浙江老年报 浙里养

本报记者 林乐雨

养生先养心，书法可以修身养性，使人宁静致远；唱戏能够促进新陈代谢，排解心中郁结。老人们开始热衷跟着兴趣、追着文化去旅游。作为千年古城的绍兴，此时便散发出它的文化魅力，记者当了一回文化使者，为老年朋友们先行体验。

兰亭景区

一笔一划养心 一唱一和养生
追着文化去旅游

翰墨留香 兰亭有一群铁杆客

书圣王羲之邀请友人会于绍兴兰亭，曲水流觞，饮酒赋诗，写下“天下第一行书”《兰亭集序》，1600年来，这里始终是书法圣地。

翰墨留香，老有所乐。老年书法爱好者众多，兰亭景区的老年游客自然络绎不绝。“我们接待的游客中，老年人是最铁杆、复游率最高的群体。”绍兴兰亭景区接待部副主任胡安娜说。为了给游客带来更加安心舒适的游玩体验，景区内设计有多处无障碍通道，配备有轮椅、体外除颤仪、急救包等应急装备，老年朋友可以到游客中心免费借用。

古迹区是老年朋友最钟爱的打卡点，这里的布局以曲水流觞为中心，四周环绕着鹅池、鹅池亭、流觞亭、兰亭、玉碑亭等。鹅池庭内有一石碑，上刻“鹅池”二字。“这个‘鹅’字相传是王羲之亲书，‘池’字则是王献之补写。”73岁的赵大伯练习书法10年，对这里的故事如数家珍。说罢，赵大伯带着小孙子来到“临池十八缸”，写了一幅字。这里每个缸都有水，旁边各放一块石板和毛笔，专供游人练字。据说，这正是当年王羲之教习王献之写字的方法。

不远处，65岁的高大伯一边体验“曲水流觞”游戏，一边和朋友们讲起1600年前的故事。当年，王羲之和朋友们在这里聚会，大家沿小溪两侧坐下，将酒觞置于溪水中，任其游走，酒觞停到谁那，谁就得吟诗作赋一首，如果诗词不佳，罚酒3杯。高大伯说，文化之旅要先了解每个景点背后的故事，才能玩得有意义。由于已经提前预约，他还能带着孩子穿古装、行古礼，体验古代士大夫投壶之戏。

据悉，兰亭景区将在2月底开放书法研学游营地，届时，将为游客带来更加丰富的互动体验。

沈园之夜好戏开场。

好戏开场 沈园之夜很宋“潮”

一首《钗头凤》述说着陆游与唐婉凄美动人的爱情故事，也带火了绍兴沈园。这是绍兴唯一保存至今的宋代园林，也是南宋文化标志性打卡地。

白天这里总是游客如织，但钟爱戏曲的徐阿姨知道，华灯初上才是进园的好时候，晚上7时，“沈园之夜”好戏开场。

家丁提灯恭候，管家拱手作揖，复古的装扮让游客梦回宋朝。沈园入口处，徐阿姨领取一盏宋“潮”主题小灯笼，月色之下提灯而行，别有一番风味。

堂会表演开始前，游客可以感受专属夜晚的宋朝游园活动：到品酒铺饮一杯黄縢酒，到剑南书院听一曲高山流水，听着琴声，再吃一盏“宋茶”。若是还未尽兴，还可在宋“潮”扇子铺里描上一面团扇，体验宋代文人闲情雅致；或是亲手拓印一篇宋代名篇，感受宋代三大发明之一活字印刷术的魅力。

晚上7时40分，堂会大戏拉开帷幕，小桥、流水、乌篷、黄酒、杨柳……园林实景打造的舞台就是一幅江南水墨画卷。越剧、莲花落、绍剧、鹦哥调等多种传统戏曲搭配现代音乐元素，让传统剧目焕发出新的生机。

据工作人员介绍，新版《沈园之夜》灯光更美，曲调更新潮。这种时髦的表演方式，让听惯传统戏曲的老年朋友们感到耳目一新。

鹅池

沈园夜景 本版图片均由沈园景区提供