

“走读杭州”系列活动新年第一走,寻访苏东坡的足迹

# 站在杭州“老市长”办公处 体味“山色空蒙雨亦奇”

本报通讯员 蒋升 李文瑶 本报记者 杨静 陈学东

昨天的西子湖,先雨后晴,气象万千。钱江晚报170俱乐部主办的“走读杭州”系列活动选了这样一个好日子,新年后又开走了。

这次,除了原有的陶德富、许转运老师之外,又邀请了“杭州通”丁云川老师的倾情加盟。在多位老师的带领下,近百名体验者从少年宫出发,沿着北山街一路寻访这位杭州“老市长”与西湖的情缘,了解旖旎风景背后那段鲜有人知的精彩故事。

## “老市长”办公室 就在宝石山麓

“苏东坡曾两次来杭州任职,共写了300多首诗;但他没来杭州之前从未填过一首词,而来杭之后,于熙宁五年(1072年)写了第一首词《浪淘沙·昨日出东城》,这是很有意义的。”77岁的丁云川是地道杭州人,现任杭州历史学会和杭州古都文化会常务理事,六十多年来,他走遍了杭州的山山水水,参与了很多重要的文物考证。

从望湖楼上解读了苏东坡的诗词绝妙意境后,丁云川带着大家来到了宝石山麓的大佛寺遗址。“苏东坡第一次来杭州任职时,会经常到宝石山上的十三间楼来办公。经过多年寻访,我觉得当时的十三间楼很可能就在现在山脚处大佛寺造像这一带。从这里远望西湖,如同一幅天然画卷,《饮湖上初晴后雨》很有可能就是在这里创作的。”丁云川记忆最深的一件事,是2006年杭州举办西博会期间,曾邀请著名作家乔羽为杭州写歌,但他到了杭州之后却无处下手,还发出了“写西湖者无人超过苏东坡”的感叹。

走下宝石山,顺着北山路,便来到孤山南麓的六一泉边。“很多人觉得这是纪念六一居士欧阳修所建,其实并不是这样。”丁云山向大家介绍,苏轼很敬慕欧阳修,欧阳修去世后常以诗悼念,15年后再到孤山,这里已物是人非,仅讲堂后一泓清泉汪然溢流,遂以欧阳修之号命名。

大伙又顺着白堤步入苏堤。众所周知,这条卧波长堤是由苏东坡在杭州任知州时疏浚西湖,以挖出的葑泥所建。后人为纪念他的功绩,便将其命名为“苏公堤”。在“仁风亭”,丁云川介绍道:“苏东坡主持修筑的堤岸,大约是日南起南屏山麓,北至栖霞岭下这一条堤岸的雏形。虽说是雏形,但是,构成这一条堤岸最著名的六条桥,即映波、锁澜、望山、压堤、东(束)浦、跨虹,都已经有了。据说,这些名字都出自苏东坡的锦心绣口。苏东坡的诗歌《轼在颖州》中,有关于修筑这条堤岸的清楚记载:‘我来钱塘拓湖绿,大堤士女争昌丰。六桥横绝天汉上,北山始与南屏通。’南宋开始,苏东坡主持修建的这一条堤岸,已经成为西湖十景之首,就叫苏堤春晓”。

在整个路线的终点苏东坡纪念馆,陶德富还特意邀请了杭州名人纪念馆小何为所有体验者详细介绍苏东坡的生平。小何滔滔不绝地介绍了苏东坡与西湖的渊源,体验者无不屏气凝神听得入迷,不觉间竟已过了午饭



拿着《小学生苏轼读本》,郭朵朵(左三)在丁云川老师身旁听得很仔细。  
李文瑶 摄

时间。活动圆满结束时,每位参加者都得到了由圣博康药业赞助的、价值158元的维生素片剂一瓶。

## 这堂文化之旅 成孩子古诗体验课

昨晨刚集结时,斜风细雨,但丝毫没有影响参与者从四面八方赶来参加活动的热情。有祖孙三代同来的,一头银丝的老奶奶兴致高涨地走完全程,听得津津有味;有趁着周末出来转转的一家三口,初春踏青、增长见识两不误;还有不少苏东坡的粉丝,想听听行家的新解读。

江心岛小学四年级的郭朵朵,自活动开始后便一直围绕在丁老师身旁,认真聆听讲解。今年读小学三年级的她,做过新浪浙江少儿春晚的主持人,还曾数次当过介绍西湖的公益小导游,自三年前在电视上看《中国诗词大会》,小家伙便对苏轼华丽的语句着了迷:不仅买了很多宋词读本,甚至还特意带来了一本《小学生苏轼读本》向各位老师请教。

“这一路,我印象最深刻的地点望湖楼,因为苏轼曾在这里挥笔写下‘卷地风来忽吹散,望湖楼下水如天’的佳句,加上丁老师的解读,我向下俯视,确实风景如画。”郭朵朵开心地说。

据妈妈闻女士介绍,从事机械工作的丈夫经常会在家里给女儿读诗词讲故事,“平时学习诗词往往都是在书本或者课堂上,这次活动就像是一次生动的户外古诗课,能在旅途中增长知识。”

在此次“走读杭州”体验者中,像郭朵朵这样亲子同行的参与者很多,42岁的王静和女儿何任秦便是其中之一。“现在孩子要背诵的课文很多,有时候孩子不明白其中意思,只是一味背诵,比较枯燥,所以我就选择带她来实地体验一番。”王静解释道,之前孩子学到颐和园一课,我就带着她去北京感受皇家园林的独特气派,这样学起来才会有兴趣和代入感。现在女儿每周日都会去上城区社区学院学习经典朗诵,“像广为流传《饮湖上初晴后雨》,但孩子只有身临其境地,处在创作点,才能理解这种感觉,自然不用死记硬背。”

## 运动风险公益测试 节后专场开始报名

本报讯 饮食不规范、作息不规律,不少都市人春节后都出现了体重增加,体质明显下降的情况。想提高自己的体质,寻找适合自己的健身方式前,您得了解运动风险。

3月6日~7日,钱江晚报联合浙江体育科学研究所推出“运动风险”公益测试节后专场,小伙伴们可别错过了。

年前浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮的团队曾组织过一次风险测试,但春节期间,饮食上的大鱼大肉、生活上的缺乏运动,对都市人的身体来说都是一次挑战。如果节后盲目投入运动,也极易引发运动事故。根据研究表明,平时运动量少的人运动增加的急性心血管风险比运动量多的人高出50倍。

此次“运动风险”公益测试共有四项测试内容,分别是血管内皮功能检测、血管机能检测、颈部超声检测、内脏脂肪检测。要求参与者年龄在20~59岁,男女均可;健康状况良好,无急、慢性疾病。

作为深入版的运动风险测试,不少项目往往需要去专业的运动科研机构才能测查。通过专业测试,掌握测试者的血管内皮厚度、颈动脉内膜中层厚度、血管硬化程度等数据。测试后,每位参与者将获得一份专属的运动风险评估报告,省体育科学研究所的运动专家将提供专业解读以及科学健身指导。

测试时间:3月6日~7日(早9:00~11:30、下午2:30~5:30)

测试人数:上午各8个名额,下午各7个名额,共计30个。数量有限,先到先得。

测试地点:浙江体育大厦9楼(杭州市下城区体育场路212号)

注意事项:整套测试做完大概要花近一个小时的时间,请参与者提前做好安排。

本报记者 杨静  
本报通讯员 李文瑶



浙江24小时  
APP  
扫一扫报名  
参加公益测试