

走进传统村落

走进古村，遇见“武林”

文化中国行

传统武术是中华优秀传统文化的瑰宝，承载着中华民族自强不息、厚德载物的精神基因。从古老黄河沿岸到广东水乡古村，再到贵州深山侗寨，发源于乡土、扎根于民间的古老拳法，千百年来不仅是护村防身的技艺，更是凝聚人心、传承文脉的精神纽带。

挖掘特色IP(知识产权)，推动文体旅深度融合；深耕体教融合，拥抱数字化与国际化……如今，一个个功夫村落走出各具特色的发展之路，让拳法从深山走向世界，打造出一张张闪亮的中国文化名片。——编者

河南温县陈家沟村——太极拳走上国际舞台

黄河北岸，晨雾漫过院墙。河南温县陈家沟村的拳馆里，拳师陈炳稳稳扎下马步，抬手、转腰、出掌，一套“懒扎衣”行云流水。身旁，几名金发碧眼的学员认真模仿，眼神格外专注。

陈家沟是第三批中国传统村落，也是人类非物质文化遗产太极拳的发源地。明末清初，陈王廷在此隐居，创编出刚柔并济的太极拳法。

陈炳今年55岁，是陈氏太极拳十二代传人。今年3月，他赴德国带领学员习练太极拳，并联动10多个国外拳馆，共同迎接首个国际太极拳日。虽已桃李满园，他仍经常和年过八旬的师父陈小旺并肩练拳，在一招一式里感悟传承的厚重。

为留住文化根脉，温县推动“大师回归工程”，陈正雷、陈小旺等太极拳名家陆续返乡，建起书院与传习馆。在陈家沟，36家武馆武校常年开班，迎接不同肤色和国籍的学员。与此同时，温县3000余名拳师走出家乡，在海内外授拳传艺，让太极拳在150多个国家和地区落地生根。

古村的拳风，不只在师徒的手传心授间，还在年轻一代的“破圈”尝试里。

“有人说，太极拳是老年人的运动。其实，它也可以很酷很新潮。”90后李灵慧辞去大学体育教师的工作，回到家乡陈家沟，当起了短视频博主，开启了“另类”的传承道路。

在不改动拳理的前提下，李灵慧把复杂招式进行拆解，并融入国风音乐、潮流穿搭与青春表达。“传承不守旧、创新不离根”的方式，获得不少网友喜爱。一些爱好者从线上追到线下，来到陈家沟研学体验。

“传承古老拳法的同时，村子也有了实打实的变化。”见证陈家沟变迁的温县太极文化推广者严双军说。

20世纪80年代，在县城工作的严双军骑着老式自行车辗转黄滩，一路杂草丛生，进村只见土墙低矮、沟壑纵横。“那时候的陈家沟，藏着绝世功夫，却藏不住贫穷与荒凉。”严双军感慨。

经过数十年接力建设，如今，走在陈家沟，太极拳祖祠、东沟造拳处等10多处景点被完整保留，42处明清古民居也在陆续修缮。近年来，当地整治老蟒河，打造新景点，形成一条3公里长的综合旅游带。

依托太极文化、传统村落等资源禀赋，陈家沟用“太极+”激活乡村发展的一池春水。“太极+培训”催生50多家武馆与特色民宿，每年吸引数十万爱好者前来学拳、研学；“太极+制造”集聚30余家服装企业、10余家器械厂商，提供上千就业岗位；怀药膳食、文创产品、乡村康养等不断延伸产业链条，农户端稳“旅游碗”、吃上“太极饭”。



图①：河南焦作市温县陈家沟，拳师(左二)在指导外籍学员练习太极拳。 徐宏星摄

图②：广东佛山市东马宁小学学生正在进行永春拳训练。 杨 晖摄

图③：贵州黔东南苗族侗族自治州天柱县，“功夫村”村民在为游客表演洪门棍。 周荣塘摄

图④：四川眉山市仁寿县东方红小学，学生在教练的指导下练习武术。 潘 帅摄

图⑤：天柱县甘溪侗寨风景。 周荣塘摄

广东佛山市马东村——永春拳打出亮丽名片

本报记者 王云娜

上午8时，阳光洒在广东省佛山市顺德区杏坛镇马东村东马宁小学操场。学校永春武术队准时集结，列队整肃。开马、摊手、出拳……孩子们身着练功服，一身凛然正气。伴着鼓点起落，一招一式刚柔并济、有模有样。

