



④走进传统村落

文化中国行

山东省临沂市沂水县推动传统村落集中连片保护利用

沂河灵秀处 古村展新颜

本报记者 王者

沂河蜿蜒流淌，沂蒙山巍峨挺拔……山东省中南部、沂蒙山腹地，作为临沂市北大门的沂水县，因沂河过境而得名。沿着蜿蜒的山路前行，崇山峻岭间，传统村落错落有致，传统民居鳞次栉比。

目前，沂水县共有王庄村、关顶村、崮崖村等6个中国传统村落、12个省级传统村落、43处省级传统民居保护利用试点。2024年，沂水县入选传统村落集中连片保护利用示范县。

王庄村，鱼鳞瓦下新故事

从沂水县城出发，驱车驶进沂山区，经过绵延山路，终于到了夏蔚镇王庄村。只见村子依山傍水，街巷纵横，层层叠叠的石屋成排连片。村落内，石板巷、石碑、古井、古泉、古树，一派古色古香。村内的同心街里，村民们正在茅草亭下乘凉，仿佛一幅幅静谧悠远的沂蒙山居图。

村中常见的传统民居——“干插石头房”颇具特色。

“干插”，即不使用砂浆或黏合剂，而依靠石块的形状、重量和摩擦力，以错缝相挤、层层叠压并在缝隙间填充碎石加固的形式，构筑房屋墙体。

村内部分民居采用了历史悠久的薄石板“鱼鳞瓦”屋顶。这种屋顶选用当地页岩、石灰岩薄石板，沿坡顶交错叠压铺设，形成类似鱼鳞的排列，故称“鱼鳞瓦”。屋脊处再用整块长条形石板或石块压顶固定。

走进村内一处“干插石头房”，外观古朴大气，屋内干净舒适，屋主王本华热情地迎上前来：“我家的房子冬暖夏凉，住着别提多得劲了。”

王本华的房屋建于新中国成立后不久，墙体使用石材，过梁采用木材，内部用黄土加麦秸、麦壳和泥抹面。

沂水县启动传统民居保护修缮工程后，先后投入资金超过3000万元，在保留传统村落风貌的基础上，因村制宜、精准施策，修缮传统民居近100处，硬化道路、安装太阳能路灯、改造污水管道，提升村庄基础设施和公共服务水平。王本华等居住的民居经过修缮加固后，外观遵循原有建筑形制与特色，内部居住条件明显改善。

话别王本华，向村庄更深处走去。一家由传统民居改造的民宿坐落于于此。民宿共有6个院子、10间客房，较为完整地保留了“干插石头房”建筑风貌和沂蒙山区村落文化。

2024年，王庄村将闲置民居打造成民宿，推动旅游业发展。改造过程中，王庄村聘请山东城市建设职业学院的专家团队进行设计论证，还邀请房主一同参与设计过程。为尽可能留存传统民居风貌，施工过程没有采用大型器械，而是由100余名平均年龄超过60岁的工人组成施工团队。针对修缮墙体，施工团队先对墙体每块石材实施原位编码，以便后续原位放回。对于缺失的石块，他们穿梭于周边山林和废弃老屋，找到合适石材后，再依照传统工艺手工凿刻成匹配

形状。历时一年多的精雕细琢，修缮最终完成。

“这些传统民居不尽相同，我们根据不同房型进行针对性设计，在修复过程中保持其原貌风格，实现修旧如旧。”夏蔚镇党委书记刘京锋介绍。

暮色中，石屋剪影与袅袅炊烟共舞，这座承载着营建智慧的“石头博物馆”，正以古今交融的姿态续写着沂蒙山居的新篇章。

关顶村，穆陵关上瞰齐鲁

马站镇关顶村，因地处齐长城穆陵关之上得名，村域内保存着约5公里长的齐长城遗址。登上关顶村东面的小山丘，齐长城遗址宛如一条卧龙横亘于齐鲁大地，蜿蜒伸向远方。

齐长城始建于春秋时期，完成于战国时期，历时170多年建成，距今2000多年。齐长城的特点之一是因地制宜，充分利用地形特征，建筑材料就地取材。

穆陵关，是齐长城的重要关隘，长期作为军事要塞和交通要道。关顶村村北就是穆陵关遗址所在地，登上穆陵关遗址，放眼望去，青山披绿，果林飘香。附近一座古色古香的凉亭中，还树立着一块石碑，碑文讲述了明代重修齐长城穆陵关的经历。

