TOURISM

旅游

2014年

西藏拉萨　河南洛阳栾川　河南南阳　内蒙古乌兰察布
四川什邡　湖北巴东　湖北十堰　新疆和田　湖北神农架

旅游资源介绍



《旅游》杂志微信版
微信号：lvyouzazhi

目录
CONTENTS








西藏 拉萨

006 冬季到拉萨来猫冬
024 过藏历新年 游拉萨名寺
026 拉萨三大寺之黄教母寺 甘丹寺
030 拉萨三大寺之黄教最大的寺庙 哲蚌寺
034 拉萨三大寺之传奇寺庙 色拉寺
036 上密院与下密院
038 奇绝福地 桑阿寺
039 药王山摩崖石刻
040 止贡噶举祖寺 止贡寺
042 白教主寺 楚布寺
056 说走就走的阿里骑行
064 从拉萨出发 西藏三大圣湖之纳木错
074 从拉萨出发 西藏三大圣湖之羊卓雍错
078 从拉萨出发 日喀则（上）
084 从拉萨出发 日喀则（下）
190 从拉萨出发 山南(上)

河南 洛阳 栾川

112 古都新韵 洛阳
114 穿越时光 约会洛阳
120 洛阳 丝绸之路的东方起点
123 要入此城 先过此门
124 天瞰九洲 堂拥四海
126 洛阳水席的由来
127 传奇的牡丹燕菜
128 奇秀小城 栾川
130 小城印象
132 老君山 苍山如黛，云飘雾绕
134 鸡冠洞 释放快乐 领略别样风情
136 心动重渡沟 水乡竹韵
138 心悦伏牛山
140 品“山水童话” 龙峪湾
142 行走养子沟 回到青春的夏天
143 山水 人文 抱犊寨
144 豫西名吃 栾川养生“豆腐宴”
145 栾川宴
146 养生宴
148 野猪宴
149 鳟鱼宴

目录
CONTENTS

河南 南阳
052 游内乡县衙 忆贤臣好问

内蒙古 乌兰察布
090 自驾乌兰察布
098 神圣的祭敖包
100 灿烂的察哈尔文化
102 欢聚那达慕
106 草原美食的一道风景

四川 什邡
150 什邡 原生态 慢生活
156 什邡盛开旅游花

湖北 巴东
018 穿越震撼的神秘 走进小神农架
070 鄂西山歌

湖北 十堰
014 贡米皇酒飨来客 松石黄玉美名扬
158 饮丹江之水 品武当神韵
160 好风光 魅力十堰等你来品秋
162 思源头 一江清水向北流
165 丹江口 画一般的“小太平洋”
168 登武当 用脚步丈量仙山
171 大武当 600年的道家传奇
174 太极拳 道法自然的表白
178 十堰城 一座永恒的车都
181 尝美味 舌尖上的十堰
183 品武当 神仙流连的味道
186 游十堰 行走于美景与传说之间

新疆 和田
044 达里雅博依散记

湖北 神农架
157 神农架·神

198 旅游信息











西藏·拉萨

006 冬季到拉萨来猫冬
026 过藏历新年 游拉萨名寺
028 拉萨三大寺之黄教母寺 甘丹寺
032 拉萨三大寺之黄教最大的寺庙 哲蚌寺
036 拉萨三大寺之传奇寺庙 色拉寺
038 上密院与下密院
040 奇绝福地 桑阿寺
041 药王山摩崖石刻
042 止贡噶举祖寺 止贡寺
044 白教主寺 楚布寺
058 说走就走的阿里骑行
066 从拉萨出发 西藏三大圣湖之纳木错
076 从拉萨出发 西藏三大圣湖之羊卓雍错
080 从拉萨出发 日喀则（上）
086 从拉萨出发 日喀则（下）
192 从拉萨出发 山南(上)

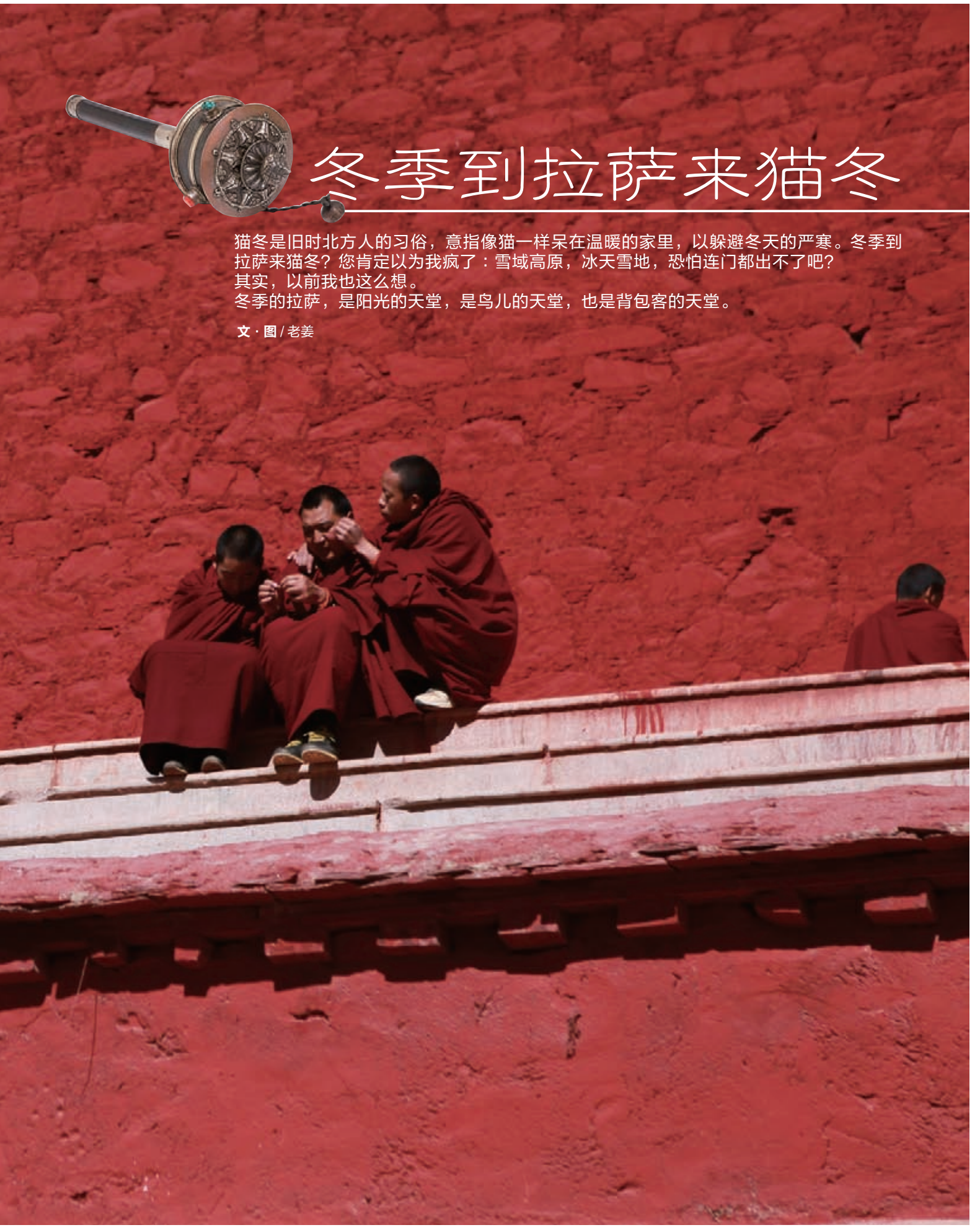




冬季到拉萨来猫冬

猫冬是旧时北方人的习俗，意指像猫一样呆在温暖的家里，以躲避冬天的严寒。冬季到拉萨来猫冬？您肯定以为我疯了：雪域高原，冰天雪地，恐怕连门都出不了吧？
其实，以前我也这么想。
冬季的拉萨，是阳光的天堂，是鸟儿的天堂，也是背包客的天堂。

文·图 / 老姜













圣城阳光

因为时差的缘故，早上8点多太阳才跃出山谷。气温立即直线上升，不足一个小时，城市的温度已经由零下几度，爬升到十几二十度。灿烂，已不足以形容拉萨阳光的热烈。入冬后的城市，一改夏日山岚笼罩下的羞羞答答，变得清爽敞亮起来。晚上9点多钟，雪山才映衬着晚霞，由雪白，金黄，橙红，逐渐没入暮色。

据统计，拉萨夏季含氧量在66%左右，冬季含氧量在64%左右，全年几乎相差无几。根据历年来的气象资料分析，拉萨夏季气温在12至25度之间，是全世界知名的避暑胜地；近10年来，拉萨冬季的平均气温都在0℃以上，特点是早晚温差大，平均最低气温-3至-6℃，平均最高气温16至20度。

由于海拔和全球气候变暖的原因，拉萨城只有冬季才有雪山环抱的壮美景观。一般晚上和清晨下雪，太阳出来后，城市里的积雪转瞬即逝，雪山在阳光照耀下更加巍峨。街巷里，爱美的年轻的藏族姑娘们，依旧戴着造型可爱又实用的小口罩，把年轻的大眼睛烘托得更为明亮。

黑颈鹤

林周湿地成群结队的黑颈鹤，是第一批在拉萨猫冬的客人。它们优雅的在河边、田地里散步，觅食，展翅飞翔。冬天，这里也是摄影师们拍摄黑颈鹤的最佳季节。

林周，藏语意为“天然形成的地方”。林周湿地位于拉萨北部

70公里林周县境内，是西藏珍稀鸟类黑颈鹤的主要栖息地。黑颈鹤状似丹顶鹤，颈为罕见的黑色，藏语叫“宗宗嘎莫”，是世界上15种鹤中发现最晚的一种，国家一类保护动物，国际红皮书“Red Data Book”将它列为世界濒危物种，喜食草根、青稞、人参果等，是青藏高原特有的珍禽。

据了解，每年10月底、11月初迁飞到林周越冬栖息的黑颈鹤数量在1700只左右，是雅鲁藏布江中游河谷地带黑颈鹤分布数量最为集中的保护区。

观赏黑颈鹤的最佳季节是12月份至来年的1、2月份。

甜茶馆

甜茶馆是拉萨人的生活方式。

甜茶，其实就是奶茶。不深入体味甜茶馆的慢生活，就无法深入这座城市的肌肤和脉络。无论机场、寺庙、街头巷尾，还是偏远村庄，甜茶馆是必不可少的。早晨出门前在家里吃糌粑、喝酥油茶，只是早饭的前奏，和同事、好友一起到甜茶馆泡一泡，来碗藏面，喝杯甜茶，今天的日子才算圆满。否则你经常会听到拉萨人说，今天还没喝甜茶，别人都会用同情的目光看着你。然后一呼百应，暂时放下手头的事情，众人簇拥着，门口的甜茶馆里热闹地坐一坐。哪怕只是喝一杯，足以让你感觉到，世间的幸福莫过于此吧?

甜茶对于拉萨人，就像功夫茶对于福建人，豆汁儿对于北京人，糊辣汤对于河南人，早茶对于广东人，那是一日不可或缺的。喝甜茶有很多礼节，倒茶的人一定要先给别人添茶，最后才能给自己，无论普通百姓，还是活佛，都一视同仁；只要别人把茶杯放下，倒茶的人一定要立即把茶杯添满等。

早在一百多年前，拉萨就已经是国际化大都市了。喝甜茶的生活方式据说就来自于欧洲。现代藏语里有大量外来词汇，汉语首当其冲，其次是英语，比如玻璃茶杯，藏语发音就是“格拉斯”（Glass），比如甜茶的计量单位就是“磅”。

拉萨有很多著名的甜茶馆。如“光明港琼甜茶馆”（就是“藏漂”眼中的“新光明甜茶馆”），这是老外和背包客的落脚点。在大昭寺的西北侧，规模之大，超乎你的意料，几百人的座位，几无虚席，藏族老乡和国内外游客杂处其间，暗暗的光影里面，人声鼎沸。鲁固甜茶馆和革命甜茶馆则是连锁店里的翘楚，不同的是，前者是拉萨人的后厨，后者在网络上和游客中拥有较高的知名度。还有一些如“酷固甜茶馆”、“旧拉卜楞甜茶馆”，也是拉萨人常去的地方。寺庙里一般也都有自己的甜茶馆，尤以哲蚌寺的牦牛肉包子、色拉寺的藏面、仓姑寺的甜茶最为出名。碰的巧了，身披红色僧袍的喇嘛在课业间隙，就坐在你的身边。茶馆里斑驳的光影，旧旧的藏式桌椅，蒸


6


7

1 米拉雪山。2 酸奶坊一角。 3八廓街的鲁固茶馆。4 新光明甜茶馆。
5 阳光下的佛像。 6 雪域高原。 7 野生藏岩羊。

腾的水汽，时光仿佛停滞了，依稀还是上个世纪的老样子。

背包客

拉萨是北京市和江苏省的受援地，近二十年来，在两地的帮扶下，拉萨市的城市建设、经济发展、社会生活都发生了巨大的变化。从今年开始，由北京投资的供暖工程也正式投入使用，这让拉萨冬天的夜晚更加温暖。同旅游旺季不同，冬季拉萨宾馆酒店的实际价格都在五折以下，有的甚至达到一折、两折。租车价格也从旺季的每公里14-16元，降到每公里2-4元左右。如果不是内地游客对拉萨冬季旅游“寒冷”、“缺氧”的误解，少了商业的渲染，少了熙攘的人流，拉萨绝对可以当得上更多内地人冬季度假休闲的理想天堂。有句广告词写得非常好：“拉萨，是与心灵相约的地方，是神话生长的地方。”

由于地缘关系和历史原因，拉萨的饮食习惯以川菜为主，尼泊尔印度菜系和西餐为辅。八廓街里声名远播的玛吉阿米就是纯正的藏式西餐，北京建国门附近也有分店；娜玛瑟德则是尼泊尔印度菜系的代表之一，老板就是地道的尼泊尔人。近几年内地游客来的多了，餐饮行业蓬勃发展，德吉路和太阳岛是川鲁湘粤等各大菜系的汇集地，也是吃货们当然的天堂。很多内地背包客来到拉萨以后，不再漂泊、流浪，而是选择留下来生活和创业，成为传说中神秘的“藏漂”一族，留下了很多美好的爱情传说。青年路上的“平措康桑青年旅社”，布达拉宫脚下的“酸奶坊”，八廓街北侧北京路上大大小小的酒吧，在网络上和驴友群中都赫赫有名。各个酒店大堂里都有专门的信息栏，供背包客贴上告示，相互征集游伴共同包车出游。“百年修得同船渡”，因雪域之旅结下刎颈之交的有之，结下秦晋之好的有之。有人戏言拉萨是中国十大艳遇地之一，姑妄言之，姑妄听之。

藏历新年

藏族有很多自己的节日，雪顿节，旺果节，沐浴节，宰牲节，降佛节等。藏历新年是西藏最大的节日，也是藏族节日之首，是最隆重的节日。藏历产生于11世纪，与我国传统的农历计法略有区别，藏历新年和农历新年的日期不完全相同。藏历正月初一为藏历新年，同农历大年初一相比相差一天或一个月。总之，在冬季庆丰收，迎新年，演藏戏，跳锅庄，互道祝福“扎西德勒”，是藏历新年的特色。

进入藏历十二月，各家各户就开始忙碌了起来。备新衣，做“切玛”（即在一个木质绘有彩色花纹的长条两格斗形器具里装入



1

糌粑、奶渣、青稞等，上面还要插上涂有颜色的青稞穗和塑有精美日月模型的酥油花）、炸“卡赛”（一种油炸食品），以及各种平时吃不到的藏族美食做过年的准备。

藏历新年有很多讲究。藏历腊月二十九，叫“九扫”，各家各户都要进行大扫除，把垃圾拿去路口焚烧，寓意去污、驱鬼、辟邪。大年三十晚上在厅堂上准备供品，藏语叫“德嘎”，用以供神祭祖。供品主要有酥油，砖茶，青稞，酥油花以及各种油炸食品和奶制品，其中必不可少的是一定要供奉一个羊头，以前是真羊头，现在城市藏族家里一般用陶制羊头，并献上哈达。供品前要准备七个碗或九个碗，里面放上藏族特色的小食品，比如葡萄干和象征吉祥的糖果。