“我们从全校400多名学生中，选拔30余人组建武术队，系统研习永春拳多个套路，为武术比赛和表演做准备。”学校体育教师林求津一边介绍，一边穿梭队列之间，纠正动作细节。

马东村是第四批中国传统古村落，也是永春拳一代宗师陈华顺的故乡，素有“永春拳之乡”美誉。依托深厚乡土文脉，东马宁小学将永春拳作为办学特色，2009年正式挂牌成立永春拳培训基地，让传统武术走进校园，引导少年习拳修身。

“我们把永春拳培训分为趣味型、普及型、提高型3个层次，对学生进行梯度培养，力争让每个孩子都能接触永春拳。”林求津告诉记者。趣味型教学将基础动作改编成韵律操融入大课间，让孩子们在轻松氛围中亲近武术文化；普及型教学组织全校学生习练入门拳法偏身拳，以日常练功强健体魄、磨炼意志品格；提高型教学则选拔有天赋、有兴趣的学生，系统研习拳法、刀法、棍法。

13岁的六年级学生何继扬，是土生土长的马东村少年。他从幼儿园便接触永春拳，如今已经是学校武术队骨干。他每日坚持练拳，不仅强身健体，也涵养了沉稳心性。在2025年底顺德区中小学武术套路锦标赛中，他以一套永春拳“小念头”，斩获小学男子甲组传统拳第二名。



“身在永春拳之乡，会永春是一种骄傲。”何继扬说，“日后升入初中，我也会坚持习练，把这份文化传承下去。”

有人疑问：孩子们日常习武，会不会耽误学习？“不仅不耽误，还会给孩子们带来很多帮助。”东马宁小学校长高学林介绍，学校早在2010年便自编永春拳校本教材，将“崇文尚武”作为校训，探索体教融合。近年来，学校教学质量稳居区域前列，文武相融，相得益彰。

校园之外，亦有大名鼎鼎的永春拳守护者。马东村山脚，一座古朴宅院静静伫立，这是老牌拳师何良兴的拳会。作为村里传承陈华顺永春拳的主心骨，何良兴已习拳六十余载。

“永春拳贵在实战，注重在狭小空间里一招制敌。”何良兴坦言，近年来，永春拳商业化风气渐浓。但他始终恪守古训，保留原汁原味，并坚持自己授课，手把手授徒，守护正统拳法。这些年，全国各地武术爱好者慕名前来拜师求学。如今，何良兴和他的弟子还会不时走进东马宁小学，义务指导学校武术队招式动作，教导孩子们练好技艺。

“马东村将继续以传统村落为载体，让永春拳成为乡村文化最亮丽的名片。”马东村党委书记何志远说。



图④：四川眉山市仁寿县东方红小学，学生在教练的指导下练习武术。 潘 帅摄

图⑤：天柱县甘溪侗寨风景。 周荣塘摄



贵州天柱县甘溪侗寨——“功夫村”擦亮村武IP

本报记者 陈秀逸

晨雾裹着侗寨的吊脚楼，溪涧水雾轻绕着百年木房。在自家房前，贵州省黔东南苗族侗族自治州天柱县甘溪侗寨村民陶光滔稳稳站在一张一米见方的桌子上，双脚紧贴桌面不挪半寸，一套六家拳打得刚劲内敛。自幼习武，年过半百的陶光滔依然保持着每天练武的习惯。

甘溪侗寨是一个自然村寨，溪水潺潺，吊脚楼林立，因世代习武被称作“功夫村”。

“明朝洪武年间，陆、陈、陶等六姓人家从江西避难来此，为防猛兽、护村寨，慢慢创出了六家拳、洪门棍。”村民陆承龙熟稔寨中历史，他告诉记者，这座侗寨已繁衍20余代人，武术也随之世代传承下来。“许多武器都是我们的农业用具。”陆承龙介绍，洪门棍用的棍子由挑东西的扁担演化而来，勾林实际上就是镰刀。“武术与我们的日常生活息息相关。”

更具特色的是这套功夫的实战逻辑。当地武术讲究在狭窄空间也能施展，一张方桌之上便可打完整一套完整的拳术；出拳大多数只出一半，脚步基本不离地，与大开大合的其他武术流派截然不同。这正是侗家人在深山密林中生存智慧的结晶。

然而，几百年间，功夫的传承并非一帆风顺。上世纪80年代初，许多年轻人外出务工，练武、习武的人逐渐变少。直到2014年，寨里重启舞龙习俗，功夫才借着民俗活动慢慢复苏。

