



古寺龙光有故事 温岭滩簧幸传承



上墩村位于温岭镇境东北部，南距镇政府驻地约1.2千米，以村委会驻地墩得名。东邻琛山村，南接茅洋村，西连北珠村，北靠楼旗山。辖区总面积0.8平方千米，有辖上墩、上三礁桥、孙家里3个自然村，13个村民小组，431户，1247人。1949年属旗峰乡；1950年划属琛山乡第1村；1958年编属琛山乡；1959年改属琛山乡管理区；1983年称上墩村，属琛山乡；1992年随乡并入温岭镇。有耕地393亩，其中水田375亩、旱地18亩；山林482亩。农业以种植葡萄、樱桃、无花果等水果和蔬菜为主，工业以制鞋业为主，辅以房屋租赁、经商等。

摘自《温岭市地名志》



上墩村

上墩村村部。

记者 黄晓慧 文/图

温岭镇上墩村与隔壁的琛山村、北珠村一样，同位于楼旗尖山麓，是A级景区村庄，村里的外来人口要多于本村人口。琛山村在东，北珠村在西，上墩村则处于中间，新许线和旗峰大道两条公路从这三个村穿村而过。3月19日，因“百村行”采访，记者再次来到上墩村。

新许线两边的护栏似乎经过统一设计，上面都有“灵韵上墩·无边光景”几字，有的还有交通宣传标语。后来才知道，上墩村是浙江省民主法治村、交通安全示范村，在去村部综合楼的和谐路两边，也设置了有关交通让行、戴安全头盔等内容的宣传标语，在文化长廊中，也有交通安全内容相关的宣传木牌。而在“墙里”的路边，还陈列着交通事故残骸作为警示。

记者到达上墩村村部时，租用村部底楼办学的幼儿园小朋友们正在文化舞台前做早操。舞台朝西，南侧就是文化长廊，长廊下面则是村文化礼堂、村两委集中办公室、健康小屋、会议室等。

掘并挖出宋代文物交国家

在采访前，记者翻阅了一些资料，知道上墩村还有两口龙凤井。从文化长廊东边的观瞻亭下转过后发现，原来那两口井，就在村部大楼和其东边的民房之间。在与主人交谈了解情况时，老家在上墩村的同事杨宗寿闻讯后，特意前来陪同采访。他告诉记者，这两口龙凤井是后来才设计的，这原先先有一口潭，近年才改造成现在的样子。交谈中，记者20年前采访过的、打井时挖到宋代文物的村民杨宗寿恰好也来到井边，他家就在附近。

2004年2月4日，当时的市文物办主任张淑凝和温岭镇副镇长谢立明专程来到上墩村，在杨宗寿屋后挖出宋代文物现场，将奖励证书和1000元奖金交到杨宗寿手中，表彰其发现出土文物主动如数上交国家。原来，那年2月1日下午，当时62岁的杨宗寿和人在自己屋后空地上挖井时，在离地表四五厘米深处竟挖出了几件陶器。杨宗寿家后山旧有龙光寺，相传为千年古刹，附近琛山马望头曾出土过青铜蟠龙大盘。

闻讯后，村民纷纷过来查看，猜测出土的是什么年代的文物，同时拨打了110报警电话，公安部门派人前来保护现场。文物工作者接到报告后也迅速赶到，经仔细发掘，共出土明器（也叫冥器，指专为陪葬所用的器物）一套20件，计有灶、釜、碟、执壶、烛台等，经鉴定为宋代文物。上墩村文化礼堂专门策划了一个展板介绍这批宋代明器，而当时杨宗寿在辅助房后打的那口井，至今还在使用。

龙光寺为何俗称塌山寺？

后山的龙光寺，则是重建只有二十来年的一座寺院，据村民介绍，现在正在重修，后来记者去半山实地看了一下。这座龙光寺，当地人叫塌山寺或座山寺，据杨宗寿介绍，这里有一个民间传说。记者后来查了《中国民间文学集成浙江省·台州地区温岭县故事歌谣谚语卷》，发现书中就有由当时52岁的孙守德讲述、林晓春整理的《塌山寺》故事。故事是这样的：