年三十也要熬年，家里餐桌摆上风干的牛肉，各种煮熟的牛羊肉制品、白奶渣等奶制品、青稞酒。晚上还必须喝“古突”，这种食品由九种谷物组成：青稞、萝卜丝、人参果、面疙瘩等，里面要煮上很多面团，有的裹上辣椒，有的包上羊毛线，看谁吃上什么东西，大家一边聚餐，一边嬉闹。大年初一早上第一件事是吃“古颠”（类似于青稞醪糟，比较浓稠，像汉族的八宝粥，但是酒劲很足）和“切玛”。在农村，还要走“切玛”，户主或者长子抱着挨户走，边走边吃边喝青稞酒，三口一杯，每家一杯，用银碗或野牦牛的大牛角装酒。一般一个上午走下来，就不知道醉在哪家了。

藏族还有一个独特的风俗，就是昂贵的藏装。新年当然是要穿新衣服的，一套新藏装的价格从几万到上千万，服饰之华丽倒在其次，主要在于衣服上的各种珍贵配饰：绿松石，红宝石，珊瑚，蜜蜡，天珠，黄金饰品等。各个牧区的服饰各有不同，其中尤以康巴地区最为隆重。

在新年娱乐方面，大家除了成群结队跳锅庄，看藏戏，走亲访友，还有打“吉中”（有翻译成“康乐棋”的），打骰子（用藏币、贝壳决胜负的一种游戏），打藏牌（类似于麻将牌九）等休闲游戏。

随着新旅游法的颁布实施和拉萨旅游推介在内地的普及，相对于团队游客，越来越多的人会选择自驾游、骑车游、徒步游、背包游。

人的一生都应该经历两件事，一次说走就走的旅行，一场奋不顾身的爱情。拉萨，也许能满足你所有的愿望。在藏区，处处都能感受到纯净的信仰，简单的快乐。阳光、雪山、蓝天、白云、圣湖，温暖、微笑、藏戏、锅庄、天籁……

到西藏，给忙乱的人生杀杀毒，清清滤芯，不亦快哉？

今年冬天，我在拉萨，你会来吗？

1 大昭寺。2 布达拉宫脚下的酸奶坊。3 甘丹寺晒太阳的喇嘛。
4 色拉寺的茶馆。5 在拍布宫的藏族女孩。7 藏族小姑娘。



2


3


4


5


6

湖北 十堰

014 贡米皇酒飨来客 松石黄玉美名扬
160 饮丹江之水 品武当神韵
162 好风光 魅力十堰等你来品秋
164 思源头 一江清水向北流
167 丹江口 画一般的“小太平洋”
170 登武当 用脚步丈量仙山
173 大武当 600年的道家传奇
176 太极拳 道法自然的表白
180 十堰城 一座永恒的车都
183 尝美味 舌尖上的十堰
185 品武当 神仙流连的味道
188 游十堰 行走于美景与传说之间

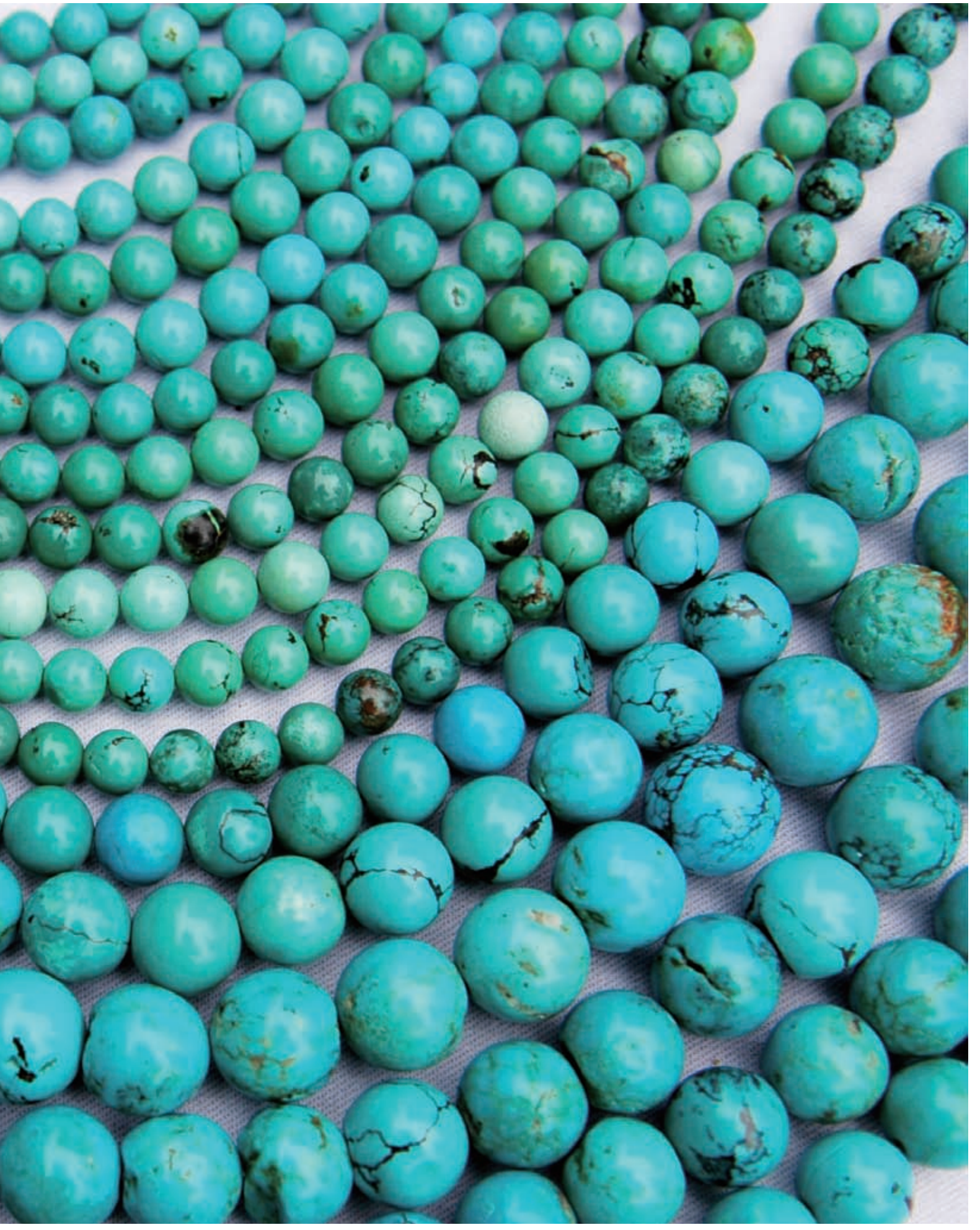




贡米皇酒飨来客 松石黄玉美名扬

一方水土孕育一方人，巍巍秦巴山、浩浩汉江水赋予了十堰极其珍贵的物产。

文·图 / 武当




1

东方圣玉绿松石

6800年前，新石器时代的半坡人用它做装饰品；5500年前，埃及国王和王后已经在佩戴它；价值连城的和氏璧用它制成……它就是中国四大名玉之一的绿松石。

绿松石质朴典雅，代表着温馨和生命，寓示着吉祥、幸福。目前已探明，世界绿松石的储量70%在中国，而中国70%在十堰市竹山县境内，储量和品质均居世界之首，竹山县也因此被称为“绿松石之乡”。

目前竹山绿松石制品已形成雕件、挂件和工艺首饰品等三大系列300多个品种，产品远销到欧美、中东、东南亚等30多个国家和地区。

皇家之色米黄玉

米黄玉是世界十大宝石之一，因其色如黄米而得名。米黄玉石质细腻柔润，色泽纯净剔透，台湾人称之为“黄水晶”，日本、美国客商称之为“黄色玛瑙”，具有非常润泽的油脂和蜡状光泽。

十堰市郧县谭山镇素有“中国米黄玉之乡”的称号，境内米黄玉总储量在350万立方米以上，其色泽、质地均被公认为亚洲之最。现已探明有米黄玉、松香黄、汉白玉、晚霞红、银鸽灰、黑墨玉、木纹石等多个品种。经过多年开发和产品升级，目前十堰市米黄玉制品主要包括手球、龙凤玉枕、玉杯、锁套、工艺雕刻等20余个系列品种。

汉江“土著”翘嘴鲌

丹江口翘嘴鲌原系长江、汉江土著鱼种，因丹江口大坝的修建，在特定环境（水质、温度、酸碱度、光照）中繁衍生存，是颇具地域性特色的产品，具有嘴上翘、眼下有10—15毫米红线、背部呈青灰色、肌肉突起、腹部银白色、个体大、肉质鲜等特征。2008年12月，国家质检总局批准丹江翘嘴鲌为地理标志产品。

封疆御饮房陵酒

房县古称房陵，当地黄酒为十堰市房县所独有，源远流长，古称“封疆御酒”、“帝封皇酒”。据史料记载，绍兴黄酒最早产于公元前492年越王勾践时期，而房县黄酒早在公元前827年西周时期已成为“封疆御酒”。

房县黄酒的独特性在于其酿造具有极强的区域性，只能用房县的小曲、房县的糯米、房县的溪水和地下水，才能酿制出独特的珍品佳酿。房县黄酒性温和，酒味甘醇、绵长，有一种特殊的



1、2 竹山县宝丰珠宝公司藏品。
3 米黄玉茶具。 4 剥离的恐龙蛋化石。

馨香，鲜甜可口。房县酿造黄酒的习俗流传千年，当地人一年四季常备不缺，婚丧嫁娶必不可少。房县人常说：“没有黄酒不成席，白酒再好不稀奇。”房县人喝酒必用大碗，真正体味“大碗喝酒、大块吃肉”的快乐。

虚实互用武当剑

“翻天兮惊飞鸟，滚地兮不沾尘。一击之间，恍若轻风不见剑；万变之中，但见剑光不见人”，描写的就是虚实互用的武当剑法。

武当山是太极拳、武当剑的发祥地，习练武当剑可防身保健、延年益寿，习练太极拳、武当剑在当地蔚然成风，武当宝剑也成为十堰独具特色的旅游商品之一。武当剑按其性质，可分为硬剑、软剑和传统武术剑三种基本类型，有七星剑、鸳鸯剑、镇宅剑等品种。

山珍之王黑木耳

唐朝苏恭著《唐本草注》中提到了房县黑木耳的栽培方法：“桑、槐、楮、榆、柳此为五木耳……煮浆粥，安诸木上，以草复之，即生尔。” 这是目前关于黑木耳生产的最早记录，证明了十堰市房县为最早生产黑木耳的地区之一。

房县黑木耳形似燕，状如飞，又被称为“燕耳”，有“山珍之王”的美称。房县黑木耳以花栎、麻栎等主要树种做段木，采用优育菌种人工点菌，在自然条件下生长而成。它充分利用房县独特的自然环境，生产的黑木耳色鲜，肉厚，朵大，弹性好，口感润滑，营养丰富，风味独特，畅销国内外，赢得盛誉。

竹溪“三贡”美名扬

地处秦巴山腹地的竹溪县，崇山峻岭，河川密布，奇洞藏幽，物华天宝。唐朝和明朝，当地的茶叶、楠木、米成为皇家贡品，被称为“三贡”。

高山云雾出好茶，史料记载，竹溪茶曾是庐陵王李显供奉给女皇武则天的贡茶，素有“长江三峡水，楚地梅子茶”的美誉。2004年，竹溪县被国家农业部和国家林业局分别授予“中国有机绿茶之乡”、“中国茶叶之乡”的称号。

竹溪鄂坪乡慈孝沟的峭壁上，明朝刻下的“采采皇木，入此幽谷，求之既得，奉之如出；木既得矣，材既美矣，皇图巩矣”至今仍清晰可见。北京故宫午门、左右阙门、永寿宫等处使用的木材，其中就有出自竹溪慈孝沟的楠木。

竹溪自古产好米，当地栽种的稻谷成熟期比一般田地早六至八天，碾出来的米洁白如玉，做出来的饭香气四溢、美味可口、不粘不糯，从唐朝中宗年间便被皇帝李显定为宫廷贡米。

好山好水出蜜橘

丹江口市是中国最北边的柑橘产地，丹江口水库的大水体效应，给柑橘生产创造了特殊的小气候条件。丹江口市柑橘产业历经40年的发展，已成为我国重要的柑橘生产基地，现在种植面积已突破18万亩，产量突破1亿千克。所产柑橘高糖酸、着色好、风味浓、品质优、耐贮运，多次被评为全国、全省优质产品，早熟温柑被授予“湖北十大名果”称号，脐橙被评为"中华名果”。







穿越震撼的神秘

走进小神农架

文 / 詹朝武　图 / 巴东县旅游局

湖北 巴东

018 穿越震撼的神秘 走进小神农架
070 鄂西山歌



自中央电视台北纬30度《远方的家》专题报道后，湖北巴东小神农架的“奇、特、壮、美、神”，引起了全国乃至世界的强烈震撼。奇花异草，珍禽异兽，珍稀濒危国宝川金丝猴的眷顾赋予小神农架之“奇”；怪石嶙峋，千年古杉，朝雨夕晴的气候变幻赋予小神农架之“特”；群峦叠嶂，云蒸霞蔚，一泻千里的高山草甸赋予小神农架之“壮”；彩林碧溪，青苔遍布，延绵不绝的万亩杜鹃赋予小神农架之“美”；野人传说，民间典故，深山密林的诡异传闻赋予小神农架之“神”……真有这么震撼而神秘吗？2013年4月30日，中共巴东县委书记陈行甲亲自带队，召集县林业局、保护区管理局组成17人的考察组,对神秘莫测的小神农架进行了为期三天的徒步穿越和探险。


1

因神秘而探索神奇

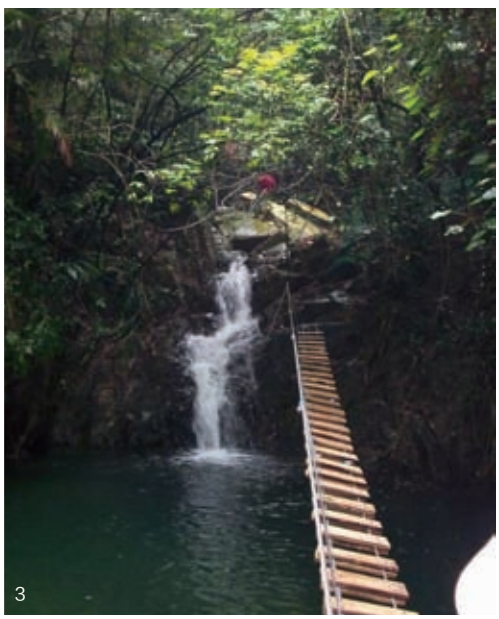
这是一次风险与艰难并存的探险。4月30日早上，我们找了几个当地的向导，从巴东茅圩坪锯锯湾出发，走进了这个神秘而神奇的地方。

出发地海拔600米,穿越的最高点海拔3005米，落差2400米。首日行程50里，是整个行程中最为艰苦的一天。出发后迈开双腿便爬坡，路途潮滑，时有蚊虫、蚂蟥骚扰，所幸我们准备充分，都穿上了特制的山袜。翻过一道山脊，道路稍稍平缓，行走起来却更加艰难。许多地方须攀木而上，须侧身而行，向导临时搭建的独木桥稍不注意就有跌下悬崖的危险，我们绷紧了神经。密林根本没有路，我们只能依靠从猿人祖先那里遗传下来的一些本能和基因，在厚积的枯枝落叶中寻踪着一些细微的痕迹。路边知名的和不知名的花草，嫩绿的苍老的树木和藤蔓，一片接着一片，一丛连着一丛，恣意地成长着。空山不见人，但闻人语响，时而万籁俱寂，时而几声鸟鸣，我们恍如进入了一个梦幻的世界……

下午3点左右，我们在一个叫大淌的地方，就着溪沟边的泉水，挖一土灶，用钢精锅煮了一大锅面条，草草吃完午餐继续赶路。翻过大淌行至燕子洞坡，景色渐渐养眼起来。密密匝匝的箭竹林既是手中镜头的最爱，也是脚下行走的负担。行至交锋垭，视线陡然开朗，此地为早年军事必争之地，地势险要，视线开阔，前可仰望转角楼的嶙峋怪石，后可远眺巴巫莽莽群山，好一幅壮丽的画卷，让人如醉如痴……

