

舌尖印象

山西静乐：七彩藜麦 风景可期

本报记者 徐金玉



印象中，风吹麦浪的场景总是伴随着金黄的稻谷，可眼前这幅图景，却是一片姹紫嫣红：一条条彩带，或红或黄或玫瑰粉，演绎着令人赏心悦目的丰收景象。

日前，由文旅部办公厅（新闻中心）和文旅部财务司指导、中国旅游报社主办的“点亮灵山秀水 共享美好生活”2023文化和旅游助力乡村振兴采风宣传走走进山西省忻州市静乐县，静乐县农业产业发展中心副主任阮亮军正是指着眼前这幅画面，笑着向记者们炫耀：“藜麦是一种神奇的作物，我们这里被誉为中国藜麦之乡！”

静乐新“色彩”

“国内首次试种成功！”阮亮军至今记得2011年静乐县农业发展的荣耀时刻，也是从那时起，舶来品“藜麦”在静乐落地生根，成为国内藜麦商业化种植发源地。

藜麦原产于南美安第斯山脉，距今已有7000年的种植历史。2013年，乘着“国际藜麦年”的东风，静乐藜麦开始走出山西，开始到甘肃、内蒙古、青海、新疆等地种植，逐渐发展到全国各地。如今，静乐县藜麦种植面积已从原有试种的30亩，发展到了5万亩，藜麦产业成为我们当地的特色主导产业。”阮亮军笑着说，若是10月丰收时节到藜麦田去看，绝对是一道亮丽的风景线。

“我们称其为七彩藜麦，实际上有几十种颜色，红的、粉的、黄的、橘红的、紫的，现在在大棚里都能看到。我们还建成了藜麦基因库，收集了全世界的藜麦种子资源，共计有3200份，也为未来培育适宜本地种植的新品种打下基础。”阮亮军指着展馆内的多株成熟藜麦展品“现身说法”，“你看，这一株是黄色的，这一株是紫色的，通过授粉培育，进行杂交育种，就会出现各种颜色。现在，山西农业大学、山西稼祥农业科技有

限公司、山西华青藜麦产品开发有限公司已经在我们本土培育出了7个品种，包括晋藜1、2、3号，忻藜6号，静藜1号，稼祥100，稼祥早熟1号等。”

健康新“食尚”

正介绍着，藜麦粥的香气徐徐飘来，工作人员特意煮好的藜麦，瞬间勾起了参观者的食欲。“这是藜麦和小米一同煮的粥，它色泽金黄，口感香甜，营养丰富，是当之无愧的‘黄金粮食’。”阮亮军随即分享起藜麦的烹饪技巧，“藜麦易熟，通常在出锅前十分钟放入即可，如果煮时间太久，容易破坏藜麦本身的营养。”

藜麦和大米也是一个经典搭配，还可以做成藜麦豆浆，加黄豆或适当五谷杂粮，营养又健康。

“除了最原始的藜麦米、藜麦面粉，藜麦饼干干的口感也非常好，煮十来分钟就能吃，还可以做藜麦馒头、藜麦蛋糕、藜麦月饼、藜麦面包等，我们目前还生产了藜麦酒、藜麦醋，也很受市场欢迎。”阮亮军说。

“藜麦是一种全营养食品，含有18种氨基酸，能满足人体需求。”已做藜麦行业11年的山西华启顺食品科技有限责任公司董事长梁松华则笑着推出多款新加工出的

产品——藜麦片、藜麦脆片、藜麦杂粮谷物能量棒。

“像这款脆片，咬上一口，又香又脆，作为零食也很健康；这款麦片，富含膳食纤维，用牛奶冲泡即食，营养早餐分分钟搞定！”梁松华笑着说，“藜麦可谓浑身是宝，除了藜麦米外，藜麦苗可以做菜；藜麦秸秆可以做饲料；藜麦皮可以加工成洗发水、洗面奶、面膜等；藜麦田成熟后，更是独具一格的旅游资源。目前，我们正在建设加工生产线，通过延伸产业链，来增加藜麦的附加值。”