很久以前，琛山上墩村后山有座寺门，寺内有几百个和尚。方丈上通官府，下欺百姓，凡各地来拜访他骑马来的，都要在离寺门五十米步远的地方下马。这地方就叫“马岩头”。寺内，日日早晚课诵，木鱼钟鼓，热闹非常。

一天，有个讨饭人来到寺门要饭。大小和尚不理不睬，赶他快走。正在争吵之际，方丈来了。他看这讨饭人蓬头垢面，满身是虱，厌烦极了，立即叫徒弟们赶他下山。众和尚推推搡搡，将他赶出寺门，然后，都跟着方丈到祠堂里念经去了。讨饭人看他们都进去了，又到厨房里去要饭。烧饭的和尚看他可怜，盛了满满的一碗饭，让他吃个饱，那讨饭人感激万分。

这讨饭人是谁？原来是天上神仙，下凡来试试和尚的良心。他吃饱饭，摇身一变，变成一只黄狗，到厨房里衔了那把饭铲就跑。烧饭的和尚一见饭铲被狗衔去了，拔腿就追。一直追到山门外，狗却不见了。那神仙来到山顶，一脚踏下，那座大山立时下沉，变成一条大坑，这坑形状很像一个脚印。整座寺门埋进地下，寺内大小和尚，除了那个烧饭的，也都无影无踪了。

以后，人们提到这座寺，都叫它“塌山寺”。杨宗寿告诉记者，如果从远处看后山，可以看到“仙人脚印”的地方是塌陷的，他怀疑山中原有空洞，故会塌陷。听说，原来就有村民曾在龙光遗址挖出一些瓷器，村民集资重建后将其称为“座山寺”。当时，杨宗寿新买了一本《太平县古志三种》，翻阅时发现上面有“琛山（琛山旧称）龙光寺”的记载，对照起来认定那古寺是龙光寺，便建议将寺恢复原名。

林晓春薪传温岭滩簧

记者这回到上墩村打算采访林晓春，他身份证上的名字为林仁骅，生于1941年，2009年被确定为首批浙江省优秀民间文艺人才，2018年被评定为

台州级非物质文化遗产代表性项目 温岭滩簧 代表性传承人。

记者对林晓春比较熟悉，在温岭民间圆谱祭祖庆典时，他常受邀主持活动，去年就应邀为大间曹氏、大间吴氏祭祖庆典圆谱担任执事。在林晓春家，记者看到墙上挂着京胡、二胡、板胡和道情筒，他介绍说，自己在农村剧团演过小生，还当过民办教师。

据他回忆，自己小时候在枢志小学读书，小学毕业后，村里办起了农村剧团，他因为有点天赋选择进入剧团学戏，16岁就上舞台演小生，但到1958年就暂停演出了，上世纪70年代，他还演过样板戏。恢复传统戏演出后，他也应邀去演过戏，一直演到42岁。林晓春进入民办教师队伍有十三年之久，在琛山小学当教师，暑假也曾去演过戏。因为他有文艺特长，被选中转为文化站工作人员，又当了十三年文化员，充分发挥了自己的文艺特长。

说起与温岭滩簧的渊源，他早在十几岁时，就听温岭街的马显德唱过滩簧，善于模仿的他听了后，就将曲调记下了，自己吟唱。马显德曾演唱温岭中学音乐老师梅洁作曲的《滥田湖人民志气高》（指《滥田湖巨变》），参加省会演出并获了奖，林晓春便向马显德学习了温岭滩簧的演唱技巧。

1981年，进入文化员队伍的他，一次在黄岩参加黄岩、温岭两地文化员培训活动，在最后举行的文艺演出时，他和当时在箬横文化站工作的林迪新等人合作，由林拉二胡，他演唱温岭滩簧，配上其他乐器，演出获得满堂喝彩。

