



蔡家祠堂迪前光 穿蓑衣技成绝响



记者 黄晓慧 文/图

2022年第3期的《读书》杂志，刊载了浙江大学教授、诗人、作家蔡天新《永嘉，水长而美》一文，文中介绍了温岭莞渭蔡氏的来龙去脉。蔡天新的父亲蔡海南老家在横峰街道西塘村。蔡天新在文中这样写道：

因为自懂事以来，我就知道温岭市横峰乡（按：当称街道）的观渭蔡村（按，莞渭蔡是区域名，具体来说西塘村）是我的祖居地。直到二〇一四年秋天，我去温岭参加东海诗歌节，被横峰街道的父母官梁海刚带到蔡氏家庙，从一位远房堂兄那里获到一份珍贵的家谱，才知道祖先来自黄岩平田乡。南渡的先人叫蔡谟，是东晋名臣。

在蔡天新的《小回忆》增订本的新版序言中，他也提到了莞渭蔡氏族史，他曾到河南上蔡 寻到了南渡先祖 东晋名臣蔡谟。

蔡氏家庙：东晋名臣蔡谟后 增美祠堂迪前光

据蔡天新文章，平田蔡氏有一支迁移到今温岭白山，文莞（蔡家祠堂墓碑上写为文尧）公有两个儿子，长子蔡镐是南宋淳熙二年（1175）武榜进士，曾应朱熹之嘱修六阉，次子 蔡存平是比兄长晚两年的文科进士，官居朝奉（宋朝有名无职的散官）。

蔡天新文中还写到蔡氏家庙的历史，称：

1516年，即明武宗正德十一年，莞渭蔡氏祖先聚众建祠，才把基础设施筑好，又逢倭寇侵略沿海。直到清顺治年间（1644），族长右申公发动大家捐资，重修族谱，才建成家庙。

这座蔡氏家庙是我市为数不多被列为文保单位的宗祠之一，在2013年4月11日公布的市级文物保护单位名录上，作 蔡家祠堂。早在2009年的冬至，莞渭蔡蔡氏在后洋村蔡家祠堂附近祭谱时，记者就曾访问过祠堂，去年和今年上半年，也曾先后两次去看过。6月21日，因 百村行 采访，记者再一次来到后洋村。

蔡家祠堂就在近年新修的中华路横峰段西边，在村部东北不远处，与屯田村的浮牌殿分居公路两侧。

蔡家祠堂（蔡氏家庙）已分别被收入台州市文化广电新闻出版局编的《丹丘遗韵·台州市第三次全国文物普查成果集粹丛书 土木撷秀》和浙江省文物局编的《浙江省第三次全国文物普查新发现丛书 宗祠》中，在后一本书中，是这样介绍它的：

后洋蔡家祠堂
古建筑/坛庙祠堂 清

蔡家祠堂位于我市横峰街道后洋村。根据建筑形制和当地蔡氏年长者口述判断，该祠堂为清代重建，坐北朝南，由门厅、左右厢房及正厅组成的四合院式建筑。东西长21.60米，南北长23米，面积为496.80平方米。门厅为七开间单檐硬山平屋，明、次间辟为大门；左右厢房为四开间单檐硬山平屋，梁架为抬梁与穿斗结合。正厅为七开间，重檐歇山。明、次间抬梁结构用五架梁，带前廊用四柱，明间供奉祖先塑像，次、梢间带阁楼，两坡顶，小青瓦。蔡家祠堂结构完整，保存较好，是温岭祠堂中少数的幸存建筑之一，是蔡氏后裔进行祭祀活动的重要场所。

祠堂大门朝南，门上悬有1993年重修时由裔孙蔡克良（曾任温岭中学教师，已故）题写的 蔡氏家庙 门匾，上款还有 宋淳熙庚申年钦赐 几字。西侧墙边还有题为《迪后风范》的各地蔡氏后



裔商助碑和《蔡氏仕宦史录》碑。记者找到管门的蔡公清阿公开了门，祠堂内，有蔡克良书写的《赞武博士蔡镐》《赞朝奉蔡存平》等碑，前者内容为南宋王居安和戴复古（式之）对蔡镐、蔡镐夫人戴氏的赞语，后者是王旬和赵希悦对蔡存平和夫人陈氏的赞语，还有一首蔡天新引用过的蔡存平诗，当都是从族谱中抄录的。