功夫的薪火，靠一代代村民口传心授、父子相传。陶光滔家便是三代习武，他8岁时开始跟着叔叔学拳。“那时候没别的娱乐，师父晚上关起门教，常有人偷偷趴在窗外学。”说起习武往事，陶光滔的眼睛亮了起来。

“学武先修德，脾气躁的娃，我决不教。”这是陶光滔坚守的规矩。他的小儿子2005年出生，从小便跟着他扎马步、练步法，如今考入南京警察学院。“去年儿子回来跟我切磋，说他已经学会了‘一招制敌’，把学校学的现代搏击和传统功夫融在了一起。”说起儿子，陶光滔满心骄傲。

当地政府也在通过文体旅融合布局，让百年武脉薪火相传，助力侗寨百姓增收致富。“我们一直缺少专属文旅IP，侗族武术有群众基础，打造‘村武’IP的想法应运而生。”天柱县文体广电旅游局党组书记、局长欧琳玲介绍，功夫村因有良好的群众基础以及3A级景区基础设施，成为“村武”品牌的重要承载地。

听说村里要办活动，寨子里的人都积极配合。陆承龙参与组建起武术队，27人的队伍里有老有少，每周坚持排练，“希望把我们最好的一面展现给游客。”陆承龙说。今年“五一”假期，功夫村推出传统武术展演、武术擂台赛事、长桌宴等特色活动，累计接待游客3.26万人次，同比增长357.26%。“未来，我们将持续丰富‘村武’业态，让功夫传承与村民增收同向而行，把这座深山侗寨打造成贵州‘村字号’文旅新标杆。”欧琳玲说。

又是一年端午佳节，粽子飘香之时，各地皆以特色民俗致敬传统、欢度佳节。

一方水土孕育一方珍馐。河南平顶山市鲁山县的山野土地上，有一种极具特色的时令美味——鲁山槲叶。

与其他地方大多用竹笋叶、芦苇叶包粽子不同，槲叶的精髓来源于当地山野食材。鲁山所在的豫西地区，深山林间遍布槲栎树，初夏新生的槲叶宽大厚实、肌理柔韧，自带清幽草木香气，成为包制槲叶的不二之选。

用槲叶包粽子，根植于当地的自然禀赋，在历史长河中也有迹可循。2015年，考古人员对信阳城阳城遗址八号墓进行考古发掘，在这座战国中期的楚国贵族墓中，发现大量圆形植物包裹。研究发现，包裹外部为槲叶，内部为水稻、黍等粮食，见证了我国粽子文化的早期形态。

现在，豫西一带依旧流传着食用槲叶粽子的习俗，在一些地方叫槲坠，在一些地方叫槲包。不论名字怎么叫，在当地人心中，端午的仪式便是从节前采摘槲叶开始的。初夏时节，百姓入山采摘鲜嫩肥厚的槲叶。采回的叶片需经清水反复淘洗冲刷，洗净叶面尘土和杂质，而后入锅煮沸焯水，褪去青涩苦味、软化叶片肌理，彻底唤醒草木清香。煮好的槲叶捞出过凉水，柔韧度恰到好处、不易破损，方便包裹。

包制最显匠心。取两片槲叶叠起铺

建设乡土精神家园，为人们提供心灵的栖息地，将成为民族精神振奋不竭的力量源泉。

经济价值：驱动农村产业兴旺。当前，资源利用率低下、抗风险能力弱等问题是农村经济发展中亟待解决的重点难点。中华农耕文明富有“因地制宜、多元共生”的经济智慧，传统农业生产将种植业与农牧渔副业进行立体组合，不但提高了资源利用效率，还增强了抵御风险的能力。粮食作物、经济作物、畜禽品种等种质资源，具有适应性强、产量高、品质优良等特点，为品种培育创建了庞大的基因库，是进一步实现农村产业兴旺的重要驱动力。

社会价值：凝聚乡村发展共识。随着城市化进程的加快，乡村社会面临着青年人口大量流失、村民参与建设程度不足等困境。中华农耕文明塑造了崇尚和谐、注重秩序的文化特质，在乡村中孕育了浓厚的宗族观念和家族伦理。守望相助的邻里关系、勤俭持家的生活理念、尊老爱幼的家庭观念等共同构成了乡村社会的道德体系，耕读传家的祖传家训、自律自治的乡规民约等成为维系乡村社会和谐稳定的重要依据，这些传统规范可以在乡村治理中发挥重要作用。

