

当年在大学进修体育时，我曾去虹口体育场观摩美国田径队训练比赛。这是我第一次接触西方运动训练。

给我留下深刻印象的是，他们的中长跑选手，热身跑的跑量很大，相当于几个赛程。当他们一圈圈跑着时，有人就问：“热身跑就跑这么多，比赛时还跑得动吗？”

一位内行在旁解释：“人体有惰性，这样一跑就消减了。”还有一位说：“他们是在诱导‘愉悦感’。”

后来才知道，训练有素的运动员跑到一定程度，体内会分泌某种物质（一说是内啡肽），会使人

感到轻松愉悦；若能掌握热身“火候”，比赛时则会神情兴奋、步履轻盈，容易出成绩。

“长跑愉悦感”就是这样认识的。随着年龄增长，我也享受到了这种愉悦感。有时跑着跑着，呼吸顺畅、神采飞扬，脚步格外轻松。它如凉风扑面一般，吸引我每天必跑，春不避风尘、夏不避酷暑、秋不避干燥、冬不避严寒。

这种愉悦感并不神奇。有一位年轻朋友，夫妻俩都是马拉松爱好者，妻子还是“半马”好手，他俩就不止一次提到这种“愉悦感”，他们的跑友也都有“同感”。“长跑愉悦感”既与某些物质有关，更与精神有关。其中，大量排汗清除毒素、深层呼吸提升摄氧，无疑是引流“愉悦感”的重要渠道。

但不是每位跑者都能尝到愉悦感的。尤其是初学者，跑量不大，强度有限，离开愉悦感就会比较远。如有人说：我长跑史也不短了，但从不知愉悦感是怎么回事。还有人说，我长跑过程除了痛苦还是痛苦，哪来什么愉悦。其实，人们也不必把愉悦感看得太重，跑者每次到达终点，那种得胜归来的征服感，不也是大愉悦吗？

关于长跑的愉悦，我想介绍一种操作性较强的跑法——12分钟跑。

“12分钟跑”是美国库珀博士在宇航员体能测试中首创的。我多年实践下来的体会是：长跑作为有氧运动，一次起码应跑满12分钟；

如果不足12分钟，达不到最佳效果；而超过12分钟，“平台效应”也不会有太大突破。库珀对此没有一系列标准。这一跑法推出后，跑者大增，而心血管病患者大减。

各位不要小看这12分钟，能不停地跑满12分钟，不是一件轻松的事情。如果一次跑不了，可试着“分而治之”，如快跑一程，再慢跑一程；若还喘不过气，那就跑一段走一段；再不行，跑跑、停停、歇歇，都可以。总之，加速加量的节奏要放慢，以稳健安全为第一。

“12分钟跑”用时不多，锻炼效果却不错，有长跑基础的同好，不妨试试。只是在跑前，一定要充分热身；跑后，要有足够的时间放松。“12分钟跑”一旦练好了，那种“长跑愉悦感”就会悄然走来。

“长跑愉悦感”

彭瑞高

泉州石花膏

石花膏，并非雪花膏。它不是一款护肤品，而是一种夏季解暑饮品，是闽南一带有名的特色小吃，尤以泉州石花膏为最出名。《舌尖上的中国》第三季·香·闻着就让你垂涎的小吃里，就有推荐这味小吃。石花膏里的“石花”，指的是石花草。每年四五月，泉州崇武古镇的惠安女就会乘船出海，到人迹罕至的孤岛上，采摘这种草。石花草富含藻胶及钙磷等矿物质，清热解暑，还能养颜。

由石花草制作石花膏，是件考验人耐心的慢活儿。石花草，附上海蛎壳等一些杂物，需要用双手反复清洗，去掉杂质和海藻，然后放入锅内，文火熬煮3个小时，再经过过滤、冷却凝固，变得透亮清澈，才可以拿来制作石花膏。

