

### “2019形象中国·全国百家媒体聚焦花样漳州（第三季）文化旅游新闻摄影采访活动”暨聚焦“翰墨诏安”开镜仪式启动



县委书记陈文聪致辞

中国新闻摄影学会地市分会执行会长、桂林日报党组书记、社长覃耀斌致辞

中国新闻摄影学会地市分会副会长、中共漳州市委宣传部副部长、闽南日报社党组书记、社长陈惠贞致辞

县委常委、宣传部长曾小玲主持

12月2日，“2019形象中国·全国百家媒体聚焦花样漳州（第三季）文化旅游新闻摄影采访活动”暨聚焦“翰墨诏安”开镜仪式在我县梅峰公园举行。中国新闻摄影学会会长助理、中国新闻摄影学会地市分会会长郑石明，中共诏安县委书记陈文聪，中国新闻摄影学会地市分会执行会长、桂林日报党组书记、社长陈惠贞，人民日报社高级记者史家军，中国新闻摄影学会地市分会副会长、中共漳州市委宣传部副部长、闽南日报社党组书记、社长陈惠贞，漳州市文化和旅游局副局长简奕群，中共诏安县委常委、宣传部长曾小玲，以及来自全国10多家中央媒体和20多个省份媒体的社长、总编和新闻摄影记者等共同参加开镜仪式。开镜仪式由曾小玲主持。



化长廊和富硒特色产品展，详细了解我县黄金成金成木、诏安石雕、黄金漆画、古香艺雕、遗产、延禧红木、彩拓、剪瓷雕等非物质文化遗产，一同领略诏安的非遗风采和传统文化魅力。

活动中，县委书记陈文聪还与领导嘉宾参观了文化长廊和富硒特色产品展，详细了解我县黄金成金成木、诏安石雕、黄金漆画、古香艺雕、遗产、延禧红木、彩拓、剪瓷雕等非物质文化遗产，一同领略诏安的非遗风采和传统文化魅力。活动现场还举行了书画展示、诏安富硒特色产品展和百岁老人摄影展等活动，并举办了文艺展演活动，现场节目有诏安原创歌曲《墨香诏安》《问梅消息》



县委书记陈文聪与领导嘉宾参观文化长廊和富硒特色产品展



媒体记者们现场拍摄文化长廊的非遗展示



现场举行书画展、百岁以上老人摄影展及文艺展演等活动



现场举行书画展、百岁以上老人摄影展及文艺展演等活动

和市级非物质文化遗产项目南拳表演等，媒体记者纷纷将镜头聚焦在这场极具地方特色的视听盛宴，同时也吸引了一大批观众驻足欣赏拍照，共同记录诏安之美。

据了解，中国新闻摄影学会是中共中央宣传部批准成立的国家级专业团体，是党和政府联系全国新闻摄影工作者的桥梁和纽带。“形象中国·百家媒体聚焦魅力城市”系列活动是中国新闻摄影学会及其地市分会20多年来努力打造的品牌项目。诏安县是此次新闻摄影采访活动的第三站，来自中央、省、市、县各级媒体以及知名新媒体总编、主编、摄影记者、图片编辑齐聚诏安，深入我县开展新闻摄影采访活动，将“翰墨诏安”的魅力传播到各地，让更多人发现诏安之美、记录诏安之美、宣传诏安之美。此次活动将进一步推动我县旅游业的发展，也提高了新闻摄影的务实性和含金量，本次活动是中国新闻摄影学会和漳州市庆祝新中国成立70周年系列活动之一，也是新闻战线深入开展“不忘初心、牢记使命”主题教育、锤炼“四力”的实践课堂。（沈东梅 陈欣）