此后，他让温岭滩簧“旧瓶装新酒”，创作表演过《茅洋旧颜换新貌》《劝赌》《坞根红军颂》等，参加各种场合的演出获得好评，记者也在文化遗产日演出等场合欣赏过表演，还录过他与他人合作的节目。2018年，林晓春团队演唱的滩簧《平安水鬼郭文标》赴奉化演出，获首届浙江民间文艺精品展演暨浙江民间文艺映山红奖银奖。

林晓春告诉记者，前几年曾有温岭籍的浙师大学生专程上门请教，一位音乐学院教师也专程从北京前来他家，了解滩簧有关情况。如今，他将温岭滩簧传承给了儿子林振翔，邻村的琛山村山花艺术团也常演出温岭滩簧。

私立枢志小学上墩办学

访问林晓春时，当他谈到原琛山小学是琛山水

洋金氏的礼堂安，原主人是谔轩（谔仙）时，我们恍然大悟：原来，原琛山小学的礼堂安竟是藏书家金嗣献的旧宅。而林晓春小时候上的枢志小学，原来在上墩村后山山脚，当地人称旧址为老学堂。

据杨宗寿撰文介绍，私立枢志小学（温岭二小前身）是琛山金良培、督培兄弟俩为纪念父亲金伯枢而命名的。金伯枢即金韶，字国声，号伯枢，谱名金懋燧。当时的老学堂，据说前后两幢加厢房，一层砖瓦结构的校舍共有十余间，并先迁至琛山大台门里，随后改迁礼堂安。学校也更为琛山小学，后增设中学，名为琛山中小学。

金寿祺安眠上墩后山

金嗣献的爷爷金寿祺也是藏书家，《金寿祺集》已被纳入《温岭丛书》出版，此前，同是由徐三见点校的、金嗣献编印的《赤城遗书汇刊》，收录了《陈子高遗诗》《赤城词》《介石稿》等16种书，而《温岭丛书》版的《金寿祺集》，在《小有天园杂著》外，还收录了《鸿远书屋稿》。

《小有天园杂著》前面，收录了黄岩王舟瑶撰写的《清故荣禄大夫芾高金君墓表》，墓表称，金寿祺为诸生，同辈咸治举子业，君独喜史家言，斐然有纂述志。既而补廪膳，七赴秋闱，六获荐，卒不售。虽然在科场上不得志，金寿祺仍是一志于学，后捐筑先后署浦江、昌化教谕，振兴两地文教，既而改捐同知，归部铨，并晋三品，升衔加三级，得荣禄封典。君性好义，又饶于资，家居纂修族谱，建立宗祠，力任其难。邑有大举，如建县廨、校士馆等，亦惟君是赖，且爱储书，而于乡哲遗著尤拳拳，收藏甚富。君歿十年，家不戒于火，悉委灰烬，故嗣献亟以搜罗故籍为事，继君志也。

金寿祺的坟墓原来就在上墩村后山，而这块墓表原石于上世纪60年代，被村民移到河头打水机厂（后办碾米厂）中作为机器的垫石，其他石料则用来修水渠，为安装机器，这块青石墓表四角还被凿了四个螺丝孔。

省议员金宗湘移居上墩

上墩村原墙里，则有金宗湘的禄庆堂、金肖圃的福庆堂、金若农的吉庆堂和六爷姆的寿庆堂，一大台门（台门位置在墙里南边，今华茂路北端上墩村村名石附近）出入，东、西另有小边门，他们是在琛山火灾后迁居上墩的。1920年7月，台州四县水灾，金宗湘等温岭籍省议员在1920年9月26日《申报》上刊电文为灾民请命，吁请救灾。此外，金宗湘还曾任新金清闸工程议事会委员，《温岭新金清闸闸工记》中还有金宗湘的名字，可惜，新金清闸记载碑文的石碑在上世纪60年代遭破坏，字迹遭凿刻已不大清楚。

上墩村有杨、张、孙、高、陈等姓，其中杨氏为珠溪杨氏，祠堂在北珠村。孙氏宗祠在村部后的后山上，在龙光寺下，孙氏十世祖由梅溪迁居上墩。上墩村和琛山村的保界庙琛山二庙在两村交界处，有平水禹王殿和杨府大神殿，分别主祀平水禹王和杨府二大神，寿旦二月初八和十月初六，上半年和下半年分别由琛山村、上墩村承值演戏，庆贺神诞。



