

YEWUTANTAO

# 探究乡村振兴视角下的乡村文化遗产保护与发展

淮北师范大学 欧阳兰

## 摘要：

非物质文化遗产是乡村发展的基础,是促进乡村振兴的核心力量。通过乡村文化遗产继承和发展,能够有效促进乡村产业发展,推动乡村可持续发展。从扶贫和乡村振兴实践的角度探讨文化遗产保护与发展在乡村振兴中的重要性,探寻实现乡村振兴是当前时代的最重要的任务。在推进乡村振兴的过程中,乡村文化遗产面临着传承认同危机、人才队伍建设和乡村文化保护观念建设的挑战。当前,解决乡村文化遗产的认同、传承和流失问题,需要全面完善相关法律法规,合理规划传承发展方式,保护乡村文化遗产。以社会主义文化为载体、以社会主义文化为先导,积极开展文化传承工作,丰富人民生活,发展农村文化产业,重视以农民为主体,吸引各类群众参与,积极推动乡村文化建设,促进乡村文化的深化与发展,有效进行人才引进以及文化科技的交流等,都应在稳步进行。

## 关键词：

乡村振兴;乡村文化遗产;保护发展;策略研究

## 引言

由于城镇化进程的加快推进和乡村旅游的快速发展,乡村文化的保存和管理面临着前所未有的挑战。一方面,由于城市的过度发展,农村发展放缓,农村青年群众逐渐离村务工,乡村文化的保护和管理变得“马虎”;另一方面,乡村旅游的发展,导致国内各地近年来纷纷效仿传统村落开发,各地复制粘贴,万村同貌的景象屡见不鲜。在乡村振兴方面,乡村文化的“复兴”固然重要,但如何转变乡村文化是亟待解决的问题。

## 一、乡村文化遗产对于乡村振兴的重要价值

乡村文化是乡村管理和乡村文化的重要载体。乡村文化主要是指乡村风俗、乡村观念、乡村道德等乡村理念。乡村文化与地域密不可分,作为具有地域特色和多年历史传统的乡村文化,早已与乡村联系在一起。乡村文化是在一些农村地区创造和发展起来的一种大众文化,包括思想文化、人民思想文化、伦理文化、风俗文化等。乡村文化包括农业文化、社会文化等。这些乡村文化遗产无疑代表了我国乡村最优秀的文化,为乡村的振兴做出了贡献。乡村文化是乡村发展的灵魂,为乡村振兴提供了强大的精神支撑。挖掘乡村文化有助于振兴乡村文化。乡村文化遗产有两种,一种是物质文化遗产,也叫“物质文化”,另一种是非物质文化遗产,叫“非物质文化遗产”。乡间风光秀丽,古建筑古朴,人文荟萃。非物质文化遗产包括文化、知识、技能、手工艺和文化记录,以及文化文学、舞蹈、音乐、手工艺、戏剧和民间传统。乡村振兴的关键是乡村文化的复兴。在很少干预的情况下,农村地区保留了许多传统,如风俗、思想、习俗,具有浓厚的文化底蕴。在乡村振兴方面,因为要恢复传统特色,必须认真分析与历史、文化、科学、社会相关的特色。它不仅是一种很好的保护,而且是很重要的文化遗产传承,它可以让人们依靠乡村文化,提高农民的文化知识,实现乡村文化的延续发展。振兴乡村文化,助力脱贫攻坚和创新发展。脱贫攻坚在乡村振兴相关

领域以及乡村文化转型对脱贫攻坚具有重要的精神作用。对内,弘扬乡村文化,做好乡村文化建设,会增强群众信心,改变贫困面貌,推动乡村文化建设,形成强大的内生动力,是可持续发展的源泉。对外,促进当地文化产业的发展,在农村打通交流渠道,吸引外国企业和消费者到该地区投资和消费。立足乡村文化,应该做好地方文化与乡村旅游的对接,促进乡村产业发展。

