



大山里的“黄金海岸” 看云和长汀“造海记”

云和县石塘镇西北部的长汀村，被人称为丽水的“小三亚”。在这青山环抱的小山村，有着“大海与沙滩”的热带风情。沙滩、棕榈、白墙、黛瓦……构成了长汀盛夏独有的风景。

然而6年前的长汀，村民出入只能靠渡船摆渡，封闭衰败的村子，留不住一颗谋求发展的心，越来越多的人选择外出打拼，只剩下老弱妇孺，长汀成了一个“空壳村”。

蓝克明，长汀村党支部书记，和许许多多外出打工的村民一样，他也曾离开这片前景迷茫的故土。“因为我们这个地方没收入，交通不方便，人也待不住，小孩子要上学读书，我们自己也要生计，所以只好到外面去闯荡。”2013年，蓝克明回乡当选村党支部书记，他和村干部尝试过环境整治，建露营地等诸多办法谋发展，但都收效甚微。

长汀的出路在哪？

蓝克明时常会隔着空旷的水域，眺望村庄，陷入沉思。直至2016年，县里提出了人造沙滩的畅想，紧挨着湖面造一片沙滩，让人们在大山里也能有在海边的感觉。2016年2月，沙滩项目正式动工，蓝克明和村干部们日夜奋战一线，填坑、整地、夯基、铺沙、种树、造沙滩……终于赶在“五一”前提前完工。如果说2014年长汀大桥的建成，结束了长汀出

入靠渡船的历史，那么长汀沙滩畅想的提出，则让这个村子有了“活”过来的转机。

2016年五一假期，绵延千余米，总面积达3万平方米的“阳光沙滩”迎来了第一批游客，仅三天时间，光景区门票就为长汀带来了17万元的收入，村里的基础设施日益完善，乡村旅游人气上涨。体育部门还给沙滩安装了灯光，可别小瞧这些灯光设施，它们让夜晚开展沙滩排球赛成为可能，既然有了夜晚沙滩排球，夜晚沙滩拔河这样的活动也不能缺席。

2018年，路好、水好、风景好的长汀沙滩成为第二届环云和湖铁人三项国际邀请赛的起终点。一侧是云水相接的湖光，一侧是层林尽染的山色，风驰电掣、挑战自我之余，长汀沙滩及周围景色俘获了来自世界各地的铁三选手的芳心。

体育赛事带动人流量，在吸引游客的同时，也带动村里旅游业。

徐宇军是长汀村村委会主任，也是村里最早发现商机经营民宿的人。徐宇军说，先前他在村里养过鸭，在企业上过班，赚得也不多，随后他又跑到宁波干了六七年的理发师，后来他返乡回家将老房子改造成民宿，第一年收入便达60多万元。从徐宇军带头创办第一家农家乐民宿开始，如今全村农家乐民宿发展到了13家，床位65个，餐位1130



个，石塘镇原党委委员叶臻阳说：“长汀沙滩建成运营以来，可谓一炮而红，也带动了乡村旅游的快速发展，原来80%的人外出创业谋生，现在80%的村民返乡创业。”

沙滩建成至今，已累计接待游客160多万人次，旅游收入达4500多万元，为村集体累计创收430万元。岸广山鱼到，汀闲海鹭飞。

长汀，正将绿水青山蕴含的价值，源源不断地转换为金山银山；沙滩，就像一台发动机，在它的强力驱动下，一个集“吃住玩乐游”于一体的新长汀，正越来越红火。

（通讯员 胡钟鸣 施展）



徐亚佩：运动让我脱胎换骨

在丽水，有这样一位老人，虽然从小体弱多病，但依靠自律和毅力实现了人生的逆转，她就是徐亚佩。步入晚年，她的生活变得更加丰富多彩，岁月并没有让62岁的徐亚佩减少对生活的激情，热情拥抱美好生活的她，也活出了令人羡慕的样子。

“我从小就是个病秧子，经常会莫名其妙地感到头晕目眩甚至失去知觉，父母也多次带我去医院检查，可是却查不出病因，只能归结为‘体质太差’。”徐亚佩说，“上学时，我经常晕倒，父亲总是急匆匆赶来学校，给我冲糖水喝，或者送我去医院挂葡萄糖。因为身体差，我也无法融入身边的朋友圈，性格也变得十分内向，直到婚后也是这样，我基本上大多数时间都宅在家里。”直到有一天，徐亚佩意识到了自己需要做出

改变，她告诉自己，要想过好往后的日子，必须先把身体锻炼好。

徐亚佩最先想到的锻炼方式是每天坚持跑步。“最初的时候，每跑5分钟左右，我就会感觉脑袋里嗡嗡作响，然后两眼发黑，慢慢失去知觉。”每当这时，她就会紧紧抱住身边最近距离的固定物，防止摔倒。“过一两分钟，症状缓解之后，我就会接着跑。尽管很艰苦，但每天5公里是必须的。”

跑了一段时间，徐亚佩发现自己跑步时每次头晕的时间间隔变长了，从5分钟到10分钟再到15分钟……一年之后，她已经能够连续奔跑1个多小时，体质也明显改善。

2003年的一天，她在朋友的邀约下，去爬了一趟白云山。“从步云岭登上山顶时，我全身大汗淋漓。但出完汗，我

全身感到一种从未有过的轻松和舒畅。”从那天起，徐亚佩开始坚持每天爬一趟白云山，这一坚持，就是13年。这13年里，她4000多次爬上白云山；还在57岁那年，历时22天徒步走遍丽水九县（市、区）；58岁时，她用了10天时间从丽水走到杭州。

打开她的手机，可以看到很多她之前的运动记录。最多一天，她走了60多公里，近10万步。一步一步，她用双脚走出了健康的体魄，也让自己的人生迎来了逆转。由于长期坚持锻炼，徐亚佩显得比同龄人年轻健康，这也让她收获了自信，性格也变得开朗起来。“很多之前认识我的人，都说我完全像变了一个人！”最令徐亚佩感动的是母亲对她的肯定。“因为我从小身体不好，我母亲一直很担心。但后来看到我的变

化，她不再担心了。看着我经历了那么多，她还鼓励我把自己的故事写出来。”

2009年，徐亚佩从单位退休，有了更多时间去做自己喜欢的事情。3年前，因为年龄大了，徐亚佩逐渐停止了户外运动，开始练习瑜伽。与此同时，她还加入了市老干部局交谊舞协会，还自费报了一个形体训练班，并经常参加一些走秀活动。在家里，她养了很多花草。60周岁时，她还专门到照相馆给自己拍了一组写真。徐亚佩说，她觉得自己是越来越爱“臭美”了。

“我觉得，年龄并不是追求美好生活的障碍，只要时常保持一颗热爱生活的心，并用实际行动去追求，那么无论多大年龄，美好生活都才刚刚开始。”徐亚佩说。

（通讯员 吴启珍）