电视中看到炎炎夏日，泉州人民最喜闻乐见的消暑方式之一，就是去街边的小店，坐在老式风扇底下，吃上一碗冰凉爽口的石花膏。石花膏的配料可以自选。五颜六色的红豆、仙草、芋泥及菠萝等各种水果，一字排开。服务员舀上几勺石花膏，浇上蜜水及食客挑选好的配料，一碗隔着屏幕让人垂涎的小吃就大功告成了。

既然垂涎，何不去尝？搜到家门口有一家闽南餐馆，骑着共享单车就去拔草。点了石花膏，古早炸芋枣，还有闽南传统沙茶锅。红通通的沙茶酱带点辣味，吃几口，再喝几口冰凉的石花膏甜水来压一压，降降舌温，此种美食组合简直是绝配。隔些日子，不过瘾，专程飞了一趟泉州。在古城西街，吃到了正宗的石花膏。

附近有一家邮电营业所，原来受理水电煤缴费和公交乘车卡充值业务的窗口设在没有电梯的三楼，因为经办的都是小众业务，窗玻璃下方开了个方便票证递进递出的小孔，所以大伙习惯称它“小窗口”。那天，两位踮着脚爬到楼上的老人排了半天队，方知办理充值的机器仍坏着。原来，这已是老人一周内第三次爬楼了，他们拿着差不多快要清零的交通卡，摇着头迷茫了好一阵。

说实话，两位老人只是来得不巧罢了。但窗口对面墙上贴的“服务规范”也着实令人沉思。第一条，就五个字：“用户是亲人”。我现在知道，这句话做得如何，体现了个部门或某个人“软实力”的成色。当时我想，应该在楼梯口贴一张“充值机器已坏”的告示，让腿脚不如意的“亲人”免去爬楼之苦的。我数了一下，上到三楼要拐三个弯

登24级台阶，老人费力爬上去，碰到这机器坏了多日没修好，几次三番的上下下，何来“老有所乐”可言？我于是认定了这“窗口”应该搬到楼下，可不知为啥没有吭声。

时隔半年，我又去了这家邮电营业所，进门就眼前一亮：迎面一扇窗口的左侧，几个拳头大的字夺人眼球：“缴费、充值专用窗口”，哦，梦想终于成真，“窗口”主动下了楼，老人免了爬上爬下之累，看着几位缴费完的老者笑逐颜开地擦肩而过，我欣慰。

这是该所下沉社区听取群众意见后整改的结果，它生动地告诉人们，“窗口”虽小，其承载的社会责任不一定小，因为“人民的事没有小事”，需要每位怀抱初心、敢于担当者努力去提升服务质量。

开心得冒泡

小易

每封信都给我回信，于“小鬼”实在是好像在孟兰节，食饱袋足，得未曾有了。谨谢“循循善诱”。学生许广平。”

看《鲁迅全集》，会感受到鲁迅先生生动而风趣。

1925年3月26日，许广平与“鲁迅师”通信讨论诸多时事，在信末写道：“承先生

夏天的雨，尤其是暴雨，在强对流天气的作用下，总是那么突如其来，像是一个喜欢恶作剧的孩子，它不给任何人留有准备的时间，刚刚还是碧空如洗的天空，便浓云飞舞，风起云涌，如黑浪，如怒潮，汹涌澎湃，霎时间，天空像一口黑黢黢的铁锅翻倒过来，黑压压地盖过了田野，盖过了房舍，盖过了江河，盖过了大树，盖过了竹林，仿佛吞没了整个天地。

刹那间，闪电撕开半边天空，劈开茫茫云海，斩断漫天波涛，在黑云缝中闪出一道金光，寒人胆肝，摄人心魄。紧接着，惊雷四起，一个带着一串火光的霹雳在人的头顶爆炸，气势汹汹，如同五岳崩塌，好像大地巨震，吓得人心收煞，掩耳蹙额。此时，连那不知疲倦的知了，鸟儿们也忙着收起它们粗犷的嗓音，飞快地躲进林间深处，不敢作声。