“昨晚刚下过一场雨，我得赶早去巡护。”吃过早饭，王志明挎上水壶、戴好草帽，迎着朝阳，开始了新一天的齐长城遗址巡护工作。

王志明今年63岁，从小就生活在关顶村。2023年，村里要选拔一批齐长城巡护员，他第一时间报了名，“把村子里的文化遗产守护好，俺也出份力。”王志明负责齐长城遗址近一公里的巡护，每天早晨都要走一遍。

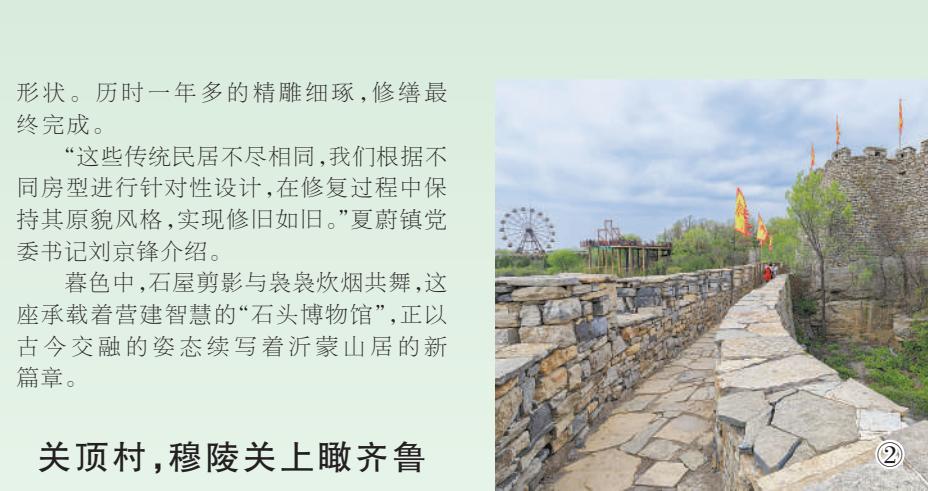
巡护中，王志明讲述起齐长城遗址沿线的新变化。2023年，依据山东省《文物保护利用“十大工程”实施方案》，沂水县对关顶村境内的齐长城遗址本体进行保护性修缮，并在关键地段安装了监控系统。“相关部门沿遗址缓冲区栽植了矮子松，齐长城又多了一道保护屏障。”

图①：王庄村村民在茅草亭内乘凉。
袁君玉摄

图②：崮崖村修复的古城墙。
沂水县委宣传部供图

图③：王庄村的儿童在传统民居“干插石头房”门前玩耍。
袁君玉摄

图④：崮崖村天上王城景区。
牛思帽摄



崮崖村，纪王崮顶探春秋

驱车来到泉庄镇崮崖村，村庄坐落于沂蒙山区七十二崮之一——“纪王崮”脚下。

“崮”是沂蒙山区的一种地质景观，其顶部平展开阔，但周围四壁如削。崮崖村，藏在群崮怀抱之中，宛如镶嵌在苍翠褶皱里的璞玉。

走进崮崖村，村内500多年树龄的古槐树依旧挺拔，红瓦石房蜿蜒排序，石路曲折而上。晨光初现时，薄雾缭绕在崮顶，崮顶的边缘是一圈巨石垒成的城墙，虽然历经千年的风雨，依然屹立不倒，让人沉醉在这“一崮一世界”的绝美意境中。

纪王崮的名字，据传源于春秋时期的纪国国君。他为了躲避外敌，率部迁徙至此，利用崮顶地势，修筑城墙，以此作为避难所。

2012年，在纪王崮发现一座距今2600年的大型古墓。随后，山东省文物考古研究所派出考古队对墓葬进行抢救性发掘，出土青铜礼器、乐器等一大批文物。山东沂水纪王崮春秋墓葬入选2013年度全国十大考古新发现。

如今，崮崖村依托纪王崮的资源禀赋，完善基础设施，活化利用崮顶传统民居，打造丰富的旅游项目。

崮顶之上，平坦开阔，古建筑遗迹清晰可见，仿佛大自然精心雕琢的空中花园。在这里，游客们欣赏沉浸式演出，仿佛置身2000多年前的金戈铁马；走进小吃店，品尝一口承载乡愁记忆的沂水豆腐，口感细腻，回味无穷；漫步崮顶，群崮拱卫，烟岚缥缈，心旷神怡……

