



(上接 2 版)

张玉娘则是耸立在松阳本乡紫荆本土，令世人高山仰止的一座丰碑。无论是从政为仕还是诗词文章诸领域的成就，叶梦得无疑为祖籍松阳赢得了骄傲，而在松阳本乡紫荆本土成长起来却遗憾早陨的女词人张玉娘，在宋朝当代寂寂无闻，600 多年之后才以其熠熠之光昭著人间，不仅辉映松古大地，更是宋代乃至中国文学史上的一座巍峨的丰碑！

中国当代著名词学家唐圭璋(1901—1990)，在他原载在 1937 年 10 月《文艺月刊》第 6 卷第 4 期中的《女词人张玉娘》一文中写道：“谁也知道，宋代女词人，有李易安、朱淑真、魏夫人、吴淑姬这一般人。可是很少人知道，宋代还有一位女词人张玉娘，足以和她们分庭抗礼呢！从来的词选，未载她一字；从来的书目，也未著录过她的集子，所以这位一代女词人，就寂寂无闻了”。

张玉娘(1250~1276)字若琼，宋仕族女子，号一贞居士，松阳紫荆(今西屏)人。她出身于仕宦之家，曾祖父名再兴，淳熙八年进士。祖父名继烨，曾由贡元做过登仕郎。父名懋，

字又翁，号龙岩，做过提举官。玉娘天生丽质，而且聪慧异常；文才出众，所作文章诗词，震惊一时，人比她为东汉时期著名史学家、文学家、博学高才又号“曹大家”的班昭。

张玉娘生活的时代正是南宋即将亡国之时，她虽然身在深闺，却心驰千里，关心战乱年代的国家 and 百姓的命运。她饱学多才，擅长诗词，诗词题材和风格也迥然相异，既有闪耀家国情怀光芒，大气不让须眉的边塞诗，又有堪比“梁祝”，催人泣泪的爱情诗；既咏史咏物，明志寄情，又掠美山水、抒情自然。其质朴而又隽永的文心，婉约兼豪放的格韵，清丽又绝俗的文笔，尽显艺术之魅力。她 27 年短暂的人生，演绎了一段忠贞不渝、凄绝尘寰的爱情悲剧，留下了感天动地，脍炙人口《兰雪集》二卷。集中共有诗 117 首、词 16 阙。其诗作《兰雪集》和她具有传奇色彩、堪比“梁祝”的爱情故事，

数百年来一直被世人传颂。历代有识之士很看重张玉娘的诗词和为人，对她的诗词给予了很高的评价。元代，张玉娘生前所著《兰雪集》遗稿传入京师。学士虞伯生阅读了她的诗，当读到“山之高，月出小，何皎皎！我有所思在远道，一日不见兮，忧心悄悄”时，不禁赞叹：“可与风、雅、颂并称，岂妇人女子所能及耶？”清顺治年间，戏曲家孟称舜将其事迹写成传奇《张玉娘闺房三清鹦鹉墓贞文记》，后与《西厢记》《牡丹亭》《娇红记》并称四美，由纪晓岚负责编纂的《四库全书·总目提要》为其立传介绍。

张玉娘与李清照、朱淑真、吴淑姬并称为“宋代四大女词人”。这是近代和现代有许多著名学者，对其作品和生世与当时社会作为学术研究课题，深入研究后得出的定论。

延庆寺塔，是天意对松阳的馈赠

宋代，在松阳道教兴盛，佛教更是方兴未艾。毛先法先生曾以大笔墨，整理发表了《唐宋时期松阳道教代表人物》《唐宋代松阳佛教代表人物》予以完整介绍，这里也不再累赘。值得特别述说的是距今已有上千年历史的延庆寺塔，不仅是北宋年间松阳佛教兴盛的见证，也是松阳人文底蕴深厚十分重要的标识，更是松阳人民历经磨难、坚毅不拔，心有所念，历久弥新精神的象征。

宋代，松阳佛教方兴未艾，佛寺广筑，“旧市”和新县治“紫荆镇”周边更是佛寺众多，且多名寺。据清顺治《松阳县志》载，早在南朝梁普通年间(520~527)，就在当时还不是松阳县治的紫荆村就建有云龙寺，唐改名为延庆寺。到了宋代，北宋太平兴国四年(979)，行达禅师应诏奉旨赴印度取经，历经十寒暑艰辛，归来时带回大经论八部、舍利四十九粒，受到朝廷嘉奖。宋太宗赵昀被行达的虔诚所感，赐予紫方袍、缙素等嘉奖。行达为感恩恩，立誓要建二塔以藏舍利，其中一座就是坐落于松阳新县城“紫荆镇”西郊 2 公里左右的延庆寺塔。行达多方筹募，当地官吏、富户和众多善男信女出资出力，能工巧匠献其技艺，塔呈楼阁式砖木结构，六面七级，通高 38.32 米，塔体向上层层内收，外观挺拔俊秀，