### 媒体记者采风剪影



本版摄影：沈东梅、沈碧扬、吴田、张镇森

冬季健康养生小百科  
1. 适当进补  
冬季进补应以高蛋白、高热量的食物为主，例如各种肉类以及中药补品。进补之时一定要注意不能伤及脾胃，特别是中老年人应以补肾气食物为主。  
2. 适当出汗  
出汗是人体正常的生理现象。冬季人们因怕冷，大多都会穿着很厚的衣服，穿得多，活动量少，导致体内的热不能适当散发，引起上火症状。出汗也是人体的一种正常排泄方式，对身体是有益的。  
3. 脚部保暖  
俗话说“寒从脚底起”，人的足部有很多与人体内部关系紧密的穴位，足部受凉，会引发一系列的疾病。女性注意足部的保暖，更有益于身体的健康。  
4. 预防疾病  
冬季天气寒冷，容易滋生很多病菌，不少慢性疾病都会“选择”在秋冬季节爆发，防寒保暖是冬季养生最重要的措施。加强体育锻炼可有效预防疾病，增强身体抵抗力。  
5. 愉快心情  
人的心情很容易受外界环境的影响，例如寒冷的天气会令人心绪低落，消除阴郁的最好方法是适当的体育锻炼释放压力，放松心情。  
6. 早睡早起  
研究表明，早睡造气者的唾液中所含的皮质醇指标较其他人普遍偏低，从而使他们的精神抑郁度也较低。可见，早睡早起也能帮人舒缓压力。  
7. 室内通风  
冬季，长时间闭门窗紧闭容易滋生很多病菌，适当的通风，可清新室内的空气，净化空气，一般坚持每天通风30分钟即可。  
8. 多喝水  
虽然冬季不像夏天那么容易口渴，但也要适当补充水分，以维持大脑与身体各器官的细胞正常代谢。每天饮水不少于2000-3000毫升。  
9. 饮茶好处多  
喝茶能给人补充多种维生素和微量元素，其中绿茶还有防癌抗癌的功效，对人体有很强的保健作用。  
10. 嚼嚼保健功效好  
冬季多喝水可滋润肠胃，生津止渴，可补充人体流失的水，缓解皮肤的干燥，对于肠胃不好的人，多喝水可促进吸收。同时冬季多喝水可起到健脾养胃、益气养阴等各大功效。



### 每期一推

### 联咏山河

2019年11月1日，《文汇报》发表《联咏山河》一文，在读者中引起了一定的反响，一些读者也踊跃地撰写吟咏山河的联作。这  
里，汇集几位读者的联作，组成《联咏山河（二）》，以继更多的联者。（沈建雄）  
1. 山川毓秀，斜阳退水家古寨；雷韵钟灵，文冠武耀魏名村。（陈镇豪）  
2. 五枝毓秀，百年泉盛，祖德宗堂碑万代；三世将军，四世大夫，武义文芳炳千秋。（陈镇豪）  
3. 画意名村，忠勇贤祠迢递；诗情古寨，瓦檐幽巷伴琴音。（陈镇豪）  
4. 爰此名村，幽篁翠柳宜人画；暮斯古寨，老树枪炮魏迎人。（陈镇豪）  
5. 山花烂漫开远景；雷火吐珠谱新篇。（陈文辉）  
6. 山川毓秀藏春色；河水清纯泻万家。（陈文辉）  
7. 文祠毓秀，千秋垂孝；皇帽镇乡，百世荣光。（沈如杰）  
8. 忠心织织大夫策；孝道昭昭奉祀祠。（沈如杰）  
9. 旨奉特尊，文韬武略；取司元政，绩著功丰。（沈建雄）  
10. 五人受赐，六人承嗣，满堂妇德；三世将军，四世大夫，一门英贤。（沈建雄）  
11. 科第英贤千载；文章忠孝一家。（沈汉钦）  
12. 忠孝传家大夫第；妇仪垂世叶太祠。（沈汉钦）

### 休闲游之辞古韵

◆沈曼婷

婺源的美以油菜花为佳，你错过了季节，也是随性出发，有什么就看什么吧。约上友人，诏安有直达婺源的动车，五小时就到目的地，联系好了民宿安排车过来接，不到十分钟就到了，说起这家民宿，其实更准确的说法应该叫庄园（龙川厚塘庄园）才对，倒是值得推荐。整个庄园占地四百多亩，以徽派建筑为主，古色古香的基调，一不小心就像走进泛黄的书卷里。穿过回廊，是公共用餐场所，由于静谧，连用餐的人似乎也不舍得打扰那份清静，再往下一间间的包间。移步回廊外，管家领我们到住宿的地方。映入眼帘的是一片荷花塘，中间一个亭子，亭子摆着一张大茶桌，四周挂上翠绿和纯白的帘布，荷花虽已谢，此景却似一朵含苞待放的白荷立于池塘。凉凉的秋风一吹，惬意浮动，活色生香。幽雅成群的羽扇游水鸭，一只大白鹅划过池边，留下一阵涟漪。残荷的荷叶、褪色的莲蓬与古旧的屋檐相映在波光粼粼中，诗意如点点渲染了细碎的直板。远处几棵黄银杏与似火枫树，叶子一落，似彩蝴蝶，随风翩跹。每个房间都有精致的名字，像青雨、禅吟、蛙鸣等，而推开阳台的门，也是那片荷花塘，果真入眼皆是景。  
放下行李，我们兴致勃勃，喂鱼、骑马、放孔明灯、拍银杏叶子，乏了，去院子中间的凉亭和茶室，偶遇庄主。  
远几处尘嚣之耳，近桃柳醉古韵之中心。所谓的休闲度假方式，更倾向于一种内心的感受，真正意义上的放松与随意。没有跟团匆促，亦没有打卡景点的爱好，皆怡然自得，去了一身疲惫，心中修篱种菊，量量清福，生活需要善于发现美好继续前行。