## 二、当前乡村文化遗产保护开发现状及存在问题

(一)乡村人口向城市迁移,村落空心化

在推进城乡一体化的发展进程中,村落的“空心化”是“突如其来”、“迫不得已”的。一方面,更多的农村人外出工作、上学,最终选择在城市生活和工作,随着农村居民向城市靠拢,农村人口逐渐减少消失。此外,农村基础设施建设仍就落后,医疗和教育不足等问题在日常生活中造成了许多问题。另一方面,从保护古村落的需要来看,一些地区“一刀切”,忽视古村落和当地民众的发展规律以及保护和拓展传统村落的需要,从而大大削弱了对农村文化的保护。传统村落不是冰冷的老房子,而是自然传承有温暖和意义的地方,居住在该地区的人们,他们的生活方式,他们的习俗和他们的民俗文化是古村落的主要特征。

(二)传统村落商业化运作,同质化现象突出

随着乡村的振兴,传统村落开辟了另一种商业模式。无论走到哪里,都可以吃到网红“传统”小吃,购买“原汁原味”的传统商品,但内容基本雷同,难怪有人说“中国古城很多,一个就够了”。盲目抄袭是缺乏基本传统文化知识,而且会导致本末倒置。文化遗产保护是文化遗产保护的主要任务,在保护和有效管理的基础上,应该合理利用文化遗产和历史名胜,充分发挥其历史文化价值。日前,参观传统村落的游客已经厌倦了看到相似但不同的老商业小镇。

(三)保护管理责任主体模糊,政策法规不完善

“法无定法,式无定式。”一切都在变化,有些事情可能没有“泾渭分明”。例如,古村落文化遗产的定义是物质文化遗产和非物质文化遗产的结合,不能进行明确区分和划分。目前,由于对遗产的解释不明确,导致各级政府部门对遗产管理的主体责任模糊不清,对遗产管理的责任存在争议。例如,镇、村、市、风景区由建设部和国土资源部管理,但本身又涵盖了非物质文化遗产,它不应该只由建设部门保护和管理。此外,这类文化遗址的保护越来越广泛,让村里“综合遗产”的文化遗址处于“无人问津”的境地。最初,国家、省、市和区各级的权力本来是价值的分级,但对这种管理分级的看法随着时间的推移而发生了变化,现在形成一个“明确的”分级。他们认为,不同部门在保护和管理文化遗产方面应该“做好自己的工作”。在不同的地区和不同的地方一些地方政府认为,国家的遗产应该得到国家的支持,这种想法不是说要忽略了当地政府的职责,另外,没有相关的法律法规可以规范约束,也给文化遗产保护造成了巨大损失。

## 三、乡村文化遗产在乡村振兴视域下的开发保护路径

(一)健全相关法律法规,合理规划传承与发展机制

首先,政府应制定与遗产和文化发展相关的法律,建立激励和问责机制,保护乡村文化遗产。各地要加强乡村文化保护,制定相应的政策指标,成立由文化厅支持、各部门管理的乡村文化遗产保护小组,共同推进乡村文化传承与建设。多部门加强科学保护意识,协调配合依法保护农村文化。此外,制定适当的法律,加强它们并确保有必须遵守的法律。各类涉及乡村文化的开发项目,要经过有关部门认真审核,依法进行细微的修缮改造,尽可能的去保持乡村文化特色,避免破坏传统文化价值。其次,政府要谋划把建设美丽乡村和遗产保护传承的工作与发展结合起来。古村落、古建筑、古艺术、古节庆、名人故事这些代代相传的文化遗产,都要列入为文化保护的专项内容,而且做到在确定保护程度方面没有区别对待。同时,要做好公共服务设施,产业布局设计、乡村历史等方面的规划,将乡村优秀传统文化传承与发展经费纳入财政预算,文物保护部门人员和相关专业学者应对各类乡村文化进行价值评估,提供有效的保护措施,通过确保完整性、多样性和个性化的方法保护遗产。

