

来古树深处，品外石慢时光

——富屯溪畔的生态之旅

□熊丹萍 陈孟杰 文/摄

富屯溪水悠悠，曲绕山乡。坐落于邵武城区46公里处的卫闽镇外石村，118亩“福建最美古樟树群”铺展叠叠浓荫，近300株古树名木亭亭伫立，默然见证古村千年岁月流转、烟火寻常。近年来，外石村创新“生态保护+文旅融合+产业赋能”发展路径，将古树、古村、古韵糅成一幅可游可居的乡野诗意画卷。

寻千年古树，听林海清语

踏入外石，最先攫住目光的，便是那片绵延如绿色城墙的古树林。这片护村千载、庇佑一方的“尚则林”，肇始于北宋初年，总面积118亩。林间香樟、苦槠、枫香等古枝桠相依，翠叶相拥，层层绿荫遮尽尘嚣，藏尽清风，四季林海满目苍翠，沁润人心。清光绪十五年修建的尚则亭古韵安然，风骨长存，亭间镌刻楹联“尚天敬地道法自然，则他律己孝德同治”，这代代相传的古朴祖训静静守护山林，历经千年风霜，林木依旧郁郁苍苍、生机盎然。

如今，古树林有了更生动的打开方式。近300株古树全部建档立牌，科学复壮；全长1314米(寓意“一生一世”)的休闲步道蜿蜒林间，串起520广场、滨水亲水平台、红军渡口、观稼亭等“外石十八景”。密林深处，古树心语书屋藏满生态与乡土故事，适合静坐半日；“树影时光”茶饮吧里煮一壶清茶，看光影在古树枝叶间跳跃。天幕露营地与太空舱民宿错落分布，夜伴林海枕星河，晨随鸟鸣赴晨光。千年古林不再是仅供远观的静谧风光，而是让游人可栖、可赏、可忘忧，独享山野温柔、安放俗世本心的诗意栖居地。

溯尚则文脉，书岁月闲叙

外石动人之处，不止林间清幽风光，更沉淀着厚重绵长的人文底蕴。镇乡村振兴公司携手“文化特派员”深挖村落底蕴，梳理传承“四福”文化与“尚则”家风文脉。村庄广邀文人墨客入林采风落笔，独有的山野气韵亦引得央视摄制组到访，拍摄《在希望的田野上》特别节目，让藏于山野的古林文化名片愈发鲜亮夺目。村内留存的知青史料，定格一代人滚烫青春；溪畔红军渡口默然伫立，静静诉说动人红色往事。

文脉根植民风，方得生生不息。村落代代恪守着淳朴的尚则古训——山林树木不可私自砍伐，即便自然枯落的枝干，也无人随意捡拾。这份刻在乡人心底对自然的敬畏，让千年古林化作自然育人、润物无声的山野生态课堂。如今，这些珍贵的文化基因尽数转化为实景研学体验，游客可跟随当地老人倾听古树守护往事，在“古树心语”茶座闲谈小坐，细听村民讲述村规



《音乐快递》草坪亲子音乐会

民约的由来，在实景之中体悟千年古村纯粹质朴的初心与坚守。

采林下风物，拾乡野清趣

得天独厚的古林生态，孕育特色林下富民产业。村庄依托林下阴凉地块，套种黄精、金银花、决明子等十余种中药材，建成黄精种植示范点；庭院内外连片栽种50亩黄花草，形成“林下种药、院中赏花”的立体格局。村民程绍裕返乡创办蜂蜜酒坊，家传手艺酿出的酒香成了游客必带的伴手礼。

村庄盘活闲置资源同样充满巧思。采取“以修代租”模式改造老旧民房，打造“猕猴桃小院”“沙田柚小院”等特色水果民宿；将老旧幸福院翻新为忘忧园，集政策宣讲、村民课堂、休闲阅读、纠纷矛盾调解多功能于一体，升级村级党群服务阵地。每逢周末和节假日，游客漫步古林、天幕露营、DIY体验，有效带动农家乐经营与农特产品销售。村庄年均接待游客5万人次，实现村集体经济增收10万元，真正让“绿水青山”流金淌银。