全球价值：形成农业农村发展中国方案。中华农耕文明不仅是中华民族的宝贵财富，也是全人类的共同文化遗产。面对全球粮食安全危机、极端贫困加剧等问题，中华农耕文明的全球价值日益凸显，为全球农业农村发展提供了中国方案。通过南南合作，中国稻田养鱼技术传播到尼日利亚，当地稻米和罗非鱼的产量几乎翻了一番。这一成功经验随后又推广至塞拉利昂、马里等非洲国家以及东南亚、南亚、欧洲、美洲地区。中国在非洲建立24个农业技术示范中心，切实助力非洲国家提升农业生产能力，带动当地农作物平均增产30%至60%。通过加强国际交流与合作，中华农耕文明的全球价值将进一步彰显，为构建人类命运共同体发挥关键作用。

（作者为中国农业博物馆馆长、研究员）

图⑥：江苏省兴化市千垛景区，油菜花竞相绽放，吸引游客前来赏花游玩。 周社根摄

中华农耕文明构筑了中华文明独特的发展逻辑与文化品格，既是对“何以中国”的深刻诠释，亦是增强民族文化自信的价值源泉。

广袤乡土大地上星罗棋布的传统村落，正是这一文明的活态基因库与立体教科书。它们以具象的空间肌理、鲜活的民俗传统与绵延的生产方式，将万年来中华民族与自然协同进化、共生共存的智慧浓缩其中。站在这片土地上，我们不禁要问：这些从岁月深处走来的村落，对于奔赴现代化的当今社会，究竟意味着什么？

答案是，它们所承载的农耕文明智慧，正焕发出历久弥新的六大时代价值。

历史价值：承载中华文明的根与魂。以土地伦理与代际传承为纽带，农耕实践成为中华文明存续5000年的物质载体，赋予中华民族“守正固本”的民族品格；通过耕作技术、制度设计与社会治理的持续突破，彰显生生不息的创新智慧；以深耕土地替代扩张掠夺，以物产交换消解资源争夺，将和谐共处的理念贯穿文明进程。

生态价值：破解可持续发展困境。环境污染、生物多样性锐减、气候极端异常等生态危机日益凸显。中华农耕文明展现出顺应自然规律的实践理性，强调在农业生产中尊重自然节律，合理利用资源，保护生态系统的自我修复能力，维持自然与人类社会的动态平衡。这不仅维护了生态系统的健康，还确保了农业的长期稳定发展，彰显出人与自然和谐共生的理念。这些生态智慧，有助于转变发展方式，实现经济、社会与环境的协调发展，为推动可持续发展注入新的活力。

文化价值：构筑乡土精神家园。随着信息化时代的发展、社会人口的流动，中国乡土社会面临着文化断层等危机。中华农耕文明中保存着中华民族共同的精神记忆，是连接过去与未来的桥梁。乡土社会中，人们与土地建立了深厚的情感联系，在春耕秋收的循环往复间，形成了安土重迁的文化心理，更升华为对家国的忠诚，构成了中华民族精神世界的重要维度。富有地方特色的民俗风情、节庆活动、民间艺术等，以其独特魅力丰富着乡村的精神生活，承载着乡村的历史与情感，传递着世代相传的文化密码。传承弘扬传统农耕文化，

中华农耕文明的六大时代价值

跟着味蕾去旅行

山野寄端午

本报记者 王东辉



跟着味蕾去旅行 山野寄端午

又是一年端午佳节，粽子飘香之时，各地皆以特色民俗致敬传统、欢度佳节。

一方水土孕育一方珍馐。河南平顶山市鲁山县的山野土地上，有一种极具特色的时令美味——鲁山槲叶。

与其他地方大多用竹笋叶、芦苇叶包粽子不同，槲叶的精髓来源于当地山野食材。鲁山所在的豫西地区，深山林间遍布槲栎树，初夏新生的槲叶宽大厚实、肌理柔韧，自带清幽草木香气，成为包制槲叶的不二之选。

用槲叶包粽子，根植于当地的自然禀赋，在历史长河中也有迹可循。2015年，考古人员对信阳城阳城遗址八号墓进行考古发掘，在这座战国中期的楚国贵族墓中，发现大量圆形植物包裹。研究发现，包裹外部为槲叶，内部为水稻、黍等粮食，见证了我国粽子文化的早期形态。