天色渐暗，我们加快步伐，穿梭在遮天蔽日的领春林、青冈林和不知名的杂灌中，时有动物在林间串动，走在最前面的同志还差点踩到了一条五步蛇！这些动物其实都有一个“为人处事”的共同原则：“人不伤我，我不伤人！”在向导的指引下，我们拍摄了偏子桥至牛脑壳包这段路上的珙桐、杪椤、七叶一枝花等珍贵植物和金丝猴通过的主要路口及活动区域。川金丝猴是小神农架的精灵，据科考记载此地生活着800只左右的群体，听说前几天一直在这一带活动，可我们最终无缘一睹芳颜。我们低着头往前走，突然听见有人嚷嚷：猿粪、猿粪啦！喜得我立马掏出相机问在哪，一群背着黄色背包的外地驴友紧张地看着我：怎么了？我们能走到一起不是“缘分”吗？


2


3



穿过一片冷杉林，天已伸手不见五指，我们拖着虚脱的身子终于走完了第一天的行程，来到了碓窝子坪宿营地。队友们还兴奋在无限风光之中……

因神奇而追寻震撼

夜晚，小木屋燃起了篝火，我们圈地而坐，揉捏着酸疼的腰肢和腿脚。路上碰见的十多个湖南的驴友被我们邀请共进晚餐，休息一会后，我们带着疲惫进入了梦乡……

次日醒来，晨曦微露，露珠晶莹剔透。“灵山多秀色，空水共氤氲”，蓝色的雾气升腾着，萦绕着。虫鸟唧唧，四周婆婆娑娑的山峦和树林变得亲切而又深不可测，整个山谷显得更加静谧。

用完早餐，我们匆匆踏上了第二天的行程。行走半小时后，来到碓窝子坪后的山脊，眼前的景像便让我震惊起来。抬头望去，四周以数千亩的浅黄色草甸为底幕，风情万种地点缀着箭竹、冷杉和杜鹃林。色彩抽象不失细腻，线条粗旷却又别具匠心，似园林大师的精心摆放，似油画大家的泣天之作。偶有几个沧桑的石头，横卧一棵百年风蚀不长亦不折的小松树，让人伫立静思，久久不愿离去。我们疯狂地扑向草坪，或坐，或卧，或打着滚，肆意地宣泄着对大山的亲昵。经三道沟至乌云顶，从点兵台至漆园，一路风光目不暇接。我们被这上帝造就的人间天堂深深震撼了！

惊叹小神农之“奇”。穿行在密林中，路边的珙桐、杪椤、红豆杉、扇脉芍兰等奇木异草和头顶一棵珠，七叶一枝花，江边一碗水，文王一支笔等珍贵药材数不胜数，珍禽异兽在树林中悉悉索索，时而留下新鲜的粪便和脚印，时而从不远处传来几声吼鸣，不见其物，但闻其声。在转角楼、交锋垭和大淌一带，是国宝川金丝猴的主要活动地，它们像一群火红的精灵，在密林的树梢上跳跃前行，以这片大山里取之不尽的果、叶、花和虫蚁为食，过着逍遥自在的生活。小神农架丰富的动植物资源和生物多样性，迷倒了许许多多大学院校和动植物研究所的专家，中国林业科学院的苏化龙教授、中国科学院武汉植物园的江明喜博士等都曾在山上考察数月，痴迷于小神农架这块生灵汇聚的自然宝库。

惊叹小神农之“特”。转角楼的石林怪石嶙峋，形态万千，像春笋，像骆驼，像骏马，像亭亭玉立的少女。沿渡溪山顶神奇的两个天然巨洞也让人百思不得其解。

点兵台有一棵别具一格的千年冷杉，是小神农架绝

1 神农顶云海。
2 海拔 2100 米的营地名叫土地垭。
3 小神农架探险。
4 神农顶 – 神农谷。















世风光的点睛之笔。此树高不过15米，头戴一顶青帽，前面的臂肢在风蚀日晒中已像刀斧劈过了无痕迹，身后逶迤着十余米的苍翠树枝。侧看极像一位凝重的老人，更像一个孤傲的将军，身披风衣，威仪凛然地俯视着脚下的千军万马。向导说，相传此树就是薛刚的化身，脚下一望无际的高山三尾草草垛横竖成排，就是薛刚点兵时叱咤风云的千军万马。此外，小神农架的气候也十分独特。天空中时而乌云掠过撒下几滴小雨，时而晴空万里。朝雨夕晴，瞬息万变的气候，苦了来此朝拜的行者，却也多了一些诗情画意。

惊叹小神农之“壮”。站在这3005米的华中屋脊上，面朝南方，左边可观兴山和神农架林区，前方可眺小龙、龙会观等崇山峻岭，江南三百里开外的绿丛坡群山也在微薄的云层中若隐若现，巴东半壁江山竟可一收眼底。放眼望去，群峰叠嶂，云蒸霞蔚，宛如仙境画廊一般。如果你是一个痴迷的摄影爱好者，蹲候数日，定可拍摄到日出日落天地空旷的惊世佳作。

高山草甸绵绵不绝，一顷千里，春黄夏绿，生长不息，其旷远壮美的气势让人十分震撼。查阅资料，国内除了西藏很难找到如此壮观的草甸风光。

惊叹小神农之“美”。在小神农架的山岚和沟谷中，不规则地分布着数千亩的冷杉林、红桦林和一些阔灌原始群落。冷杉林古木参天，藤萝密布，在遍地青苔间行走恍若在潘多拉的星球里闲情漫步；红桦林和针叶林天然交汇，赤橙黄绿色泽天成，仿若织女神工们精心绣出的锦罗绸缎。古松环绕，夕阳渐下，溪边泉水叮咚有声，正如陶渊明笔下的“景翳翳以将入，抚孤松而盘桓……木欣欣以向荣，泉涓涓而始流……”之意境。

在点兵台右边的转角楼，是最为集中的杜鹃林海。小神农架山上有两个“大牌”，一个是珍贵灵动的金丝猴，一个就是这独树成景、相簇成海的高山杜鹃。当我们赶到的时候，已错过了赏杜鹃的最佳季节。因为霜冻，几渐凋零的杜鹃花显得异常凄美！高山杜鹃都是数十年数百年的大树，它们历经风霜的强健肢体上，孤傲地挺立着艳丽的唇瓣。或一株，或一丛，或一片，或簇满一座山岗，绵绵不绝数万亩，可谓人间奇观！正所谓：点兵台上赏杜鹃，转角楼中羞红颜；但为知己终不晚，红唇一笑天地间。

惊叹小神农之“神”。自上个世纪以来，小神农架就流传着神秘的“野人”传说，今成为世界未解之谜。当地老百姓形容此物“身高2米以上，全身红棕毛发，直立行走，抓住人会大笑不止……”神农野人也许只是一种传说，而明末李自成的大将刘国公的故事，唐朝薛刚点兵的传说在当地可谓众人皆知。小神农架的所有地名都源自这些自古流传的故事。此外，当地民间还流传着许多关于进山采药和捕猎的一些离奇见闻，为小神农架这块土地赋予了极具神秘的色彩。

站在山顶，俯览群山，感叹小神农架之奇，之特，之壮，之美，之神，我们会为这块藏匿深山人未知的处女之地俯首膜拜。我见过五岳泰山的巍峨雄健，却不如此处山峦的温婉多情；我见过呼伦贝尔的茫茫草原，却不及这高山草甸的豁达养眼；我见过大兴安岭的原始森林，却不如这茫茫林海的梦幻多变；我亦感受过九寨沟对天赐美景的精心呵护，怎比得这片深山“海子”不谙人间烟火，至今鲜为人知的旷世容颜！

在这里，放眼群山，我们会时而孤傲，时而卑微，时而豪情满怀，时而自惭形秽……我们会惊呼世界如此神奇，生命如此精彩，也会沉思万灵之首的人亦是如此的渺小，肩上的责任是如此沉重！

因震撼而探求发展

考察组一行风餐露宿、披荆斩棘，不畏毒蛇猛兽，一路勇往直前，最终实现了历时三天的徒步穿越。走在回家的路上，大家还在回味着路途的艰险和无限风光。如何对小神农架实施逐步开发，向世人展现其“神秘、秀丽、洪荒”的特有魅力，巴东县委书记陈行甲和考察组的同志们陷入了深深的思考中。陈书记反复对同志们说：

保护是永恒不变的根本。媒体的报道让小神农架的知名度大大提升，许多户外爱好者纷纷而至。游人参差不齐的保护意识和小神农架保护区尚未健全的管理体系，过多的人为活动势必对其资源造成破坏。建立健全保护体系和设施，推进保护区晋升国家级工作，提高小神农架的保护地位，不断增强保护意识，是小神农架的立足之本。

开发是永恒不变的重点。小神农架难得的徒步穿越场所和丰富的景观资源，正被世人所向往。可以在切实加强保护的前提下，立足时代前沿，站在世界的高度，高端规划，科学地对小神农架的旅游资源适时开发。

1 大龙潭冬天金丝猴。 2 寿带鸟。 3 林麝。 4 香果树花。
5 红腹锦鸡。 6 文王一支笔。 7 七叶一支花。
8 小神农架探险。 9 小神农架考察团合影。


8


9

过藏历新年 游拉萨名寺

2014 年 3 月 2 日就是藏历木马年的新年了，各地藏族及信仰藏传佛教使用藏历的人们都要穿上新衣、准备美食欢天喜地地庆祝新年的到来。 文·图 / 老姜





图为甘丹寺晒太阳的喇嘛



拉萨三大寺之黄教母寺

甘丹寺

到西藏旅游，自然风光看神山圣湖，人文风光看寺庙。西藏全境有1700多座寺庙，46000多位僧尼，280多位活佛，居世界之最。了解了藏地的寺庙，你就打开了一部藏族历史文化的百科全书。

1



与甘丹寺有擦身而过的一面之缘。甘丹寺，是1409年由藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师亲自修建的格鲁派母寺。位于拉萨达孜县境内拉萨河南岸、318国道西侧、海拔3800米的旺波日山（旺古尔山）和贡巴山相连处，距拉萨57公里。

甘丹寺是黄教六大寺中地位最特殊的一座寺庙，格鲁派的名称即来源于甘丹寺，始称“甘丹派”，也称“新噶当派”，因音译史称“格鲁派”，这一教派的僧人都带黄色僧帽，故又称黄教。甘丹寺与哲蚌寺、色拉寺合称拉萨“三大寺”，与日喀则扎什伦布寺、青海西宁塔尔寺、甘肃甘南拉卜楞寺合称黄教六大寺。

藏传佛教目前共分四大教派：格鲁派（黄教），宁玛派（红教），萨迦派（花教），噶举派（白教）。噶当派由印度高僧阿底峡于公元11世纪创立，由于教理系统化、修持规范化，因而对藏传佛教其他各派都有重大影响，噶举派、萨迦派的一些重要僧人都向噶当派学习，格鲁派就是直接在噶当派基础上建立的。其他小的流派还有如扎巴派（祖寺：扎塘寺）、夏鲁派（祖寺：夏鲁寺）等。西藏本地原始宗教“苯教”，也称黑教，依然流传，但总体影响不大。历史上，元明清三朝萨迦、噶举、格鲁三派分别执掌藏地政教大权。自清顺治时期，五世达赖喇嘛实现政教合一以来，格鲁派一直占据统治地位。

甘丹寺，也叫“噶丹寺”，全称“甘丹朗杰林”，寺庙面积达15万平方米。甘丹是藏语音译，其意为“兜率天”，据说这是未来佛弥勒所教化的世界。宗喀巴是藏传佛教著名的高僧大德，晚年一直在此寺讲经传法，

1 甘丹寺的年轻喇嘛。
2 金光闪闪的甘丹寺建筑群。



被追封的一世达赖和班禅，都是宗喀巴的亲传弟子。他的法座继承人，历世格鲁派教主甘丹赤巴（意为甘丹寺法台）即居于此寺，地位仅次于达赖和班禅。甘丹寺的修建，标志着格鲁派的正式确立，并最终发展成为藏传佛教最大的教派。

沿山路蜿蜒攀升，虽是冬季，但阳光下的山梁和河谷依稀还是一片秋日光景。上午10点，一小时前的气温实时播报显示零下2度，我们早已脱下外套，感受暖暖的圣地阳光。圣城拉萨是一处天然福地，很少有寒风，天空湛蓝，河水碧透，黑颈鹤、斑头雁、野鸭在河谷自由嬉戏。

车头一转，一大片恢宏的建筑群，迎着朝阳，金光璀璨，突然展现在四周荒芜的山脊上，呈宽宽的带状沿山坡弧形展开。整座寺庙以白色和红色为主，建筑群依山势鳞次栉比，气势宏大，上触蓝天，下抚黄岩，左右挽群山，排满了整座山坳。成群的雄鹰在寺院上空展翅翱翔，内地游客不多，旅游大巴均为各省区藏族信众，有很多小孩子在大人们的带领下，模样虔诚，惹人疼爱。

1419年，宗喀巴在甘丹寺圆寂，寺内尚存宗喀巴的







肉身灵塔。宗喀巴修行的山洞位于寺庙东头的制高点上，这也是一处著名的古迹。在它下面是宗喀巴的寝宫，宫内尚存有宗喀巴的经书、法衣、印章等遗物。甘丹寺的壁画和雕塑都很精美，藏有丰富珍贵的明清时代历史文物，但随着上世纪60年代寺庙遭焚毁，大量文物散佚。上世纪80年代以来，政府和社会各界拨巨资修复，如今的甘丹寺重又恢复了往昔的荣光。

燃灯节是纪念格鲁派创始人宗喀巴圆寂的重大节日。“燃灯节”藏语意为“噶丹安曲”，每年藏历十月二十五日举行，为期1-2天。节日当天，拉萨市民和哲蚌寺、甘丹寺、色拉寺等寺庙僧徒为宗喀巴诵经，转八廓街，信徒们手持桑枝，投入大昭寺前的香炉，祈祝神佛为自己带来好运。夜晚，寺院和俗家屋均要点燃酥油灯，吃面疙瘩，念经，表示对宗喀巴的纪念。

中午时分，正逢寺内课业间隙，成群结队的红衣喇嘛在阳光下悠然地晒着太阳，佛界的淡泊与友善给我们留下极为深刻的印象。

迈出山寺，四周泉水叮咚，身后塔铃悠扬。

1 甘丹寺全貌。
2 甘丹寺一角。
3 甘丹寺的宗喀巴寝殿。

TIPS

- **门票：**45 元 藏族免费。
- **开放时间：**9：00—16：00

拉萨三大寺之黄教最大的寺庙

哲蚌寺

哲蚌寺，在柳悟新区对面、拉萨西北郊根培乌孜山南坡的半山腰上。依山势分析，寺庙所在地应为一个山间冲积扇，建筑群层层叠叠呈巨大的倒扇形雄踞在山坡上。暗色的展佛台，清晰可辨，整座寺庙红白相映，在阳光下金光闪烁，气势磅礴，蔚为壮观。

明永乐十四年（1416年），宗喀巴弟子降央曲杰·扎西班丹奉师命在当地贵族支持下创建哲蚌寺，宗喀巴亲自主持开光仪式。哲蚌，汉语意为“米堆”、“米聚”，象征繁荣。因哲蚌寺远远望去好似巨大的米堆，故得名。哲蚌寺，全称“贝曲哲蚌确唐门杰勒朗八杰瓦林”，意译为“吉祥永恒十方尊胜洲”，占地面积约25万平方米，解放前僧众近一万人，是藏传佛教最大的寺庙。降央曲杰任第一任堪布。堪布，相当于汉族的方丈，举凡深通经典之喇嘛，为寺院或扎仓（藏僧学习经典的学校）的主持者，皆称堪布。担任堪布的僧人大都是获得格西学位的高僧。

明嘉靖九年（1530年），根敦嘉措任哲蚌寺第十任法台（相当于方丈，寺庙权位最高的人）。1543年索朗嘉措作为根敦嘉措的转世灵童被迎请入寺，后应蒙古俺答汗的邀请，到青海讲经说法。明万历六年（1578年），俺答汗赠“圣识一切瓦齐尔达喇达赖喇嘛”尊号，达赖喇嘛一称即来源于此。三世达赖喇嘛索朗嘉措追认降央曲杰、根敦嘉措为第一、第二世达赖喇嘛。自此，历世达赖喇嘛均以哲蚌寺为母寺，哲蚌寺逐渐成为格鲁派寺院中地位最高的寺院。至五世达赖喇嘛阿旺洛桑嘉措和四世班禅额尔德尼·洛桑确吉坚赞接受清政府册封前，二世至五世达赖喇嘛均在哲蚌寺坐床，并居住该寺。

