

乐龄
旅笺

粉墙黛瓦 古堡梯田 诗溪古渡 千年气韵各不相同

“千年古县”各有各的看点

中国有99个“千年古县”。它们真正值得去的,不只是“古”,更是走进今天的县城与乡野,依然能看到千年前的山河、建筑与生活。下面这5个,各有各的看点。

粉墙黛瓦的古徽州

安徽黄山·歙县

歙县是古徽州的核心所在。北宋宣和三年(1121年),徽州之名首次出现,州治便设在歙县。这里还是“程朱故地”,理学之风深厚,徽商文化也在此孕育。

走进歙县乡村,最醒目的便是马头墙,粉墙黛瓦、高低错落。村落依山傍水而建,讲究“枕山、环水、面屏”,溪流穿村而过,水圳、池塘与街巷相互交织。高墙幽巷、青石古道与精巧民居融入山水之间。

歙县的水,也与徽商的兴衰紧密相连。新安江及其支流曾是徽州人与外界往来的重要通道,沿江分布着渔梁、深渡等古老码头。其中,渔梁村距今已有千年历史,渔梁坝更是中国古代著名水利工程。山环水绕的古村落,至今仍保留着浓郁的徽州气韵。

“活着的”古建博物馆

陕西渭南·韩城市

在韩城,从宋元到明清,不同时代的古建筑密集留存。城南的司马迁祠始建于西晋,北宋宣和年间重修,至今仍可见宋代建筑遗存;城北的党家村,则完整保存着元末明初的古村落格局,民居、祠堂、庙宇、书塾错落有致,木雕、砖雕、石雕遍布其中。

此外,陕西现存的元代木构建筑中,三分之二集中于韩城。普照寺甚至被称为“陕西元代建筑博物馆”,多座古建筑被迁建于此,让建筑本身成为展柜里的“文物”。

而在韩城古城,一条南北向的城市主轴,又串联起元、明、清三代建筑。文庙、城隍庙等古建筑群保存至今,木构、琉璃、石雕交相辉映。韩城,也因此成为一座真正“活着的博物馆”。

“村村皆堡”的古县

河北张家口·蔚县

蔚县的历史,可以追溯到商周时



尤溪县



韩城市



歙县



蔚县



永嘉县

期。这里曾是代国,秦汉为代郡,北周始置蔚州,直到民国,才正式定为蔚县。

漫长的历史,让蔚县留下了数量庞大的文化遗存:全县各类文物遗存多达1613处,其中古建筑就有580余处,是名副其实的文保大县。

这里的农村以城堡为基本单位构成,因此有“村村皆堡”“八百庄堡”之称。古堡之间,老宅、古寺、古戏台星罗棋布,共同构成了中国北方独特的乡村景观。

到了冬天,暖泉镇打树花、上苏庄拜灯山等民俗延续至今,让这座“千年古县”始终保持着鲜活的烟火气。

古迹之外,小五台山、飞狐峪、空中草原等自然景观,又为这座“千年古

县”增添了山河之美。

土堡守山 梯田养人

福建三明·尤溪县

在福建中部山区,散落着一种鲜为人知的民间防御建筑——土堡。

它的出现早于土楼,明末清初开始大量兴建,平时供族人居住,战时则闭门御敌。尤溪合溪乡书京村的卢光堡、瑞庆堡一高一低,遥相呼应,厚重的石墙、碉堡式角楼和环绕建筑的“跑马道”,至今仍透着昔日的防御气势。

梯田是尤溪的另一种古老乡土景观。

福建山地、丘陵占全省土地面积的80%以上,尤溪联合镇的连云、

东边等村落,世世代代在山坡上垒筑梯田,留下了绵延至今的千年古梯田。

中国山水诗的诞生地

浙江温州·永嘉县

永嘉最值得去的,是一条写进中国诗歌史的江——楠溪江。

这条江全长三百多里,发源于雁荡山、括苍山等群山之间,三十六湾、七十二滩,一路蜿蜒汇入瓯江。

东晋时,谢灵运被贬为永嘉太守,在楠溪江畔流连山水,留下20余首山水诗。永嘉山水诗的兴起,成为中国山水诗正式诞生的重要标志,楠溪江也被称为“诗溪”。

(据《中国国家地理》微信公众号)

