



文化中国行

走进传统村落

浙江建德新叶村探索传统村落保护之路

古村秀美「新叶」常新

本报记者 江南

“为了保护古村、延续文脉，再辛苦都值”

“再晚一些，会遗憾一辈子的。”曾在建德市风景旅游相关部门工作的新叶村村民叶同宽，对当年情景仍有鲜明记忆。

1989年，清华大学建筑学院教授陈志华带团队来到新叶村调研，发现这里不仅有古老的历史，还有完整的村落布局和建筑形态。整整3年时间，团队的调研资料记满12个笔记本，他们写出的田野调查专著《新叶村》，让这座古村为更多人所知。

然而，2000年前后，随着村民生活水平提高，古宅无法完全满足现代生活需求，村民开始兴建新房。从2002年到2007年间，新叶村冒出了100多幢新建房屋，其中30余幢位于古村中心区域，村中“山起西北，水聚东南”的整体格局受到破坏。

这个难题怎么解？

当时，建德市的主要负责同志赶赴北京，向陈志华、李秋香等教授求计问策。

守护古村落，不是守旧，而是要理解其隐含的历史文化和生活



闲暇时刻，不少人选择运动一下，强身健体。去公园里跑步、到健身房举铁、在游泳池畅游……不同的运动项目在带来多样乐趣的同时，效果也有不同。近日，有读者来信询问：如何选择适合自己的运动？

普通的运动爱好者可以依据年龄的划分来挑选适合自己的运动项目。

对于未成年人（6—17岁）来说，宜多进行促进骨骼发育、提升身体协调性、培养运动习惯的全身性运动，如快走、慢跑、爬山、跳绳、游泳、骑行等常见的有氧运动。这些运动强度较低、持续时间较长，运动过程中氧气供应充足，可以促进血液循环和机体的新陈代谢，增强心肺功能。这一阶段，应避免进行高强度的单一训练。

信息服务台

如何选择适合自己的运动

对于成年人（18—44岁）而言，维持心肺功能、减轻体重、缓解工作压力以及追求体态优美是许多人运动的目标。可结合个人兴趣爱好选择适合的运动项目，如瑜伽、登山等常见的有氧运动，以及举重、卧推等常见的负荷强度高、持续时间较短的无氧运动。

45岁以上的人群，有时会面临钙流失快、骨密度下降等情况，运动时应注重保护关节、避免受伤。可以多选择如慢跑、太极

村建设和村落整体景观风貌保护逐步完成。塔影辉云、锦溪绕坪、村居粉黛……新叶古村的历史风貌得以重现。

寻求“最大公约数”，挖掘“最强内驱力”，找到“最佳平衡点”

2009年9月，第二届中国乡土建筑文化抢救与保护暨建德·新叶古村研讨会在浙江建德举行。

会上，新叶村的文化遗产保护意识和保护方法得到专家肯定。从新叶村保护的成果出发，形成共识：

寻求“最大公约数”，挖掘“最强内驱力”，找到“最佳平衡点”，破解传统村落保护利用中“系统性不强”“资金不足”“缺乏长效机制”等问题。

寻求“最大公约数”，就是既维护村落空间和历史的完整性，也保障村民的利益，破解古村落保护与村民居住环境改善需求之间的矛盾。

近年来，新叶村一方面规划村民新区，另一方面也充分考虑居住在古建筑里村民的需要，形成“一户一策”改造方案，力求实现古村落保护与民生改善“双赢”。在浙江省文物局的指导下，建德还推进“设计师驻村计划——新叶实践”工作，为有改善居住条件需求的村民提供专业的整体优化方案。

挖掘“最强内驱力”，就是在古村落保护中，让村民既是保护对象也是保护主体。

在新叶村，许多村民热情投身于传统文化保护中：村民叶立志在村里开办了新叶木雕坊，传承传统工艺，培养本土工匠；村民叶昭标发掘整理新叶昆曲剧本，用几年时间编成简谱，帮助恢复村里间断了几十年的昆曲演出。