顿时，急雨随狂风铺天盖地袭来，滂沱的大雨从天而降，像银河倒泻，似沧海倾盆，更是如千军万马奔涌而至，仿佛把天上的水都倾泄人间。刹那间，天上的雨，地上的水，相互交融，水汽氤氲，烟雨迷蒙，超大的雨量使原野一下子变成水的世界，沦为汪洋泽国。

夏天的暴雨，来去匆匆，毫无定式，自由自在，随心所欲，千变万化。须臾，急雨过后，天际露出一线亮色，黑云边上镶着白云，渐渐散去，透出一片阳光投射下来，满地呈现金黄色彩。原野、屋宇、庄稼，青一块、紫一块、绿一块，一切都似水洗过，空气里没有灰尘，一切都清新、透澈，弥漫着清鲜湿润的草木和泥土香气。

夏风，带来清凉；夏雾，带来朦胧；夏日，带来热情；夏月，带来温馨；而夏天的雨，带来清秀、清香。

灯花

2019年的国庆长假，我们自驾从寿宁县犀溪乡与浙江省泰顺县交界处，沿双湖公路往寿宁方向行10多公里，来到了西浦村。吸引我们来西浦探幽访古的理由是：西浦村受到崇山峻岭的阻隔，不仅较好地保存着江南水乡特有的清新之美，更重要的是西浦生态文化的特色，历朝历代家族还涌现出一文一武两状元和18名进士，因而被称为“状元村”，也是现存历史文物最丰富的村落。

穿过村口的石碑坊，一棵硕大的古樟树静静依偎在溪边，那便是鼎鼎有名的状元树，是西浦的标志性景点。村内，西溪与犀溪两条河流源源不断地交汇，

个儿的人，把身子挺直，手拎一只茄子，茄子尖儿挨着地，有一尺半长，举起来打人，“叭嘣”一声会从中间脆断，真是好茄子，别的茄子会吗？

茄子的颜色和形状与其它蔬菜大不同，画茄子的画家大有人在，但那紫亮亮的颜色还真不好调兑，所以，画茄子画得好的画家真还不多。齐白石老先生的小水萝卜画得真好，西洋红和胭脂兑开了，用笔在纸上那么一顿一顿，然后一拖，就是个萝卜。而茄子却让人作难，光不溜丢，没有根须，像太监的下巴。颜色也难调。茄子不好画，但好吃。

煤气炉可不可以烧茄子？也可以，但不是那个味儿。

要剥掉，里边的茄肉黄黄的，还带几分娇绿，用竹刀划过，加新蒜的蒜泥，加好酱油，淋纯正的好麻油，味道殊绝。以前的夏天里，似乎总是能吃到几次烧茄子，现在家家是煤气炉，想拖几只茄子来烤烤吃，真是难办。

烧茄子最好的用修长的那种，易熟。硕大的圆茄子圆不溜丢像皮球，外边烤焦了里边还未必肯熟。我一直以为这种圆不溜丢的茄子是新品种，以为那种长茄子才是我们本土的品种，因为我从小吃的茄子是长的，及至看到了宋人的《蔬果图》，才知道那种圆不溜丢的茄子在宋代已经有了。

夏天的雨，尤其是暴雨，在强对流天气的作用下，总是那么突如其来，像是一个喜欢恶作剧的孩子，它不给任何人留有准备的时间，刚刚还是碧空如洗的天空，便浓云飞舞，风起云涌，如黑浪，如怒潮，汹涌澎湃，霎时间，天空像一口黑黢黢的铁锅翻倒过来，黑压压地盖过了田野，盖过了房舍，盖过了江河，盖过了大树，盖过了竹林，仿佛吞没了整个天地。

刹那间，闪电撕开半边天空，劈开茫茫云海，斩断漫天波涛，在黑云缝中闪出一道金光，寒人胆肝，摄人心魄。紧接着，惊雷四起，一个带着一串火光的霹雳在人的头顶爆炸，气势汹汹，如同五岳崩塌，好像大地巨震，吓得人心收煞，掩耳蹙额。此时，连那不知疲倦的知了，鸟儿们也忙着收起它们粗犷的嗓音，飞快地躲进林间深处，不敢作声。

