

# 古镇新颜

□ 张先林

11月26日,我参加了遂昌县文联组织的“我以我心写遂昌”现场文艺创作采风活动,赴王村口镇、湖山乡创作采风。这次采风之行,勾起我对家乡王村口的思念和红色的记忆……

古镇王村口自古为闽浦通往衢州要道,距县城50公里。元末明初王姓居此,故名,即以乌溪江此一流段为王溪,袭称王村口。早在清咸丰年间,这里已商贾云集、商业贸易十分活跃。历史悠久,虽几经行政区域和机构变更,但王村口镇的名字一直沿用至今,故有“历史古镇”之称。

行车一个小时,来到古镇王村口,迎面就能看到一幅醒目的红军军旗雕像,道路一侧是粟裕将军的硕大墙绘,另一侧是中国工农红军挺进师纪念馆。这里常常能见到穿着红军军服、抗着红军军旗的队伍,他们或是单位组织来体验红色之旅的,或是公司组织来参加团建的,也有学校的学生通过这样的体验来缅怀先烈。我们被各种各样的红色元素所吸引,包括社会主义核心价值观和各种红军相关的壁画。这里恬静悠然的田园生活,沁人肺腑的空气,闪烁流过的溪流,恬淡的山野风情,悄悄洗去莫名的烦躁,开启了久闭的心扉,也许是曾经有过的山村生活经历,对于厚实

的大山、淳朴的村民,内心总是怀有一种别样的亲切。

走在古镇幽深而逼仄的小街里,就像穿行在历史的隧洞中,老墙老土,一段不长的鹅卵石铺就的老街,会烟岚般涌起一种古风古韵。这老街,漆皮剥落的大门后,往往会有一个接一个或远去,或在老百姓中间闪烁的故事,或慷慨激昂,或缠绵凄切,或一声长叹中,太阳醉汉般踉踉跄跄掉下山去,只从书画般的留白和尾音里引人凭吊追思。现今,大体修复一致的明清店铺,相互注目中仅在中间留出窄窄的老街,宽阔的木门和促狭的店面显得不太相称,新旧浓烈,曾经的繁荣依然处处充满注释般的语言。

除了个别的店铺,门楼,古得有点味儿的,就是那桥西街上程氏明清时的建筑了。我不知道在古镇上曾上演过多少慷慨悲壮的故事,在多少次攻坚的厮杀面前,她保持了自己的傲岸和尊严。这就是古镇的精神,永远会随着那一次次次的战斗走向历史的深处。那是1935年,刘英、粟裕率领挺进师开辟了以王村口为中心的浙西南游击根据地,在王村口一带开展了三年艰苦卓绝的游击战争,红军也从原来538人增至2000多人。这三年,给王村口古镇留下了许多革命遗址和可歌可泣的战

斗故事,至今还完好地保存着挺进师“八一”誓师大会旧址天后宫、挺进师召开群众大会的宏济桥、苏维埃政府旧址蔡相庙、挺进师师部旧址。由这些旧址和粟裕将军骨灰敬撒处——月光山公园、白鹤尖红军纪念馆、新建的挺进师展览馆组成的挺进师革命纪念馆建筑群,成了古镇的精神堡垒,引领古镇人前进。古镇先后被列为爱国主义教育基地和党史教育基地,成为全国红色旅游经典景区第二批名录和省经典红色旅游景区。

粟裕将军夫人楚青同志题的一首:“当年鏖战此山中,热血染得乌溪红。鱼水相依深情在,浩气长存月光峰。”使我们仿佛回到了当年轰轰烈烈的革命斗争中。几个头戴八角帽,身着红军装的“红色小导游”,又让青山裹着的王村口古镇,一改昔日的沉默,有了宣传和介绍自己当年那些风云变幻的红色故事的平台。经“小战士”的讲解,一段激荡山河的浙西南红色革命史变得更清晰。红军挺进师纪念馆,以图片、声光电等现代技术,再现了那一段可歌可泣的历史,粟裕将军讲的一句“我们的师部和领导中心就放在王村口镇。”奠定了王村口镇在红军挺进师的历史地位。而浙西南干部培训学院,已成为激发党员

干部永葆革命青春的“加油站”,提高干部素养和本领的“大熔炉”。“红色古街与培训学院互为补充,拓展出了培训加旅游的一条完整产业链。”

如今炮火纷飞的年代已渐渐远去,但留给古镇的红色记忆,红军的革命精神,却并未随着时间流逝被人遗忘。曾有遂昌“小上海”之称的古镇,在失去林业经济优势后,人们把目光投向打造红色品牌、做好古色文章,彰显绿色魅力,开展“1935文旅街区”复原工程项目。从古老的天后宫开始,让古街重现了1935年红军挺进师进入王村口的情景。几百米的老街上分布着各色店铺,既有传统的特产店铺,也有“红军饭店”“红军大凉茶”“红军驿站”、草鞋、竹篾、手工蓑衣、木槿花宴、自酿的红军酒等各种承载了红色记忆的老物件,这样的特色小店,让这个小镇有一份独特的韵味。也借着这些特色,王村口实现“省级旅游风情小镇”的长远目标,从曾经的鲜为人知到如今游客纷至沓来。

改革开放40多年,古镇立足红色“基因”,不断耕种“红色山水”,传承“红色精神”,不仅打造出集“红色体验、文化教育、度假养生”为一体的“红色之旅”,也完成了“红色旅游”向“红色经济”的