(二)开展非遗生产性保护

物质文化的真实性、完整性和延续性是当前的主要目标,通过创作、流通和传播,成功地运用人们的文化遗产技能,保护文化遗产和文化遗产项目。

根据古代传统文化,人们普遍认为传承非物质文化遗产是唯一的生活方式和文化价值,人们在日常生活中满足自己,使自己快乐。因此,许多非物质文化遗产活动不仅产生经济价值,而且还具有其他方面的价值。从实践发展的角度看,非物质文化遗产

不仅是人类进步的记忆,也是中华文化的活生生的历史印记。尤其是非物质文化遗产具有一定的特征、宝贵的资源、传统的技术、传承文化价值,能够促进经济发展。从实际出发,充分挖掘非物质文化遗产资源潜在的经济价值,促使传统文化适应非遗经济效益,寻找新的非遗项目和市场经济的结合点,在清晰地看到社会文化创造力、人类生活和审美观念的新变化下符合当代文化发展需要,适应现代产业政策和市场经济规律,融合现代精神文化、美学和活跃新颖的表现形式,保持精神基础和艺术内核,创新传承非物质文化遗产。要开发出深受现代人喜爱的文化产品,提升现代品味和地方特色,以达到传承乡村文化、发展现代乡村经济的目的。近年来,各地在推动非物质文化遗产价值保护和文化产业强劲发展的同时,积极研究协调遗产保护工作,发展非物质文化遗产保护方法和技能,开辟文化发展的新领域、新途径。

项目资源丰富、生产类型多样、文化特色鲜明的非物质文化遗产,已成为许多地区的传统名片,也是地方文化成功的发展新领域。传统艺术、传统手工、中医药的制作、传统食品已成为新文化产业的宠儿。通过将传统技艺与现代经济形式相结合,可以满足人们物质精神和文化生活的需要,能够达到良好的社会效益和经济效益。为此,营造非物质文化遗产发展新气象,走进人们的现实生活,为行业的发展提供新的亮点。

(三)发展乡村文化旅游

传统乡村旅游与旅游的区别在于,它不追随现代时尚、奢华和浪漫主义,而是回归人们的需求和对自然的追寻。因此,发展乡村旅游应充分利用乡村的自然资源和文化遗产。一方面,乡村的物质文化是它区别于城市的最明显特征之一,如特殊的自然区域、草地、篱笆、山脉、湖泊河流、田野和草坪等等。舒适恬静的自然环境,辛勤劳作的庄稼人,水车灌溉,插秧,除草,采茶,养猪,养鱼等农业活动,环境优美,环境特色多样,是塑造乡村旅游吸引力的来源。另一方面,乡村文化和生活方式是旅游业发展的基础。文化者,以文化人也,文化旅游无疑是“化人”的一种隐性形式。在全球化竞争的今天,文化已成为国家间竞争的主要因素之一:以文化理念发展旅游,以旅游促进文化是非常必要的。农耕文化是乡村文化的根基与灵魂,除农耕文化外,农业节庆、风俗习惯、传统艺术、小吃、民族服饰等非物质文化遗产具有独特的文化精神,这体现出多样性在农村人的文化中非常重要。由于传统文化的真实性,可以满足当今旅游追求新求美的需求,成为了发展乡村旅游的重要资源和宝贵文化。没有乡村文化的支撑,乡村旅游就不可能稳定和竞争力。乡村文化旅游必须突出农耕文化特点,由于农耕文明与现代工业文明反差越大,其田园意味越足,农耕文化越突出、越典型,就越能够让城镇居民亲近大自然,感慨“乡愁”情感。