主办：温岭市侨联 温岭市社科联

科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

主办单位：市科协

女性健身诉求从 减重 转向 增肌

电影《热辣滚烫》自大年初一上映以来，不仅掀起了票房热潮，同时也引发了一股减重健身的热潮。影片中的女主角贾玲在电影中减重100斤，展示了惊人的毅力和成果。

另一方面，经历了春节假期的大吃大喝，随着春日脚步临近，不少爱美人士又将减脂塑形提上了日程，这让健身房和拳击馆的热度连日高升。

减重过度影响健康？专家建议控制合理节奏

对于贾玲减重100斤，有人称赞贾玲的勇气和毅力，认为她为了新电影付出了巨大的努力；也有人担心减重过度会对身体健康造成影响，希望贾玲能够注意健康。

其实，在电影的拍摄过程中，剧组安排了专业健身教练全程陪同贾玲工作，用科学和健康的方法辅助她完成瘦身任务。

营养学专家指出，尤其对于重度肥胖患者来说，为了身体健康，减重至BMI正常范围内是合理

的。但减肥速度，并不是越快越好，而需要控制在合理的节奏。

在低能量膳食和适量增加运动的情况下，每周减重0.5到1千克是健康减重的速度。对正常体重来说，突然的大幅度体重减轻可能导致营养不良、电解质失衡、肌肉流失、代谢紊乱等问题，也会面临体重很快反弹的风险。

即使是肥胖患者，减肥前也最好先听从医生指导，如果有条件，最好在专业的营养师和健身教练团队综合保障下进行。

增强自信又减压 拳击馆女学员增多

在《热辣滚烫》上映前，随着亚洲首位UFC世界冠军张伟丽的出圈，女性拳击就已经猛火一把。这个春节，电影制造的话题继续为拳击运动的火热添柴，鼓舞着很多网友积极投入到运动中。

电影的影响力已经转化为实际的健身行动，对健身行业产生了积极影响。据媒体报道，近日，全

国多地的健身房和泰拳馆的咨询减重者数量增加，一些拳馆甚至在春节假期提前开放，以满足会员的需求。

下班后来一场畅快淋漓的拳击吧！在北京，一家主营女子拳击的拳击馆在春节前已经陆陆续续接收到不少新学员，于大年初六就开启了龙年第一堂课。不管男生女生，打拳都是一种对耐力的考验。女生练拳击不能保证会变得像男生一样能打，但肯定可以增强自信，并且起到减压的作用。搏击教练林女士表示，打拳需要长时间挥舞双手，因此能起到塑造手臂线条的作用，想要练拳的女士不用担心手臂会变粗。

美团数据显示，不少拳击健身馆在春节之后迎来开门红，咨询拳击课程和报名参加拳击体验课的人数都明显增加。不少拳击馆也上线了热辣滚烫团课、贾玲同款拳击课等课程。

天津、北京、上海等城市的拳击课程销量大幅增长，其中上海的增长幅度达到了149.86%，这一趋势不仅局限于一线城市，成都、杭州等二线城市

也表现出强劲的增长势头。

减脂不再是唯一诉求 报名增肌课女性增加

近两年，张伟丽、谷爱凌等女性运动员频频出圈，向大众展示了女性的力量美。当我看到我的腿，我不是想它们漂不漂亮、瘦不瘦，而是想我的腿能为我做什么。凭借它们，我能跳得更高、跑得更远，让我越来越自信，这才是漂亮。谷爱凌接受采访时的一席话，让更多女性加入了举铁的行列。

杭州一家女性健身工作室则表示，近两年来，报名增肌课的女性明显多了，诉求也发生了变化。以前，很多人健身是为了减脂，现在更加关注体脂率和肌肉量，在意自己身材、肌肉线条方面的改善。美团数据也显示，近期的健身热潮中，女性占比高达67.1%，20岁至35岁的年轻群体成为了主要用户。

来源：科普中国