### 一个人的华尔兹

◆陈宏娟

许多特立独行的女人。我想到了被钱钟书誉为“最贤的妻，最才的女”杨绛，高才女钱锺书在世“扫榻相迎”；我感到了感怀迟暮的现代女作家张爱玲，在美国寂寞地翻译作品，不愿记者追踪她的行迹，直至去世一个多月后才被发现；我想到许多伟大的作家作品都是在孤独寂寞中产生的，世间不止一部文学巨著《百年孤独》。月光下，老人仍翩翩起舞，吸引了不少散步的人围成一圈静静地观赏。我突然想邀请诗人李白，请他来看着这个独自跳着华尔兹的老人。“举杯邀明月，对影成三人”，老人与李白应该能成知己吧？一个人的孤独，冷清且自能排遣孤独；一个人的独舞，热闹处方显寂寞。我不想去探索老人那带着神秘色彩的舞姿，那寂寞舞姿里有多少故事。我想那个时候他就是幸福的，就像李清波在一篇散文中说过：在孤单寂寞的时候，自己也能品味出那清幽明净的韵味，有时能有一些记忆和相思的幸事，才是最幸福的事。  
此后几次散步，老人依旧在那里跳着一个人的华尔兹，我依旧还是那看热闹的游客，然后边走边回头，直至他的舞姿渐渐远去……  
又过了好些天，我一家到公园散步，广场上依然传来悠扬的音乐声，似乎非常热闹。走近了，周围有许多人，围里是一对人人在跳着华尔兹，我的目光努力地寻找，希望在人群中寻找到那个独自跳舞的身影。他们中有年轻的，也有年老的，多数是中年人。他们有的是男带女跳，有的是一男一女在舞。男人旁若无人的跳着，我的脑海里在刹那间闪现

光搜索不到那人！我有点失望。也许他从未来就喜欢自己一个人跳舞吧！这边热闹了，他就找别处去？还是身体的问题，没有办法来这里跳舞？我宁愿相信是前者的原因。  
从春天到夏天，再到秋天，那个老人独舞的地方，每到夜晚总是一片欢声笑语，跳舞的人很多，就是再也看不到那个老人了！  
什么时候能再看到那个老人？看他跳的一个人的华尔兹！  
又到了第二年的春节期间，江滨公园在正月里举办花灯展，我们一家在江滨公园对面的梅峰公园散步。月下的广场行人如织，广场边上有一位老人拿着麦克风对着一个大音箱唱着歌，浑厚的歌喉打破了夜晚的寂静，绘节点缀了喜庆的色彩。广场中央几十位中老年人在唱歌跳舞，共度良宵。我习惯性地在那人群中寻找着记忆中的那个老人，他居然就在那里！我的内心竟各地雀跃了一下，就像旁边在观赏花灯的小孩在欢呼！他在哪里？老人正与一个年轻的女子跳着抒情的舞，他的舞姿落落大方，舞步优美轻盈，过了一会，舞曲结束，他站在一旁休息，看着那女人继续舞新一轮的舞。我默默地看了一会，与家人继续往前走。别人不知道我曾经为老人跳一个的华尔兹而心生牵挂，家人如是，老人亦如是。在生活中，执念太深，往往痛苦与孤独如此纠缠。但是，就像偶像作家都教授在小说《双城》说的：只要你知道你还在这个世界上，我就了无牵挂。  
我由衷地为老人感到欣喜，祝福那个跳一个的华尔兹的老人，他不再跳一个人的华尔兹！