蔡氏宗祠内保存着不少乐助碑，其中年代最早的是两块清碑，其余的都是当代的。

这两块清碑，其中一块题为《万载荣昌》：

本祠肇建以来，周围已备，但前人创造，粗就规模，后裔当增美之。咸丰庚申岁，四房裔孙殿廉、殿隆、文基、兆英、安民、中明、中寿等聚议，谓将营宫室，宗庙居先，孙房既属完好，而祖屋若此，非所以迪前光。乃重兴木石，翻尺余高，上下四旁神座阶砌，俱重新增美，以成雅观。费用浩繁，捐钱成事，所捐之数，多寡不同，银成叁两以上，勒诸石，其少者另书于额，并垂不朽。

捐银：

殿廉六十两 殿霖四十两 殿隆四十两 文基廿四两（以下略）

大清同治捌年仲冬月 穀旦

另一块碑是《购田颁酢记》：

若夫置田供度支，储公为急；与祭颁酢肉，创始为难。息轩公乐善好施，曾于道光壬辰岁，自出囊金，购松子庵佃种于公山之上，比松木渐长，伐其条，肆售金而储之，择族中长厚者共董其事，续因松木长大，伐通山木而售之，前后共二百数十金，即购田二十亩，半民半佃。公复掷五十金充购其田，以为酢肉等需。至道光戊申冬，始创颁酢之例，士一衿而上，老七十以外，咸得分肉。嗣是敬老有典，劝学有方，皆息轩公之厚意也。愿后人世守弗替，有加无已，庶不负公创始之心焉。爰勒石以垂不朽，是为记。

光绪伍年岁在畅月升辰 合族同立

屠维单阏是己卯年，畅月是农历十一月，升辰是冬至的意思。可知此碑立于1879年。

从前一碑碑文中可知，咸丰庚申年即1860年，蔡家祠堂就曾重修过一次。

当年曾经牛车水 车盘旧物藏祠堂

一同事提醒，蔡家祠堂藏有用牛车水的车盘，记者以前曾忽视，这回去留意了一下，果在东边厢房看到了一架牛车车盘，另外还有耙田的耙和三架风车等农具。

蔡公清介绍说，这车盘叫 拷盘（音），是用

田榴树（榔榆即小叶榆，以木质坚硬著称）和樟木做的，部件系镶嵌而成。这个车盘是生产队的，原 是后洋大队八队的。后洋大队有十几个生产队，有三四个生产队都有牛车供灌溉。这些牛车像抽水机头一样，固定安装在河塘边，每架可灌溉三四十亩田。拉动牛车车水的是黄牛，牛车工作时，由一人在牛身后驱赶，牛转圈带动水车车水，只要把牛喂饱，一条壮牛可抵得上三四个人乃至五六个人的工。

牛车废止后，这个车盘幸而保存下来，有人曾提议烧柴用，林江华先生在横峰任文化站站长时，得知情况后劝告蔡氏族人将其保存下来。与车盘同时保存下来的，还有三架风车，其中一架是公家的，另两架是蔡公清在莞渭陈村和渭川村的两个女婿送给他们作柴烧的。而祠堂里的那架耙，则是蔡公清的太公置办的，木料都磨斲了，耙齿有断了的或缺失的。

后洋村人好水性 纵横河港拔围网

过去，后洋村人除种田外，还有穿蓑衣和拔鱼的副业。蔡公清年轻时，就曾拔过鱼。他回忆说，后洋人拔鱼是拔围网，一只船要六个人，船上有三支桨，前头、中央、后锚各有一支桨，城北麻车那边也有拔鱼的船，他们是拦网。

后洋人捕鱼用的网，是芒网，是用苎麻织成的苎布网，由六块拼起来的。

蔡公清参与拔鱼时负责的是前桨，有时候也要管放网拉网。

老大还要负责卖鱼，但分配上，六个人平分，老大也不多分。

蔡公清说，拔鱼很辛苦的，12点起身，到下午3点左右转回来。起初记者以为这12点指的是午时12时，原来却是晚上12时，等捕鱼捕到天亮了，由老大送去街上市集上卖，其后再捕上来的，由一名伙计送去。那么吃饭怎么解决？蔡公清说，就带冷饭，菜就是拉上来的小鱼，煮一下。船上没有什么缸灶，就是上岸后，用三块石头，架上铁锅烧鱼。

拔鱼这话，蔡公清做到50岁左右就不干了。他叹息说，过去，后洋人拔围网，捕上来的有面鱼、鲤鱼等，现在面鱼都断种了。

横峰街道高洋王村、后洋村等8个村被列入市全域改造产业升级实验区建设范围，后洋村因此发生了翻天覆地的变化，村境内建起了一幢幢高楼。

在后洋村村部（村文化礼堂）边上，有多幢供老人居住的二层临时安置房，村部内的一楼、二楼，也都安置老人。据老人们介绍，村部安置房已

住了三年一个月，其余的则短一些。

幸有蓑衣遮风雨 斜风细雨不须归

青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归。 蓑衣总给人以美好的意象。穿蓑衣也曾是后洋村人的副业之一，过去，莞渭蔡蔡姓人家多比较擅长穿蓑衣，同属后洋村的吉庄自然村的吴姓人家，就不擅这个。