生活小常识

茶虽好但这5种最好别喝

当代人的“续命”饮品,除了咖啡,还有茶。不过,有5种茶最好别喝。

茶叶的种类

绿茶 以茶鲜叶为原料,经杀青、揉捻、干燥等加工工艺制成的产品,属不发酵茶,口感鲜爽清冽。

白茶 以特定茶树品种的鲜叶为原料,经萎凋、干燥等生产工艺制成的产品,属微发酵茶,滋味清淡回甘。

黄茶 以茶鲜叶为原料,经杀青、揉捻、闷黄、干燥等生产工艺制成的产品,属轻发酵茶,口感醇和鲜爽。

乌龙茶 以特定茶树品种的鲜叶为原料,经萎凋、做青、杀青、揉捻、干燥等特定工艺制成的产品,属半发酵茶,香气馥郁,滋味醇厚。

红茶 以茶鲜叶为原料,经萎凋、揉捻(切)、发酵、干燥等加工工艺制成的产品,属全发酵茶,滋味甜醇浓厚。

黑茶 以茶鲜叶为原料,经杀青、揉捻、渥堆、干燥等加工工艺制成的产品,属后发酵茶,口感醇滑陈香。

这5种茶最好不要喝

浓茶 茶叶中含有鞣酸,过浓的茶会影响人体对铁的吸收,尤其对贫血人群会产生不利影响,因此最好不要喝浓茶。此外,也不建议餐后立即喝茶,饭后半小时至一小时再饮用。

霉变茶 发霉的茶叶是受到了微生物的污染,如果茶叶储存不当,闻起来有潮湿、发霉的气味,一定不要饮用。

串味茶 茶叶结构多孔,容易吸附异味,串味茶叶冲泡后难以恢复自然清香,不建议饮用。

久泡茶 茶叶冲泡次数过多,味道会越来越淡,口感不佳。此外,单次长时间浸泡也容易使茶叶中的重金属析出,不利于健康。如果想尽量延长喝茶的时间,又没有专业茶具,可以考虑使用带滤网的茶壶或者茶杯,做到茶水分离。

过烫茶 传统泡茶方式一般使用沸水或者热水,不建议在茶水过烫时饮用,因为会对人体口腔和食道黏膜不利。

冲泡水温并非越热越好

水温会直接影响茶叶内含物质的浸出速率和比例。用90℃以上的水冲泡时,茶汤滋味浓郁,但易加重苦涩感;用70℃至80℃的水冲泡时,口感更显清甜柔和。

高温冲泡时,涩味主力军——茶多酚类物质、咖啡碱等更容易浸出,加重苦涩感。虽然呈鲜味的氨基酸也会被溶出,但容易被涩味掩盖。因此,冲泡水温并非越热越好。

(据中国质量新闻网微信公众号)



时报乐购

三佳购物

联手打造

惠民助老购物平台

大海手工四喜丸子

400g/袋*6袋

乐购价 ¥ 99

大海鸡肉老拐头肠

450g/根*6根

乐购价 ¥ 99

北纬45五常大米

5kg/袋*2袋

乐购价 ¥ 116

阿尔发无糖杏仁露植物蛋白饮料

240ml/罐*12罐/提*2提/箱*2箱

乐购价 ¥ 199

达努巴玛核桃油家庭装

2.5L/桶*2桶

乐购价 ¥ 238

韵杯特级碧螺春超值秒杀组

100g/罐*10罐 钛杯1个

乐购价 ¥ 298

订购咨询电话 4006110101

商城活动扫码订购 更精彩 更优惠

时报乐购 严选品质好货

为您提供 更优质的商品 更贴心的服务

明日电视

黑龙江卫视(201)

19:30 剧场

21:20 栏目

吉林卫视(202)

12:31 剧场

19:34 剧场

23:01 剧场

广东卫视(203)

19:35 剧场

21:20 晚间新闻

21:50 剧场

重庆卫视(205)

12:25 剧场

19:33 剧场

23:15 剧场

浙江卫视(207)

19:30 剧场

21:30 今日评说

山西卫视(208)

19:35 剧场:太行谣

21:15 晚间新闻

21:50 剧场:我是刑警

云南卫视(209)

13:10 剧场:一个强盗都不留

19:35 剧场:外交风云

23:40 剧场:独立纵队

深圳卫视(210)

13:15 剧场

19:35 剧场

湖南卫视(211)

12:30 剧场

19:30 剧场

湖北卫视(212)

12:30 剧场

19:34 剧场

四川卫视(213)

19:35 剧场

22:30 剧场

辽宁卫视(216)

12:55 剧场

19:35 剧场

22:00 欢乐集结号

安徽卫视(218)

13:40 剧场:悬崖

19:30 剧场:梅花红桃

22:45 新安夜空

上海东方卫视(221)

13:20 剧场

17:30 名医话养生

19:30 剧场

21:20 今晚

河北卫视(222)

17:56 家政女皇

19:35 剧场:生万物

21:15 中华好家风

23:00 你好京津冀

北京卫视(225)

17:25 养生堂

19:30 剧场

广西卫视(226)

12:30 剧场

18:00 新闻·观见

20:50 剧场

22:40 剧场

江西卫视(228)

19:35 剧场:九个弹孔

21:30 传奇故事

22:00 金牌调解

贵州卫视(230)

13:00 剧场

19:35 剧场

21:20 栏目

新疆卫视(238)

14:34 剧场

20:12 剧场

（节目以实际播出为准）

明日电视

吉林卫视(202)

7:51 剧场

8:21 剧场

云南卫视(209)

9:20 剧场

深圳卫视(210)

9:54 剧场

湖南卫视(211)

7:30 剧场

8:40 栏目

湖北卫视(212)

9:01 剧场

辽宁卫视(216)

8:31 剧场

安徽卫视(218)

8:15 早安向前冲

上海东方卫视(221)

7:00 看东方

9:00 剧场

广西卫视(226)

7:30 纪录中国故事

贵州卫视(230)

6:10 纪录片

8:40 剧场

本报地址:天津市和平区卫津路143号

邮编:300070

电话:23603118

广告:23603111

天津日报印务股份有限公司印刷(天津市西青经济开发区兴华十支路8号)

定价:每份1.3元