于咸平二年(999)动工，至五年(1002)建成，历时三年全部完工。宋人朱琳在《延庆寺塔记》中所云：“凡三年迄工，涌地七成，高二百五十尺，盘固轮奂，甲于东越”。查四海闻名的杭州六和塔始建于北宋开宝三年(970)，松阳延庆寺塔比之要早 29 年！

延庆寺塔建成后，游客不绝，香火旺盛，佛事不断，就连台州、福建等地善男信女都云集于此，呈现出一派“国兴佛事旺”的大好情景，佛法昌盛更是为松阳县城紫荆镇带来国泰民安、祥和乐美的景象。宋人朱琳在《延庆寺塔记》中不仅记载了延庆寺塔如同五台山、峨眉山、庐阜峰、天台诸寺的大菩萨及阿罗汉有佛光，亦时而会发出神奇的熠熠祥光的灵异景象，更是以菩提之心为松邑祈福：曰“……至建炎庚戌，八十一年矣。当岁己酉夏，祥光焕发，出于塔尖之表，上属云汉，晦冥之夕，一如白昼。合境之人，瞻仰赞叹，得未曾有。呜呼！佛威神力巍乎大哉！……今此宝塔，作镇一邑，逾百年矣。我佛如来，以大慈悲放普光明，经月不泯。”

距今，延庆寺塔已有上千年历史。2006 年，国务院公布为全国重点文物保护单位。其周密的选址和设计，独特的建筑风格和构筑技术，以及残留的题记壁画等，是江南砖身木檐楼阁式塔中保留北宋遗物最多的建筑遗存，是松阳历史文化名城最重要的宋代高层建筑遗存，她亲历了宋代乃至元明清历代松阳佛教的兴盛，也历经千百年来天灾人祸和风雪雷电，见证了北宋以来农耕经济时代古邑松阳农贸活跃、社会昌盛、黎民富庶的景象，更是宋代松阳古老遗风和深厚人文底蕴的见证。她和独立自强、坚忍不拔的“百仞云峰”——独山，自古以来就是松阳的象征一样，延庆寺塔也成为深厚人文底蕴和昭示美好前景的松阳的标志。

在研究的过程中，我惊奇地发现，北宋咸平二年(999)，延庆寺塔始建之年，正是曾经一个甲子之后从白龙县恢复松阳县名之年，在我看来，历经沧桑而今青春焕发、巍峨挺拔的延庆寺塔，为千百年来的松古大地带来福祉是天意，也是世世代代松阳人心有所系，并为之奋斗不息的馈赠！

(徐进科整理)

松阳县党史和地方志研究室协办

1. 跌倒是老年人最常见的伤害，严重影响老年人的健康和生活质量。

跌倒 in 老年人群中发生率较高，是老年人最常见的伤害。跌倒是我国 65 岁及以上老年人因伤害死亡的首位原因，是导致老年人创伤性骨折的第一位原因，也是老年人因伤到医疗机构就诊的首要原因。

跌倒可造成老年人骨折、头部损伤等，严重影响老年人身心健康水平和生活质量，给老年人及其家人造成痛苦，增加照护负担。随着老年人年龄增长，跌倒的发生、因跌倒受伤和死亡的风险均有所增加，年龄越大的老年人越应该重视预防跌倒。