这次进藏，我先后两次拜访哲蚌寺。一次是8月初雪顿节展佛，一次是10月中旬藏历降佛节前夕。



1



2



雪顿节，又称酸奶节、晒佛节、藏戏节，每年藏历七月一日至五日举行，是仅次于藏历新年的藏地盛大节日。藏传佛教格鲁派祖师宗喀巴为僧徒制定了夏安居制度，每年藏历六月十五至三十日僧徒只准在室内修习，禁止户外活动，以免在高原上各种生灵最活跃的季节无意杀生，违反戒律。开禁之时，僧徒纷纷下山，接受百姓供奉的酸奶，还可以尽情欢乐玩耍。雪顿节逐渐演变成为一年一度的群众性节日。节日期间，拉萨市民和藏区农牧民身着节日盛装，带上吃喝用品，去哲蚌寺拜大佛，罗布林卡看藏戏，携亲唤友过林卡。

雪顿节本是8人同行，凌晨4点起床，最终只成行6人。简单吃过早饭，车行至海关附近就必须徒步上山，距离大概十几华里，天依然漆黑，人却已经摩肩接踵络绎不绝。这次长途跋涉，身背十几斤的辎重，一边爬山一边喘气，平时远处看来平缓的山路，亲自走起来才知道高原的力量。不断有人掉队，约两个小时后，终于到达哲蚌寺展佛台下方。展佛的时间还早，我们就在拥挤的人群中等候。天刚麻麻亮，一线金色的阳光照在远处的群山和拉萨

1 白度母。
2 哲蚌寺一角。
3 措钦大殿室内一角。



河谷，清澈明亮，人们都不说话，静静地伫立观看，这是世间无以言说的瑰丽景观。一只小狗坐在一块山石上，逆向的阳光把它打成一张剪影，绒绒的毛发在微风中轻轻飞扬。

7、8月份适逢雨季，阳光转瞬即逝，雨云满天。在山石灌木丛中等候多时，大家又冷又累又饿，为和掉队同伴会合，我们早早徒步下山。回程路上，藏族老乡身着华丽服饰，边走边向展佛的方向躬身而拜，人流熙攘有序，绵延十几华里，不见首尾。据说当天朝佛人数超过40万人，这对一个常住人口只有80万人的城市来说，难以想象。

第二次驱车从八一路向西，沿山路曲折向上攀爬，除中途下车在山门买票外，我们一直开到检票口停车场。如果不是遇上藏历降佛节前夕的大施工，平时车辆可以一直向上开到错钦大殿门口。秋季的阳光耀眼而温暖，黄叶环抱寺院，红色的沙棘丛燃遍了整座山岗。

措钦大殿（意为大法堂）是哲蚌寺的主要建筑，位于哲蚌寺中心。大殿的经堂规模宏大，中心是高敞的天窗，阳光透射而入，悬幢帷幔交织，闪耀的长明油灯下，鎏金铜像法相庄严，富丽堂皇。大殿三楼有一小殿叫“强巴通真拉康”，内供巨型的强巴通真铜像，据说这是强巴佛长到8岁时的等身像。佛殿门上悬挂“穆隆元善”汉文匾额一方。匾上刻有三枚图章，分别为：“大清道光丙午年孟秋之印”，“勿穆氏”和“琦善之印”。这是时任驻藏大臣的琦善在任满离藏的清道光二十六年（公元1846年）七月刻制奉献的。寺内还保存有大量藏族的古代文献和经



籍。公元1642年，五世达赖喇嘛在寺内噶丹颇章建立地方政权，是格鲁派正式参与政治的开始。达赖喇嘛迁往布达拉宫后，这里仍然是拉萨三大寺中规模最大、最有势力的一个。

藏历九月降佛节前夕，所有寺院都要重新粉刷和清扫。寺院墙壁上凝固的白色流状物，就是牛奶掺和涂料自上而下倾倒而成，尤以布达拉宫最为明显。每年此时，许多藏族群众就会主动到寺庙义务劳动。时值正午，大殿广场和台阶上坐满了休憩和吃饭的上千名劳作者，虽然粗茶淡饭，但他们依然有着阳光般的笑容和天籁般的歌声。

不觉饥肠辘辘，仿佛闻见哲蚌寺甜茶馆的牦牛肉包子香味，一行3人，迅速下山拜祭五脏庙。甜茶馆就在检票口停车场的东侧，甜茶随时有，不同的是上午卖藏面，中午11点以后卖牦牛肉包子，很多人特意中午赶来，就为包子香。三磅甜茶，40个大包子，不多时间一扫而空。包子肉馅饱满，香味四溢，蘸上一点辣椒油，可真真是世间最好的美味。大小几只狗狗安静地围在我们四围，不时用胖胖的小爪不经意地蹭蹭我们的裤脚。让我们大跌眼镜的是，这几个吃货居然只吃包子馅，不吃包子皮，动作娴熟，视若无物，看来是被众香客们惯坏了。

茶足饭饱，休息片刻，享受这秋季独有的宁静与安详。窗外树影扶疏，阳光慵懒，鸟鸣山涧。

1 哲蚌寺全貌。
2 强巴通真佛像和“穆隆元善”匾额。
3 措钦大殿前休憩的藏族信众。

TIPS

- **门票：**55 元 藏族免费。
- **开放时间：**9：00—13：00







1



2



3



4

拉萨三大寺之传奇寺庙

色拉寺

每个寺庙都有自己独特的一面，色拉寺当然也不例外。就像哲蚌寺的大佛，色拉寺的辩经那可是响当当的藏地一绝。辩经是藏传佛教僧侣们学习藏学和佛学的方法之一。色拉寺一年四季均有辩经和大辩经，场面之宏大和热闹，为藏地少有，也是拉萨游客必看的项目之一。

色拉寺，全称“色拉大乘洲”，是拉萨三大寺中建成最晚、距离市区最近的一座，在拉萨北郊色拉乌孜山南麓，军区总医院东侧，占地面积11.5万平方米。经历代增修扩建，色拉寺才有了今天的规模，平面布局上无整体规划，整个建筑群并不散乱，体现了格鲁派大寺特有的风格。“色拉”，藏语，意为“野蔷薇花盛开的地方”。寺周围有帕邦喀、曲桑日追、普布觉等众多小寺环绕，是一处天然形成的风水宝地。

拉萨北郊历来是高僧大德讲经说法的重要场所。在色拉寺修建以前，宗喀巴大师在色拉寺所在地东边山腰上的小寺里讲经说法，并命门下弟子释迦也失修建寺院。1414年，明成祖朱棣派人召请宗喀巴进京，宗喀巴大病初愈，遂派弟子释迦也失代为进京朝见永乐皇帝。次年，明成祖封释迦也失为“西天佛子大国师”，宗喀巴就成了大国师之师，从此格鲁派得到中央王朝的确认。1419年，释迦也失用明朝所赐资财，在拉萨北郊建成色拉寺，正名为“大乘洲”（藏语“特钦林”）。1434年，释迦也失再次进京，宣宗封他为“大慈法王”（藏语意为“绛钦曲结”），从此被称为绛钦曲结·释迦也失，回藏后将钦赐经像等珍藏于寺内，至今仍存。最为珍贵的是明成祖钦赐《甘珠尔》大藏经，为永乐八年印，是第一部藏文印刷佛经版本，共108函，现存105函。全盛期寺中有僧8000余众，规模略次于哲蚌寺。

三大寺的建成，奠定了格鲁派发展的坚实基础。释迦也失曾到内地和蒙古地方首传格鲁派教法，在五台山修建了五座格鲁派寺庙。格鲁派与明王朝建立关系由他开始，在沟通藏汉民族关系和文化交往方面起到了积极的作用。释迦也失任色拉寺第一任法台，此后二世至五世达赖、四世班禅均担任过色拉寺法台，自五世达赖喇嘛之后，历任达赖喇嘛都是色拉寺的名义法台，可见色拉寺地位之重要。

马头明王金刚像是色拉寺最著名的塑像，据说是拉萨孩子们的保护神。很多年轻的藏族父母带着孩子来朝拜，每个孩子额头都抹上黑黑的一块类似香灰的东西，可以佑护孩子们健康成长，幸福吉祥。在藏地，见了可爱的孩子千万不要伸手去摸孩子的脑袋，因为只有高僧大德才可以给孩子们摸顶祈福。

色拉寺有一个盛大的宗教节日叫金刚杵朝拜节，藏语叫“色拉崩钦”，是色拉寺最隆重、最独特、参加人数最多的节日。五世达赖喇嘛时期，确立每年藏历十二月二十七日请出金刚杵，为信徒除障赐福。过去，每到当日清晨，由使者骑上快马将金刚杵送往布达拉宫呈给达赖喇嘛，达赖喇嘛对金刚杵加持后，再快马送回色拉寺。寺院威望、资历最高的活佛，坐在专门修筑的法台上，手持金刚杵给全寺僧众及前来朝拜的信众击头加持，以表佛、菩萨及护法神的护佑。每年这天来色拉寺等待击头加持的信徒数以万计。

白云卷舒，阳光晴好。色拉寺山门和二门之间是信众的转寺通道，向西走不远，左手南边就是知名的色拉寺甜茶馆。寺庙后山浮雕众多，色彩艳丽，技法精湛。爬上山腰，整座寺庙尽收眼底，远处的拉萨城雪山环抱，气度安详。

拉萨三大寺，甘丹寺雍容端庄，有祖母气派，哲蚌寺英武华贵，有长子风范，色拉寺则是年轻的康巴汉子，血性魁伟，爱憎分明。同少林寺一样，历史上色拉寺武僧在藏地也属赫赫有名。在上世纪40年代震惊中外的“热振事件”中，因抗击亲英分裂势力，支持热振活佛爱国统一行动，色拉寺遭受噶厦政府重创。

历史风云翻卷，大浪淘沙，色拉寺岿然屹立，风采依旧。

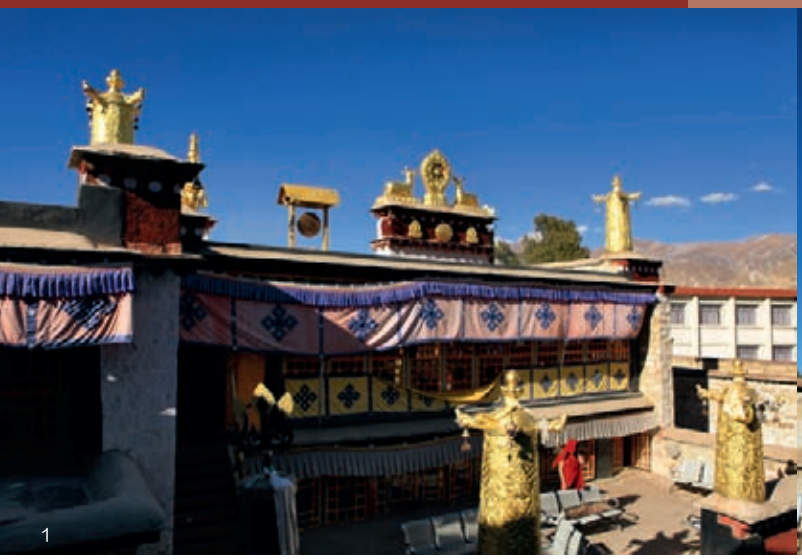
TIPS

- **门票：**55元 藏族免费。
- **开放时间：**9：00—18：30。



5

1 色拉寺全貌。
2 色拉寺一角。
3 色拉寺后山做供奉用的金碗。
4 山上鲜艳的张大人花。
5 色拉寺门匾。


1


2

上密院与下密院

“天上日月为一对，地上密院成一双”。

下密院和上密院只是地理方位上的区分，都是专门研习密法的寺院，下密院在北京路上木如寺西侧，上密院在小昭寺南侧，都在八廓街附近，均为格鲁派密宗最高学府，先后由杰尊·喜饶僧格师徒建成于15世纪中叶。

喜饶僧格，宗喀巴门下八大弟子之一，重点学习密法经典，以发展密宗寺院而著名。他在拉萨修建举麦扎仓（下密院），其弟子贡噶顿珠另建举堆扎仓（上密院）。来上、下密院修习密法的僧人必须是显宗学院学习完毕的人。哲蚌寺和色拉寺附设的阿巴扎仓是一般性修习密法仪轨及实象为主的低级密院，他们的学员可以没有学完显宗学院就可以进入学习。甘丹寺没有阿巴扎仓，所以从名义上讲，拉萨上下密院归甘丹寺管辖。

密乘修院——下密院

下密院，今称下密寺，始建于明宣德八年（1433年），坐北朝南，大门直对商业繁华的北京中路，是一处闹中取静的好地方。主要建筑包括经堂、佛殿、辩经场、印经房等，无论建筑规模和艺术价值均以主殿为最，壁画内容多为格鲁派故事。

下密院内利用空气旋转的“切玛”周而复始地转动着。寺内一幅叫“卓玛松锦”的唐卡十分著名，无论从何方向观察，画像中人物的眼睛均盯着观察者。下密院二楼的神殿内放有许多彩绘罐子，以彩布密封，名为“鹏布”，罐内装着来自日喀则、山南等地的土壤。藏族人家每当建房时，均要来下密院请“鹏布”，并将它们埋藏在新建房屋的顶端，以寓意吉祥平安。寺内最有特色的就是西侧的一对大转经筒，高约2米，直径1米开外，每天都有信众吱吱呀呀转个不停。

孕妇转寺的地方——上密院

上密院，就是今天小昭寺南侧的次巴拉康寺，由贡噶顿珠始建于明天顺八年（1464年）。寺院很小，香火却很旺盛，明成化二十一年（1485年）贡噶顿珠作法事退拉萨吉曲洪水有功，小昭寺被赐给上密宗院作为僧人修行场所。

次巴拉康门不大，朝北，门外是桑烟滚滚的桑炉，进门穿过窄窄的过道就是小小的寺院了。大殿坐北朝南，院子里或坐或站不多的人已经把寺院占的很满。围绕大殿是一条室内转经道，局促的过道仅容2人可以勉强并排通行，一圈转下来也不过二三十米的距离。这里却与八廓街一样，熙熙攘攘都是转经的信众。人多，并不拥挤，井然有序，人流自然带着你向前走。好容易挤过转寺的人墙，才能进入大殿。大殿二楼是一个天台，放着几排座椅，偶尔可以看到红衣喇嘛在椅子上休憩，金色的经幢闪着耀眼的光芒直插蓝天。

如果你停下来驻足停留，会很快发现一个有趣的现象：转经队伍里，有很多挺着大肚子模样的孕妇。这是在别的寺院看不到的景观。原来这个寺庙是拉萨专供孕妇转寺的地方。一来室内转经，冬暖夏凉，着不了风；二来距离适可，挺着大肚子几圈下来并不觉得劳累，有利于身体健康；三来亲朋家眷相携而行，心情舒畅，增进感情。扎罗说媳妇怀孕的时候，天天过来转寺，老公们则在门外休息。来的次数多了，有些人就成了朋友，虽然孩子已经三四岁了，大家还有联系。

TIPS

- **门票：**免费。

1 上密院大殿。2 大殿一角。3 下密院一角。




1


2


3


4

寺绝福地

桑阿寺

桑阿寺始建于公元1419年，由宗喀巴大师创建。该寺坐落于拉萨市的达孜县德庆镇德庆村内。为什么要把寺建在那的确是很有讲究。寺东面又有被誉为“格鲁母寺”之称的甘丹寺，南面是佛法圣地桑耶寺及其连绵雪山，西面是圣地阳光城拉萨及其无与伦比的大昭寺，北面是巴玉佛城及其仲顿巴尊者的利乐修行之地，桑阿寺真像是被安置在一个福坑儿里一样。寺院的背面流淌着潺潺的拉萨河，从正面远眺可以观望到雄伟的桑耶圣城及其连绵的松格雪山，可谓是背河看山的虎踞龙盘之地。拉萨河的对岸有圣尊仲顿巴的修行法地，此处田野肥沃、物产富饶，勤劳善良的农民们在这片肥沃的土地上辛勤劳作，使他们丰衣足食酥油糌粑等应有尽有，简直是一个吃喝不愁的极乐之地。桑阿寺周围风景雅致、独特清净，周边有连绵的扎格雪山，山脚下是郁郁葱葱的森林，森林里有珍禽异鸟，可称之为鸟语花香的人间仙境。

