条彩色长龙犹如彩虹在空中穿梭，或展翅高飞、空中盘旋，或俯首下探、昂扬奋起……行云流水的表演，活灵活现的彩龙，赢得了大家的阵阵喝彩。广陵区委政协委员、扬州剪纸第七代传人张震梅还带领大家现场为市民、游客捏龙舟、剪龙舟、画龙舟……精心制作、凝聚巧思，一艘艘栩栩如生

生的龙舟便跃然呈现于眼前。

促交流，糯米香。要论端午节的仪式感怎能少掉粽子，青青的箬竹叶、白白的糯米，再配上红艳艳的赤豆，满街粽子的清香不仅吸引来打卡古城的游客。作为扬州市职业大学来华留学生社会实践基地负责人，广陵区委政协委员、扬州市汉服协会会长吴晓娴邀请来自世界各地的留学生朋友一起参加包粽子活动，只见留学生们团团围住热心的志愿者，奋力与手中的粽叶和棉线斗争。留学生Emma说：“包粽子看起来容易，做起来难。我喜欢吃粽子，喜欢扬州，更喜欢中国的端午节。”

寻非遗，觅新意。广陵区委政协委员、扬州博深文化传播有限公司总经理柏歧凤当了一回“仁丰里非遗文化推荐大使”，她引导游客们走进端午非遗风物集市，体验雕版印刷、扬州面塑、通草花等多项“宝藏”非遗技艺，在人间烟火气里与广陵古城非遗文化来了一场美妙的邂逅。在雕版印刷摊前体验印刷钟馗画像，寄寓祈福纳祥的美好愿望；沿着古色古香的街道往里走，感受宋代点茶，点成端午安康的字样，点出艾叶菖蒲等图案，招纳百福、祈福安康；再往深处，驻足非遗通草花摊前，将片片晶莹剔透、质地柔和的通草薄片挑成一朵朵形态逼真的“永生花”，制作石榴、艾草、菖蒲等“天中五瑞”驱“五毒”，愿家人安康度炎夏。（杨宁）

休闲

首次推出京津冀艺术之旅

“打开艺术之门”奉上暑期艺术大餐

本报讯（记者 刘圆圆）61天，76场演出，12个艺术主题夏令营。暑期即将来临，从7月2日至8月31日近两个月间，作为最受孩子们关注的暑期艺术节之一，北京中山公园音乐堂“打开艺术之门——2023暑期艺术”即将上线。今年，除了以上活动外，“打开艺术之门”还将特别策划三天艺术主题嘉年华——爵士与世界音乐、国歌、中国民歌3个12小时“马拉松”。

据北京保利紫禁城剧院负责人介绍，按照历届“打开艺术之门”的惯例，今年的艺术节依旧分别由北京交响乐团、中央芭蕾舞团担纲开幕、闭幕演出。76场演出中，诸多国家级院团联合北京市属院团登台。国内著名艺术家联袂国际知名演奏家为孩子

们带来演出。

此外，今年的活动将首次联合京津冀三地，联合推出“打开艺术之门·艺术之旅”，推荐三地非遗及文旅体验项目，吸引更多亲子家庭走进京津冀各地，在北京体验“红色主题”游，在天津感受杨柳青木版年画技艺，在河北省衡水市逛逛音乐小镇等。

北京市文化和旅游局相关负责人表示，“打开艺术之门”是北京市文化和旅游局多年支持的青少年公益艺术节。今年的“艺术之旅”演出平台既有创意又很亲民，丰富群众的暑期文化生活，也进一步推动了京津冀地区文化旅游的协同发展，让孩子们在旅游中感受到中华优秀传统文化的魅力。

科学健身

新时代，职工体育正当时

李相如

日前，以国家体育总局群体司年度工作重点为指导，由中国企业体育协会牵头组建的体育专项行动组发布了《健康中国企业职工体育专项行动2023年工作要点》，提出支持企业参与全民健身线上运动会、整合协同开展企业职工赛事、组织开展职工体质监测与科学健身指导万里行等重点

工作，为职工体育发展带来了新的契机。职工体育泛指在厂矿、企事业单位和机关等单位的职工中开展的体育活动，是全民健身服务体系的重要组成部分。自新中国成立以来，国家一直比较重视职工体育运动的开展，新中国成立初期还曾掀起过职工体育活动的高潮，并出台过不少相关政策。

例如，1954年中共中央在《关于加强人民体育运动工作的指示》中说：“工会应具体领导厂矿、企业中的体育工作，使之得到正常的开展。”同年，中央人民政府政务院发布《关于在政府机关中开展工间操和其他体育运动的通知》，有力地推动了职工体育的发展。此后，中华全国总工会设立了体育部，具体领导开展职工体育活动，并在第二年制订了《关于开展职工体育运动暂行办法纲要》，举行了全国第一届工人体育运动大会。从1955年开始，我国按产业系统建立起群众性体育组织，到1958年共建立煤矿体育协会、火车头体育协会等20多个全国产业体育协会和25800多个基层体育协会。

但随着我国经济体制的改革和社会的转型，职工体育曾受到一定程度

的影响。进入新时代以来，职工体育再次成为群众体育和全民健身活动的新亮点。2023年以来，以职工为主体的赛事活动风起云涌，如全国行业企业职工男子篮球赛、2023仪电杯上海市职工射箭大赛、邮储银行江西上海市职工射箭大赛、邮储银行江西省分行举办“中国梦·劳动美”第五届职工运动会等，都展示了我国职工群体的强大活力。