发展乡村旅游,应提高旅游者对

该活动的参与度和认知度。乡村旅游的主要目的是了解乡村历史、乡村文化和乡村生活。乡村文化旅游要把娱乐文化、体验文化结合起来,让游客发现更多的娱乐和美景。在非物质文化遗产中,有很多与公共节日、公共活动、文学艺术、饮食文化、手工艺、传统游戏等相关的文化和趣味文化。吸引了一群希望可以看到、听到并参与工作、体验,与新想法和新生产力产生互动的访问者。例如,为游客提供“一日当农,体验农业辛劳”项目,提供水车、石磨、石碾等农具,让游客了解这些古老的农具是如何应用的。此外,充分利用当地的饮食文化,让游客品尝农家风味的食物,让游客参与当地的食物生产,充分利用竹编、织布、刺绣、印染等、酿酒等手工艺品,让游客一睹手工制作的手工艺品制作过程。通过这些活动,游客可以直接与当地人们交流,体验乡村文化的感觉,了解这些活动的历史、传统和习俗,让游客在自然、平静的环境中将工作生活的至于身后。丰富的经历和体验将为他们留下深刻的印象,让乡村旅游将是他们难忘的生活。总的来说,旅行的大部分乐趣来自参与和体验。乡村文化旅游让游客明白以农为本是乡村生活的必需品。让年轻人明白要过上乡村新生活,就需要打造更多的供游客体验的项目,以提高旅游项目的吸引力和竞争力。

(四)重塑村民价值观念,焕发乡风文明新气象

一是积极改变风俗。一方面,我们将尽可能避免传统大操大办、隆重的葬礼和一些祭祀的旧习俗和观念,与当地相比,抵制各种封建迷信活动,以及使用广播、电视、手机等大众媒体促进和引导,组织权威学者、文艺工作者、青年大学生等到农村开展科普工作。另一方面,获得传承的良好家庭风气,不只是需要“立家规、明家声、严家教、承家风”,还要做道德模范。在家庭传统方面,他们重视孩子教育,为其树立良好的榜样作为良好的价值观;引导农村学者,让很多人学习典型的文化传播创新的例子,以延续乡村发展的传统和传统,锻炼乡村节日、文化节庆、传统场所和文化活动,提高村民对乡村文化的认识。二是发展农村群众社会服务。首先加强思想政治教育,运用传统文化社团、体育和网络短视频等方式进行社会主义核心价值观价值与乡村优秀传统文化的根基与灵魂,除农耕文化外,农业节庆、风俗习惯、传统艺术、小吃、民族服饰等非物质文化遗产具有独特的文化精神,这体现出多样性在农村人的文化中非常重要。由于传统文化的真实性,可以满足当今旅游追求新求美的需求,成为了发展乡村旅游的重要资源和宝贵文化。没有乡村文化的支撑,乡村旅游就不可能稳定和竞争力。乡村文化旅游必须突出农耕文化特点,由于农耕文明与现代工业文明反差越大,其田园意味越足,农耕文化越突出、越典型,就越能够让城镇居民亲近大自然,感慨“乡愁”情感。

(五)唤醒农民主体意识,建设综合性文化传承队伍

对文化遗产最好的保护是以“人”为核心,包括乡村遗产社区和其他以农民为核心的群体。

一是鼓励文化传承克服偏见,传播文化知识。通过发展继承人的技

能,消除学校的刻板印象和不良习惯,拓展继承人的群体,专注于艺术研究,扩大隐形文化继承人群体。在传统文化的传承和传播方面,鼓励传统文化适应时代,利用现代技术一些硬技能将其保存下来,传统戏剧以电影录制录像资料的形式记录下来,传统工艺通过编写书作为重要文献保存下来。同时提高这类资源的发行的速度,扩大传播的人群,让其他外乡人感受到不同地域传统技艺的魅力,让传统文化在各个领域发扬光大。