蝶变。如今,走在古镇的红色老街,白墙灰瓦的古民居与窄窄的石板路,仿佛就能感受到红色历史与古镇发展的水乳交融。

古镇是从时光中、从元末明清走来的那一间古店,在黄昏的静默里,最后一线落霞随天边云絮一起隐退时,只剩下一个沧桑的背影,一种历史延续的符号,定格在岁月的深处。古镇离我们远去了,从古镇中脱胎而来的新时代的小镇正在延展,匆匆而过的脚步声充满向往幸福的激情。本来独享的小村、小桥、小家的清闲,早已被游客搅得少了许多安宁,攒动不息的人头几乎成了眼前唯一的风景。

作为古镇人,我深深怀念那一段段难忘的岁月,那些门楼、牌坊、残碑后面涌动的故事。在落霞和余晖中,红色古镇显得格外的耀眼,有了一种新的诠释——借助“挺进师”这块品牌,提炼弘扬“挺进师精神”,努力探索出了一条新时代乡村振兴发展的新路子。古镇5A景区镇整体提升工程正如火如荼地推进,投资1.36亿元的游客接待中心、研学培训基地等设施,不久将以崭新的面貌创建省级旅游风情小镇、省级美丽城镇、全市唯一的5A级景区镇和全国红色旅游示范镇,呈现在世人面前。

## 寒雀栖枝



汤青 摄

## 冬夜(外一首)

冬天的夜清冷,寂静

月亮打着哈欠,裹紧了身上的棉被

怕冷的小星星们都回家找妈妈了

冬天的夜更黑更安静了

低头看着沉寂的大地,夜沉思了一会

它往口袋摸了摸,掏出了一把六瓣霜花

夜松开手,霜花洋洋洒洒肆意飞舞

霜花从空中慢慢悠悠飘向整个世界

它飘到人间成了雪

雪飞到了树枝上,成了树的花

雪落到了地上,成了地的锦

雪来到了河里,惊醒了河里的鱼

雪盖满了冬的夜,成了夜的光

## 绿蝴蝶

一只绿色的蝴蝶不小心闯进了冬天

雪花,冰块,枯叶都好奇地围着它

雪飘来,冰刺骨

干裂的叶子来回拍打绿蝴蝶瘦小的身躯

冰凌划破它绚丽的翅膀

枯叶拍伤了它美丽的眼睛

绿蝴蝶拖着伤痕累累的躯体

在冰雪中横冲直撞

它拼了命也要闯出一条生路

终于,它的倔强和坚韧感动了路过的东风

寒风把绿蝴蝶冻僵的身躯拥进怀里

旋转着带它进入一间小屋

小屋被四面墙和屋顶紧紧包裹

窗外的雪花拉着雪花,枯叶舞动着枯叶

他们在屋外寻找着绿蝴蝶

雪花把小屋的门挤开一条缝

咯吱一声,雪花和枯叶一起涌进了屋

咦,绿蝴蝶去哪儿了

火炉告诉它们

绿蝴蝶带着风去往春天了

## 老年人该如何预防便秘?

调整生活方式是老年人预防便秘的重要措施,包括合理膳食、适度运动以及建立良好的排便习惯等。

### 一、合理膳食

#### 1. 多饮水

根据《中国居民膳食指南(2016)》,常饮水、多饮水(摄入量≥1500mL/d)可以在一定程度上缓解便秘。老年人因代谢缓慢,与年轻人相比,需要的水分更少,大脑对于口渴的反应也较为迟钝。建议老年人不要等到口渴再喝水。老年人要定时定量地补水,尤其是晨起和运动后,都应该适当补水,一杯热饮品有助于促进肠道运动。需要注意的是,患有特殊疾病(如心力衰竭、肾功能衰竭、胸腔积液或腹水)需限液的老年人的饮水量应遵医嘱。

#### 2. 增加膳食纤维的摄入

中国营养学会推荐每天进食25g膳食纤维,《中国慢性便秘诊治指南(2013)》建议每日摄入25~35g膳食纤维,老年人每天应至少摄入200g水果和

300g蔬菜,同时注重粗细搭配,逐步将膳食纤维含量高的食物添加到膳食中,如绿叶蔬菜、带皮苹果、熟玉米等。

### 3. 食疗

适当食用具有润肠通便功效的食物,如核桃、芝麻和牛奶等;烹调菜肴时可添加植物油,如花生油、菜油、芝麻油和大豆油等。

### 4. 肠道微生态调整

益生菌可以刺激肠道蠕动,有利于缓解便秘。便秘的老年人可以饮用含有益生菌的乳制品或者口服益生菌补充剂来缓解便秘。

### 二、适度运动

运动可以刺激肠道蠕动,有利于缓解便秘。老年人可以进行适当的有氧运动,根据身体状况选择适合自己的运动方式,如做操、散步、打太极拳和练气功等。此外,老年人也可以进行提肛训练:收缩肛门和会阴5秒,放松,重复10次,每日3次。坐轮椅或长期卧床者,定时变换体位。

### 三、建立良好的排便习惯

规律排便是防治便秘的有效措施。晨起或早餐后2小时内尝试进行排便,排便时集中注意力,不要听音乐或看报纸;生活起居有规律,养成良好的生活习惯;如果有便意,不能强忍,应该及时去排便。

### 四、腹部按摩

每日临睡前双手重叠,用掌心贴腹,以肚脐为中心做顺时针方向的腹部按摩。

### 五、使用缓泻药物

遵医嘱服用缓泻药物,次日晨起排便。

### 六、心理调适

有便秘的老年人应保持良好的心理状态,避免产生焦虑、抑郁等情绪。

来源:学习强国