84岁的蔡公春老人年轻时就穿过蓑衣，他是旁观了村人穿蓑衣，在一个多月后就无师自通学会的（他父亲不会）。据他介绍，穿蓑衣的原料棕榈丝，多是从横峰街、温岭街、大溪街收购来的（采访时，也有阿婆说她家自种了十几株棕榈供原料用）。穿蓑衣，就像裁缝师傅做衣裳一样，领头做起，上段、下段分别做起来，再摊起来，穿起来。据说，过去，三天时间打一领蓑衣，只能卖两块钱。女的也帮忙穿蓑衣，捻棕丝绳，甚至会将手捻出血来，菜油一搽又干活了。

2007年非物质文化遗产普查时，蔡氏宗亲理事会第三任会长蔡逸梅作为普查员，曾记录过莞渭陈人陈固定的穿蓑衣技艺。据陈介绍，莞渭人穿蓑衣，是1896年冬天，莞蔡人陈箬松从黄岩学来的。欲了解穿蓑衣具体的工序等内容，感兴趣者可参考蔡逸梅的记录材料。

莞渭蔡人穿蓑衣，过去除在温岭本县销售外，有的人还到象山的南田、乐清的大荆等地上门去穿蓑衣，也有将成品担到玉环清港等地销售的。

陈彩领：《十二月里来》传承人

86岁的陈彩领是第一批温岭市非物质文化遗产项目代表性传承人（项目为《十二月里来》），她本是温岭北珠村人，3岁时就在后洋村生活，后嫁后洋村蔡玉宝（显宝）。她年轻时就曾到大荆山里穿蓑衣，记忆中去过捣臼坪、胡家坪等六个坪的山村，记者查了一下，可能是大荆镇雁溪社区上六坪村。在那里，她在干活时，还给主人家说《唐僧出世》《员外四儿媳》等故事。

陈彩领读过小学，当过接生员、幼儿教师，年轻时还演过戏，登台搞过宣传。她文化程度不高，却擅长说唱，《杨柳青调》《香烟名》等民间小调、故事、谜语等，张口就来。

当天下午，她给记者表演了《香烟名》（道情）、《员外四儿媳》（故事）、《十二月里来》、《杨柳青调》（民间小调）等，边上的人不时赞叹。

《十二月里来》从一月唱到十二月，限于时间，陈彩领只唱了五个月，唱的却是《孟姜女》调：

正月里来是新年，家道贫穷卖青团。大雪粉粉小雪飘，东楼小姐买手链。（月份中间，她哼唱凤阳花鼓音乐作为过门，下同）二月里来杨柳青，家道贫穷小方卿。方卿姑娘良心狠，难为我格小姐赠花银。三月里来三月三，昭君娘娘去和番，私通外国毛延寿，娘娘手拿琵琶马上弹。四月里来种田忙，四查三关杨六郎。杨老公令公托梦，托梦我格八妹杨七郎。五月里来端阳开，小沈香学法去修仙。拳头打死秦官保，个个老少哭哀哀

后洋村有后洋、吉庄、关庙堂三个自然村。吉庄，《温岭市地名志》上载 因其地旧有七株大樟树，原名七樟。后谐为今名。吉庄多吴姓，为横塘吴氏分支。吉庄后原有浮牌殿，为吉庄、屯田、东岸、下叶等处人的保界庙。关庙堂因原有关庙建于此而得名，近年因造路，关庙拆建至方家洋。老关庙为莞渭蔡人的关庙。后洋村的蔡姓人家，保界庙则在下望头马望庙。

主办：温岭市侨联 温岭市社科联

科普之窗

主办单位：市科协

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

夏季泡脚有助于赶走这9个小毛病

夏天到了，光脚穿凉鞋的人越来越多。没有了袜子的保护，脚和鞋经常 亲密接触，加之天气潮湿闷热，各种脚病找上门来。夏季热水泡脚，不仅能预防脚部疾病、祛除暑湿，还能提高睡眠质量，对心血管也有一定好处。今天，小编教大家夏天怎么泡脚！