顿时，急雨随狂风铺天盖地袭来，滂沱的大雨从天而降，像银河倒泻，似沧海倾盆，更是如千军万马奔涌而至，仿佛把天上的水都倾泄人间。刹那间，天上的雨，地上的水，相互交融，水汽氤氲，烟雨迷蒙，超大的雨量使原野一下子变成水的世界，沦为汪洋泽国。

夏天的暴雨，来去匆匆，毫无定式，自由自在，随心所欲，千变万化。须臾，急雨过后，天际露出一线亮色，黑云边上镶着白云，渐渐散去，透出一片阳光投射下来，满地呈现金黄色彩。原野、屋宇、庄稼，青一块、紫一块、绿一块，一切都似水洗过，空气里没有灰尘，一切都清新、透澈，弥漫着清鲜湿润的草木和泥土香气。

夏风，带来清凉；夏雾，带来朦胧；夏日，带来热情；夏月，带来温馨；而夏天的雨，带来清秀、清香。

夏雨

郭树清

上海早期流行明信片

上海是中国最早流行与发行明信片的城市之一，上海市民对明信片情有独钟，曾一度把购买与收藏明信片当作是一种文化追求和时尚，更是一种文化的提升与品位的升华。

光阴荏苒，日月嬗递，封闭自守，一成不变的清政府在西方列强的坚船利炮的威慑下签下了中国近代史上的第一个丧权辱国的不平等条约——《南京条约》，上海被迫于1843年11月17日开埠。随着英、法、美等西方列强强行在上海设立租界后，大量西方政客、商人、传教士纷纷涌入，并在上海开设领事馆、开工厂、办公司、搞航运、开银行等等，从而使曾经杂草丛生的不毛之地黄浦滩头变成了风水宝地，筑路、填浜、架桥、建房等，沧海桑田，黄浦滩由此变成远东大都市，更是在西风东渐下把欧美的文化传入上海。19世纪60年代，西洋各国掀起明信片(post card 邮寄卡片)热，上海的各类美景也出现在了西方各国发行的明信片上：有早期上海外滩全景，有黄浦江上的一条条南来北往的小木舟，有一座座中国特色的建筑物，有南京路上的早期商店，有街景风光与市民生活情景等等，这类印有上海风

用，1874年，上海工部局责成其“书信馆”设计与推广明信片。书信馆方面特邀在沪的洋人画家设计明信片。洋人在设计过程中特别注重“入乡随俗”的设计理念，加大注入中国元素，画面有一条淡紫色的凸显大清标志的“小龙”，邮资面值为1分，被人称“工部局小龙明信片”。明信片整体为长方形，长120毫米，宽75毫米，四周有边框，并印有“工部书信馆”五个大字与英文说明，整体品貌精美、漂亮、大气。这张明信片一推出就受到租界内洋人的青睐与追捧，上海的一些洋商代理人通过工作之便也抢购起明信片，以能够手持一张由“工部局”推出的“小龙明信片”而感到自豪，不少人还以此炫耀自己神通广大，或自感身价百倍。

由英租界工部局发行的这张“工部局小龙”明信片，是中国境内发行的第一张明信片。由此，上海成为了中国第一个发行明信片的城市之一。到了20世纪20年代中期，上海明信片市场进入了一个兴旺期，梨园名伶、美女明星、美女运动员等等都上了明信片，而一些出版社、图片社、广告公司及照相馆等，都纷纷推出了各种各样画面精美、精致及高品质的明信片，促进了上海明信片市场的进一步兴旺与繁荣。（上）