走进崮崖村，探寻纪王崮，如同翻看一页页历史，感受时光流转，品味岁月沉淀。



④信息服务台

顺时而饮，科学品茗

王岳飞



“茶者，天地之精也。”饮茶不仅是味觉的享受，更是顺应自然、调和身心的生活智慧。我国茶文化博大精深，六大茶类各具特色，依循四季时序与昼夜节律科学饮茶，既品得茶香，又护得安康。

四季饮茶讲究顺天应时。

春饮花茶理郁气。春日，人体易受“春困”侵扰，肝经郁滞。此时宜饮香气馥郁的花茶，如茉莉花茶，或轻发酵的铁观音、温和的普洱熟茶。花茶疏肝解郁，铁观音提神醒脑，普洱熟茶温润护胃，助阳气升发，驱散寒气。

夏饮绿茶祛暑湿。夏日炎炎，暑湿困脾，宜饮绿茶（如西湖龙井、黄山毛峰等）。白茶（如白毫银针、白牡丹等），或如台湾冻顶乌龙这样的轻发酵乌龙茶。绿茶富含茶多酚，清热解暑、生津止渴；白茶性凉味甘，退火消炎；台湾冻顶乌龙兼具绿茶的鲜爽与红茶的醇厚，可缓解暑热带来的烦躁。

秋品乌龙解燥热。秋日，易生“秋燥”。此时，像武夷岩茶、凤凰单枞、铁观音这样的半发酵乌龙茶是首选，其性平和，不寒不热，茶汤金黄透亮，香气高扬，既能清除夏之余暑，又可润秋燥、养肺气，被誉为“秋之甘露”。

冬饮红茶暖脾胃。寒冬腊月，阳气内敛，宜饮红茶（如祁门红茶、正山小种）或黑茶（如熟普洱、六堡茶、安化黑茶）。红茶性温，富含茶红素、茶黄素，可暖身驱寒、养胃护肠；黑茶醇厚回甘，助消化、解油腻，陈香之气更能舒缓冬日情绪，“围炉煮茶，暖身更暖心”。

讲完四季，再说分时，全天饮茶亦需因时而异。

起床后，经过一夜代谢，身体处于水分相对不足状态，宜饮淡绿茶或淡白茶，可稀释血液、补充水分，清头目、润肺腑，且避免空腹浓茶刺激肠胃。

早餐后至午间，宜饮绿茶，此时人体阳气升发，绿茶中的咖啡碱与茶氨酸协同作用，提神醒脑、增强思维活力，尤其适合脑力劳动者。

午餐后宜饮乌龙茶，其丰富的芳香物质可消食去腻、清新口气，有助于脂肪代谢的调节，帮助身体从餐后的“慵懒”中恢复。

下午茶时间推荐红茶，也可搭配牛奶、蜂蜜等调成“奶茶”，口感温润。红茶中的茶黄素可调节脾胃，舒缓情绪。

不过也要注意，忌用茶水送服镇静类药物及酶制剂，以免影响药效；酒后慎饮浓茶，以免加重心脏负担。

茶如人生，贵在平衡。科学饮茶的智慧，在于读懂自己的身体：阳虚者借红茶暖身，阴虚者借绿茶降火，痰湿者借乌龙去浊，气郁者借花香解郁。每一杯茶都可以成为平衡身心的“调和剂”。

科学饮茶，讲究“顺应”——顺应天时，顺应体质、顺应身心需求。从春日的花香、夏日的清爽、秋日的醇厚到冬日的温暖，以茶为媒，顺时而饮，遇“茗”而归——这，便是中国人的生活茶道。

（作者为浙江大学茶叶研究所所长，本报记者窦瀚洋采访整理）

图⑤：茶艺师在展示茶艺。
潘旺旺摄

④足迹

黑水城 大漠孤城的丝路余音

本报记者 吴勇



清晨的阳光透过薄云，洒在内蒙古额济纳旗的广袤大漠，为古老的黑水城披上一层金色。

文艺作品中，从《鬼吹灯》的探险到《龙门飞甲》的传奇，黑水城以其“神秘”成为武侠世界的战场。历史上，黑水城不仅是丝绸之路的重要驿站，更是控扼河西走廊的军事重镇，这里出土的文献还为西夏学的形成奠定了基础。

黑水城遗址呈规则矩形，东西长421米，南北长374米，东西两道城墙设城门，并加筑瓮城。进入遗址，首先映入眼帘的是那高约10米的城墙，城墙用黄土夯筑而成，虽然历经风沙侵蚀，依然坚固。