找到“最佳平衡点”，就是在加强文化遗产保护的同时，注意做到自然、社会和文化三者的和谐，杜绝无中生有、过度商业化。

如今，新叶村每年举办传统与现代结合的“三月三”农耕文化体验和民俗活动，就是保持乡土文化活力、让文化遗产真正“活”在当下的一个缩影。2025年“三月三”活动，单日吸引游客1.2万人次。

“让更多年轻人喜欢这里”

如何加强传统村落保护传承利用，推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，是时代给出的宏大命题。

在新叶村，“共识”之后的探索一直未停步。

“让更多年轻人喜欢这里”，这是建德市文化遗产保护中心工作人员陈志昌的心愿，也是新叶村守护文化根脉、探索活化利用传统村落资源的一个方向。

40多年来，陈志昌扎根基层文物保护一线，被村民称为“古村活地图”。他指着乡土建筑旁的数字讲解牌介绍，游客扫码就可以听建筑历史、营造技艺等讲解。

近几年，在相关政策支持下，数百名持证乡村建筑工匠活跃于新叶古村保护一

线，他们“会看图、懂理论、善建造”，将传统营造技艺传承弘扬下去。数字化技术的引入，也提升了古建筑保护的水平和效率。“借助无人机，我们实现了对新叶村建筑风貌的数字化监测。”建德市住房和城乡建设局负责人说，“这套系统相当于给古村落装上了全天候、高精度的‘监护仪’。”



图①：新叶村南塘畔的古民居。程方摄
图②：新叶村的文昌阁。
图③：新叶村的转云塔。
图④：新叶村“三月三”民俗活动。
图②③④均为范胜利摄
图⑤：风景秀丽的新叶村。周宇摄

而言，女性通常具有更好的柔韧性、协调性和平衡感，在体操、舞蹈以及某些球类运动中能有更好表现。

此外，运动还可按需选择。对于上班族等久坐人群而言，肩颈腰部劳损高发，运动时间相对有限，可利用碎片化时间开展锻炼，进行拉伸操、爬楼梯、平衡站立等用时较短的运动。对于不适合剧烈运动的特殊人群，如骨关节病、慢性病患者以及孕妇等，建议在医生和专业教练的指导下适当运动。

总而言之，找到自己感兴趣又合适的运动项目，而后长期坚持、适度进行，总会有所裨益。

（作者单位：海南大学体育学院，本报记者董泽扬采访整理）

北京发布40余处小而美“花境”——

游园好时节 一步一悠然

本报记者 施芳



近日，北京市公园管理中心发布40余处小而美“花境”，游客可以漫步其中，体验大自然的美好。

颐和园“耕织春华秋实 织染湖光山色”中式“花境”：将江南的烟雨四季与农耕文化结合。以粉色、蓝色、金色、白色的花材代表四季主题。在空间布局上，“花境”布置于延赏斋、古桑林、竹林、莲池等景观中，为游客带来四季流转的沉浸式体验。

香山公园佳日园景区，“金风信笺”主题“花境”：主景以放大的艺术信封与明信片组合而成，以红枫作为前景，背景融入茼蒿菊等20余种花卉与彩叶树群，通过框景手法使植物与景观相映成趣。整座“花境”与香山景色交相辉映，融自然之美与人文之韵于一体，别具特色。

北京动物园西北部直筒河北岸“万生之缘”主题“花境”：5个主题观赏点分别以“谷麦”“桑蚕”“蔬菜”“果木”“花卉”为主题，通过植物高低错落的层次、四季轮换的景观变化，实现“人步入画、画随人动”。

玉渊潭公园西北门的特色花园造景“彩色星河”：展现科技与园林艺术融合的创新理念。

此外，北海公园的“花墙石影”、中山公园的“岁华流芳”、紫竹院公园的“金辉枫影”等也各具特色，皆是出游好去处。

图⑥：“万生之缘”主题“花境”。北京市公园管理中心供图

重庆建设“家门口”公园步道——

山城登高处 丛林沁木香

本报记者 王欣悦



秋日，“山城”重庆山清水秀，景色正美，邀请您踏上山林步道，来一场说走就走的“洗肺”之旅，在林木清香中感受自然的纯净。

这些山林紧邻都市中心区域，交通便利、设施完善，是“家门口的大公园”——

南山：重庆中心城区的城市“绿肺”，也是登高望远的绝佳之地。站在高处远眺，渝中半岛的景色可以尽收眼底。“一棵树”观景台、南山植物园等地标，静静融于这片山色之中，让自然意趣与人文底蕴悄然交融。