土人情画面的明信片在欧美文化市场上十分畅销，而且明信片上还印有外文说明文字和解释，因此很受西方明信片收藏者的青睐。对此，有人说这是西方人在推销和宣传上海，也有人说是上海是中国第一个“走出国门”的大城市。善于捕捉商机的洋人文化商人不仅把印有上海风貌的明信片带来上海，还把印有欧美各国风貌的明信片带来上海销售，由此，钱赚得盆满钵满。上海一些有钱人与文化人随之掀起收藏明信片热。

明信片除具有通信与信息传递作用之外，人们还喜欢它们上面丰富多彩的画面：有奇花异草、飞禽走兽、山川河流、云霞彩虹、名媛佳丽、艺术绘画、名人名言、名胜古迹、奇异建筑、风土人情等等，而且色彩艳丽，夺人眼球，令人心爱。然而，随着工商业的发展，明信片又被用于广告宣传，许多商家纷纷把企业风貌、企业规模、企业产品、服务项目、服务功能等印在了明信片上，从而起到了打响品牌的效果。面对明信片能起到如此多的“多功能”作

用，1874年，上海工部局责成其“书信馆”设计与推广明信片。书信馆方面特邀在沪的洋人画家设计明信片。洋人在设计过程中特别注重“入乡随俗”的设计理念，加大注入中国元素，画面有一条淡紫色的凸显大清标志的“小龙”，邮资面值为1分，被人称“工部局小龙明信片”。明信片整体为长方形，长120毫米，宽75毫米，四周有边框，并印有“工部书信馆”五个大字与英文说明，整体品貌精美、漂亮、大气。这张明信片一推出就受到租界内洋人的青睐与追捧，上海的一些洋商代理人通过工作之便也抢购起明信片，以能够手持一张由“工部局”推出的“小龙明信片”而感到自豪，不少人还以此炫耀自己神通广大，或自感身价百倍。

由英租界工部局发行的这张“工部局小龙”明信片，是中国境内发行的第一张明信片。由此，上海成为了中国第一个发行明信片的城市之一。到了20世纪20年代中期，上海明信片市场进入了一个兴旺期，梨园名伶、美女明星、美女运动员等等都上了明信片，而一些出版社、图片社、广告公司及照相馆等，都纷纷推出了各种各样画面精美、精致及高品质的明信片，促进了上海明信片市场的进一步兴旺与繁荣。（上）

用，1874年，上海工部局责成其“书信馆”设计与推广明信片。书信馆方面特邀在沪的洋人画家设计明信片。洋人在设计过程中特别注重“入乡随俗”的设计理念，加大注入中国元素，画面有一条淡紫色的凸显大清标志的“小龙”，邮资面值为1分，被人称“工部局小龙明信片”。明信片整体为长方形，长120毫米，宽75毫米，四周有边框，并印有“工部书信馆”五个大字与英文说明，整体品貌精美、漂亮、大气。这张明信片一推出就受到租界内洋人的青睐与追捧，上海的一些洋商代理人通过工作之便也抢购起明信片，以能够手持一张由“工部局”推出的“小龙明信片”而感到自豪，不少人还以此炫耀自己神通广大，或自感身价百倍。

由英租界工部局发行的这张“工部局小龙”明信片，是中国境内发行的第一张明信片。由此，上海成为了中国第一个发行明信片的城市之一。到了20世纪20年代中期，上海明信片市场进入了一个兴旺期，梨园名伶、美女明星、美女运动员等等都上了明信片，而一些出版社、图片社、广告公司及照相馆等，都纷纷推出了各种各样画面精美、精致及高品质的明信片，促进了上海明信片市场的进一步兴旺与繁荣。（上）

用，1874年，上海工部局责成其“书信馆”设计与推广明信片。书信馆方面特邀在沪的洋人画家设计明信片。洋人在设计过程中特别注重“入乡随俗”的设计理念，加大注入中国元素，画面有一条淡紫色的凸显大清标志的“小龙”，邮资面值为1分，被人称“工部局小龙明信片”。明信片整体为长方形，长120毫米，宽75毫米，四周有边框，并印有“工部书信馆”五个大字与英文说明，整体品貌精美、漂亮、大气。这张明信片一推出就受到租界内洋人的青睐与追捧，上海的一些洋商代理人通过工作之便也抢购起明信片，以能够手持一张由“工部局”推出的“小龙明信片”而感到自豪，不少人还以此炫耀自己神通广大，或自感身价百倍。