农旅“新天地”

虽是冬日，稼祥种业的抗除草剂品种筛选大棚内却是温暖如初，藜麦苗彰显勃勃生机。只见这块长方形的“试验田”里，每隔几步就是一个藜麦品种，它们或高或低，颜色各异。

“你看，这一排就是静藜1号！”顺着农艺师贺培洋的指引，只见一排藜麦苗有一米多高，藜麦颗粒一簇簇地长着，红灿灿的。

“它作为旅游景观特别漂亮，不过也有缺点，就是颗粒较小。现在我们在做粮景两作实验，让其既可以作为粮食，也可以作为景观，通过和不同父本进行杂交，一方面保持原有颜色，一方面让其颗

粒变大，植株变矮易收割，既能有景观效益，又能提升其商品性。”贺培洋说。

“依据藜麦的这一特色，藜麦田正在打造成旅游打卡地。丰收时节，顺着旅游路开到度假村，沿途都是藜麦的美丽景色。我们也在进行规划，提升配套服务，搭建旅游配套设施，实现农旅融合新发展。”阮亮军说，当地农民的日子也因藜麦而越过越好。“种藜麦，带动了农村老年劳动力就业，除此之外，他们可以通过参与除草收割等劳动，日常也有工资收入。”

“我们每年还会通过订单种植的方式和农户合作，进一步带动当地藜麦的推广和销售。”梁松华说，如今，藜麦产品通过线上线下渠道已销售到北京、上海、湖南、湖北等地，不仅藜麦特色产品走上了家家户户的餐桌，藜麦沙拉、珍珠奶茶等时尚单品也亮相各大咖啡馆、奶茶店等。

“我们做藜麦的企业，也到全国各地参加农博会、展销会，到杭州、重庆、长沙、郑州、深圳等地去推广品牌，提高企业的知名度和静乐藜麦的影响力。因为藜麦，我们走出了静乐县，开阔了视野，对藜麦未来的前景充满希望和期待。”梁松华说。

休闲时代

从政协到老年体协

江西都昌政协老干部“宝刀不老”推动特色体育事业

张铭 本报记者 李寅峰

“谢谢吴主席及都昌县老年体协热情周到的服务、精心细致的安排……”看着全国各地老年朋友发来的近百封感谢信，回顾着在都昌举办的一片叫好声的2023年“鄱阳湖杯”九九重阳全国老年人太极拳（剑）邀请赛，“吴主席”总是欣慰地露出笑容。

“吴主席”是江西省都昌县老年体协主席，也是第十一届都昌县政协主席吴德春。由“此主席”转岗到“彼主席”，说话间已经14年了，岗位变了，“吴主席”的称呼没变，履职为民、不辱使命的责任心也没有变，这是吴德春引以为豪的。

2009年6月，正逢江西省九江市都昌县老年体协班子换届，从县政协主席岗位上退下来的吴德春，满票当选第五届都昌县老年体协主席。此后10多年来，他几乎夙夜在公，不惜付出心血和汗水，带动都昌县的老年体协事业实现突飞猛进的发展——全县24个乡镇和46个县直单位的老年体协组织都建立了以老年人为主体的门球、太极拳、钓鱼、木兰扇、柔力球等协会队伍，登记在册人员突破1万人……一个个数据背后，展示出一位政协退休干部的十足干劲儿。

特别是2013年，吴德春向全县发出了“创都昌特色，建太极拳之乡”的倡议，得到了该县委、县政府的高度重视和大力支持，同时也得到了广大老年人的积极响应。全县老年太极拳活动迅速得到推广，实现了大众化、制度化、经常化。“都昌是古城，境内居民一向有崇尚尚武之风，太极拳运动与都昌这座古城有太多的契合点。我们作为政协退休老干部，能发挥联络面广、工作方式灵活多样的专长，为家乡的老年体育事业发展、传统文化以及精神文明建设作出贡献，何乐而不为？”吴德春说。

