责任编辑 博雅
版式设计 赵军
版式校对 刘芳

■周末推荐

在房山，有这样一个古村，它成村于明初，曾经“富甲一方”，是远近闻名的古商镇。它古迹众多，文化底蕴丰厚，是不折不扣的民俗文化村。它就是南窖村——一个年深日久的古村落。

10月12日，2019北京西山民俗文化节在南窖开启，一场穿越时空的西山民俗文化大戏继续在这座具有600年历史的古商镇上演。周末，跟着记者的脚步，走走古镇，看看今年的文化节有什么新亮点。

遇见南窖 慢味西山

□本报记者 博雅 文/图

逛古街　尝美食

南窖村是明初成村，民国时期曾是房山“十大商镇”之一。保存完好的1.2里古商街上有米粮店、五熟行、黄酒坊、果子行、生铁行等50多家店铺。私塾、古庙、古戏楼星罗分布，壁书林立。可谓是北方古商镇的活标本。信步古商街，随处可歇脚，来杯黄芩茶，配上烤肉、炸鸡、羊肉串。还可以一尝农村特色的“流水席”，吃的是“一条龙”，品的是“人”“情”“味儿”。

此外，南窖的名优特产您也不能不尝。如，历史悠久的“良乡板栗”。早在2000多年前的战国时代就享有盛名，是主产地在南窖、中窖村的特色果品，已获得专利商标。此栗个小壳薄、不加糖炒也极甜，是板栗中的上品，很早就远销日韩等国。

“九九桃王”则产于花港村海拔500米的山上，属晚熟品种，这个时节为最佳品尝期。它个儿大、色艳、香甜可口，最大单个重量可达千克，是名副其实的“寿桃”。

当然还有核桃、蜂蜜、山楂……

看大戏　品民俗

此次民俗文化节启动仪式现场，共分“梦回·西山”“品读·房山”“感悟·北京 ”“走近·乡愁”4个篇章，除大鼓会、水峪中幡等非遗表演，更有现代京剧等特色民俗大戏。主会场设立了长达60米，高2.4米的古商街手绘画卷，让繁华景象映入心田。

不容错过的还有，在300多年历史的“康熙戏楼”上演的连台大戏：有音乐活化石之称的南窖《银音会》、

北京绝技《三仙归洞》、京剧《穆桂英挂帅》等，带给您原汁原味的传统观戏体验。

看完大戏，当然还要品民俗！古商街的小广场有中国传统民俗表演。看拉洋片，品大碗茶；观古彩戏法，听评书相声。驼铃声、叫卖声不绝于耳；快板口技、民谣表演精彩纷呈。“活”的古商街带你在“步步惊心”中时空漫步。

带着娃娃来，别愁孩子没得玩。投壶、木射、蹴鞠……这些历史悠久的传统游戏，让孩子在趣味无穷的体验中感受传统文化的魅力。冰皮点心、手工香包、灯笼团扇……，动动小手制作起来。来到600年历史的古商镇，一定要穿上古装拍几张美图。

赏灯笼　逛灯城

作为南窖民俗花会的典型代表，文化节现场还设置了历史悠久、极具特色的灯笼会、逛灯城环节。

灯笼会，创建于明末清初，是整个河套地区南窖村独有的民间花会。灯笼会分为“四教”，分别是青龙教、黑龙教、雨神教、火龙教。灯笼四面绘制了以《三国演义》《封神演义》《薛仁贵征东》《精忠岳飞传》四部古书为题材的工笔画，每幅画配有批注说明典故出处，充分展示了古典文化的精妙。

逛灯城，灯城共有365盏灯，代表一年365天，暗含12个月，24节气72候的108种变数。整体布局按世代口传心授的九宫城、八卦图等摆设，转完灯城要走1.08里。每年元宵节期间，十里八村的百姓都要来逛灯城。能够顺利走出灯城，则预示着新年事事顺利、好运连连。

灯笼会、逛灯城，这可是南窖的网红打卡圣地。

登古道　品秋韵

金秋十月，天高云淡，霜叶丹红，瓜果飘香。此时，正值徒步登山的最佳时机！以“四古文化”为特色的南窖乡水峪村，是中国传统村落、中国历史文化名村。蜿蜒悠长的古商道穿村而过，娘娘庙、赏月丘、千年古槐、杨家大院镶嵌村中。为这座自发形成的圆形八卦布局村庄增添了几分韵味。

