

# 烂柯新编:棋盘石“时间折叠”事件



位于桐城市唐湾镇杨树村的棋盘石。 唐湾镇政府 供图

我们今天要说的故事,与一块石头有关。

您看,又是石头,又是传说——劳动人民对石头的想象力从来不会让人失望。

## 旧闻: 张三上山逢仙弈 烂柯归村悟世迁

大别山里有一个叫作望曹尖的地方。有个姓张的小伙子,我们姑且称其为张三。张三每天就是吃饭上山砍柴,下山吃饭睡觉,两点一线。

那是一个春天,山间景致正佳。张三也有了登山望远的心思,一进山便直冲山顶。在山顶不知道什么时候多了一块大石头,还有两位鹤发童颜的长者正在下棋,而那块大石头正是棋盘!

“这么大棋盘,这么个地方下棋,两位怕是神仙吧?”张三暗自问着,没有上前搭话。不过在好奇心的驱使下,他还是在一旁默默观看起来。

一看那鹤发童颜,小伙子很快放下装备,跪坐于地,全身心地看起来。二老者对来人并不在意。其中一老者从兜里掏出个桃子,一掰两半,扔掉桃核,与另一老者分而食之。

那桃子的香气,张三闻一下,就神清气爽。于是他忍不住捡起桃核放到嘴里尝了一尝。这一尝不得了,他整个人瞬间脱胎换骨,从大脑到腿脚全部实现更新,如刚刚出厂一般。

此后,他看棋更为专注。日暮时分,一局终于结束了。一位老者抬起头,不紧不慢地说:“小伙子,你知不知道过了多久了?还不回家?你家还找得着吗?”

被这么一问,小伙子很快意识到问题的严重性。“一天什么都没干,回家怕是要被老婆数落啊!”如此想着,准备回家的他,便找寻被放在地上的装备。低头一看,好家伙,柴刀把子早就朽成灰了,剩个生锈的刀头掉在地上;捆柴的绳子一碰就散,连烟都没冒一下就没了。

等他再回头看两位老者,哪里还有人影?

见此异状,他以最快的速度回到了村子。村还是那个村,可又全变了——自己家的屋子没了,变成别人家了;满村转悠,没有一个熟人。

他走到一位老翁面前作了个揖:“请问,您知道张三家在哪吗?”老翁先是一愣,然后仔细询问了一番,才慢慢说:“哎呀,你说的那个人,是我

好多辈以前的祖宗了,当年上山砍柴就再也没回来过。后来有人讲,看见他站在棋盘石的云霞里头,怕是成仙了罢……

言毕,张三哈哈大笑,似是觉悟,又似释然,呼的一下,便驾着云飞走了。此后,望曹尖的山头更加郁郁葱葱,山下的田地也变得更加肥沃。

其实这个“看盘棋就过了一百年”的套路,堪称经典模板。一般认为,最老的那个版本,是南朝梁代《述异记》里写的,也就是成语“王质烂柯”的来源。

说是晋朝有个叫王质的樵夫,上山砍柴,看见几个小童在下棋唱歌。小童给了他一个像枣核的东西让他含着,就不觉得饿了。一局棋看完,斧头柄烂了。回家一看,一个认识的人都没有。

都是樵夫,都是下棋,都是吃了个“核”……还有,都表现出人间与仙界时间流逝的速度是不一样的,即所谓“山中一日,人间百年”“天上一日,人间一年”。

《聊斋志异》里的《贾奉雉》,也有这方面的记载。说是平凉有个读书人叫贾奉雉,才名冠世,却屡试不第。后来遇到一个姓郎的秀才,教他用“最下等、最不通、最令人发笑”的语句拼凑成文章,竟然高中了。贾奉雉觉得这事太恶心了,于是跟着郎生进山,拜了一位老道士为师,开始修道。

郎生把他送到一个院子安顿下来,没门没窗,只有一张桌一张床。贾奉雉吃了点东西,香甜无比,从此不再饥饿。也不知过了多久,老道士忽然放出幻象来试探他——先是一只猛虎扑过来,他没动;接着又化作他的妻子,搂着他亲热,这一回他把持不住了。老道士大怒,便将他赶下山去。

贾奉雉从山上下来,寻路回家。谁知这一出一进,人间已经过了一百多年。他

的儿子和长孙都死了,只剩下二孙、曾孙、玄孙等后代。但人世还是有他的熟人——当年贾奉雉出走后,他妻子忽然陷入昏迷,一睡就是一百多年,就在他回来的前一个月才醒过来。夫妻百年重逢,也算一桩奇事。