夏季泡脚5注意

养成泡脚的习惯，对身体有一定的益处，但也要讲究科学的方法。夏季泡脚要从以下几个方面做起：

- 1.温度不宜过高
水温太高，不仅对心脑血管病患者不利，而且容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜，让角质层干燥甚至皲裂。水温以40～45℃为宜。可以先用手试一试，糖尿病人保险起见，可以用温度计测量。
- 2.时间不要太长
每次泡脚的时间最好不要超过半小时，因为泡脚时人体血液循环和心率会加快，时间太长会增加心脏负担。饭后半小时不宜泡脚，否则会影响消化吸收，建议饭后1小时再泡脚。
- 3.磨砂去死皮
趁泡脚后脚部死皮变软时，涂抹磨砂膏用手指打圈按摩，可以加强去死皮的效果。想磨砂效果更好而又不想磨损肌肤，平时可以先用热毛巾

包住脚，约5分钟后死皮会软化。

- 4.因人而异放草药
泡脚时根据自身特点适量放点中草药能事半功倍，但最好在医生的指导下添加。
- 5.足部按摩不可少
泡脚后再稍加按摩，对健康大有裨益。按压涌泉穴几分钟（位于足底部前凹陷处，第二、三趾趾缝头端与足跟连线的前1/3处），可以更好地促进足底血液循环，改善睡眠，还可以护肾。患有高血压的人，泡脚时可以按压涌泉穴、太冲穴（位于足背侧，第一、二跖骨接合部之前凹陷处）以及行间穴（位于足背侧，第一、二趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处），具有一定的调节血压的功效。

一盆水赶走9个小毛病

- 1.防暑：藿香泡脚
夏季泡脚，是祛除湿气、消暑热的好方法。取30～50克藿香放入2升水中用大火煎煮40分钟左右，再用小火煎熬，药液剩下1升，取出汁液，再加水2升煎至1升，将两份药汁放在盆中，浸泡双足。药液以泡过踝为度，在浸洗过程中，同时进行足部按摩。
- 2.脚气：苦参泡脚
有脚气的人，洗脚时加点苦参，脚气就会好一些。取苦参15克、花椒10克、绿茶10克，倒在2500毫升的热水水里，再倒入50毫升陈醋，浸

泡两小时，用此药汁泡脚30分钟。连续泡一周，一般情况下，脚气就会大大减轻。

- 3.感冒：食盐泡脚
盐水泡脚能促进血液循环，祛除足部的寒气，这样就可以达到治疗感冒的作用。在热水中加食盐50克左右、生姜50～70克。泡脚时，先把脚放在热气上熏，待水温下降后再将双脚浸泡在水中互相搓擦。水凉时可续加热水2～3次，泡至全身微微汗出，待水尚温时及时擦干脚部，盖上报子痛痛快快地睡一觉就好了。
- 4.祛湿：老姜泡脚
俗话说：夏季湿气正当令。所以，夏季一定要注意祛湿，可以选择老姜泡脚。取老姜、牛膝、秦艽、肉桂、独活、徐长卿各30克，加入水中煮沸，水温后泡脚，有祛风除湿、温经通络、活血化瘀、散寒止痛、改善风湿关节疼痛的作用。
- 5.腹泻：艾叶泡脚
夏季气温高，细菌大量繁殖，饮食稍微不注意或者吃凉较多就容易腹泻。除了就医外，可以选择艾叶泡脚缓解。取干艾叶50～100克，先用水将艾叶煮开，加凉水或待降低温度后再泡脚；或用热水浸泡艾叶20分钟，再加热泡脚。
- 6.烦躁：栀子泡脚
夏季，人们容易反复口腔溃疡、口干、小便

短赤、烦躁易怒、精力过旺等，这都是实火的表现，可以用栀子泡脚缓解。取生栀子、远志、丹参和黄芩各30克，煎后泡脚20分钟。

- 7.失眠：花椒泡脚
用花椒泡脚是国医大师陆广莘养生最爱。陆老认为，用花椒水泡脚比用热水泡脚促进睡眠效果更好。用一个棉布包50克花椒，用绳系紧，加水煮开后用这个水泡脚即可。花椒包可以反复利用，用一个星期左右再换新的就可以了。
- 8.足跟痛：食醋泡脚
夏季爱穿凉鞋、人字拖等，走路多了经常容易足跟痛。消除足跟痛，可以在泡脚时加点醋。取1000毫升食醋加热至沸腾，待温度适宜时浸泡患脚，每次20～30分钟，每日1～2次，连用15天，有助于消除霉菌、脚癣、皮肤病等。
- 9.红眼病：黄柏泡脚
夏季是红眼病高发季节，除有效药物治疗，药物泡脚也是好方法。

取黄柏30克、菊花15克，加入清水，煎30分钟，去渣将汁倒入干净的盆中，再加入2000毫升的热开水，趁药水上蒸时，熏蒸擦洗患眼，之后泡洗双脚，早晚各1次，每次40分钟。

来源：人民日报 微信公众号、《生命时报》、《健康时报》