现在，豫西一带依旧流传着食用槲叶粽子的习俗，在一些地方叫槲坠，在一些地方叫槲包。不论名字怎么叫，在当地人心中，端午的仪式便是从节前采摘槲叶开始的。初夏时节，百姓入山采摘鲜嫩肥厚的槲叶。采回的叶片需经清水反复淘洗冲刷，洗净叶面尘土和杂质，而后入锅煮沸焯水，褪去青涩苦味、软化叶片肌理，彻底唤醒草木清香。煮好的槲叶捞出过凉水，柔韧度恰到好处、不易破损，方便包裹。

包制最显匠心。取两片槲叶叠起铺

建设乡土精神家园，为人们提供心灵的栖息地，将成为民族精神振奋不竭的力量源泉。

经济价值：驱动农村产业兴旺。当前，资源利用率低下、抗风险能力弱等问题是农村经济发展中亟待解决的重点难点。中华农耕文明富有“因地制宜、多元共生”的经济智慧，传统农业生产将种植业与农牧渔副业进行立体组合，不但提高了资源利用效率，还增强了抵御风险的能力。粮食作物、经济作物、畜禽品种等种质资源，具有适应性强、产量高、品质优良等特点，为品种培育创建了庞大的基因库，是进一步实现农村产业兴旺的重要驱动力。

社会价值：凝聚乡村发展共识。随着城市化进程的加快，乡村社会面临着青年人口大量流失、村民参与建设程度不足等困境。中华农耕文明塑造了崇尚和谐、注重秩序的文化特质，在乡村中孕育了浓厚的宗族观念和家族伦理。守望相助的邻里关系、勤俭持家的生活理念、尊老爱幼的家庭观念等共同构成了乡村社会的道德体系，耕读传家的祖传家训、自律自治的乡规民约等成为维系乡村社会和谐稳定的重要依据，这些传统规范可以在乡村治理中发挥重要作用。

全球价值：形成农业农村发展中国方案。中华农耕文明不仅是中华民族的宝贵财富，也是全人类的共同文化遗产。面对全球粮食安全危机、极端贫困加剧等问题，中华农耕文明的全球价值日益凸显，为全球农业农村发展提供了中国方案。通过南南合作，中国稻田养鱼技术传播到尼日利亚，当地稻米和罗非鱼的产量几乎翻了一番。这一成功经验随后又推广至塞拉利昂、马里等非洲国家以及东南亚、南亚、欧洲、美洲地区。中国在非洲建立24个农业技术示范中心，切实助力非洲国家提升农业生产能力，带动当地农作物平均增产30%至60%。通过加强国际交流与合作，中华农耕文明的全球价值将进一步彰显，为构建人类命运共同体发挥关键作用。

（作者为中国农业博物馆馆长、研究员）

图⑥：江苏省兴化市千垛景区，油菜花竞相绽放，吸引游客前来赏花游玩。 周社根摄

跟着味蕾去旅行

山野寄端午

本报记者 王东辉

又是一年端午佳节，粽子飘香之时，各地皆以特色民俗致敬传统、欢度佳节。

一方水土孕育一方珍馐。河南平顶山市鲁山县的山野土地上，有一种极具特色的时令美味——鲁山槲叶。

与其他地方大多用竹笋叶、芦苇叶包粽子不同，槲叶的精髓来源于当地山野食材。鲁山所在的豫西地区，深山林间遍布槲栎树，初夏新生的槲叶宽大厚实、肌理柔韧，自带清幽草木香气，成为包制槲叶的不二之选。

用槲叶包粽子，根植于当地的自然禀赋，在历史长河中也有迹可循。2015年，考古人员对信阳城阳城遗址八号墓进行考古发掘，在这座战国中期的楚国贵族墓中，发现大量圆形植物包裹。研究发现，包裹外部为槲叶，内部为水稻、黍等粮食，见证了我国粽子文化的早期形态。

现在，豫西一带依旧流传着食用槲叶粽子的习俗，在一些地方叫槲坠，在一些地方叫槲包。不论名字怎么叫，在当地人心中，端午的仪式便是从节前采摘槲叶开始的。初夏时节，百姓入山采摘鲜嫩肥厚的槲叶。采回的叶片需经清水反复淘洗冲刷，洗净叶面尘土和杂质，而后入锅煮沸焯水，褪去青涩苦味、软化叶片肌理，彻底唤醒草木清香。煮好的槲叶捞出过凉水，柔韧度恰到好处、不易破损，方便包裹。

包制最显匠心。取两片槲叶叠起铺

图⑦：包制槲叶。 程佳佳摄