

探访济川古村

□刘青华 文/图



云山书院。

济川，古时称“兴泰里濠坑”，又名“济水”，是一个有着2000多年历史的古村落。

古时从仙游去永泰，必经济川这条千年古道，迄今村里还留存着许多古寨、古宫、古楼、古桥、古井、古树、古民居等100多处人文和自然景观，先后荣获中国传统村落、中国历史文化名村、中国最美村镇、国家森林公园乡村等殊荣。

周末，驱车驶入济川，映入眼帘的是一片层层叠叠、错落有致的古民居。身临其境，我仿佛穿越到2000多年前的古老村庄。

好友热情地为我们当导游。一路上，如数家珍地介绍着济川的风土人情、自然景观。

我们将车停在天堂宫旁，开始参观。天堂宫，又名妈祖宫庙，位于龙头山下，南宋始建，明代重建，坐北朝南，正对笔架山。天堂宫为方形建筑，地形则为五瓣莲花状，遥望如一方印玺压住莲心。宫内供奉着妈祖神像，柱子上撰有一副“五瓣莲花香斋水，三峰笔架映天堂”的对联。

沿着天堂宫旁的村道一路向北约300米，便是林连伯故居。故居建于清末民初，保存完好。二楼屋檐下方，东西两侧各有一块石碑，上书“朱子格言家训”。

出林连伯故居继续向北约300米，就来到云山书院。其初为唐代“南湖三先生”之郑露讲学地，后于宋代始建云山书院。虽经历朝历代不断翻修，但仍保存着古色古香的韵味，名曰“三教祠”，内供奉着“三一教”教主林龙江、关羽和张飞三神像，院内现存的壁画可窥见昔日教学之盛况。

沿着书院前村道继续北行，便来到“樟抱榕”景点。樟抱榕，是一棵分叉的古樟树心内长出另一棵榕树，樟在外、榕在内，一树蕴两种，又称“合欢树”，现已成为青年男女追求爱情的网红打卡点。

继续西行，来到拾德堂古厝。这座有飞凤朝阳之说的拾德堂，建于清末民初，坐北朝南，三层半土木结构，长宽各20米，面积约830平方米，由门厅、天井、左右厢房和正厅组成。左右两侧厢房各有两个木制楼梯和两层楼圈，大厅两侧的两根柱子由红砖砌成弧形券门和圆

窗，颇有南洋建筑风格。

折回村道，我们向东横穿过村庄，便来到枪楼。枪楼，主要用于避乱御匪，建于清末民初，土木结构，楼高4层，窗户呈外窄内宽设置，其墙内设有许多天眼，用以燃放鸟铳御敌。1至3层外墙不设走廊，第4层外墙则设置环绕走廊，用于抛石阻敌。据介绍，村里原有6座高层枪楼，现保存较好的仅剩东兴枪楼、碗山枪楼和下村枪楼。

沿着村道继续西行，便来到一口千年不竭的宋代古井，俗称宋井。据载，此井系宋治平二年(1065年)挖掘，井深约4米。井台上设有护栏，鼓形井围系由整石穿凿而成。井水清澈甘甜，水量充沛。

宋桥横跨济水，是当年古济川通往外界的交通要道。桥墩以巨石堆砌而成，桥面由4块大长条石并排铺就，桥的两侧修有石栏杆，古朴厚重，坚固牢靠，至今仍担负着济川人的通行任务。桥栏依稀可见当年镌刻的桥铭，记录着当年捐建者、捐款数额及匠人，已列为县级文物保护单位。

出古桥沿村道北行，便来到爱云公石碑。明代乡绅林爱云，一生重教崇文，生前虽未谋得一官半职，却因其“忠孝仁义”好品行，死后获得明神宗追授其官职。明万

历丁酉年，云南布政司李先著奉旨为其师爱云公立碑题字，以褒奖其识才之英、育人之德。现《徵仕郎府军卫经厉司》碑文依然清晰可见。

青龙桥位于济川村尾，一端桥头的巨石上刻有“青龙桥”三个金光大字。明万历甲寅年(1614年)，在京供职的林于茂回乡省亲时，目睹乡亲们搭木桥涉水不安全，深感不安，便捐资修建此桥。