歌乐山：素有“渝西第一峰，山城绿宝石”之称。歌乐山国家森林公园景区内建有6条生态登山道，其中人生路登山道是登山爱好者常选路线之一，全程步行约1小时，沿途尽享山林野趣。

铁山坪：城市中的“森林氧吧”，也是运动休闲的乐园。植被茂密、空气清新，森林公园吸引着市民前来野餐、骑行、亲子同游，尽享周末惬意时光。

中梁山：横亘于中心城区西部，曾见证工业发展的历程。如今通过矿山修复与植被恢复，逐渐蜕变为“绿肺”，续写着山城与自然和谐共生的篇章。

这些山林能提供“沉浸式”的自然与文化体验——

缙云山：素有“天然氧吧”之称。山中古木参天，云雾缭绕，既可远望嘉陵江蜿蜒流淌，也可探访缙云寺等古迹，在静谧中感受岁月的流转。

铜锣山：以铜锣峡谷的雄奇险峻闻名。长江在此劈山而过，形成“锁江喉、扼渝咽喉”的壮阔景致。昔日矿坑经生态修复，化作一汪汪碧波荡漾的“宝石湖泊”，焕发出崭新的生命力。

明月山：部分位于重庆中心城区东部，是川东平行岭谷区的第三条山脉。山影倒映于明月湖中，湖水澄澈如镜，营造出“城在湖中，湖在山中”的诗意美景。

图⑦：游客在缙云山游览。

秦廷富摄

江苏南京守护城市“绿肺”——

金陵多胜地 秋日鸟翩跹

本报记者 白光迪



金陵秋日，鸟儿翩翩。在江苏南京的各大景区，可以一边欣赏美景，一边寻找“飞羽精灵”。下面这份南京观鸟点位推介，不要错过！

老山国家森林公园：有“鸟中仙女”仙八色鸫（dōng）、黑冠鹃隼、红角鸮等很多珍稀鸟类。运气好的话，还能看到白喉斑秧鸡。俗称“老鹰”的黑鸢也常在这里翱翔。也正因如此，众多观鸟爱好者带着各种观测设备来到这里，只为能一饱眼福。

中山植物园：位于市中心，背倚紫金山，风景优美、植被丰富，是外地游客“打卡”、本地居民日常闲逛的好去处。在这里，可以看到《山海经》中神兽“鹍”（kūn）的原型——虎斑地鸫。

紫金山：位于城东，是南京的“绿肺”和生物多样性的“宝库”，也是绝佳的观鸟胜地。无论是一年四季都有黑领噪鹛（mèi）与小黑领噪鹛，还是特定时间才会出现的太平鸟和红交嘴雀，当您来到紫金山，都有可能与它们“偶遇”。幸运的话，还能看到国家二级重点保护野生动物凤头鹰。

雨花台风景名胜区分：作为“金陵十八景”之一，这里可以看到被称为“竹鹑鸪”的灰胸竹鸡，以及有白色眉纹和白色翼斑、外号“鸭蛋黄”的白眉姬鹇（wēng）。

国防园—清凉山：位于秦淮河畔，风景秀丽。山内大多都是体形相对娇小的鸟类，比如眼前有灰色圆斑状耳羽的星头啄木鸟和粗看之下很像鸽子的赤腹鹰。

玄武湖：坐落于山水名胜环抱之中，这里能观赏到的鸟类以水鸟为主，有善游泳和潜水、以鱼类为食的鸬鹚，也有非常多色彩绚丽、体态优美的鸳鸯。

图⑧：正在捕食的鸬鹚。南京市生态环境局供图

本版责编：孟扬 曹怡晴 梁泽瑜 式设计：张丹峰