由于“老”两口指望不上后代赡养,贾奉雉只好再去考功名。这一回倒顺当了,考中进士,做了御史,却因得罪权贵被革职充军。走到海边,忽然来了一艘大船,船头站着的正是郎生。贾奉雉携妻登船而去,从此不知所踪。

看过这个故事,我们不得不感叹:蒲大师还是忘不了讽刺科举考试啊……

## 寻踪: 访名山望曹尖可登 寻古迹棋盘石自现

尽管传说源自想象,但望曹尖却是一个真实的地名,至于棋盘石,更是可视可触的实景。

这块巨石位于桐城市唐湾镇杨树村。杨树村是一个平均海拔550米的行政村,巨石所在的望曹尖,在这样的山村也是鹤立鸡群般醒目,进村后随便一打听就能找到。到了望曹尖上,“棋盘石”更是很难不看到的存在——三个红色大字恰如巨石自报家门。

“棋盘石是我们村的一个标志性自然景观。”4月8日,杨树村党支部书记毛帆介绍,望曹尖一带自然风光优美,除了棋盘石,周边还有不少自然和人文景观。“铜锣寨、望曹尖、圣山洞、仙奕亭等景观都值得一游。登上望曹尖,站在棋盘石上,可俯视图舒群山,遥看天柱,天气晴好时甚至能目极长江,看到安庆城。”

全媒体记者 何飞 严蓉晖 通讯员 汪婧



## 一周文化热点

### 让非遗在青春叙事中“活”起来

近日,上海沪剧艺术节在川沙古镇启幕。与往年不同,一条长达300米的沉浸式演出动线,让观众不再是台下的“旁观者”,而是与演员擦肩而过、移步换景的“剧中人”。百年乡音在青石板路与宅院院落间流淌,年轻人举起手机记录下与非遗的“零距离”接触——这一幕,正是当下非遗“青春化”浪潮的生动缩影。

非遗要传承,必须“正青春”。长久以来,许多传统艺术被贴上“老古董”“爷爷奶奶的爱好”等标签,与年轻世代之间存在着一道无形的“审美鸿沟”。而沪剧艺术节的做法在于:不改变剧种内核,只重塑体验方式。沉浸式、互动化、场景化,让非遗从博物馆的展柜、剧场的舞台“走”下来,融入可触可感的日常生活。当年轻人在古镇转角“偶遇”一段沪剧唱段,当他们的朋友圈里出现与非遗演员的即兴合影,文化认同便在不经意间悄然生根。

非遗的青春化,不是“削足适履”的媚青,而是“双向

奔赴”的激活。一方面,年轻人作为非遗注入新流量、新语态——短视频平台上的非遗挑战赛、高校社团里的传统戏曲研习,都在打破圈层壁垒;另一方面,非遗也为年轻人提供了文化寻根的坐标与精神归属的锚点。在全球化与数字化的浪潮中,能够亲手触摸一段乡音、亲身体验一门手艺,恰恰是治愈“无根感”的良方。

更重要的是,非遗的青春化正在催生一种可持续的传承生态。从上海沪剧艺术节带动古镇文旅,到各地“非遗进校园”“非遗研学营”的常态化开展,年轻一代不再只是被动的“受众”,而是主动的“传播者”甚至“共创者”。当他们用当代审美重新演绎传统、用数字技术赋能古老技艺,非遗便真正拥有了“活”在当下的生命力。

让非遗拥抱青春,就是让文化赢得未来。当越来越多年轻人愿意走近非遗、爱上非遗,中华优秀传统文化的薪火便有了最坚实的传承担当。

全媒体记者 付玉

## 文化传真

### 特色研学沉浸式体验农文旅融合

本报讯 近日,宜秀区五横乡举办“传承稼先志·品味五横春”红色研学活动,深入挖掘“两弹元勋”邓稼先故里红色文化内涵,整合本土特色文化与春季茶旅资源,推动红色教育与文旅产业深度融合。

稼先书院里,师生们循着课文《邓稼先》的脉络,重温“两弹元勋”的感人事迹;邓稼先毅然舍弃国外优越条件回国,隐姓埋名二十余载,在戈壁荒漠之上为中国筑起坚实的核盾牌。故居的一砖一瓦、一景一物,化作跨越时空的桥梁,让“鞠躬尽瘁,死而后已”的精神真谛变得可感可触。“邓稼先是热爱祖国、崇尚科学、无私奉献、善于协作的人。”孩子们稚嫩的声音里满是敬仰。