济水横穿整个济川，灌溉一方沃土，流经青龙桥，至禹门水电站蓄水发电造福一方百姓。因山坡陡、岩层多，整片天然巨石自成三级，形成巨大落差。当雨季来临时，库水充沛，漫过堤坝，飞泻而下，冲刷在岩石上，便可见三级巨幅水帘，远看壮观、近看宏伟，这便是远近闻名的“三级浪”瀑布。

群山环抱中济川村，山清水秀、空气怡人，村民日出而作、日落而息，古村阡陌交错、鸡犬相闻，古厝依山而建、星罗棋布。脚下那条千百年不变的祖溪自东向西曲折回流，绵延约7公里，在上洋和下村各形成一个偌大的“太极”状。

囿于时间限制，一日无法看尽济川景。倘若时间宽裕，真想静下心来来住一阵子，尽情寻芳。



笔架山下的济川村古民居。

闲话闲说

□苑广阔

树立科学理性的养生观

9月是全国健康生活方式宣传月，健康话题再次成为社会焦点。如今，健康生活的观念已深入人心，越来越多的年轻人开始重视养生。可令人意外的是，一些年轻人却因为极端“养生”，反而患上了痛风、脂肪肝和糖尿病等慢性病。医生提醒，任何养生方式都需要把握度，均衡饮食、适量运动和规律作息才是真正的健康基石。

随着“养生热”在年轻群体中持续升温，一种令人警惕的现象也随之浮现：过度健身竟致痛风、极端节食反得脂肪肝、依赖无糖饮料却诱发糖尿病……本为追求健康而采取的“养生”行为，反而成为损害健康的推手，揭示出一个关键命题：仅有养生意识远远不够，更需树立科学、理性的养生观。

养生本是好事，体现了当代年轻人对健康的珍视和对生命质量的追求。然而，当“揠苗”变成两小时不间断的疯狂训练，当减肥异化为日食半碗米饭的极端节食，当选择无糖食品就以为可以敞开了畅饮……这些脱离科学指引、追求速成与极端的“养生”，实质上已走向健康的反面。正如多位专科医生所指出，运动过度可导致尿酸骤增、脱水乳酸积聚；热量摄入严重不足，反而触发肝脏脂肪合成、代谢紊乱；而无糖饮料中的代糖成分长期过量摄入，仍会干扰代谢平衡。这些“养生”悲剧的背后，是对“度”的忽视，是对身体复杂代谢机制的误读。

科学养生，本质上是一种均衡、适度、可持续的生活方式。它不是短期冲刺，而是一场贯穿生命始终的马拉松。国家卫生健康委提出的“三减三健”理念，正是对这种科学路径的精准概括：减盐、减油、减糖不是彻底断绝，而是控制在合理范围内；健康口腔、体重、骨骼也需通过日常习惯、循序渐进的运动和营养管理来实现。就像医生所建议的，运动应优先选择中低强度有氧方式，饮水应以白开水为佳，无糖饮料不能替代日常饮水。这些看似平淡的建议，恰恰是远离健康风险的关键。

树立科学养生观，还需公众提升健康素养，学会辨别信息、理解身体、拒绝盲目。在信息爆炸的当下，各种“网红养生法”“快速瘦身秘籍”层出不穷，但并非所有都具备科学依据。消费者应学会阅读食品标签，理解营养成分表，认清“无糖”≠无碳水化合物、“低脂”≠低热量。运动者也应听从身体信号，避免过度追求训练强度与时限。更重要的是，在采取任何长期养生计划前，不妨先咨询专业医生或营养师，制定个性化方案，才是真正对自己负责的态度。