非遗故事

“山东手造”鲁班锁出圈记

本报记者 张文敬 雷蕾

日前，中国常驻联合国代表张军向安理会成员国常驻代表赠送了礼物——鲁班锁。据记者了解，这批作为国礼走进联合国的鲁班锁，正是来自山东枣庄。

鲁班锁，又名八卦锁，民间还有“憋闷棍”“六子联方”“难人木”等叫法，由六根木条组成，十字立体三维拼插，内部凹凸咬合，外观严丝合缝，可拆可装，是一种古老的益智玩具，相传由春秋末期到战国初期的鲁班发明。

2014年，鲁班锁被列入枣庄非物质文化遗产。2020年，鲁班锁制作技艺列入山东省非物质文化遗产名录。由于鲁班锁易拆难装，有利于开发大脑，灵活手指，近年来成为老少皆宜的益智玩具。

鲁班锁制作技艺市级代表性传承人、滕州鲁班天工木艺有限公司创始人李浩介绍，张军大使赠送联合国国礼的这款鲁班锁是最经典的六棒鲁班锁，由6个木棒组成，其中一个木棒的材质是黑檀木，其他五个木棒为花梨木，体现了“和而不同”的儒家思想，因此也被命名为“和而不同”鲁班锁。

“6月1日，我们接到一个特殊任务，要做一款有代表性的鲁班锁。”

休闲窗

2023深圳簕杜鹃花展开幕

本报讯（记者 白杨）11月10日至19日，2023深圳簕杜鹃花展与2023南国书香节暨第五届深圳书展同步举办。

深圳簕杜鹃花展历史悠久，自1999年举办首届簕杜鹃花展以来，今年已是第25届。花园展区有精品展园、企业展园、高校展园三个板块，280余种簕杜鹃品种供市民游客参观游览，在花海中“冲浪”打卡。

本届书展以“山海有诗意 书香最深圳”为年度口号，采用“1+7”主分会场联动模式，有600余家出版机构参展，展出22万种精品图书。深中展区展出深中共享、香山文化、非遗文化、特色文创等内容，促进深港双城文化资源互通，进一步加强粤港澳大湾区联动。

在此期间，莲花山公园重磅推出“首届深圳公园咖啡节”。该咖啡节聚集了超100家大湾区的咖啡和餐饮品牌，同时邀请北京、上海、厦门等多个城市的知名咖啡品牌入驻。现场设置无声咖啡区，咖啡师为听障人士，以“公园+公益”为主题，用一杯无

不仅吴德春如此，在都昌县，政协退休老干部致力于老年体协的发展，成为一抹亮丽的夕阳红。

县政协原副主席刘金明2015年退休后，受邀加入老年体协“大家庭”。8年来，花甲之年的刘金明日复一日、年复一年活跃在一线，引领全县广大老年人开展各种体育健身活动，推动老年体育活动遍及城乡，深受广大老年人喜爱。

县政协原秘书长冯唐波2009年退居二线后不久，就被县老年体协委以重任，当选副主席兼秘书长并连任至今。10多年来，他甘当配角，默默奉献，全力协助老年体协主席管家务、理财务、办会务，坚持撰写宣传报道，为都昌获得首批“全国老年太极拳之乡”立下汗马功劳。2015年九江市老年体协授予冯唐波“特别贡献奖”，在2020年都昌县荣获“全国老年太极拳之乡”授牌表彰大会上，他又获得“特别贡献奖”。

“政协老干部，体协老干将。”这是活跃在老年体协的政协老干部们津津乐道的“光荣事迹”，当然，他们更自豪的还有一项项“光辉业绩”：2020年1月21日，全国老年人体育协会命名都昌县为首批“全国老年人太极拳之乡”光荣称号，都昌也是江西省唯一一个“榜上有名”的县（市、区）；2021年9月16日，都昌县老年体协荣获国家体育总局表彰“全国2017年——2020年群众体育先进单位”。