这么一座福坑儿里的寺庙在十年浩劫中也没有幸免于难，寺中大量文物流失，建筑很多被毁。在1986年11月经达孜县人民政府批准修复开放。该寺总占地面积约15.27亩，建筑面积2343.8平方米，有僧人33名，寺内供六臂性主佛。这尊护法神像还有一段神奇的传说：当年克珠杰大师每揉搓一泥丸塑像时都有要念诵十万遍《阎摩敌咒》，这样好不容易才将塑像的下半身塑立完。就在此时，来了三个要求朝拜六臂护法神的安多人。大师告诉他们护法神像上半身尚未塑立，但他们可以先进去看看，可是此三人进去后，半天没有出来，大师感到非常纳闷，进去一看根本没有三个人的踪影，却发现六臂护法神像已经塑立完成。

现在每年藏历六月二十四、二十五、二十六日要举行称为“德庆噶梅”的跳神节。另外，每年藏历二月拉萨下密院要在该寺举行定期法会，进行讲解修行密集金刚法门的活动。越来越多的人来到这里游览朝拜，桑阿寺逐渐恢复了往日的辉煌。旅

1 大殿。2 半山腰的石刻。3 石壁上的佛像。4 寺庙全景图。5 寺庙前门。

TIPS

- **门票：**20 元。


5


1


2


3


4

药王山摩崖石刻

药王山摩崖石刻如今依然是拉萨人的景点。除了偶尔的散客，少有旅游团队来，这倒更显得它不被干扰的宁静。药王山位于布达拉宫西南侧，与布达拉宫隔白塔相望。摩崖石刻在药王山背侧，大门深深地隐藏在德吉南路的一条小巷中。与周边白色的墙壁颜色不同，进入巷子的墙壁是黄色的，所以倒也好找。这是单位的年轻人强烈推荐的一个景点。

进得大门，我们就被眼前的景观震撼了。这里的壮观之处在于山的背面悬崖绝壁上，刻满了大小佛像五千余尊，大的3米多高，小的手掌大小，为西藏之最。最大的佛像叫做“不动佛”。据说是公元14世纪时期，大贵族多仁·班智达出资请人刻凿。在拉萨市民中，家境贫寒的家庭中有人过世，却请不起度亡唐卡佛像的时候，买些颜料，把摩崖石刻的佛像刷新一遍，便可起到与请度亡唐卡佛像同样的功德，这种习俗至今还在延续。佛像的颜色鲜艳，生动，法相庄严，在阳光下熠熠生辉。

不是旅游旺季，售票处并不常有人看守。我倒也落得自在，举起相机到处寻找合适的角度。午后的阳光，温暖舒适，山崖上的青草已经有些微黄了，不时有鸟儿从头顶飞过，手拿转经筒的老大妈诵着经文慢慢从身边走过。院子里有两个藏族老乡在磕长头，也许是相机的快门声惊动了他们。一位工作人员站起来把票从口袋里拿出来卖给我，他接着磕头，我接着照相，一切都显得那么随缘自适。对面的房间里一大片一大片的酥油灯灿灿地跳跃着，显得房间里的人影更暗了。帮忙的工作人员介绍，这里可以花上几十块钱请人供奉酥油灯为家人祈福保平安。

崖壁东侧的半山上，一座用石片堆砌，四周用角铁、钢筋固定起来的佛塔高高地矗立着。塔身主体黄色，下午的阳光洒在塔上，整个佛塔金碧辉煌。爬上台阶，塔底座供奉着许多佛像，前面是用木架相连、半米多高的转经筒，塔身均匀摆放着色泽艳丽的石刻佛像，塔四周是彩色的玛尼石堆。这就是著名的石刻《甘珠尔》塔。

塔始建于1995年，由一位活佛主持，历时14年建成。如今成为拉萨年轻人拍摄婚纱的著名外景地。机缘巧合，塔下正好有一对情侣身着藏族的盛装在拍婚纱摄影照。两个相爱的年轻人脸上洋溢着幸福。

历史与现实，佛门的安详、供奉者的淡然与年轻人的幸福，活泼泼地融在一起，是那么地和谐，那么地让人艳羡。

到拉萨寻古访幽，参禅也好，礼佛也好，哪怕只是给心灵放个假，也有别样的收获吧。

1 拍婚纱照的藏族夫妻。2 药王山摩崖石刻。3 甘珠尔塔。4 石刻不动佛。

TIPS

- **门票：**10 元。
- **开放时间：**全天



止贡寺，在藏地历史中，是一个遥远而隐秘的神话。

止贡噶举祖寺 止贡寺

6:40起床，大家汇合之后7:45出发，告别沉睡中的拉萨城，一路向东。天空星月微明，空气干爽清冷，拉萨河水如墨玉翡翠般哗哗奔流。

一小时后到达墨竹工卡县城，天刚麻麻亮，西方的山地泛着一抹霞光，上橘下蓝，层次分明，太阳该出来了。在县财政局门口的小包子铺一顿饱餐，始觉身上温暖了许多。街面上依旧安安静静，县城还猫在被窝里，老婆孩子热炕头，睡眼惺忪。

沿路牌向北，顺拉萨河谷溯流而上，鸟群开始忙碌了，黑颈鹤、斑头雁在暗色的天幕上排队滑过。这是一片宽阔的河间谷地，与拉萨不同的是河流在平整的谷地中间切过，深可十数米，狭窄处两岸似乎伸手可触，水并不深，流速湍急，是墨竹最好的河水漂流处。

止贡寺，又称直贡寺、直贡梯寺、止贡梯寺、直孔替寺，位于墨竹工卡县东北部门巴乡，距离拉萨市区120公里，藏传佛教帕竹噶举八小支系之一——止贡噶举祖寺。

1 崖壁上的寺庙一角。
2 吹海螺的喇嘛。
3 大殿。
4 山脚下的门巴乡。



原是帕木竹巴弟子木雅贡仁建的小僧院。南宋淳熙六年（1179年）止贡巴·仁钦贝扩建为大寺，并在此创建止贡噶举派，弟子遍及邬坚（今阿富汗）和那烂陀（印度地名）、五台山等。在元代分封西藏的十三万户中，止贡万户位居前藏三大万户之首，辖区包括拉萨河上游地区和山南部分地区，止贡法王直接担任万户长，止贡寺成为止贡噶举派的政教中心。

元至元二十七年（1290年）止贡派与萨迦派因政教之争爆发战争，止贡寺被焚毁，史称“止贡之乱”。止贡派势力受到打击，止贡万户也被帕竹万户兼并。元政府为缓解萨迦派与止贡派之间的矛盾，赐予大量物品，修复止贡寺大殿，扶持新任法座，止贡派才逐渐恢复影响。止贡噶举的领袖人物旺仁波切仁钦贝杰（止贡提寺第十三任寺主）于明永乐十一年（1413年）被明成祖封为阐教王。15世纪后，寺庙开始建立活佛转世制度，直到17世纪前半叶，该寺还是黄教的主要劲敌之一。



2



3



4

一路在群山间飞驰，过德仲温泉，门巴乡就到了。峡谷间，头顶是长而宽的天空，平整的谷地是典型的高山草原，两侧的山顶到处是积雪和冰挂。坡地上一簇簇的灌木丛，逆着阳光，周身散发着毛绒绒的光晕，红红的像藏族阿妹羞涩的脸。远远的，止贡寺的建筑群星星点点散落在山顶，离近了，须仰头可见。

门巴乡政府坐落在寺庙山脚下，几十户人家簇拥在道路两旁。穿过不长的街道，车沿山路驶到半山腰停车场，稍稍爬过一段陡峭的山路，山门和主殿就在眼前了。不断向上攀登，整座寺庙依山势在海拔4400多米的悬崖峭壁间伸展，各个建筑由险峻的石块及阶梯相连。巨大的山鹰舒展着近两米宽的翅膀突然无声掠过，灿若惊鸿一瞥。大殿里正是喇嘛们做功课的时间，整齐的诵经声更显寺庙的庄严与神秘。

止贡寺修禅密室很有特色，密室散落在主殿四周，只有一个小木门和一个小窗户，面积6～7平米。修满者可得到“仓巴”（修禅者）的称号，时间一般为三年三个月零三天，短者也要三个月，据说目前寺内还有修禅二十几年的高僧。拙火定（即修丹田生热的脐轮火法）是噶举派的一种密法，也是该寺一大特色。修成拙火定的人能在冬天将刚从水中捞出的袈裟披在身上烤干；如果下了雪，他在屋内发功屋顶上的雪可以融化。据说，有缘者可以得见。

山顶巨石间圣洁的大白塔由高僧多鲁修杰尔波于1315年修建，造型与其他寺院又有不同，距今已有近700年的历史。塔角上枯黄的荒草在风中摇曳，与大白塔一起见证着寺庙曾经的辉煌与过往。

寺庙西侧山间台地是闻名遐迩的止贡天葬场，又称止贡坛城，藏语称“止贡替丹甲”，与印度斯白天葬台、山南青朴天葬台同为世界著名三大天葬台。其中止贡天葬台最大，有“止贡曲佳”之称，意为“永生永恒之地”。佛教认为在此天葬后，死者灵魂可进入“三善趣”（即天、人、阿修罗）。所以，有许多人不远千里送死者来这里天葬。

每年藏历三月二十八至二十九日跳金刚神舞是止贡寺最盛大的宗教活动。喇嘛们藏历2月初就开始集中诵经，各种准备活动可持续达二个月之久。

与其他大寺院相比，止贡寺的世俗味道略重一些，历经风雨侵蚀，于神秘之中多了些许淡然与平和，无形中也让人觉得更亲近一些。每间殿堂都会有人售卖一些开过光的小饰品，拜过佛之后，藏族老乡围在一起挑选。我们挑了一些牦牛骨制作的生肖挂件为家人祈福，价钱也都很便宜。

TIPS

- **门票：**40元 藏族免费。
- **开放时间：**全天开放。



1

白教主寺 楚布寺

早拟拜访楚布寺。

略有风，正是出来透气的好日子。这几天，拉萨一别零下八九度的寒冷与少见的沙尘，气温回升，天气转暖，白云微抹，晴空碧透。

楚布寺，白教圣地，藏传佛教重寺之一，始建于南宋淳熙十四年（1187年），噶玛噶举派黑帽系主寺，历世噶玛巴驻锡地，在拉萨西北堆龙德庆县古荣乡境内，距拉萨市区约70公里。走青藏路向西，在古荣村进吐龙谷（楚布沟），沿楚布河曲折西北行，过乃囊寺（也称乃朗寺），不远即到楚布寺，海拔4300米。

2012年，直达寺庙的柏油路全线贯通，方便了信徒朝拜，也使楚布沟成为拉萨游客新的游览胜地。这里春天野花烂漫，飞鸟成群，夏天山秀谷幽，流水潺潺，秋天黄叶曼舞，层林浸透，冬天牛羊遍地，村落参差，一派世外桃源的和熙景象。

噶举派

要认识楚布寺，就必须了解噶举派的由来与传承。

噶举派形成于11世纪中叶，以教法传授特点命名。“噶”，特指师长的言教，“举”，意为传承。此派远祖玛尔巴、米拉日巴、林热巴等人修法时穿白色僧衣、僧裙，故又称“白教”。始创有两大传承：香巴噶举和达波噶举。香巴噶举兴盛400余年后消失，通常所说的噶举派特指达波噶举。

达波噶举创始人达波拉杰，意为达波地方的医生，本名索南仁钦，1121年在雅鲁藏布江北岸达波地方创建岗波寺，又称岗巴波，成为达波噶举派的祖寺。门下四大弟子，分别在卫藏地区建寺收徒，形成四大支系：噶玛噶举、蔡巴噶举、拔戎噶举、帕竹噶举。其中帕竹噶举又分出八个小系，总称“四大八小”。

在藏传佛教历史上影响最大的是噶玛噶举和帕竹噶举。帕竹噶举在1354年建立了帕竹地方政权，统治西藏近百年后衰落，八小支系除止贡巴、达隆巴、主巴三个支系外或被兼并，或自行消亡。其中主巴噶举南派的宗教领袖曾长期兼掌不丹的政教大权。

噶玛噶举派创始人都松钦巴，1147年在昌都类乌齐建噶玛丹萨寺，在达波噶举中第一个形成了噶玛噶举派。1187年，他在堆龙建楚布寺，后成为该派主寺。噶玛噶举在西藏佛教各派中率先采用活佛转世相承制，被其他教派吸收。都松钦巴也被追认为噶玛噶举黑帽系第一世活佛。

黑帽系的实际创始人是噶玛拔希。1256年，噶玛拔







希应召到和林（今外蒙古）拜见蒙古大汗蒙哥，蒙哥赐予他金边黑色僧帽一顶，金印一颗，从此称噶玛噶举为“黑帽派”，金边黑色僧帽就成为了该派活佛转世传承的标志。噶玛拔希于1283年在楚布寺圆寂，采取了活佛转世制度，他是藏传佛教历史上第一位正式转世的活佛，也是藏传佛教活佛转世制度之始。他被认定为噶玛噶举黑帽系第二世活佛。

第五世活佛得银协巴，原名却贝桑布，1406年应召到南京。次年，明成祖赐他“如来”名号，藏语翻译为“得银协巴”，并封得银协巴为“万行具足十方最胜圆觉妙智慧善普应佑国演教如来大宝法王西天大善自在佛领天下释教”，简称“大宝法王”。大宝法王就为黑帽系历代活佛所承袭，并按期进京朝贡。明朝与元朝只扶持萨迦一派、清朝只扶持格鲁一派不同，还分设大乘法王（萨迦派）、大慈法王（格鲁派），但以大宝法王的地位最为荣贵。

清顺治十年（1653年），顺治帝派人邀请第十世活佛却英多吉进京，他派人上表朝贡。十七年，顺治颁发印信，承认却英多吉在前明所承袭的宗教领袖地位，但噶玛噶举的势力已经衰落下去，此后一直受达赖喇嘛监管。

1992年9月，第十七世大宝法王噶玛巴·赤列多吉在楚布寺举行坐床典礼，成为1949年后经中央政府批准的第一位藏传佛教转世活佛。

1 宏伟的寺庙建筑群。 2-4 色泽艳丽的佛塔。 5 转寺的藏族阿爸。

楚布沟里楚布寺

冬日的缘故，路上人烟稀少，楚布沟两山耸峙，阳光在山谷间隐没，河床上覆盖着厚厚的积雪与浮冰，暗黛色的河水更显湍急。羊群在河谷两侧游移，牦牛散落在陡峭的山坡上，黑黑的斑点在黄褐色的山梁上点点滴滴。偶尔有牦牛在路上慢慢踱步，沿途欣赏沟谷风光，我们擦身而过，驱车慢行，免得搅扰了人家的闲情逸致。村庄在山谷间时隐时现，炊烟袅袅，孩子们在村头戏耍，肥肥的土狗慵懒的眼神里有藏獒的雍容与大度。

驶过一道山梁，一大片建筑群沿山势绵延，在阳光下闪闪发光，惹人的眼，不太真实，恍若海市蜃楼般悬浮在天际。

楚布寺到了。

寺庙坐北朝南，远观似端坐在明代的太师椅上，中间是高大层叠的主寺，两侧建筑依山势略略降低，东西两边上下各有一座佛塔，方形基座，上为宝瓶状塔身，造型古朴。令人惊奇的是，佛塔居然为通透的彩色，4座佛塔颜色各不相同：东侧两个下面是白塔，上面是蓝色；西侧两个下面是金黄色的佛塔，上面是绛红色。红色的佛塔下并列着8个精巧的吉祥玲珑白塔。佛塔与整个建筑群浑然一体，色彩艳丽，有说不出的玄妙与惊叹。

山寺对面山坡有台阶砌成的晒佛台。每年冬春两季，楚布寺举行神舞大会，这是寺庙主要的宗教活动，也是楚布山沟的盛大节日。

大殿广场中央矗立着一方石碑，这就是著名的“江浦建寺碑”。此碑立于9世纪墀祖德赞时期，碑通高2.5米，宽约半米，上刻古藏文，碑文中说：“乃于堆龙之江浦建神殿，立三宝之所依处。”9世纪初由尚·蔡邦达桑聂多（吐蕃权臣）建造的江浦寺早在朗达玛灭佛时毁坏，但建寺石碑却被完整地保存下来，并移至楚布寺内。这一珍贵文物是研究吐蕃时期政治、经济、宗教、文化不可多得的重要历史资料。主殿内高约6米的楚布拉干（即大佛）为第二世噶玛巴·噶玛拔希所铸，第八世噶玛巴为纪念其上师而塑造的银像是楚布寺镇寺之宝。