2. 跌倒的发生与老年人的身体功能、健康状况、行为和环境等多方面因素有关。

跌倒的发生通常不是单一因素作用的结果，与老年人身体机能、健康状况、行为习惯、药物使用、穿着、周围环境等多方面因素有关。

衰老可导致身体平衡能力下降、肌肉力量变弱等机能改变，是增加老年人跌倒风险的重要生理性因素。

穿鞋底不防滑、鞋跟较高的鞋，不合身的衣裤，行为动作过快，进行不适合身体条件的运动等行为会增加跌倒的风险。

地面湿滑、不平、有障碍物，照明不足，起身时缺乏支撑物，家具过高、过低或摆放不合适等，是导致老年人跌倒的常见环境因素。

神经系统疾病、心血管疾病、眼部疾病、骨骼关节疾病、足部疾患、认知障碍等疾患，作用于中枢神经系统、心血管系统等系统的药物，同时服用多种药物会增加跌倒风险。

3. 跌倒是可以预防的，要提高预防老年人跌倒的意识。

老年人跌倒有其自身的规律和影响因素，通过采取科学的预防措施，可减少老年人跌倒风险，降低跌倒后损伤的严重程度。

应重视跌倒预防，提升预防跌倒意识，主动学习预防跌倒知识，掌握基本的防跌倒技能，养成防跌倒行为习惯。

有过跌倒经历的老年人再次跌倒的风险较大，应更加重视跌倒预防。

4. 正确认识和适应衰老，主动调整日常行为习惯。

衰老是正常的生理过程，可导致人体生理功能和形态发生改变，这既是每个人都会经历的普遍规律，也存在一定的个体差异。

老年人应以积极心态接受和逐渐适应这一自然过程，根据身体情况主动调整行为习惯。日常生活中放慢速度，不要着急转身、站起、开房门、接电话、去卫生间等；行动能力下降者应主动使用辅助器具；不站立穿裤，不登高取物，不进行剧烈的运动。

5. 加强平衡能力、肌肉力量、耐力锻炼有助于降低老年人跌倒风险。

运动能降低和延缓衰老对身体功能的影响，有助于降低老年人跌倒风险。太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽、健身舞等运动可较为全面地锻炼各项身体功能。锻炼身体平衡能力可以做单脚站立、身体摆动“不倒翁”练习，足

老年人如何预防跌倒，一起来了解这些核心信息！

跟对足尖“一字走”、侧向行走、跨步练习、平衡锻炼操等；特别要加强下肢肌肉力量的锻炼，可以通过提踵、直腿后抬等方法进行锻炼；耐力可以通过健步走、健身舞等有氧运动得到锻炼。

老年人应科学选择适合自身的运动形式和强度，遵循量力而行、循序渐进原则，养成规律运动的习惯。运动时注意安全，运动前先热身，运动后做放松练习，身体不适时不要勉强坚持运动，恶劣天气时减少室外活动。

对跌倒有所担心是一种正常的心理状态，不要因为过度害怕跌倒而停止运动。停止运动可使本就处于衰老阶段的身体功能加速衰退，进一步增加跌倒风险。

6. 穿合身的衣裤，穿低跟、防滑、合脚的鞋有助于预防跌倒发生。

老年人应穿合身衣裤，不穿过长、过紧或过宽松的衣裤，以衣裤可以保暖又不影响身体活动为宜。运动时穿适合运动的衣裤和鞋。

穿合适、安全的鞋对于保持身体稳定性有十分重要的作用，老年人在挑选鞋时应更多考虑其安全性。鞋底要纹路清晰、防滑，有一定厚度，硬度适中，能起到一定支撑作用。鞋跟不宜太高。鞋面的材质应柔软，有较好的保暖性和透气性。鞋的固定以搭扣式为好，如为系带式，应注意系好，使其不易松开。鞋的足弓部位略微增厚，可在走路时起到一定支撑和缓冲作用。鞋的大小应合适，以脚趾与鞋头间略有空隙为宜。

7. 科学选择和使用适老辅助器具，主动使用手杖。

老年人应在专业人员指导下，选择和适合自己的辅助工具。常用适老辅助器具包括：手杖、助行器、轮椅、扶手、适老座便器、适老洗浴椅、适老功能护理床、视力补偿设施和助听器等等。

手杖可发挥辅助支撑行走的作用，是简便有效的防跌倒工具。老年人行动能力有所下降时，要主动使用手杖。选择手杖时老年人应亲自试用，重点关注手杖的手柄、材质、长度和底端。手柄应为弯头，大小合适、容易用力。手杖杆应结实耐用，无变形、不易弯曲。手杖过长或过短都不利于预防跌倒，其长度以使用者穿鞋自然站立，两手自然下垂时，手腕横纹到地面的距离为宜。手杖底端应配有防滑橡胶垫，并定期更换。

8. 老年人外出时，养成安全出行习惯。

增强防跌倒意识，不要有侥幸心理，注意观察室外环境、公共场所中的跌倒危险因素。出行时注意地面是否湿滑，有无坑洼不平、台阶、坡道、障碍物，尽量选择无障碍、不湿滑、光线好的路线。

上下台阶、起身、乘坐交通工具、自动扶梯时站稳扶好，放慢速度，避免“忙中出错”。在运动、出行过程中，根据身体条件，主动休息，避免因体力下降增加跌倒风险。

出门前关注天气预报，减少雨雪、大风等恶劣天气

外出活动。外出时随身携带应急联系卡片、手机。夜晚尽量减少出行，如出行要携带照明工具。

9. 进行家居环境适老化改造，减少环境中的跌倒危险因素。

家中是老年人跌倒发生较多的场所，适老化的家居环境有助于预防老年人跌倒。

地面选用防滑材质，保持地面干燥；卫生间、厨房等易湿滑的区域可使用防滑垫；去除门槛、家具滑轨等室内地面高度差。

室内照度合适，过暗或过亮均不利于预防跌倒。不使用裸露灯泡或灯管，采用多光源照明。避免大面积使用反光材料，减少眩光。灯具开关位置应方便使用，避免因灯具开关位置不合理导致跌倒，可使用遥控开关、感应开关。