吴德春表示，成绩和荣誉只能说明过去，自己依然要“从零开始”。“下一步，我会团结带领县政协退休老干部在老年体协领导班子岗位上继续发挥余热，不断加强县老年体育协会建设和老年体协各专门协会队伍建设，下大力气培训太极拳骨干和新学员，定期或不定期举办太极拳（剑）比赛，让都昌县老年体育运动走得更高、更远、更好！”

李浩笑着说，但直到看到新闻，才知道鲁班锁作为山东手造走进了联合国，“这是一个难得的展示平台和机会，我们感到非常激动和兴奋。”

李浩介绍，鲁班锁制作技艺精细，需要选材开料、榫卯成形、后期处理等三大流程几十道制作工序。“现在破料、开槽等工序大多是机械化生产，像雕花、镶嵌、描金这些还需要人工处理。手工制作的各个环节都要精益求精。”李浩说，鲁班锁通体不用钉子、绳子，完全靠自身结构的连接支撑，就像一张纸对折一下就能立得起来，看似简单，制作起来却不容易，因此又被称为奇巧的“东方魔方”。

如今，鲁班锁越来越多地引来关注的目光：2018年，外交部与山东省人民政府举办的全球推介活动上，鲁班锁作为传统文创产品受到中外友人的青睐；2019年，为庆祝新中国成立70周年，“祥云送福”鲁班锁也被收入到国礼库；今年，鲁班锁还被神舟十七号航天员江新林作为解压玩具带上了太空；11月10日，又出现在“好客山东 精品山东”2023北京推介活动的现场……

“下一步，我们想延伸出更多的新产品，不仅在各大舞台上弘扬传统文化，也让鲁班锁真正走进年轻人中去，让老物件被更多年轻人喜爱。”李浩说。



声的咖啡传递深圳的城市温暖，助力无声咖啡师再就业。

此外，花展在莲花山公园还设置了阅读市集、车尾箱市集、露营地，连续10天举办插花展、迷你音乐会、WCT追逐赛等活动，让市民游客尽享花香、书香、咖啡环绕的美好时光。

重庆武陵：

打造越野跑比赛助力沧沟户外运动小镇建设

本报记者 刘圆圆

11月12日上午8点30分，随着“砰”的一声比赛枪响，2023武陵沧沟山地越野赛在重庆市武隆区沧沟乡正式开赛。

参赛者纷纷从沧沟户外运动广场出发门跃出，争先恐后地开始奔跑，在盐茶古道驿站上，体验民俗古寨，探访原始村落，观赏奇异石林，探秘溶洞风光，尽情享受自然美景和越野跑步运动带来的美好体验。

“赛道风光很好，穿越溶洞那一段路非常特别，戴着头灯在洞里面探路，怪有意思的。”一名参赛选手说。

本次赛事由重庆市武隆区文化和旅游发展委员会、重庆市武隆区总工会、重庆市武隆区沧沟乡人民政府主办，湖南印迹体育发展有限公司运营执行。赛事吸引了来自全国的600余名越野爱好者参加，于初冬之际在共同奉献了一场精彩纷呈的越野盛会的同时，还让大家体验了一把在古道上和溶洞中奔跑的快乐。

2023武陵沧沟山地越野赛突出体现竞技体育和全民健身协同发展理念，共设置3个组别分别开赛，分别为5KM组、25KM组和42KM组。5KM组是由独立路线从沧沟户外运动广场到大田湿地公园。42KM组关门时间为11小时，25KM组关门时间为7小时。两组的起终点均为沧沟户外运动广场。前21公里两个组别共用赛道。沿途共设6个补给和检查站，为参赛者提供完善的保障措施。

赛事的举办地沧沟乡位于武陵区东北角，是典型的山区地貌，海拔从200米到1600米，森林覆盖率达70%，木棕河和沿沧河分别从西南和东西方向穿越其境。沧沟独特的海拔差异、山区水乡格局，为沧沟乡发展户外运动产业带来了良好机遇。本次越野赛在推动体育与文化旅游深度融合的同时，助力沧沟乡打造国际户外运动小镇，让参赛者在时尚年轻的活动中深刻体会传统古村落、古文化的深厚底蕴，感受新与旧的完美融合，传播户外运动之畅快，助推乡村振兴。