踏上归程，夕阳西下，落霞满山。



TIPS

- **门票：**40元 藏族免费。
- **开放时间：**全天开放



达里雅博依散记

文 / 权鹏飞　图 / 杨渭锋

千年之前的沙漠腹地的“原始部落”牙通古斯正是没有注重生态保护和特色旅游定位而逐渐被人们淡忘，千年之后的沙漠腹地“原始部落”达里雅博依会不会重蹈前者的覆辙？但愿沙漠腹地达里雅博依的诱惑只有进行时，没有完成时！







大漠深处的“桃花源”

东晋大诗人陶渊明笔下的《桃花源记》，不知迷倒了多少人，我算被迷倒中的一个。

2012年的10月，我有幸参加毛泽东文学院新疆班首届培训班，期间，我有幸参观了湖南省常德市辖区的桃花源。

这里如今被打造成常德市国家4A旅游景区，作为最具特色的旅游产品为国内外游客所津津乐道。

如果说湖南常德的武陵区是千年以前的“桃花源”的话，那么，新疆和田的达里雅博依正是千年之后的“桃花源”。

达里雅博依位于和田地区于田县东北方向的塔克拉玛干沙漠深处的一个小村落，虽然没有桃花，但其封闭的地理位置和人们向往与世无争、独善其身的生活理念，与《桃花源记》里的秦人一脉相承，何其相似。所不同的是，武陵区是丛山峻岭中的“桃花源”，达里雅博依是塔克拉玛干大漠深处的“桃花源”。

达里雅博依人为何能在茫茫瀚海深处生存？这全依赖于克里雅河。克里雅河发源于昆仑山脉6000多米的乌斯腾格山北坡，由昆仑山向南一路流经普鲁乡、于田县城绿洲，之后经过塔克拉玛干沙漠，在尾端流经达里雅博依，最后在沙漠里自然蒸干消失。克里雅河全长约689公里，是于田县境内最大河流。克里雅河在流经200多公里的沙漠流域时，自然形成了一条东西宽9-15公里，最宽处96公里，南北长365公里的绿色长廊，沿途分布天然胡杨林120万亩，河尾闾处3.2万平方公里的绿色三角洲就是达里雅博依绿洲，这是世界上罕见的绿色长廊和神奇的沙漠绿洲。

“达里雅”维吾尔意为河流，“博依”意为河岸，合起来意为：克里雅河在沙漠的流域，汉语通俗称这里为“大河沿”。据说1000年前克里雅河可以直接穿越塔克拉玛干沙漠，最后注入塔里木河。那时的克里雅人经常划着载有玉石和土特产的小船到阿克苏等地做交易，这是一条沙漠中的玉石之路。后来，克里雅河流程越来越短了，原来流程长达689公里，现在仅为530公里，有时甚至断流，这条昔日繁华的商旅便道就此中断了，克里雅河现在只能流到达里雅博依了。

3.2万平方公里的达里雅博依在33.76万平方公里的塔克拉玛干沙漠内似一叶孤零零的孤舟，又像是塔克拉玛干一条长长的脐带。

从于田县城沿315国道东行14公里后，从县林业检查站折北方向进入达里雅博依地界，再沿克里雅河北上230公里左右，最后到达达里雅博依乡政府驻地达里雅博依村，整个路程约244公里，而且没有道路，没有民居，没有其他村舍驿站，一路上除了河道全是沙漠，这里是名副其实的几乎与世隔绝的原始村落。

关于达里雅博依人的来历，有很多传说。一种说法是西藏阿里古格王朝的后裔，为逃避战乱翻越昆仑山进入了这片绿洲；另一种说法是他们就是这里的沙漠土著民族；第三种说法最有传奇色彩，即达里雅博依人是2000年前神秘消失的古楼兰人的一支。据当地年长者介绍，三百多年前，有两个游牧人从于田县循河而下来到了达里雅博依。一名喀鲁克的叫艾买台克登的牧人居克里雅河东岸，



另一位现在加依乡的牧人尤木拉克巴热克居河西。一河相隔，逐渐形成两大家族，随后又演变成新的其他家族，这些家族慢慢发展壮大起来，最终形成达里雅博依人。现在，达里雅博依人共有298户1397人，全部都是维吾尔族。

由于道路通信不通，达里雅博依人基本上不与外界联系，生活十分封闭，上世纪90年代初期，有记者进去一趟，问达里雅博依村民是否知道现在国家主席是谁？村民们竟然回答是华国锋。那时，别说北京、乌鲁木齐等大城市大多村民没有去过，就连于田县城有好些人都没有去过呢。达里雅博依人确有和“问今是何世，乃不知有汉，无论魏晋”的奇异故事桃花源里的秦人一样的遗风和自封性呢。

沙漠腹地的“原始部落”

达里雅博依并不是第一个被外界所发现的地方，但绝对是最后一个被外界关注并炒热的地方。

上世纪80年代，《中国青年报》一位记者曾经报道塔克拉玛干大沙漠腹地发现了一个鲜为人知的“原始部落”，并特别报道那里还发现了一个“白毛男”。一段时间，《沙漠腹地的“白毛男”》被媒体炒得沸沸扬扬，成为人们饭余茶后津津乐道的一个话题。这个地方就是和田地区最偏远的民丰县牙通古斯村，该村67户，300多人，距离民丰县城约130公里，在沙漠公路没有开通之前，这个地方真的是浩瀚沙漠中的一叶孤舟。就在1995年新疆第一条塔中石油沙漠公路开通之后，该村距离沙漠公路直线距离还有18公里，仅这18公里的沙漠路也需要骑骆驼走4个小时。为打破经济发展瓶颈，1999年11月24日，国家和塔里木石油大会战指挥部为牙通古斯村修通了一条柏油路，从此，牙通古斯这个往日被披上神秘色彩的“原始村落”一下子变得透明而开放了，曾经还一度因为发展安迪尔甜瓜产业成为和田地区农牧民人均纯收入最高的村。然而，为此付出的生态代价还是大了一些。

此后，开放的牙通古斯在媒体和人们的视线中慢慢变淡了，随之而起的是比它还要遥远还要封闭的达里雅博依。

可以这样说，亚通古斯是塔克拉玛干沙漠千年前的神奇，而达里雅博依则是塔卡拉玛干沙漠千年后的神奇。

说达里雅博依是千年后沙漠腹地的“原始部落”，一点也不为过。

这里民风古朴，自然原始、风物绝伦。笔者2012年10月进去考察过一次，发现这里比牙通古斯原始的更为纯粹。

达里雅博依的人家都是沿着克里雅河两边的天然胡杨林散居，每一家相距很远，近的10公里左右，远的40多公里，如果谁家的儿子要结婚，那最少要提前三个月就开始骑骆驼到各家各户发请帖了，否则，结婚就因人太少而没有气氛了。

达里雅博依家家户户门不上锁，几十年从来没有发生过一件治安案件，夜不闭户，路不拾遗，正是这里多年的传统。

达里雅博依的人很淳朴，待人过分热情大方会使你甚至能联想到他们多年来见不到外界而造成行为略显异常，他们毕竟见到外面的人太少，所以见到你就要好好聊聊，倾其所有招待你。而这一切，在达里雅博依以外的城市乡村能找到吗?

达里雅博依的鸡从来不会被管制或关鸡窝，它们白天在草丛中自由自在地寻食，累了就在芦苇里休息下蛋，人们为了捡拾母鸡到处下的鸡蛋很是费时耗力。晚上，这些野性十足的鸡纷纷展翅高飞，一下子就能飞上十几米高的胡杨树上且安然入睡，第二天照例先喊上几嗓子之后，一个俯冲，飞到十几米开外的草丛中又觅食去了，完全不用主人家刻意照料和担心不归，它总是来去自由，风雨无阻，野鸡骗不走，狐狸拉不走，有了这样的鸡，达里雅博依人省事多了。

达里雅博依的羊太皮实了。我们一行的三菱车在清晨8点多急着在沙漠里赶路，却没料左侧的林带里突然窜出一只羊来，吓得司机艾比不拉一个急刹车，但羊还是被车撞上了，艾师傅赶紧打开车门下车，正当我们都替这只羊惋惜时，只见艾师傅双手将卧倒在地的羊的双耳一提，这羊竟然一下子站起来，撒腿就窜到右侧的林带里去了。艾师傅一边轻轻地双手拍打着灰尘，一边自言自语地说：怎么搞的，达里雅博依的羊从不学习《交通法》呀！逗得一车人哈哈大笑起来。

达里雅博依村有一个奇怪的现象：猫多狗少，反正我那次进村搜寻了一圈，也未找到一条狗来。人们常说狗不嫌家贫，儿不嫌母丑，猫才是嫌贫爱富的家伙。达里雅博依的条件太差了，按理说那些势利的猫才呆不住，忠诚的狗应该留下来才对呀。这种情况叫我无法理解。我想只有一种可能：大概达里雅博依太偏远，那些势利的猫想跑也跑不出去吧。达里雅博依的猫不但多，而且特别肥，活脱脱就像日本动画片《夏目友人帐》里面的“喵五郎”，模样也极为可爱。这些“喵五郎”从不怕人，而且从不把自己当外人。那次我亲眼看到主人在里屋的地炕里烧火烤肉，三四个黑白相间的“喵五郎”就像小孩一样蹲坐在主人身边，主人也不驱赶，还像兄弟哥们一样朝它们友好地微笑着。看来，这些“喵五郎”在主人眼里早已成为自家的家庭成员了。这几个“喵五郎”围着火塘眼巴巴地盯着烤肉一点点地变黄，焦黄的烤肉在火炭中发出滋滋滋的声音，就像天籁一样动听，烤肉随之冒出一个个小泡泡，小泡泡又变成一缕缕青烟弥漫开来，这时，再看看那些馋嘴的“喵五郎”，小嘴禁不住砸吧几下，两只前爪也忍不住互相交叉摩挲起来，就连嘴两边的胡子似乎都要舞蹈起来了。更有趣的是，当主人把烤熟的烤肉端上大炕招待客人时，这些“喵五郎”也跟着主人上炕，蹲坐在主人身









后观望着客人和香喷喷的烤肉，就在主人用刀切肉时，一些小碎肉掉在桌布上，竟然没有一只“喵五郎”爬上去哄抢碎肉，一只黄棕色“喵五郎”一直在焦急地等待美食，主人给客人分肉时，身子侧向哪边，它也跟着窜到哪边，活像演杂技一样，等全部给客人分好了，这时，主人回转身，将桌布上那些小碎肉一一抛给“喵五郎”们，这些家伙这才争先恐后地在地上互相哄抢并大啃起来……

都说沙漠腹地的人不易受外界世俗文化的浸染，我看就连这些“喵五郎”们都比外面的猫更有教养和懂得礼仪。就凭它们多年来不曾离弃达里雅博依人，而且已经与达里雅博依同甘共苦了几个世纪，更不用说它们还知书达理、善解人意，我觉得达里雅博依的“喵五郎”是世界上最好的猫，我们应该向这些 “喵五郎” 致敬！

达里雅博依最有看头的是大门，这里的门板不像我们平常能看到的刻有雕花和镶嵌金属环的精美木门，而是就地取材，从地上拣拾回来一大块已经干枯的胡杨树干，直接从中锯开，就成了两个门板，门板上左侧掏出两个洞，用绳子往立柱拴住，就是一个胡杨木门。还有更简单的，拣拾回来半扇胡杨木板，直接挡在红柳或芦苇院墙中间就OK了。晚上要睡觉时，在外加一根木棒竖在胡杨挡板上，别人就知道不便打扰，如果没放这跟木棒，证明主人在，还没休息，可以去拜访、聊天。

人与自然和谐的民俗风情画

达里雅博依人很注意与自然和谐相处，这一方面是本性使然，另一方面也是环境所迫。

试想，克里雅河的流程如今越来越短，大漠绿色植被越来越少，如果人为破坏植被，达里雅博依人将会失去赖以生存的美丽家园，他们终将会被塔克拉玛干大沙漠无情地淘汰出局。



达里雅博依人十分节约水，手压井的水只供人饮水做饭，洗澡在这里简直是一件很奢侈的事情。夏秋季洪水来时，他们就在河边洗洗身子，而在春季和冬天，他们在家里一个月才洗一次澡。砍树在这里被认为是犯罪，破坏胡杨就等于拆除他们的房子，达里雅博依人盖房一般都会选择在胡杨林里，他们利用胡杨林的天然地势和结构，在几棵树上用干木头棒子搭起架构，然后用红柳编制成细捆填充架构，最后用泥巴里外糊住，就可以温暖过冬了。夏季，房子根本不用糊泥巴，透风遮阳，睡在里面，好不凉快惬意。

以前克里雅河生态系统好时，这里水量丰沛，植被茂盛，各种动物多而人又少，达里雅博依人有享受不完的各种资源。记得我2012年11月24日陪自治区旅游局领导第一次到达里雅博依考察，沙漠腹地见到的第一户人家，院子很“豪华”，是三重似葫芦式的院子，院墙全是用粗大的天然芦苇插地圈围起来的，最外面的院子是晒大芸（肉苁蓉的学名）用的，中间院子是晒被褥和衣服用的，最里面的是自家人晒太阳的，远远望去，院落很有气势和情调，俨然是一户深不可测的大户庄园。就连这里的厕所都是天然的“芦苇茅坑”，干净而又通气，完全没有城市卫生间那种压抑和药臭味。据说当时离水源近的达里雅博依人家的院子全是这种布局，因为芦苇实在太多了，取之不竭，用之不尽。可这次到达里雅博依终点的几户人家一看，院子小且只有一个，且院墙都是用很昂贵的红柳或胡杨木搭建的，可想而知建一个院墙的成本有多高，这就是最典型的水源稀缺、生态日益脆弱的实际写照。想想以后，这里的人可能都不会再有院落了，逐步枯竭的资源让达里雅博依人对拥有一个漂亮的院子恐怕都不敢奢望了。

野生大芸是达里雅博依人经济收入的主要来源。所以，每年的洪水下来时，达里雅博依人哪怕就是冒着生命危险也要及时从克里雅河引水浇灌天然胡杨林和大片的红柳。达里雅博依每个人在采挖大芸的时候，都格外注意保护红柳根系，他们通常会跪地，小心翼翼地探测地下的根系，确保不会伤到红柳根时，才慢慢地尽可能

从外围摸索着一点点靠近红柳根，直到掏出根上系着的大芸。他们宁愿增加自己的劳动量也不愿意伤及红柳根，这是一种难能可贵的生态环保意识。一般情况下，采完大芸后，达里雅博依人通常都会回填沙土，确保红柳根不裸露在外，促其保持旺盛活力，来年，这棵红柳还会再次给呵护者奉献自己的果实，这也是沙漠里真实版的“羔羊跪乳”故事，听来叫人无不感动。

达里雅博依从来不会肆意无节制使用胡杨木，这里的人家很少用案板，切肉都在馕饼上，没菜自然不用案板，就算是下锅煮肉要用少量的“恰玛古”（蔓菁，状似胡萝卜）也是一样的，女人的左手掌就是现成且简便的简易案板了。至于饭桌，直接就是一条炕布，往土炕上一铺，大家围一圈席炕而坐，简朴又热闹，吃饭特有气氛。

人与自然的完美结合在达里雅博依得到了最好的体现。这里的红柳串烤肉是一门绝活，上百年前达里雅博依就一直这样吃，鲜羊肉的香味和着红柳特殊的植物芳香直入人的肠胃，这种味觉享受应该是天下无与伦比的，历千年之后的今日，外界的人才跟着达里雅博依学会了红柳烤肉。

我在达里雅博依看到一群妇女正在打馕，打馕的程序和方法与于田县农民并无多少差异，奇怪的是她们所用的“插模”（用于给馕刻画的模具）不像于田县普遍使用的木柄头上镶金属针刺那种，而是将一大把细红柳枝条捆扎在一起，形成一个独具特色的“红柳插模”，我对此创举不得不投去敬佩的目光。当我提出要给他们拍照时，其中一个叫琼·巴汗的妇女满心欢喜，不停地整理着自己的头发和衣服，全力以赴地配合着我的拍摄，完了，琼·巴汗可能觉得不过瘾，她邀请我到她家里去拍照，我来到她家一看，好家伙，这是一家富裕户，院墙全是胡杨木头垒起来的，就连大门挡板都是胡杨木！挡板前面还特意铺了一个方方正正的“地垫”，仔细一看，天哪，“地垫”也是胡杨木！不过，她家的胡杨看来都有些年头了，如果放到现在，即便她家再有钱，恐怕在达里雅博依永远不会有这种近乎奢侈使用胡杨木的机会了，因为政府的严苛管制和生态环境日益恶化的现实形成强大的合力让达里雅博依人很焦虑，谁也说不定哪天会突然失去他们今天的家园。