推石碾、逛古宅、访古道，一样的秋季，不一样的体验。文思不能泉涌？灵感没能闪现？何不来赶紧出来走一走、看一看。

要想登高赏秋，这里还必须给您推荐猫耳山。猫耳山为大房山主峰，位于南窖乡东北部，海拔1307米，因山形酷似猫耳得名。这里风光秀美，野趣盎然，是景色绝佳之地，被誉为“大房耸翠”。在元明清时期有房山新、旧八景之说，大房耸翠均列首位，是名副其实的房山第一景。这里不仅有崇圣宫、白云亭、摩崖石刻等诸多历史遗迹，唐末开辟的古商道也是穿山而过，留下了深深的蹄窝印记。

目前，“古韵山川·森罗万象·寻美猫耳山”摄影比赛正在如火如荼地开展，摄影达人千万别错过。

■人在旅途

清水：茶马古道上的长寿村

□本报记者 周美玉 文/图

湖南新邵县坪上镇的清水村，四面环山，森林覆盖率达90%以上，是远近闻名的长寿村。这个1700多人的小村里，目前有38名80岁以上老人，12名90岁以上老人，还有两位百岁以上的老人。

清水村坐落于朗概山脉下的狭长山谷中，山清水秀，风景怡人。“小桥流水人家”，诗中的风景安详而又温馨，清水村就是这样一个有着诗中般风景的历史古村落。走进“长寿村”——清水村，青瓦、白墙、原木楼台，一栋栋农家房屋修葺一新，白鹅和鸭子在小河里嬉戏，村民在田间劳作，一派田园风光，美不胜收。

这里还有众多的自然景观，鬼斧神工的雷公洞、神奇诡秘的仙马石、清澈甘甜的百岁泉、天然奇特的仙人棋盘，还是茶马古道的必经之路，有现代版“世外桃源”和“生态长寿村”之美誉。

在清水村百寿广场上有一口百岁古井，手捧清泉喝上几口，清澈的泉水甘甜可口，沁人心脾。据介绍，清水村的泉水是天然地下泉水，含有钾、镁、硒等20多种微量元素，经常饮用可使人延年益寿。

深秋的清水村，天空烟雨蒙蒙，远山云雾缭绕，一片片金灿灿的稻田闪着金光，景色优美如画。不少游客在金色稻田间欢快穿越着，有的年轻人忍不住轻舞飞扬，摆出各种姿势，人与美景相互映衬。

在饮食方面，为吸引更多的国内外游客，清水村开办特色餐饮，带动了当地餐饮业多样化发展，绿色蔬菜，自酿米酒，自家饲养的土鸡、土猪，以及牛肚王、牛百叶等特色美食被搬上游客的餐桌。

近年来，坪上镇在推进旅游全域化进程中，不断保护好、利用好当地的历史文化景观资源，修复和保护了周家大院、张氏宗祠、回龙庵、张干纪念馆、一字山庄等一批人文景观。

最引人关注的是位于新邵县坪上镇的周家大院，为北宋时期的古建筑。走进周家大院，“濂溪第”三个大字苍劲有力，十分醒目，面壁上左右各嵌入一块精美的石刻浮雕，上面的瑞兽花卉造型饱满、形态生动。周家大院总建筑面积约650平方米。今年，该院落刚刚修缮完成，开始接待八方游客。

广告

走红色之旅 享康养生活

专注党建、团建活动，拥有十年扎实经验的专业正规服务商

坚定追寻红色的理想，坚定火红的信念，凝聚团结的力量！

1.北京《没有共产党就没有新中国》党建活动一两日方案

2.河北《雄安新区》《雁翎队纪念馆》党建活动一两日方案

3.河北《西柏坡纪念馆》《西柏坡旧址》党建活动一两日方案

4.上海《中共一大会址纪念馆》《南湖革命纪念馆》党建活动三四日方案

5.江西《井冈山革命博物馆》《南昌起义八一纪念馆》党建活动四五六日方案

6.陕西《延安革命纪念馆》《枣园革命旧址》《南泥湾》党建活动四五六日方案

关爱老人生活，贴心为老年人提供“健康、舒适、前端”的康养之旅！

开启候鸟模式：今年一起去海南过冬吧！

海南博鳌一线海景四星公寓包食住15天/30天

散步、慢跑、棋牌、健身、唱歌、舞蹈、书画、朗读、太极等

对老人来说，送什么都不如送健康！

康养旅游，送给爸妈的幸福心愿！

1.魅力中国城高端康养旅游专属系列——走进四川大凉山双卧9日之旅

2.更多魅力中国城高端康养旅游专属系列——海南、广东、广西、云南等等

北京众仁国际旅行社有限公司

更多旅游方案请来电咨询，咨询热线：010-57222230 010-57222231

http://www.bjhsly.cn/ 北京红色旅游网