闲闻趣事

在京城 遇见温州戏

李冰洁

都说南戏是“百戏之祖”，而温州又称“南戏故里”，这个初冬，很高兴能在北京遇见南戏。

因为是个票友，平日就爱看戏，正巧朋友相邀，我便欣然来到国家大剧院，观看“戏从温州来”2023南戏经典文化周走进京津冀专场演出系列活动的首场演出，近距离感受传承900多年的温州戏曲魅力。

开场是瓯剧《张协状元》“游街”选段，这出“中国第一戏”我是早有耳闻，它是南戏的鼻祖，也是中国迄今所发现的最早、保存最完整的戏曲剧本，不同戏曲曲种也都对这部剧本有着独特呈现。但瓯剧我还是头一回听。抱着好奇听下来，觉得甚是好听，于是回家便对瓯剧做了一番了解。

为何叫“瓯”，其实源自温州的古称。温州是古东瓯王国的故地，迄今已有2200多年建城史。据说，在南宋时期，温州城内九山环绕，这里聚集了一群才子，创办了“九山书会”，大家在此编纂出南戏《张协状元》。

当天演出的瓯剧版《张协状元》选段，由第26届中国戏剧“梅花奖”获得者方汝将饰演张协，“游街”讲述的是张协高中状元之后，在骑马游街时被相府小姐相中的场景。虽然这出状元戏“活化石”整体讲述的是张协攀附权贵、忘恩负义的故事，大致与人们熟知的陈世美相似，但这个选段的喜庆场面与偶尔穿插的温州方言，令在场观众忍俊不禁。可是很遗憾，不懂温州话的我有时不知道别人在笑什么，不过这并不影响整体的观看效果。选段结束，掌声雷动。

随后包括越剧和永昆在内的经典四大南戏《荆钗记》《白兔记》《拜月记》和《劝夫记》的选段联唱，更是让我感叹演员功底之深厚、唱腔之婉转。原本因受方言限制，南

戏我不太能听懂，所以平时还是听京剧、评剧居多。而当天仅四个选段就让我深深被南戏所吸引，当即决定有机会一定要看一场全本的南戏。

就在我以为整场演出都是南戏选段时，古琴水袖、新国风歌曲、温州鼓词、温州民歌、木偶戏等节目，又让人眼前一亮。这些虽不是传统南戏，却都是南戏的影子。“飞科电器创新意，红蜻蜓奥康卖皮鞋”，鼓词艺术家陈忠志用温州瑞安话唱的《千年商港白鹿城》，细数温州老牌子和新企业，用诙谐幽默的语言讲述温州从“白鹿城”到“千年商港”的演变，台下笑声掌声不断。

平阳木偶戏则深受现场观众，尤其小朋友的喜爱。两个木偶师共同操控着一个木偶跳舞，木偶时而抬腿、时而下腰、时而甩袖、时而飞翔……还要三个木偶共同舞蹈，极大考验着木偶师的默契配合。旁边另有一个木偶师操控一个木偶，用毛笔写下“戏从温州来”几个字，在舞蹈结束时展示给观众，收获了观众们的惊叹。

演出还有一大亮点，也是在我看来作为系列演出最值得赞许的一点——因地制宜。“戏从温州来”2023南戏经典文化周第一站是去的上海，在演出的第四篇章，上海站融入了现代越剧、沪剧等当地曲种，而京津冀专场演出的第四篇章则融入了北京京剧、评剧、京剧，更贴近北方戏迷的品位，达到了一场演出、南北交融的效果。

据了解，“戏从温州来”2023南戏经典文化周，是继2023央视总台戏曲春晚在温州录制之后，温州创新推出的南戏文化巡演活动，今年6月从温州启航，首站走进上海，第二站走进京津冀，接下来还将南下走向粤港澳大湾区，通过持续开展戏曲走亲、经典剧目巡演等活动，向世界展示温州“南戏故里”文化名片，讲好温州故事。