我没想到，琼·巴汗到房子后，特意从镶金箱子里翻出达里雅博依人过节或办红白喜事才会穿的“箭服”和“小碗帽“，她迅速收拾停当，叫我给她拍照，给她的孩子拍照。据了解，达里雅博依女人的帽子和衣服奇特精致，神秘莫测。“小碗帽”（又称“太里拜克”，因像小茶碗顶在头上而得名）因是世界上最小的帽子而早已载入世界吉尼斯记录了，穿的叫“箭服”又称“派里间”，因像左右插箭而得名，这种服饰对外界来说一直是个谜，最后一张照片很有意思，身穿“箭服”、头戴“小婉帽”、倚靠最亲爱胡杨院门旁的琼·巴汗面带微笑，幸福而安详，此时的她俨然是达里雅博依的“沙漠女皇”。

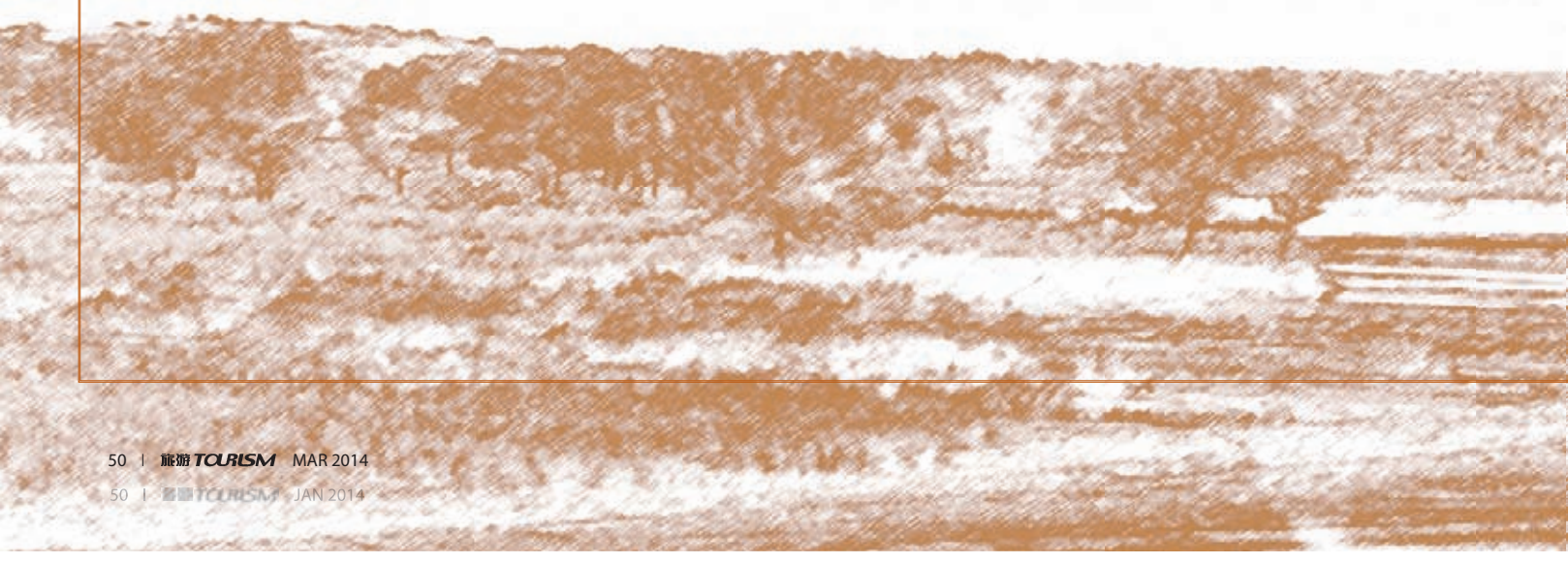
有一家人的院子里长有唯一的一棵胡杨树，树枝上吊着一个挂肉的胡杨钩子。一般钩子都是一个“V”字形，但这家的胡杨钩子却是三个“V”子形叠加在一起，估计一次挂四只羊绝对没问题。灵感来源于生活，达里雅博依人是很有灵性的一群人。

我爬上一个最高的沙丘俯拍达里雅博依，没想到最出彩的还是红柳羊圈，这个天然的椭圆形状的室外羊圈真的就像衣服美轮美奂，线条流畅，构思奇特，主题突出，是一幅不可多得的天然国画。另一幅是达里雅博依景致图，在浩瀚的沙漠大背景下，前面是一群悠然自得的羊，中间是达里雅博依特有的红柳笆子房，后面是一大片金碧辉煌的天然胡杨林。我拍着，欣赏着，完全被达里雅博依瑰丽而又奇特的风景迷住了。

“库卖琪”是达里雅博依人发明的特色食品。他们长期在沙漠里生活放牧，没有青菜可烹饪，更不可能带着锅灶和炊具四处游牧，饿的时候，最简单的方法就是在沙漠里随便刨个小坑，捡来一堆胡杨木烧一坑火，待火燃尽后只剩下热灰，达里雅博依人就会快速将一团夹有羊肉碎肉的面饼直接埋到火灰里，半小时后，一个焦黄色、香喷喷的圆饼子就出来了，这就是被誉为沙漠“披萨”的著名的“库卖琪”。这种简单又特殊的食物非常扎实耐饿，据说人食后一天不吃饭也浑身有劲，漠风吹不倒，河水冲不垮，感冒不光顾，见人绕道走。

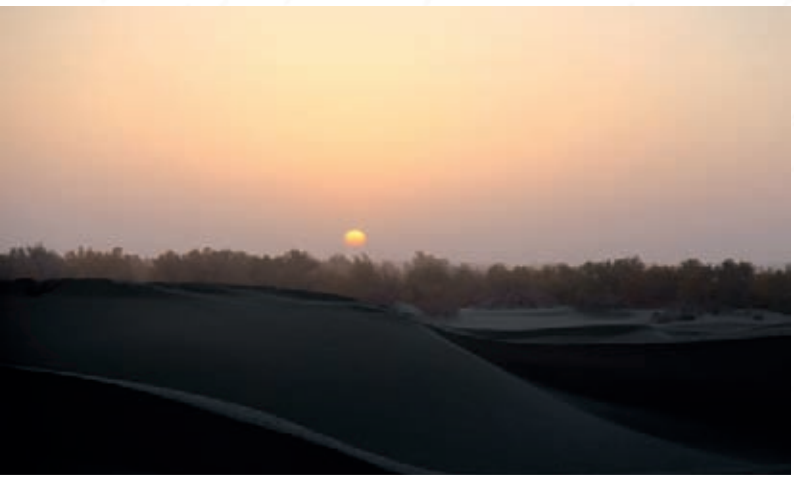
达里雅博依的未来不是梦

2012年2月，中国摄影报社和于田县人民政府联合举办中国·



于田“探寻达里雅博依”全国摄影大展。宣传推广词如下：

在新疆维吾尔自治区南部、塔克拉玛干大沙漠南缘、昆仑山北麓，有一片令人心驰神往的绿洲，它就是被冠名为“中国探险旅游之乡”、“中国大芸之乡”、“中国大叶紫花苜蓿之乡”、“中国玉石之乡”、“中国胡杨之乡”的于田县。于田县境内拥有广袤的山地草场，肥美的牛羊、高原村寨、大漠落日和牧歌唱晚等塞外风光，是







古“丝绸之路”的南道重镇，自古素有“白玉之乡”的美誉。她像一颗璀璨的明珠，镶嵌在大漠和雪山之间。

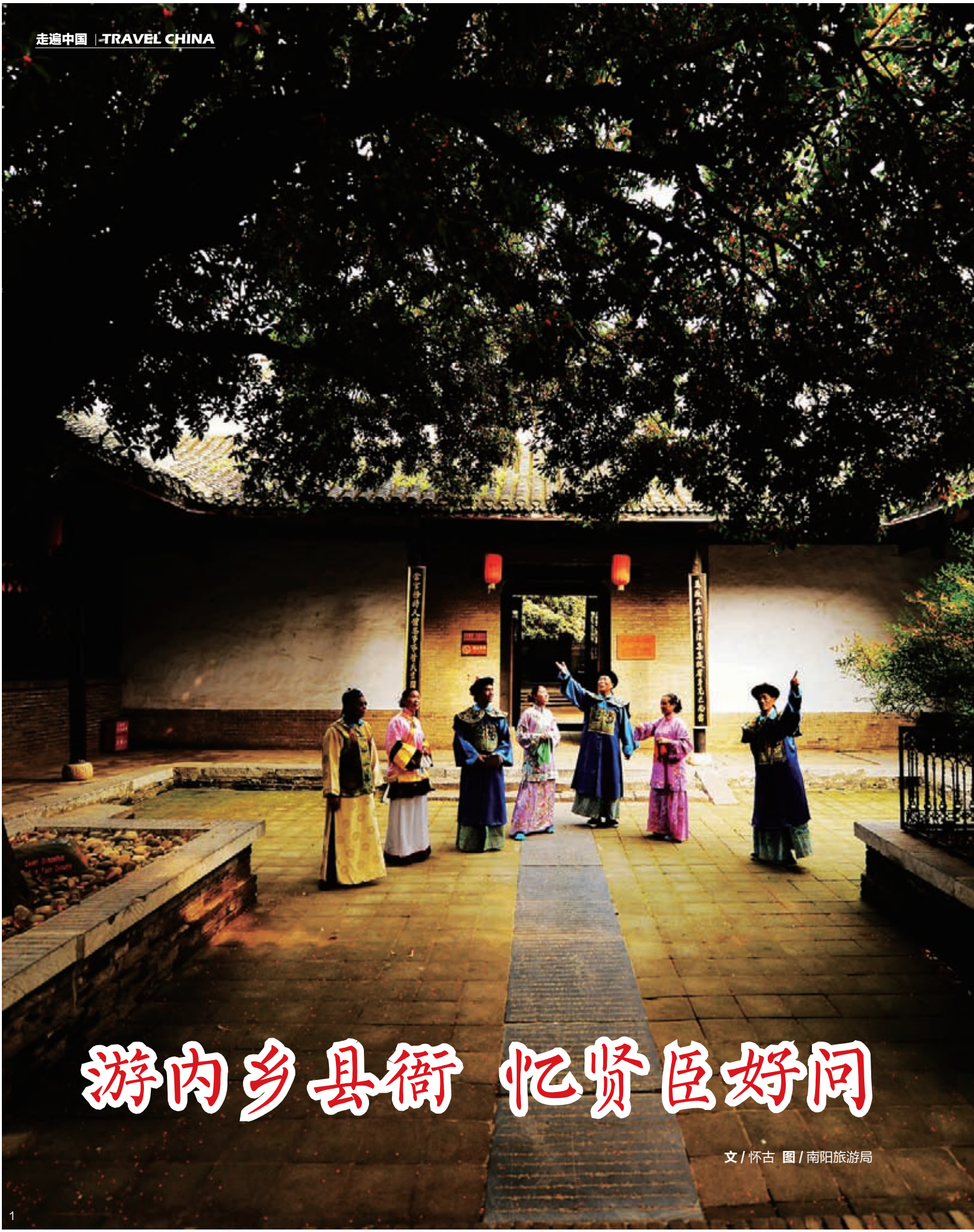
在她温暖的怀抱里有一条伸向世界第二大沙漠——塔克拉玛干大沙漠的“绿色长廊”，名叫达里雅博依，被誉为大漠深处的“桃花源”。发源在昆仑山脉中段的克里雅河蜿蜒伸展在大沙漠腹地流经于此，造就了达里雅博依许多的迷人的景观和诱惑，无论是中国“胡杨之乡”的美称，还是“胡杨千年不死，死后千年不倒，倒后千年不朽的”的传说。

达里雅博依到底有多好？我无需多说，当地的溢美之词早已说明了一切。

如今，内地许多地方为了旅游开发绞尽脑汁想办法，经常搞什么“无中生有”式的人造景点，而我们可爱的、唯一的、稀缺的达里雅博依，怎能手捧金碗还叹“有中若无”呢？为了彻底造福达里雅博依人民，2013年12月5日，和田地区按照“古朴、原始、神秘、保护原生态“的开发理念，对达里雅博依进行了谨慎的设计开发研究，决定首先解决制约达里雅博依发展的最大瓶颈——彻底解决进入达里雅博依的道路问题，规划沿克里雅河西岸向北修柏油路130公里，既可以解决发展经济和改善民生问题，又可以依托这里独特的自然人文资源带动旅游业超常规发展。同时，初步计划将达里雅博依与和田古代遗存下来的圆沙、尼雅、丹丹乌里克、热瓦克佛寺、麻扎塔格古堡等著名的沙漠古城连接起来，形成丝绸之路上烁烁生辉的丝路南道深度体验游，重走唐玄奘法师的寻佛之旅，重温“西来的祥云、东来的紫气”的神秘与雄浑。规划完成后，一个崭新的达里雅博依将会出现在世人面前。

千年之前的沙漠“原始部落”牙通古斯就是因为没有注重生态保护和特色旅游定位而逐渐被人们淡忘，希望千年之后的沙漠“原始部落” 达里雅博依不会重蹈前者的覆辙，只有科学保护生态并进行特色旅游规划，达里雅博依的诱惑就永远只有进行时，没有完成时！

我们欣喜地期待并真心地祝福——达里雅博依的未来不是梦，达里博雅依的明天会更好！



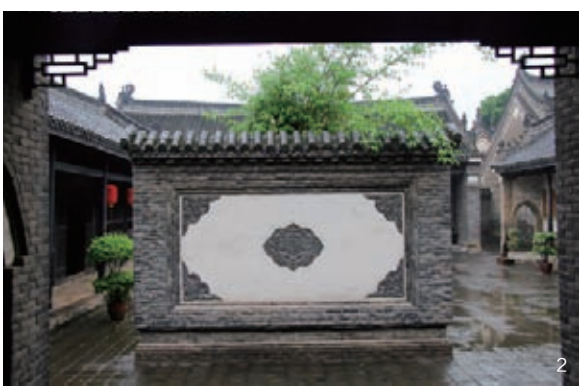
游内乡县衙 忆贤臣好问

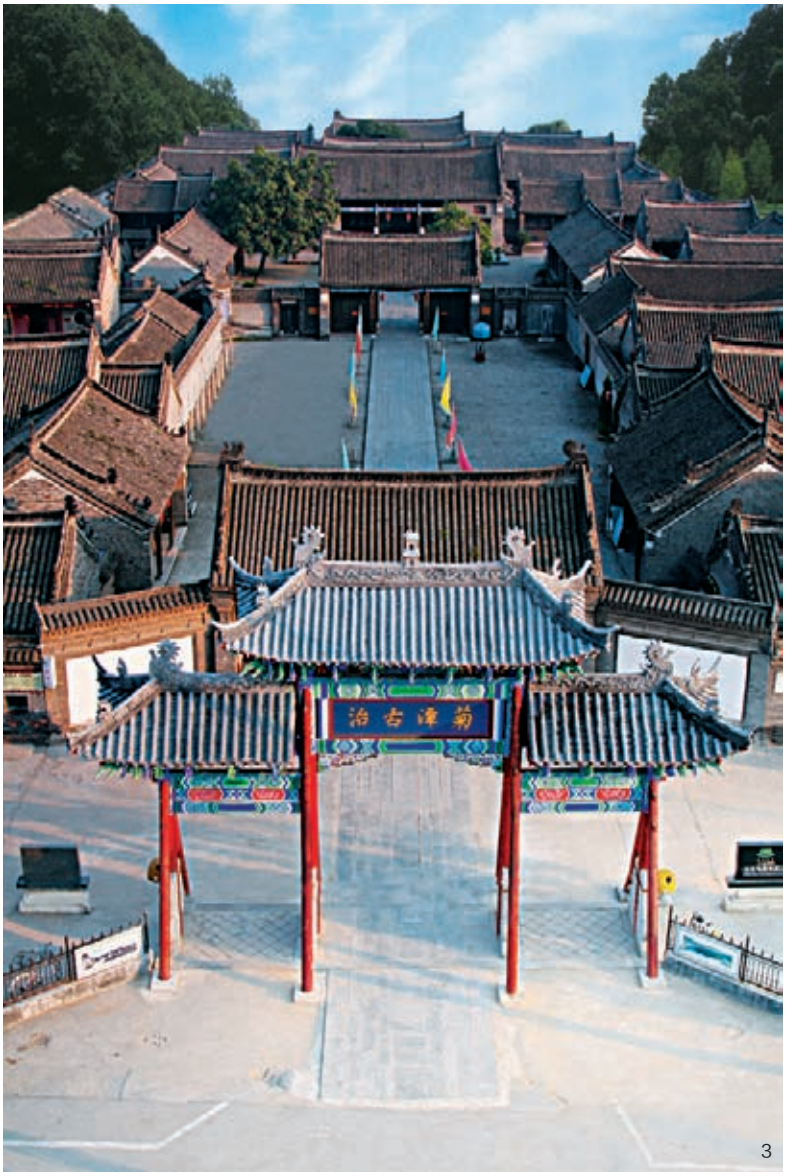
文 / 怀古 图 / 南阳旅游局

和几位朋友相约到内乡县衙，发现县衙大门的对面就是一面照壁，壁上画一形似麒麟的怪兽，就是传说中的“贪”，这是明太祖朱元璋的首创，意在警戒官员要以“贪”为戒。照壁对面有一座斗拱式的牌坊，叫宣化坊，是过去封建时代每月的初一 、十五，知县宣讲圣谕、教化老百姓的所在。过了宣化坊就是县衙大门了。大门面阔三间，门口还立着一对威严的狮子，更体现出了县衙的庄严。大门中间是宽阔的百米甬道，一眼望去可以看见仪门，顾名思义，仪门就是礼仪之门。在过去，仪门平时是不开的，只有上级领导视察才开。仪门之后兵刑工吏户礼六大房两侧排开，这些旧时中央的六大部在这基层的县衙也有设置，真是麻雀虽小五脏俱全呀。