漫步城内，脚下的土地似乎还留着昔日的喧嚣。原有的街道和主建筑依稀可辨，仿佛还能感受到当年商贾云集、驼铃阵阵的繁忙景象。黑水城曾见证东西方商贸交流，数百年前，行走在里面的商队络绎不绝，带来西域的奇珍异宝，也将中原的丝绸和茶叶传向远方。

上世纪初，在黑水城西侧数百米，一座掩埋于沙丘下的佛塔被发掘出来。当佛塔地宫开启时，近8000件西夏文、汉文、藏文文献及佛像绢画赫然呈现，其中包括西夏文和汉文双解通俗语汇辞书《番汉合时掌中珠》，引发国际学界震动。

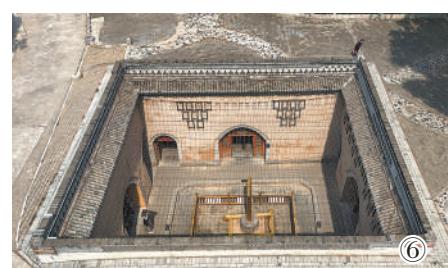
2001年，黑水城遗址被列为第五批全国重点文物保护单位，与额济纳旗的胡杨林共同构成了一道独特的文化景观带。每年秋季，胡杨林的金黄与黑水城的厚重交相辉映，成为摄影创作的热门取景地。

站在黑水城的城墙上，四周的古河道和阡陌遗迹，依然保持着昔日的轮廓，远眺那无垠的沙漠与苍茫的天空，不禁让人感慨万千。千年的风沙虽已将许多痕迹掩埋，但黑水城的故事依然在历史的长河中流传。每一位来到这里的游客，仿佛在与千年前的历史对话，感受那远去的岁月和丝路上的驼铃声。

图⑦：内蒙古额济纳旗的黑水城遗址。
杨杰摄

④答读者问·传统村落

在河南三门峡、山西运城、甘肃陇东等地的传统村落中，分布着一种建在地下的特色民居——地坑院。地坑院建造科学，居住舒适，是中华传统建筑文化的重要组成部分。近日，有读者来信询问：地坑院建在地下，如何避免行人掉入？如遇暴雨又该如何排水？



地坑院如何排水

在河南三门峡陕州区的庙上村、曲村等传统村落里，分布着许多地坑院。2016年陕州地坑院民俗文化园开园后，游客可以更直观地了解这种黄土塬里藏着的民居奇观。走近那些方形天井，便可一窥“地下四合院”的真容。

地坑院建在地下，如何避免行人掉入？

“地坑院建造科学，在安全防护方面也有巧妙的设计。”陕州地坑院民俗文化园智慧中心主任、民俗研究者何东阁说。

沿着青石步入村落，地坑院方形天井外一圈高约80厘米的矮墙映入眼帘。“这叫拦

马墙，又叫女儿墙。”何东阁说，约80厘米的高度，既能防止成人跌落，也能有效引导阳光入窑，与窑口保持一定距离建设拦马墙还能有效阻隔牲畜靠近边缘，避免踩踏塌方。

早年的拦马墙用土堆砌，后来又用土坯砌筑，如今多以砖砌，既美观又实用。

在豫西陕州一带，7—9月的骤雨对黄土建筑颇具威胁，黄土受水浸湿后在自重压力下容易发生湿陷，如何防水、排水，考验着地坑院建造者的智慧。

“经过长期演变，地坑院发展了一套‘外挡内排’系统。”何东阁说。

顺着何东阁手指的方向望去，在窑顶

边缘，几层青瓦构成的导水槽，可将雨水导向院内，避免雨水直接冲刷窑洞外墙；院内一角挖掘了深达7米的渗水井，将雨水缓慢渗入地层，避免积水侵蚀地基；拦马墙也可以对雨水进行拦截。“外挡内排”的防护系统还能实现对雨水的收集利用。

当地每年还会对地坑院窑顶进行碾压。压实的黄土，可以形成致密层，以抵御雨水渗透、减少水土流失，增强窑顶承载力。正是有了持之以恒的多方维护，地坑院得以挺立百年。

漫步陕州地坑院民俗文化园，22座相互贯通、主题不一的地坑院，向游人展示着历史演变、村落风貌与民俗技艺。从高空俯瞰，一座座院落如同大地印章，与拦马墙、渗水井一起，昭示着古人的建筑智慧。

（本报记者张文豪采访整理）

图⑥：河南三门峡陕州区的地坑院。
何五昌摄

本版责编：孟扬 唐中科 梁泽渝 版式设计：张芳曼