随后,学生代表庄重地向先辈铜像敬献花束并鞠躬敬礼,全体师生在邓稼先铜像前肃立,共同参与祭扫与献花仪式。仪式结束后,师生们凝神瞻瞻邓稼先先生生前使用过的一件件旧物,

现场弥漫着深沉的敬意。这场无声的瞻仰,让邓稼先“惊天动地事,做隐姓埋名人”的崇高精神与爱国情怀,如春雨润物无声,深深植根于孩子们心中。

研学第二站,师生们来到杨亭村,近距离感受五横乡书画文化与生态茶产业的独特魅力。茶园一角,书法家现场挥毫,孩子们围在一旁,认真观察。走进茶厂,正值春茶采摘制作时节,满眼新绿。制茶师傅细致讲解摊青、杀青、揉捻、干燥等工序,学生们凝神倾听,主动体验,深刻领悟“绿水青山就是金山银山”的发展理念,读懂家乡的生态之美与蓬勃活力。

五横乡相关负责人表示,下一步,将继续立足本地特色,扎实做好农文旅融合文章,打造更多特色研学和文旅线路,让红色精神滋养青少年成长,促进传统文化与生态产业相辅相成、共同发展。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 张佳)

## 健康宣讲进茶园

4月1日,在桐城市黄甲镇汪河村的茶园里,志愿者们正向采茶工讲解病虫害防护知识。

时值春茶采摘旺季,志愿者通过发放《致全市居民和采茶朋友的一封信》,现场讲解病虫害识别、防护要点及叮咬后的处置方法,提醒大家穿长袖长裤、扎紧裤脚,做好个人防护,守护身体健康。

全媒体记者 徐火炬  
通讯员 程伟 摄



# 中老年人骨关节炎科学养护指南

潮丽娜

“上下楼梯膝盖发软”“阴雨天关节酸胀”“久坐起身咔嚓作响”,这些熟悉的不适,正成为困扰中老年人的常见问题。其实,这背后的“元凶”大多是骨关节炎——一种以关节软骨磨损为核心的退行性疾病。据《中国骨关节炎诊疗指南(2024版)》数据,我国40岁以上人群患病率高达46.3%,60岁以上超半数患病,75岁以上更是达到80%,其中女性发病率约为男性的1.6倍。今天,我们就来聊聊骨关节炎的防治妙招,帮您守护关节健康。

## 骨关节炎不是“风湿”

很多人把关节痛等同于“风湿”,其实两者大不相同。关节就像精密轴承,骨头接触端覆盖着一层光滑有弹性的软骨,相当于“缓冲垫”,关节腔里的滑液就是“润滑油”,能让关节灵活运转。骨关节炎的本质,就是这层“缓冲垫”随着年龄增长、长期使用而逐渐磨损、变薄,甚至破裂脱落。失去软骨保护后,骨头直接“硬碰硬”,再加上滑液润滑作用下降,就会引发疼痛和活动受限。这是关节的“自然老化+过度使用”导致的磨损问题,而非“风湿”。