七夕会

2019年的国庆长假，我们自驾从寿宁县犀溪乡与浙江省泰顺县交界处，沿双湖公路往寿宁方向行10多公里，来到了西浦村。吸引我们来西浦探幽访古的理由是：西浦村受到崇山峻岭的阻隔，不仅较好地保存着江南水乡特有的清新之美，更重要的是西浦生态文化的特色，历朝历代家族还涌现出一文一武两状元和18名进士，因而被称为“状元村”，也是现存历史文物最丰富的村落。

穿过村口的石碑坊，一棵硕大的古樟树静静依偎在溪边，那便是鼎鼎有名的状元树，是西浦的标志性景点。村内，西溪与犀溪两条河流源源不断地交汇，

交汇处叫做蟾潭。站在状元树下，宽阔的水面、状元廊、蟾潭及两条溪上的两座琴桥，一座石桥尽收眼底。突然我从镜头中发现大树下有一群孩子在安静地做作业，一位幼儿跪在石台上看着哥哥姐姐们，这时从大树下走过的路人也不少，可是孩子们在人群穿梭不停的情

况下都全神贯注，丝毫没有受到影响，从我一个教育工作者的眼睛里，发现了这样一个温馨而感动的场面，在驻足静观孩子们时把这一幕纳入了我的镜头。西浦这个状元故里，这一个深山中的魅力乡村，不仅自然风光旖旎，在这样淳朴的民风 and 经久不衰的文化的氛围中，“状元村的孩子”让这个秀美的山村更平添了厚重的文化底蕴。

西溪与犀溪两条河流源源不断地交汇，

交汇处叫做蟾潭。站在状元树下，宽阔的水面、状元廊、蟾潭及两条溪上的两座琴桥，一座石桥尽收眼底。突然我从镜头中发现大树下有一群孩子在安静地做作业，一位幼儿跪在石台上看着哥哥姐姐们，这时从大树下走过的路人也不少，可是孩子们在人群穿梭不停的情

况下都全神贯注，丝毫没有受到影响，从我一个教育工作者的眼睛里，发现了这样一个温馨而感动的场面，在驻足静观孩子们时把这一幕纳入了我的镜头。西浦这个状元故里，这一个深山中的魅力乡村，不仅自然风光旖旎，在这样淳朴的民风 and 经久不衰的文化的氛围中，“状元村的孩子”让这个秀美的山村更平添了厚重的文化底蕴。

西溪与犀溪两条河流源源不断地交汇，

交汇处叫做蟾潭。站在状元树下，宽阔的水面、状元廊、蟾潭及两条溪上的两座琴桥，一座石桥尽收眼底。突然我从镜头中发现大树下有一群孩子在安静地做作业，一位幼儿跪在石台上看着哥哥姐姐们，这时从大树下走过的路人也不少，可是孩子们在人群穿梭不停的情

况下都全神贯注，丝毫没有受到影响，从我一个教育工作者的眼睛里，发现了这样一个温馨而感动的场面，在驻足静观孩子们时把这一幕纳入了我的镜头。西浦这个状元故里，这一个深山中的魅力乡村，不仅自然风光旖旎，在这样淳朴的民风 and 经久不衰的文化的氛围中，“状元村的孩子”让这个秀美的山村更平添了厚重的文化底蕴。

西溪与犀溪两条河流源源不断地交汇，

廊桥水乡，状元故里

交汇处叫做蟾潭。站在状元树下，宽阔的水面、状元廊、蟾潭及两条溪上的两座琴桥，一座石桥尽收眼底。突然我从镜头中发现大树下有一群孩子在安静地做作业，一位幼儿跪在石台上看着哥哥姐姐们，这时从大树下走过的路人也不少，可是孩子们在人群穿梭不停的情