健康是生命之本，养生是守护健康的方式。唯有坚持科学、合理与平衡，避免走向极端和偏执，才能真正筑牢健康的基石，让养生真正回归它的本义——为生命增添活力与质量。

我的37个教师节

□徐晟

“徐老师，教师节快乐！”“教诲如春风，师恩似海深……”教师节清晨，手机“叮咚”作响，祝福信息不断涌来。我翻阅着这些跨越山海而来的问候，忽然意识到：这已是我人生中第37个教师节了。

时光倒流回1988年。那是我初登讲台的第一个秋天，开学才一个多月，便接到学校通知：全体教师赴乡政府大礼堂参加第四届教师节庆典。那年我20岁，走进会场，好奇地打量着周围的一切。当受表彰的教师披着绶带、胸戴红花走上台时，雷鸣般的掌声中，他们脸上的光芒让我恍然看见星辰。那一刻，我悄悄攥紧手心，在心里埋下一粒种子：我要成为像他们那样被尊敬的人！

命运的眷顾来得比预期更早。初出茅庐的我被委以毕业班政治课的重任。凭着初生牛犊的劲头，我日夜钻研教材，追着老教师请教，捧着作业本与学生促膝长谈。次年中考放榜，我带的班级政治成绩竟拔得全乡头筹，高出平均分15分。这一年教师节，我站在了曾经仰望的领奖台上。那一刻，21岁的我真真切切感受到了教育这份事业带来的荣耀与责任。

此后，岁月如溪流奔涌，三尺讲台见证了我的青涩与成熟。优秀教师、师德标兵、先进教育工作者……越来越多的荣誉缀满衣襟，却再难复现最初那份震撼心灵的喜悦。直到某年教师节，我正整理旧书，忽然从一本泛黄的教案里飘出一张纸条：“谢谢您没有放弃那个上课总爱打瞌睡的男孩。”日期是10年前。我忽然眼角湿润。那个曾经在课堂上酣睡的少年，去年已成为一名消防员。

37年，足够让青丝染霜，也让一颗心从激越走向沉静。如今的我，对学生，少了些苛责，多了些包容；对教学，淡了些名利，多了些情怀。教师节最期待的，不再是聚光灯下的表彰，而是那些藏在时光里的温情——明信片上娟秀的字迹，毕业照背面稚嫩的祝福，甚至学生路过校门时特意带来的一杯热茶。这些朴素的牵挂，比任何奖杯都更珍贵。

回望37个春秋，粉笔灰染白双鬓，却也在我生命里刻下最深的年轮。那些曾经追逐过的荣光渐渐沉淀为底色，而真正闪亮的，是无数个平凡日子里的坚守：清晨教室里的琅琅书声，黄昏办公室的促膝长谈，还有学生们在各行各业扎根成长时的那份踏实。

又是一年秋风起，我整理好衣襟走向教室。37年过去，我依然是最初那个怀揣热望的教育人——愿以萤火之光，照亮学子梦想。

师恩难忘

□姜国建

每到教师节，总会想起李老师——我少年时的引路人。这份恩情，藏在十几年的岁月里，从未褪色。

遇见李老师时，我正处在最叛逆的年纪。初二那年，父亲工作调动，我跟着转去陌生的学校。新班级的喧闹与我格格不入，课本上的字，像杂乱的符号，上课铃声，成了催我犯困的信号。第一次月考，数学只考了40分。试卷上的红叉像密密麻麻的刺，刺得我抬不起头。

班会后，李老师叫住我。她是我们的数学老师，也是班主任。“我看了你错题，不是不会，是没静下心来。”她递来一本笔记本，“这是我整理的基础题型，每天做两道，下周咱们一起讲。”我攥着笔记本，第一次觉得，有人没把我当成“差学生”。

真正让我记挂至今的，是那个飘着小雨的周三。那天早读，我和同桌闹矛盾，赌气没去上课，躲在学校后山的亭子里。风裹着雨丝打在脸上，我越



我的老师 咩咩 作

想越委屈，眼泪混着雨水往下掉。不知过了多久，亭外传来熟悉的脚步声，抬头一看，是李老师。她没打伞，外套搭在胳膊上，头发湿了大半，贴在脸颊。“我找了你们两节课，教室、操场都去了，还好好想起你昨天说喜欢来这儿。”她把外套披在我身上：“跟我说说，怎么了？”我蹲在亭子里，把心里的委屈一股脑全说了——怕新环境、怕学不好、怕被人看不起……