二是带动农民的重要作用。要根据农民特别是新一代农民的需要,改善和扩大农村就业机会,鼓励他们回村创业就业。加强与乡村文化有关的工作技能。到具有不同文化的农村地区旅行,通过对农村人进行必要的农村文化教育,提高对当地人的了解,增加农村人接受和发展自己文化的愿望;对于当地的老人与妇女充分发挥她们的优势与技能,鼓励她们在空闲时间学习传统技能,比如制作传统首饰、烹制特色食品、加工文化装饰品等,既增加了他们的收入,又保证了许多传统技艺的传承和发展;鼓励农村青年学校的文化教育可以提升农村人的良好形象,让年轻人感受到受传统文化教育的重要性。

第三,积极引入其他社会力量的支持。鼓励许多社会企业家、文化工作者、著名科学家和退休人员积极投入到传统文化的保护与传承之中;我们鼓励文化爱好者、志愿者和所有参与传统文化发展的人发挥他们的优势依靠互联网和他们的媒体来宣传优秀的传统文化,拓宽他们的视野并塑造他们的价值观。

## 结语

在乡村振兴过程中,文化振兴与乡村风情文明相得益彰。不仅文化振兴促进了乡村文明,相对的乡村文明也促进了文化振兴。文化在乡村振兴过程中需要进一步提炼内涵、特色和意义。也就是说,乡村振兴需要文化铸就灵魂。乡村文化连接故土,保持乡土情怀,已成为乡村一道亮丽的文化风景。为此要促进经济建设发展,就要积极探索乡村振兴价值以及实现其价值的路径,努力做到乡村经济文化的有效发展。

## 参考文献

- [1]邵殊,魏亦汝.乡村振兴背景下齐河黑陶的复兴发展[J].中国集体经济,2022(27):135-137.
- [2]刘艳凯.乡村振兴背景下的基层群众文化建设的径分析[J].核农学报,2022,36(11):2324.
- [3]张晓刚,刘芳惠.新时代乡村文化的审视与展望:现代转型、现实挑战和振兴进路[J].宁夏社会科学,2022(05):120-128.
- [4]刘琳琳.乡村振兴视域下乡村文化发展路径选择[J].现代化农业,2022(09):79-81.

## 作者简介:

欧阳兰,女,江苏苏州人,本科,就读于淮北师范大学 历史(师范)

# “碎片化锻炼”或将成为都市白领健身新趋势

浙江广厦建设职业技术大学 浙江 东阳 322100) 费加明

随着经济社会的高速发展,人们日常生活方式的急剧变化,现代城市工作节奏的逐步加快,融媒体时代的到来,更多年轻人熬夜、点外卖、手机不离手,作息不规律,又囿于锻炼场所远而不便,无人陪伴或指导,很难抽出大段时间去专门进行体育健身。那么如何有效利用零碎时间来提高锻炼效率?时间短、次数多“短平快”的锻炼,对身心健康到底有无裨益呢?

## 一、更新健身理念,提高锻炼意识

英格兰公共卫生署(PHE)建议成年人每周应至少做150分钟中等强度的有氧运动才能有益于身心健康,美国成年人人体活动指南里也有类似要求。但这个运动时间总量对于很多工作很忙的城市白领阶层来说还是有相当大的难度的。但如能把锻炼时间分割为5分钟、10分钟或更短的1-2分钟等,对于大多数人来说是相对容易的,但能否取得相同或更好的锻炼效果呢?比如每次饭后5分钟快走,爬

## 二、合理利用零碎时间,进行“碎片化锻炼”

英格兰运动医学专家研究表明,把整体锻炼活动分为若干次进行,会增加刺激有机体新陈代谢的机会。即使运动暂时停下来,但身体内部的新陈代谢仍然会保持锻炼时的惯性,在持续进行,不会立刻停止的。因此,若在一或一周内进行多次“短平快”的锻炼活动,会比一次性长时间运动