与此同时，全国各行业协会和体育组织也在积极响应《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》，组织开展相关培训活动，为满足职工健身需求，促进职工体质健康提升管理水平。

如不久前，中国煤矿体育协会便在四川省绵阳市举办煤矿行业体育干部培训班，全国煤炭行业分管体育工作负责同志、体育骨干共100多人参加培训，致力于进一步提升煤矿群众体育骨干队伍的综合素质，推动全民健身活动在矿区广泛开展，提高煤矿职工身体素质，对推进新时代全国煤矿系统体育工作有重要意义。

当然，这样的活动只是职工体育蓬勃发展的浪潮中的缩影。下一步，我国职工体育的发展，还需要进一步加大职工社会体育指导员的规模和技能指导的提高，进一步解决职工体育运动场地设施的多元化、便捷化、智能化的问题，进一步促进企业基层体育组织的建设和发展，为我国职工体育的更高水平的发展创造必要条件。

（作者系南昌工学院体育学院特聘教授）



季节的礼物

夏天是西瓜的季节。关于童年夏天的记忆符号是磨得凉滑的竹凉席、摇着脑袋吱吱作响的小风扇、外加半个冰水里拔得凉凉的西瓜——坐在凉席上，吹着小风扇，妈妈给一把铝勺子，自己挖着大口吃西瓜，吃到最后把西瓜皮里的汁水一口气喝掉，舒服啊！这就是夏天了。

西瓜名字中的“西”字已经告诉我们它是舶来品，它的原产地在非洲，原是葫芦科的野生植物，后经人工培植成为食用的水果。早在4000年前，埃及人就开始种植西瓜，后来逐渐北移，最初由地中海沿岸传至北欧，而后南下进入中东、印度等地，四五世纪时，由西域传入中国，所以称之为“西瓜”。

文献中最早出现西瓜的是北宋欧阳修的《新五代史》中附录的晋人胡峤的事迹。胡峤是一名后晋的官员，曾经兵败大辽被俘，回来后写了一本记述契丹地理人文风俗的《陷虏记》。书中记载：“遂入平川，多草木，始食西瓜。云契丹破回纥得此种，以牛粪覆棚而种，大如中国冬瓜，色极青翠，经岁则变黄，其味类而味甘。”李时珍在《本草纲目》中说，“盖五代之先，瓜种已入浙东，

入齿便作冰雪声

刘菲

但无西瓜之名，未遍中国尔”。胡峤953年回到中原，很多人都像李时珍一样推测，西瓜便是在那个时候已经传入中国了。

另有一种说法更为可信。宋代高承撰撰的类书《事物纪原》中记载，“中国初无西瓜，洪忠宣使金，贬谪阴山得食之”。讲北宋重臣洪皓（字忠宣）出使金国，从金国获得了西瓜种子。洪皓是徽宗政和五年（1115）在开封金榜题名的进士，南宋初，建炎三年（1129）以礼部尚书身份奉高宗之命出使金国，被扣留长达15年。他也写有一本书《松漠纪闻》，说自己在出使金国时，在漠北见到了西瓜：“西瓜形如匾蒲而圆，色极青翠，经岁则变黄，其味类甜瓜，味甘脆，中有汁，尤冷。”他称，是自己将西瓜带回了中原，“予

携以归，今禁圃乡圃皆有。”

总之，可以确定的是，到了宋代，西瓜已经在中原地区广为种植了。南宋时期的百姓已经和我们现在一样，夏天常常吃西瓜解渴消暑了。文天祥的一首《西瓜吟》我特别喜欢，觉得他的描述特别能调动我们全部的感官：“拔出金佩刀，斫破苍玉瓶。千点红樱桃，一簇黄水晶，下咽顿除烟火气，入齿便作冰雪声。”从落刀切瓜的爽脆手感，到触目所及的悦人颜色，再到吃下去对喉咙的抚慰，对唇齿的回馈，这样一种通感“入齿便作冰雪声”，真的，再没有什么水果比西瓜更适合炎热的夏天了。

西瓜含水量在92%以上，味道甘甜又清爽，而且个头大，吃起来酣畅淋漓，绝对是解暑的最佳选择。就像《食西瓜》诗中说的的那样：“香浮

笑语牙生水，凉入衣襟骨有风。”中医讲，西瓜果肉有清热解暑、解烦渴、利小便、解酒毒等功效，用来治热症、暑热烦渴、小便不利、咽喉疼痛、口腔炎、酒醉。按现代科学的说法，是适合夏日快速补充水分、电解质和维生素的水果了。这样看来，老北京称先上市的西瓜为“水瓜”，倒确乎符合英文“Watermelon”一词的直译了。

不仅仅果肉好吃，西瓜的果皮、种子都可食用、药用。“西瓜霜”早已是我们耳熟能详的中药制剂，可治口疮、口疳、牙疳、喉蛾及一切喉症。用刨刀把西瓜表面青色的皮削下来，晒干了，就成了一味中药，叫作“西瓜翠衣”，又叫“西瓜青”。它性凉、味甘，煎饮代茶，可消暑热、养胃津、治疗口舌生疮、中暑及秋冬气候干燥引起的咽喉干痛、烦咳不止等疾。