李老师轻轻拍着我的背，像妈妈哄孩子：“咱们慢慢来，学习跟不上，我帮你补；和同学处不好，咱们一起想办法。你这么聪明，怎么会难住呢？”雨停时，她牵着我的手回学校。

从那以后，每天放学后，李老师会把我留在办公室，从最基础的公式教起，一道道、一道道讲，直到我点头说“懂了”。她的办公桌上总放着饼干，怕我饿；笔记本上的批注，比课本还详细，重点处用红笔标着“再想想”“加油”；有时我做题到天黑，她会陪我走到校门口，看着我坐上公交车才离去。慢慢地，我的数学成绩一点点往上爬，从40分到60分，再到期末考的80分。拿到成绩单那天，李老师笑着揉了揉我的头发：“你看，我说你很聪明吧？”她的眼睛弯成了月牙。那是我见过最温柔的笑。

后来，我考上了重点高中，再后来去了外地读大学，和李老师的联系渐渐少了，只在逢年过节时发一条祝福短信。去年春节期间，我特意去看她。她头发里添了些许白丝，眼角也有了细纹，不觉心头一阵酸楚。老师还像当年那样关心着我：“我还记得你当年躲在亭子里哭的样子，现在都长这么大了。”她笑着，从抽屉里拿出一个东西——当年我丢在她办公室的旧钢笔，笔帽上有我刻的歪歪扭扭的名字。“这是你当年落下的，我想着，你肯定会来……”我瞬间红了眼眶。

这份恩情，不是轰轰烈烈的大事，却是藏在每一道题、每一次陪伴、每一句鼓励里的温暖。让我知道，在人生的路上，曾有人为我撑过伞、点过灯。这份美好，我一辈子都忘不了。

短剧

养生妙方

□邵俊强

我含水洗了20多年的澡。按照2天洗1次澡算，快30年了，也有5000多次了吧，每次10多分钟。

这一切始于我母亲的权威发布：“洗澡时含一口温水，能吸收水蒸气里的天地精华。”她说话时眼里的圣洁光芒，让我觉得浴室堪比终南山道观。

直到昨天在浴室里帮4岁的儿子洗澡，我让他含水洗澡的时候，来城里小住的母亲在一旁听到了，怀疑地问我：“谁说的这个歪理啊？”

我说：“您真是老来健忘。我像他这么大的时候，您带我洗澡时，多次告诉我这个养生秘方，我可是牢记在心啊！”

母亲听了，笑得直不起腰来：“哪有啊，那都是骗你的！那个时候，你话痨，叽叽喳喳像只泡水的麻雀，我才说那话骗你的。”

没地位

□马海霞

小静收养了一只刚满月的流浪猫。在家养了个把月，小家伙半夜总叫唤，严重影响了她的睡眠。她就悄悄把猫送给了一个朋友。

前几天，小静跟我说，下班要去把猫接回来。我打趣道：“养久了就有感情，留在身边麻烦，真送走了，你又想。”小静叹口气，说：“我真不喜欢猫。当初是女儿死活要抱回家，这次我背着她把猫送走，可算是捅了马蜂窝。她在家连哭带嚎，她爸哄她的动静比她还大。这爷儿俩闹得我没法休息。唉，想想还是接回来吧，图个清静。”

昨天，我碰见小静老公，聊起他家那只“毛孩子”。他跟我吐槽：“我在家里没啥地位。要是真能说了算，我早直接把猫抱回来了，还用得着跟闺女在家演这出大戏。”

敢情这个没地位的爸爸，才是幕后导演。

进一步全面深化改革， 加快建设绿色高质量发展先行市！

中共莆田市委宣传部 莆田日报社（宣）