## 警惕高危因素

骨关节炎的发生与多种因素有关。

**年龄与性别:**45岁以上发病率显著升高,绝经后女性因雌激素下降,软骨保护作用减弱,风险更高。

**体重超标:**研究表明体重每增加1公斤,膝关节负重就增加3-4公斤,肥胖者患病概率大幅上升。

**既往损伤:**有关节骨折、韧带撕裂、半月板损伤的人,更易发病。

**不良习惯:**长期久蹲、跪坐、频繁爬楼和爬山,或从事重体力劳动,会加速关节磨损。

**基础疾病:**糖尿病、痛风等,会影响软骨营养代谢,增加患病风险。

**身体发出的五个“警报信号”别忽视**

**疼痛:**初期活动后隐痛,休息后缓解,后期可能持续疼痛。

**僵硬:**晨起或久坐后关节发僵,活动后可缓解。

**肿胀:**关节积液导致局部肿大,可能伴随轻微发热。

**弹响:**活动时关节发出“咔咔”摩擦音。

**畸形:**晚期可能出现O型腿、X型腿,伴随活动受限。

若出现以上症状,可先做X线检查,必要时通过MRI评估软骨、半月板损伤情况,同时排除类风湿性关节炎、痛风等其他疾病。

**养护,从日常习惯到专业治疗**

骨关节炎无法根治,但通过早预防、早干预、阶梯化治疗,能有效缓解症状、保护关节功能。基础养护是骨关节炎防治的核心,减重5%即可显著减轻关节压力;同时需避开深蹲、跪坐、长时间屈膝等伤膝动作,减少爬山、爬楼、跳绳等高冲击运动,转而选择游泳、骑自行车、平地慢走等低冲击运动;还要重点强化股四头肌(大腿前侧肌肉),可通过直腿抬高、靠墙静蹲(注意膝盖不超脚尖)等动作训练,肌肉堪称关节的“天然护膝”;此外,膝关节脂肪含量少,受凉易加重疼痛,冬季可佩戴护膝。当疼痛影响生活时,需进行对症处理,优先选择扶他林软膏等外用止痛药,其副作用小且直接作用于患处。若效果不明显,则需在医生指导下短期服用药物,切勿长期自行用药。物理治疗也是有效手段,热敷、按摩、针灸等方式可缓解不适。若保守治疗无效,需采取专业治疗,中期患者可考虑关节腔注射玻璃酸钠(起到补充“润滑油”的作用)。当关节出现严重畸形或功能丧失时,人工关节置换术是终极选择,

数据显示80%患者的假体使用寿命可超过25年。

## 三个常见误区,千万别踩坑

关于关节养护,常见的三个误区需要理清:很多人一疼就躺着静养,殊不知长期不动反而会让肌肉萎缩、关节僵硬,病情反而加重,适度温和的运动才是关键;还有人以为补钙能根治问题,其实补钙主要针对骨质疏松,对软骨磨损并没有直接作用;更不必过度恐慌置换关节,事实上百分之八十的患者通过基础养护和药物就能控制住症状,远没到必须手术那一步。

关节健康关乎晚年生活质量,骨关节炎虽无法逆转,但只要做好体重管理、避开伤膝习惯、坚持科学锻炼,就能有效延缓病情。中老年人不必因关节不适就放弃活动,也不用盲目求医,遵循早发现、早干预的原则,就能与关节“和平共处”,从容享受步履轻盈的生活。

(作者单位:安庆市中医医院)



### “文化小管家”,乡村有戏更有“味”

本报讯 “咱村现在的日子越过越有味,没事听听戏、看看露天电影,过年还有人免费写春联,多亏了咱们的文化管理员!”4月11日,在桐城市孔城镇跃进村,村民吴菊梅提起村里的文化协管员韩林,话语中满是赞许。

作为一名扎根乡村的年轻基层工作者,韩林用满腔热忱和青春活力,把琐碎的文化工作做得有声有色。他以真心服务赢得村民口碑,用实际行动为乡村文化振兴注入青年力量。

自担任跃进村文化协管员以来,韩林始终将丰富村民精神文化生活作为首要职责,沉下心来、扎下根,把村里的文化阵地打理得井井有条。农家书屋是他最常值守的地方。针对村民务农、育儿、休闲等不同需求,他将农业技术、少儿绘本、健康养生、文学故事等书籍分门别类,定期打扫卫生、更新书目,主动邀请老人孩子前来借阅,耐心讲解内容,让小小的书屋成为村民闲暇时的“文化充电站”。对于村文化广场的健身器材和活动设备,他

定期检查维护,及时排查安全隐患、清理场地卫生,为村民打造安全舒适的文化活动空间。

韩林积极对接送戏下乡、送电影下乡等文化惠民工程,每年组织8次文化演出;依托新时代文明实践站,在“我们的节日·春节”期间开展写春联送祝福活动。每次活动前,他都会通过村民微信群、入户走访等方式,细致通知时间和地点;活动现场,他忙前忙后维持秩序,贴心为老人搬座椅、帮孩子占位置,让每一位村民都能安心享受文化盛宴。

此外,韩林还主动担当文明新风的传播员。利用日常入户走访的机会,他向村民宣传移风易俗、传统文化、“六尺巷”等理念,引导大家摒弃陈规陋习,树立文明乡风。他还积极挖掘村里的文艺爱好者,牵头组建小型文艺小队,带动村民从看活动变成办活动,让更多人参与乡村文化建设。如今,跃进村的文化氛围日益浓厚,邻里关系也更加和谐。

(全媒体记者 何飞 通讯员 傅正杰)