

“绍兴徐霞客”游遍古月山川 十年行万里,脚步记录这片土地的变化



七彩人生



“

作为绍兴市越文化研究会副会长、中国红楼梦学会理事,土生土长的柯桥安昌人,胡文炜自小对绍兴的历史地理颇感兴趣。退休后,他用10年时间进行田野调查,徒步万里,走遍绍兴2000多个村落,拍摄了6万多张照片,写下了60万文字,记录绍兴的山岭古道以及村落风貌,被人称为绍兴“当代徐霞客”。

”

初中毕业时,同学赠予的一本《绍兴名胜》,让从未离开过安昌的胡文炜对古越大地充满了向往。1995年,一本收录了绍兴全市1000多个名胜景点的《越中揽胜》出版,更让胡文炜眼界大开,也萌生了去绍兴各处走一走的想法。2010年,从基层粮站退休后的胡文炜制订了自己的“十年计划”:先用3年时间,走遍绍兴的南部山区,然后用3年时间,走遍绍兴的名胜古迹,最后4年,踏遍绍兴的北部平原。

出发前,胡文炜认真规划了自己的行迹地图,从杨汛桥到夏履,再到湖塘、漓渚,接着走出柯桥区,再到周边其他区、县、市。他的游览,不仅仅是领略山河之美,沿路还带着文化研究和考证的课题。

在胡文炜的游历中,最令人敬佩的是,他总是单枪匹马,他家中收集了厚厚一摞绍兴地图,

靠着地图在山中穿行。翻开一张张地图,就像打开记忆的闸门一样,每个地名背后都有他生动的故事和景色。

在老胡收集的地图中,新昌县地图是最为破旧的一张。用透明胶带修补过的地图上,老胡随手就能说出一段段旅途的见闻。途中,有巧遇户外“驴友”与之同行的乐趣,也经历过迷路、摔跤的危险,更多的是遇到不相识的人给搭车、带路、送食物的温情。

600多次出行,每次行程都在10公里以上。为了真实记录各处的风貌,他徒步攀上山峰,登上古道,用相机记录沿路的风光,向山里村落的村民了解流传此处的习俗以及神话故事。“绍兴的山岭古道像绍兴水乡的桥梁一样,是一笔非常宝贵的实物遗产,社会越发展,以后其价值将越显珍贵。”老胡欣慰地说。

(通讯员 王珏)



活动室

探索“体医养”结合社区示范 嘉兴首个“社区运动健康促进基地”成立

本报讯 6月18日,嘉兴市南湖区新嘉街道与嘉兴市第二医院共同揭牌成立嘉兴首个“社区运动健康促进基地”,探索“体医养”结合社区示范。

据了解,新嘉街道此前已经在电子社区邻里中心试点运行全市首家“长者运动健康之家”,其中专门服务老年人的运动康复阵地颇受欢迎,配备了21台适老化康复运动器材,对前来体验的老年居民进行指导和服务,改善他们的身体状况,提高老年人的生活质量。自4月7日试运行至今,“长者运动健康之家”已服务老年居民2000余人次。

“以前只能去附近的小公园拉拉器械,现在每天上午十一小时来这里锻炼,设备专业,还有专人指导,真的很不错。像无障碍垂直律动机能帮助我们上了年纪的人活动关节,促进循环,两个月坚持下来,感觉我睡眠质量改善了不少。”80多岁的电子社区居民俞章炳说,更让他感到高兴的是,“社区运动健康促进基地”的成立,进一步丰富了“健康南湖+幸福养老+体育促进”三位一体的服务内涵,精准切入“体养、医养、康

养”融合发展,为“和美新嘉”建设再添动力。

该基地最大的特色是什么?嘉兴市第二医院相关负责人介绍:“好比看病需要开处方,老年人根据自身体质和能力不同,要定制适合自己的科学锻炼方式,也需要开‘运动处方’。接下来,我们会培养运动处方管理师,定期来基地为居民服务,因人而异开出‘运动处方’,特别帮助老年居民科学锻炼、强身健体。”

现场,新嘉街道、嘉兴市第二医院、运营单位签订了三方协议,将通过该基地引入专家讲座、健康义诊、病患转诊、社区康复、运动指导、膳食营养、心理健康等多重为民服务。新嘉街道相关负责人表示:“未来我们还将借助数字化改革契机,把‘长者运动健康之家’存储的老年居民健康数据与三甲医院实现互通,把三甲医院的专业资源与社区老年群众康养需求更好地衔接起来,探索形成‘体医养’结合的社区运作示范案例,实现基层公共服务的‘蝶变跃升’。”

(通讯员 高昱雯)



短消息

@杭州

本报讯 日前,杭州市第九届老年人体育健身运动会第一阶段最后一项赛事——持杖健身交流活动在建德市收官。来自各县市区的30支男女持杖代表队约180名老年持杖爱好者云集新安江畔,参加男子团体和女子团体两项比赛。

(通讯员 陈启浩)

@宁波海曙

本报讯 日前,宁波市老年人体育协会送健身项目下基层培训活动暨海曙老年人健身秧歌培训班在该市全民健身中心二楼综合馆举行。据了解,参加本次培训的有来自全区17个镇(乡)、街道和退教协的近120名健身秧歌骨

干。培训学习结束后,学员们纷纷表示,回去后不但自己要认真练习,同时还要肩负起各自所在的社区、村健身秧歌队伍的教练工作,为区健身秧歌老年体育健身项目推广普及作贡献。

(通讯员 林瑜)

@义乌

本报讯 日前,义乌市庆祝中国共产党成立100周年老年人大型文体节目展演在文化广场举行,来自全市14个镇街的近1200名老年人欢聚一堂,共展康乐风采,同庆建党百年。展演中,老人们以唱响经典歌曲、文体表演、诗歌朗诵等多种形式,表达了热爱祖国、赞美祖国的赤诚心声。

(通讯员 柳青)



文体展演

6月18日,“百万老人同庆党的百年华诞,百场文体展演走进百村文化礼堂”金华市浦江、义乌、东阳、磐安老年文体精品展演,在浦江县融媒体中心演播厅举行,共有200多人登台展演。

通讯员 张道钢