摆放座凳，方便老年人换鞋和穿衣。床旁设置床头柜，减少老年人起床取物次数。常用物品放于老年人伸手可及之处，以避免借助凳子或梯子取物。床、坐具不要过软，高度合适。家具摆放和空间布局合理，保持室内通道便捷、畅通无障碍。

淋浴间、座便器、楼梯、床、椅等位置安装扶手。

10. 防治骨质疏松，降低跌倒后骨折风险。骨质疏松是老年人常见的一种全身性骨骼疾病，会增加跌倒后骨折的风险。

老年人应均衡饮食，选择适量蛋白质、富含钙、低盐的食物，如奶制品、豆制品、坚果、蛋类、瘦肉等；避免吸烟、酗酒，慎用影响骨代谢的药物。

天气条件允许时，每天至少 20 分钟日照。

体育锻炼对于防治骨质疏松具有积极作用，提倡中速步行、慢跑等户外运动形式；适当负重运动可以让身体获得及保持最大的骨强度。

老年人应定期进行骨质疏松风险评估、骨密度检测，及早发现骨质疏松。

一旦确诊骨质疏松，应在医务人员指导下规范、积极治疗，并重视预防跌倒。

11. 遵医嘱用药，关注药物导致跌倒风险。

服用影响神智、精神、视觉、步态、平衡等功能的药物，同时服用多种药物可能增加老年人发生跌倒的风险。

就诊开药前，老年人要向医生说明正在服用的药物；如果医生开了新药物，要咨询新药物是否会增加跌倒风险。

遵医嘱用药，不要随意增减药物；避免重复用药；了解药物的副作用；使用了作用于中枢神经系统、心血管系统等系统的药物后，动作宜缓慢，预防跌倒。

12. 老年人跌倒后，不要慌张，要积极自救。如果老年人跌倒，首先要保持冷静，不要慌张。不要

着急起身，先自行判断有无受伤，受伤部位、程度，能否自行站起等等。

经尝试后，如自己无法起身，不要强行站起；可以通过大声呼喊，打电话，敲打房门、地板、管道等物品发出声音求助，但要注意保持体力。在等待救助期间，可用垫子、衣物、床单等保暖。

如伤势不重，自我判断可以自己站起，首先应先将身体变为俯卧位，利用身边的支撑物慢慢起身，不要盲目突然站起，以免加重伤情。起身后先休息片刻，部分恢复体力后再寻求救援或治疗。

无论跌倒后受伤与否，都应告知家人和医务人员，并根据情况进行进一步检查。

13. 救助跌倒老年人时，先判断伤情，再提供科学帮助。

发现老年人跌倒，施救者首先要确定周围环境的安全，在确保老年人和救助者安全的前提下进行救助。

救助时首先判断老年人的意识、呼吸、有无骨折、大出血等伤情，避免因盲目扶起伤者而加重损伤。不要猛烈晃动伤者，注意给老年人保暖。

受伤的老年人如意识不清、伤情严重，请立即帮助拨打急救电话；如老年人意识清醒，可给予安抚、宽慰等心理支持。

如果施救者具备一定的急救技能，可以对受伤老年人进行初步救治。如果不具备急救技能，可寻求他人救助，提供力所能及的帮助。

14. 照护者要帮助老年人建立防跌倒习惯，打造安全家居环境。

老年人的家人、照护者应主动学习预防跌倒的知识技能，并积极与老年人分享。

了解老年人的患病和用药情况，鼓励和陪伴老年人到医疗卫生机构评估跌倒风险。

对有跌倒史、行动能力下降、患有跌倒相关疾患等跌倒高风险的老年人，加强防跌倒的照护。

多与老年人沟通交流，帮助老年人正确认识并积极应对衰老，鼓励老年人科学运动，帮助老年人养成防跌倒行为习惯。

为有需要的老年人提供手杖、防滑垫、适老座便器、适老洗浴椅等辅助工具。

对环境进行适老化改造，为老年人打造安全居家环境。

15. 关爱老年人，全社会共同参与老年人跌倒预防。

跌倒可能威胁每个老年人的健康，预防跌倒关乎每个有老年人的家庭，涉及所有老年人生活场所，需要全社会共同参与。

全社会都要关爱老年人，关注老年人跌倒，广泛开展预防老年人跌倒宣传教育，全面提升预防老年人跌倒健康素养，进行适老环境建设，共建预防老年人跌倒的支持性环境。