所消耗的卡路里更多。因此,对于大部分城市白领来说,久坐是其工作常态,但久坐也是罹患各种疾病的独立危险因素,对人体健康危害极大,因此要学会合理利用上下班和工作之余的零碎时间去锻炼,坚持不懈,长此以往,一定会有非常好的锻炼效果。比如在地铁站、公交站等车时,去洗手间的间隙,饭前便后的时间都可以进行慢跑、快走、深蹲、俯卧撑、拉伸、做操、走楼梯、引体向上、靠墙静蹲、扩胸运动、高抬腿、上下拍手开合跳等各种活动,只要让自己的身体动起来,杜绝久坐,不要懒惰,不怕吃苦,要让身体受点罪,总之不要让自己过的太舒服就好。

## 三、健身切割耗能多,控制血糖效果好

英格兰最新的运动干预实验研究结果显示:把一次较长时间中等强度的运动分割为几小块来进行,对实验受试的减肥、降脂、降低低密度脂蛋白胆固醇水平效果更好,和一次较长时

间的有氧运动相比给人体心肺功能和血压血糖等带来同样好的效果。“快餐式碎片化”锻炼不但对人体分解脂肪、降低血压及胆固醇有好处,而且每次锻炼时肌肉会不停地收缩伸张,在这个运动过程中把血液中的葡萄糖转移到人体肌肉中去,对控制糖尿病患者血糖具有较好的疗效。一项权威研究显示,糖尿病患者每天只做5-6次,每次只有一分钟的高强度运动,不仅在当天且在24小时后,患者血糖都控制的很好,这种锻炼方法和作用机制,不但有助于糖尿病患者控制血糖水平,还可有效降低普通人罹患糖尿病的风险。

## 四、分秒锻炼都顶用,贵在坚持,健走爬楼梯简单高效

最新研究表明,每分钟每秒,只要你在运动对改善有机体的身体机能都顶用,但无论是何种形式的运动,都要明白一个道理,那就是只有坚持才有效果。当代年轻人只要有这个健康意

识,接受这种健身理念,时刻牢记“身体是革命的本钱”、“没有健康,一切都是浮云”、“健康是1,其他都是0”、“请人吃饭,不如请人流汗”、“不是红颜易老,而是流汗太少”、“生命在于运动”、“运动是良药”等理念。忙碌的现代人要深刻体会到,一分一秒的运动对身体都有好处的,集腋成裘,积少成多,“不积跬步无以至千里,不积小流无以成江海”。每天运动总量至少要达到30分钟以上,通过碎片化时间进行锻炼同样可以达到相似的健身效果。勿容置疑,现代人不参加体育锻炼可以有一万个理由,如太忙、不懂运动技能、无人指导、缺少陪伴、场地设施匮乏、嫌累怕苦、不想流汗、怕受伤、懒等等,不胜枚举。但想要身心健康、工作效率高和生活质量优,只要一个“练”即可。这里建议大家经常练习两个项目,一个是健步走,即快走,另一个是爬楼梯,这两种锻炼方式简单经济、科学高效,不需要其他场地设施,只要合适的运动服、运动鞋,一片空地,几层楼梯即可。英格兰著名运动医学专家墨非博士通过研究得出,每天只要花2分钟爬楼梯,坚持两周后就能收到锻炼效果,可有效改善机体舒张压,降低血脂和低密度脂蛋白胆固醇。

(作者:费加明,浙江广厦建设职业技术大学公共体育教学部教授、博士,校体育教学与校园足球名师工作室首席专家,校体育文化与校园足球研究中心主任)

作者简介:费加明(1972-)男,安徽淮北人,教授,博士,硕士生导师,研究方向:体育人文社会学

E-mail:feijiaming@163.com

## 基金项目:

1. 第一届黄炎培职教思想研究规划重点课题(ZJS2022Zd45);
2. 人才引进项目(2022KYQD-FJM);
3. 2022年中国商业学会项目(2022ZSZJYB20)
4. 课程思政示范课程项目(2021KC-SZ14)