况下都全神贯注，丝毫没有受到影响，从我一个教育工作者的眼睛里，发现了这样一个温馨而感动的场面，在驻足静观孩子们时把这一幕纳入了我的镜头。西浦这个状元故里，这一个深山中的魅力乡村，不仅自然风光旖旎，在这样淳朴的民风 and 经久不衰的文化的氛围中，“状元村的孩子”让这个秀美的山村更平添了厚重的文化底蕴。

西溪与犀溪两条河流源源不断地交汇，

交汇处叫做蟾潭。站在状元树下，宽阔的水面、状元廊、蟾潭及两条溪上的两座琴桥，一座石桥尽收眼底。突然我从镜头中发现大树下有一群孩子在安静地做作业，一位幼儿跪在石台上看着哥哥姐姐们，这时从大树下走过的路人也不少，可是孩子们在人群穿梭不停的情

况下都全神贯注，丝毫没有受到影响，从我一个教育工作者的眼睛里，发现了这样一个温馨而感动的场面，在驻足静观孩子们时把这一幕纳入了我的镜头。西浦这个状元故里，这一个深山中的魅力乡村，不仅自然风光旖旎，在这样淳朴的民风 and 经久不衰的文化的氛围中，“状元村的孩子”让这个秀美的山村更平添了厚重的文化底蕴。

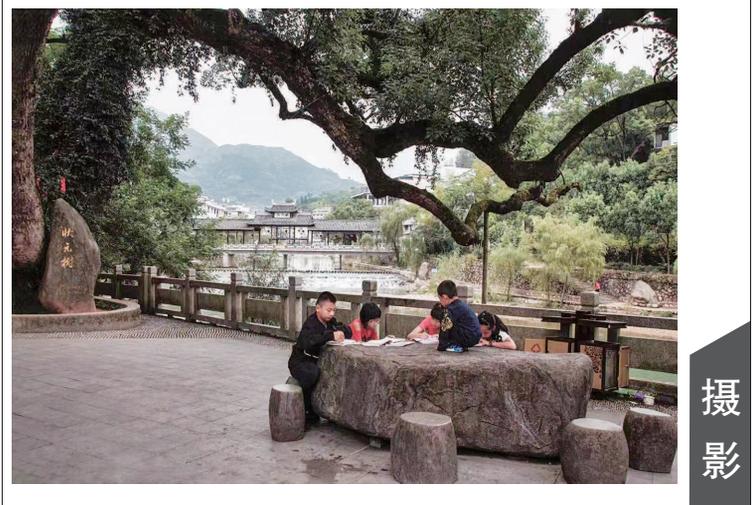
西溪与犀溪两条河流源源不断地交汇，

交汇处叫做蟾潭。站在状元树下，宽阔的水面、状元廊、蟾潭及两条溪上的两座琴桥，一座石桥尽收眼底。突然我从镜头中发现大树下有一群孩子在安静地做作业，一位幼儿跪在石台上看着哥哥姐姐们，这时从大树下走过的路人也不少，可是孩子们在人群穿梭不停的情

况下都全神贯注，丝毫没有受到影响，从我一个教育工作者的眼睛里，发现了这样一个温馨而感动的场面，在驻足静观孩子们时把这一幕纳入了我的镜头。西浦这个状元故里，这一个深山中的魅力乡村，不仅自然风光旖旎，在这样淳朴的民风 and 经久不衰的文化的氛围中，“状元村的孩子”让这个秀美的山村更平添了厚重的文化底蕴。

西溪与犀溪两条河流源源不断地交汇，

交汇处叫做蟾潭。站在状元树下，宽阔的水面、状元廊、蟾潭及两条溪上的两座琴桥，一座石桥尽收眼底。突然我从镜头中发现大树下有一群孩子在安静地做作业，一位幼儿跪在石台上看着哥哥姐姐们，这时从大树下走过的路人也不少，可是孩子们在人群穿梭不停的情



摄影