代大众的距离。

“作为全国爱国主义教育示范基地，我们打造了多条书院特色研学路线，联动红色景点打造复合型研学课程。五年来累计接待研学团队500余批次，惠及青少年近20万人次。”白鹿洞书院管理处负责人杨德胜说。

据统计，今年以来，白鹿洞书院举办各类文化交流活动共计28次。其中，举办白鹿讲坛6次，专题讲座、读书交流会、春季会讲等文化交流活动22次。截至7月底，今年游客量已突破27万人次。

青瓦古木，晨钟悠远。“江右书院甲天下”，赣鄱大地上，近两千所书院星罗棋布。从唐宋的白鹿洞书院、鹅湖书院、白鹭洲书院，到明清遍布城乡的“中心书院”体系，江西是我国书院文化重镇。

江西省书院研究会会长张劲松认为，书院是文明的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

的刻度。朱熹与陆九渊兄弟的“千古一辩”，在此留下

聚力村企共建，启航振兴新程

历经数年悉心打造，如今的外石已然业态丰盈、景观一新。清幽古林观光、林间诗意民宿、趣味乡土DIY体验各类项目串珠成链，形成一条完整顺畅的山野游玩动线。随着外石服务区出入口顺利开通，宽阔通道打通山乡阻隔，本土特色农产品得以便捷外运，为文旅产业长效发展拓宽销路、打开全新通路。2025年12月，邵武市卫闽镇外石村成功纳入“武夷百村”重点培育项目，让藏于富屯溪畔的古村，站上更为广阔的发展舞台。

更令人期待的是，卫闽镇乡村振兴公司、外石村委会已与361°集团达成深度合作意向，目前361°集团的专业团队正深入调研，为后续合作落地夯实基础。未来的外石，不只是清幽静谧的古树秘境，更将打造村企共建、景村一体、产旅融合的乡村振兴示范样板。

倘若你想寻一处静心放空的好去处，外石再合适不过了。无需繁复攻略，不必匆忙赶路，导航直达卫闽镇外石村。沿林间步道缓步慢行，倦了便落座茶吧闲谈小憩；偏爱山居慢旅，可留宿太空舱民宿，次日听长者细说古树旧事。离村带上一壶地道蜂蜜酒，留存满口山野清甜。富屯溪水日夜奔流，千年古林静候来客，择一个闲暇周末，来外石赴一场温柔慢时光之约。

学术佳话；文天祥“读圣贤书，所学何事”的人生之问，在此孕育。书院早已超越建筑本身，是中华文明源远流长的生动见证。

当前，江西省正重点打造白鹿洞、鹅湖、白鹭洲、豫章、濂江五大书院新时代文明实践中心，同时推动多领域优质导师资源下沉书院，让书院成为群众愿来、爱来、常来的精神家园。

南昌市青云谱区重建后开放的豫章书院，成为年轻人的网红打卡点。这座始建于南宋、历经数次毁建的书院，去年重新对公众开放。工作日，这里是社区的公共图书馆，书架上既有古籍善本的影印本，也有最新的畅销小说；到了周末，这里化身为“文化沙龙”，文化讲座、非遗体验、读书会等轮番登场。

“我每周至少来两次。”住在附近的“90后”程序员李铭说，“以前下班就是刷手机，现在有了书院，可以听听讲座、翻翻书，精神生活更丰富。”豫章书院工作人员胡蓉告诉记者：“很多年轻人穿着汉服来打卡拍照，顺便就了解了书院的历史。”

“书院+”如同一根看不见的线，将千年文脉从典籍中牵引而出。朱熹、陆九渊、文天祥……那些在书本里闪光的名字，他们的思想正通过一次次对话、一场场体验、一个个故事，进入当代人的精神世界。

蝉鸣聒噪，暑气漫溢，人人都在寻觅藏着清风碧水的清凉秘境。在松溪，这份治愈景致，就藏在福当山之中。这里有隘谷、奇岩、飞瀑，更有底蕴绵长的“福”文化浸润山水，是当地人私藏的“山水画廊”“人间仙境”，更是名副其实的洞天福地。福当山位于河东乡长江村，距离衢宁铁路松溪站约2公里，是夏日避暑纳凉、寻福静心的绝佳去处。踏入福当山，便可近距离感受“三山、三涧、四亭、八瀑、二十四景”的山水胜景，揽一整山清风凉意。

福当山的清晨，是被水声叫醒的。晨光熹微，山间浮着薄雾，村落炊烟袅袅升起，空气里混着草木和泥土的清气。从这儿上山，路不远，心先静了下来。

进入景区，从新修的登山步道拾级而上，流水声由远及近，茂密山林层层叠叠，将夏日的燥热尽数阻隔，只留下一地斑驳的光影。

循山道往深处走，落英瀑、清水瀑、归一瀑……八处瀑布沿峡谷错落排布、形态各异，或如白练垂挂，或似珠帘飞泻，共同构成了独特的山水曲谱，勾勒出独属于福当山的水韵画卷，串联起景区“三山、三涧”的核心风光。

天龙瀑是福当山景区内最精华的景观之一，也是松溪县境内落差最大的瀑布，81米的垂直落差，让湍急水流凌空飞坠，宛若玉龙踏雪，银鳞翻飞，在瀑布前，凉意扑面而来，倚亭而坐，山风穿堂，聆听瀑声，静享自然赠予的疗愈。

日轮当午，正好返回到山下的凉山寺。这座始建于宋建隆二年(961)的千年古刹，香火延续至今。相传在宋代，这里有个住持姓陈，当地人叫他陈公老佛。他在这传经颂道的同时告诉百姓，行善是福、积德是福、知足常乐是福、和谐是福，通过百姓口口相传流传至今。

在福当山，还有一个特别的“福”——“中华第一福”，刻在一块看似普通的石头上。据传，该“福”字是康熙皇帝在孝庄皇太后六十大寿时亲笔所题。

石上的“福”字笔法奇特，右边的连笔像一个“多”字，左边像一个“才”，又像是一个儿子的“子”。在当地老百姓口口相传之下，“中华第一福”有了“多子多福”和“多寿多田”的含义。

凉山寺中午的素斋不用预约，11点20分到12点开饭，登山、祈福的人拼坐一桌。一碗斋饭，几碟时蔬，清淡却暖胃，连吃三碗都不觉得腻。

一餐素斋涤荡身心，一场山间漂流足以消解午后燥热。福当山漂流河道全长2.8公里，很是刺激。

戏水过后，当地的刺葡萄是最好的能量补给。“来，尝尝，自家种的刺葡萄！”村民李美荣大方摘了两串递到游客手中。这种刺葡萄个头虽小但口感很好，摘一颗放进嘴里，皮薄汁多味道甜。

“长江村的刺葡萄，不种在果园里，就长在‘生活’里。”长江村下派第一书记蔡怀远介绍，刺葡萄是当地的“土品种”，在村两委的鼓励下，当地村民家家户户门前、屋后、房顶，都搭起了葡萄架，青藤爬满院墙，每到夏季，串串紫果垂手可及。

在村两委的带领下，刺葡萄串起了一条景观带，也串出了庭院经济带来的“甜蜜账”。全村已有130余户利用庭院空间种植刺葡萄，种植面积1.3万平方米，每年还能带来不少的收入。

福山福水福见长江。这个夏天，不妨把一天交给长江村，清凉一夏，福气满兜。



福当山清水瀑布