过了上书明生公的石牌坊就是县衙的中心大堂了，也就是当年县大老爷审案的地方，从这里的陈设依然可以想象出当时的气势。大堂中还立着一面堂鼓，三声鼓升堂三声鼓退堂，“打退堂鼓”一词也就是从这里来的吧。大堂的后面有两间配房也叫门子房，这是进入后堂（知县住处）去的必经之路，所以过去求知县私下办事的人，也叫走门子，就是“走后门”一词的由来。

往前走，一个“天理、国法、人情”的大匾让人心里为之一震，顺天理、守国法、通人情是当时对一个地方领导的标准，现在也依然适用。还没从这震撼的六个字中走出，眼前就是二堂了，这是审理一般民事案件和大案预审的地方，规模和气势都略逊大堂。二堂之后是夫子院，也就是秘书处，是师爷们办公的地方。正值农历九月，夫子院里的桂花盛开，芳香沁人心脾。漫步走入院中的一间展室，遥想起当年的你，金代伟大诗人、曾任内乡县令元好问。我知道，内乡县衙的大小庭院里，留有着你的气息与足迹，飞扬着你的诗情与神韵，我莫名地兴奋着、向往着。


2



3

金哀宗正大四年（1227），你与家人一起，车马劳顿，来到内乡。此时的社会局势极不稳定，金、元战火不断，元军所向披靡，金兵节节败退，内乡又面临战争的灾难，人民处于水深火热之中。就是在这将要大变革时期，你身负皇命，任职内乡县令。

你体察民情，关爱民生，在《宿菊潭》诗中写道：“到官已三月，惠利无毫厘，汝乡之单贫，宁为豪右欺……”诗意是：我就任县令三月来，还没能为百姓谋得一点好事，民生凋敝，贫困不堪，不是恶霸劣绅的敲诈勒索造成的吗？在《内乡县斋书事》中你写道：“吏散公庭夜已分，寸心牢落百忧薰。催科无政堪书考，出粟何人与佐军？饥鼠绕床如欲语，惊鸟啼月不堪闻。扁舟未得沧浪去，惭愧春陵老使君。”是啊，由于战乱，县令的主要任

1 知县邀您赏桂花。
2 主簿衙四合院布局。
3 县衙全图。







务就是逼老百姓交税交费交军饷，而当年内乡县的实际情况却是群众太苦太穷了，连县衙里的老鼠都饿得吱吱叫，致使你竟然有“饥鼠绕床如欲语，惊鸟啼月不堪闻”的感觉，也表明了你对当时社会不满和忧国忧民的激愤心情。

所以，你重视农桑。每逢灾害发生，亲率百姓抗旱排涝，期盼来年好收成。你写的《七绝 · 偶记内乡》“桑条沾润麦沟青，轧轧耕车闹晓晴。老眼不随花柳转，一犁春事最关情”一诗，就是你重视农业生产的佐证。

所以，你扶民渡难。春节前的一次私访，见一农户门上对联写着“是亲戚是朋友助我过年，是冤家是对头登门要钱”，横批是“白进红出”。屋内有一妇女啼哭，门外一男子持刀而立，经询问，方知他们父母双亡，债台高筑，出此下策借以抗债。你颇为同情，遂赠白银十两，以为生计。

所以，你劳抚流亡。连年不断的金元战争，使大批无家可归的难民涌到内乡，你倾全力接济难民，开仓赈济，并在内乡定域划界安排难民垦荒，建起新的家园，使内乡社会秩序得以相对稳定。

我理解你的心曲。从历史记载中知你在内乡达五年之久，勤于政事，乐以助民。“当官避事平生耻，视死如归社稷心”是你为官的真实写照，故去任时吏民挽留不舍，攀辕卧辙。然而，动乱的社会使你救国救民的人生抱负根本无法实现。由于战乱，天兴二年（1233），你被元军所俘，从此开始了你的遗民生活，先后羁押于山东聊城、冠县。蒙古太宗十年（1238）八月举家启程，于第二年夏秋之间回到阔别多年的故乡忻州。此后二十余年，你筑于家，专事著述，成为金元时期的文坛巨匠。“以集大成而创新，集诸精华而出新，不拘旧格，追求理想，有功于当世，有功于后人。”

你是金元之际最杰出的文学家，诗为金元之冠，历代诗评家将你与宋代的苏轼、陆游并举。你是散曲的创始人，“作曲虽不多而甚超妙。”你的《论诗绝句三十首》，以诗评诗，空前启后，成为我国文学批评史上杰出的批评家、诗论家。

你“采摭遗逸”、“杂录近世事”，至百万余言。其《壬辰杂编》、《中州集》为修《金史》提供了珍贵的第一手资料。“以诗存史”、“以文存史”、“以小说存史”，是一位极富创造力的史学家。

你还是一位具有远见卓识、奋争不懈的社会活动家。金亡以后，中原文明遭到破坏，你以文坛领袖的地位，广



4

泛结交社会各界人士，为振兴文化教育事业奔走四方。为保护中原人才，弘扬传统文化，你三次上书元朝宰相耶律楚材，两次觐见忽必烈，为促进元初政权汉化进程起到了积极而又重要的作用。

我知道我联想得太远了，因为你身上迸发出的亲民、爱民、怜民之情，因为你对祖国文化的强烈热爱和对学术的热诚追求，使我那样地爱你、敬你、想你。你的远见、才识、激情与执著，是那么令人敬仰。

泪水湿透了我的衣襟，我又回想起了“天理 国法 人情”的匾额，这是做官和做人的准则，做到了这个也就有了和谐社会。内乡县衙不光是古迹，更是让人有感有悟的地方。旅


5


5

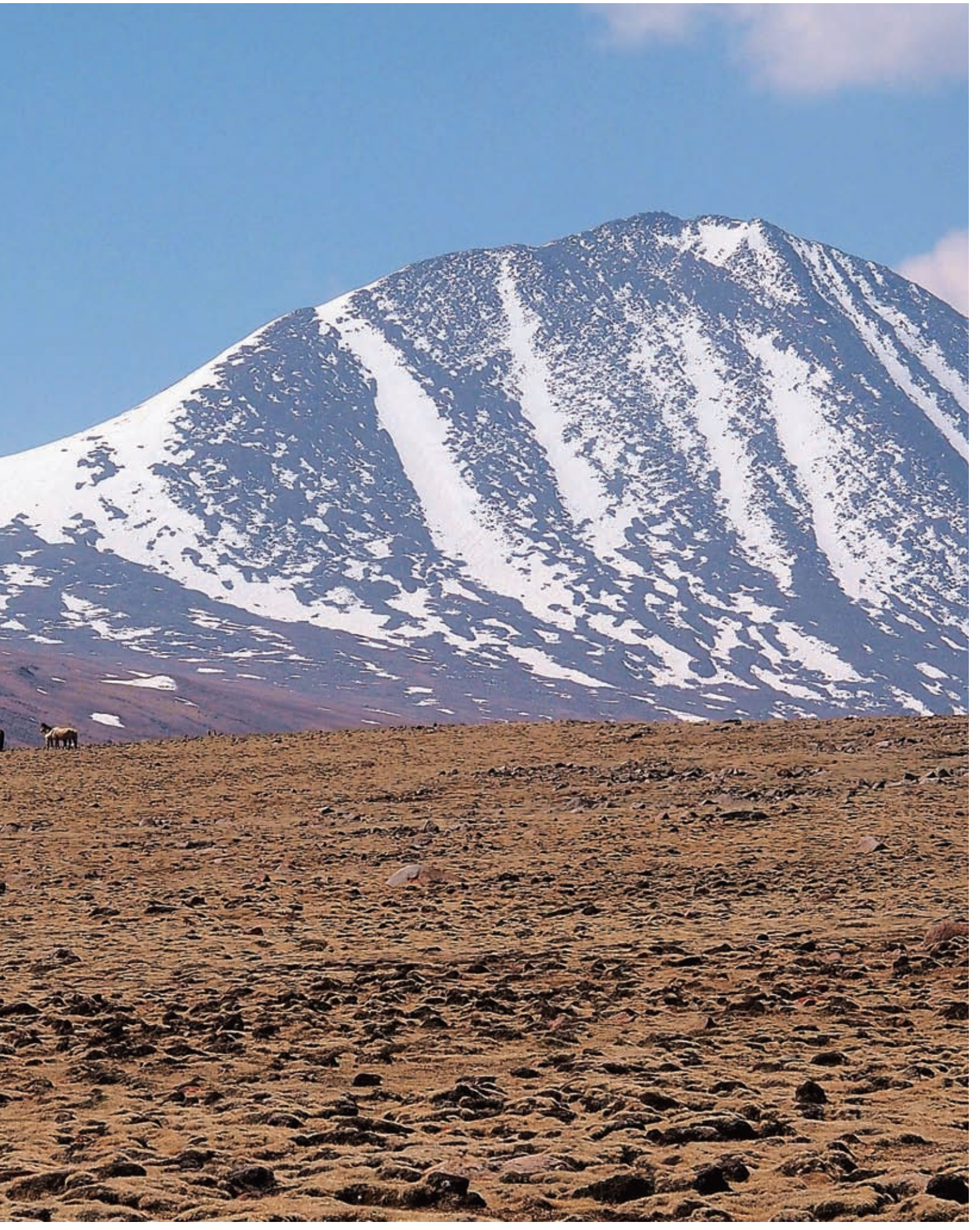
1 师爷教读蜡像展。
2 衙门闹年。
3 知县巡衙。
4 三省堂。
5 正前堂。
6 照壁。

说走就走的阿里骑行

文·图 / 小葱

这是以羌塘阿里地区湖泊为中心的骑行之旅。经过普兰县、革吉县、措勤县、尼玛县、申扎县、班戈县境内 的 20 个湖泊。平均骑行海拔 4700 米，最高翻越垭口约 5500 米，骑行距离约 1000 公里，时间为 22 天。本文仅仅只是前几天的行程。





当我从电脑桌的角落里扒拉出这堆散乱的，有些破碎的纸张时，我正处于低谷中。内心世界溃不成军，看不见一丝曙光。各种不如意，各种试图逃离，事实上也不知道该往哪儿去，内心荒芜的人总是找不到未来的方向。

没错，如果不是这种种原因，我可能还会把这些纸张上记录的阿里大环线骑行日记继续拖下去。这些仍然散发着酥油茶香味的纸片可以带我回到总是金子般闪亮的西藏，回到每晚在头灯下蜷缩着酸痛的双腿记日志的阿里无人区。

开始并不顺利

T222载着我飞快地向拉萨驰去。我在车上仍然困惑着，不安着。5月20号临时做出的决定，5月23号便踏上西行的火车，又是冲动的出行。年岁的增长并未使我变得更加成熟，倒是冲动的时候越来越多。

从B的描述中了解到，这条线路从未有人骑行过，每天骑行海拔都在4500米以上，碎石路，或者，没有路……担忧很快就被另一种由于刺激感而引发的巨大兴奋代替了。但，内心深处却有一丝更真切的不安，这是极少有的。

骑行阿里之前，我仅有两次中途骑行经验，而且是国道。阿里骑行生活每一分钟对我而言都将是全新的体验和挑战，这与自己的初衷有所偏离。因为这次，我不想玩命，我心有所牵。

1 扎布耶茶卡，海拔 4400 米。茶卡，在藏语中是“盐湖”的意思。
2 在 4700 米左右的地方扎营。
3 海拔上升到 5300 米左右，只能推车。
4 在无人区里找路。

准点4点50分到拉萨，阳光炙热。 L开的客栈在噶玛恭珠路一个小巷子里，不好找，但我还是找到了。据说他在拉萨骑行技术是NO.1，这次负责给我们四人调车。

12点半出发。我一上车骑了几步就觉得后座行李过重，车头一偏就连车带人摔倒在地。我的天，这才出门呀，这路况还好得很啊。北郊上车，从拉萨到阿里的班车要在车上过夜，没有卧铺车，各种难受，高反严重，难以入眠。迷迷糊糊睁眼时，天已大亮，满眼黄沙，尽是戈壁。

下午3点半到巴嘎，骑10公里到玛旁雍措神湖边的一个村子住宿。5公里上坡5公里下坡，第一次感受高海拔骑行，总的来说还行。就是风太大，阻力太强。下坡时，车头突然摇晃剧烈，当时车速太快，没控制好就重重摔倒在地。上衣左袖全部擦烂，左上臂大面积擦伤。左膝破伤出血，左脚背破皮流血，右大腿内侧软组织挫伤严重，肿起馒头大的一块。这个地方疼痛最剧烈，肯定严重影响明天骑行，车后拨也摔坏。今天才第一天呢，还有几十天怎么骑啊？从明天开始将有三至四天手机无信号。而过了霍尔乡大约10公里，噩梦才开始到来，进入前往亚热的土路，大北线的开始。依然高反，吃不下东西。

昨晚被疼痛惊醒数次。早起上药，大腿未消肿，疼痛依旧。回去调车发现前拨坏掉，只能一直用小飞了。大家磨蹭到了10点过才出发。今天要返回昨天下车的地方，想着都觉得累。我忍着腿痛，放下坡的时候，已经有明显的心理阴影，完全不敢放开速度。

到了加油站，从这里开始，将骑行至少10公里到霍尔乡，在那


1

里补充食物及吃饭。这10公里骑得我痛苦万分，只有小飞可用，速度起不来，每踩一脚都空费力气。日头又大，快崩溃的时候才差不多到了霍尔乡，买了7听红牛及一些食物，每人一份鱼香肉丝炒面，量很足，面很筋道，很好吃。

从霍尔乡到满多门的小路很不好找，当地藏民懂普通话的不多，沟通很有问题。从219国道插入满多门的小道全是碎石路，行李太重，要注意掌握平衡。刚开始坡度变化不大，还能跟上，直到后来上4800多米海拔的营地时，累得大口喘气，而且坡度陡的时候，控制不好车速，经常被迫推车。嗓子完全哑了，最后连话都说不出来。晚上在一处岔路口扎营，睡前大家分析才知道走错路。

无休止地推车

早起在河边洗脸，水很冷，洗得我的脸都僵了。今天的骑车爬升很让人疲倦，三番五次不想骑了。想到这样的生活还有二十多天都不寒而栗。W今天的状态明显不如昨天，竟然被我追上。P的速度照例很快，骑行约十几公里后，小路突然断了，从这里开始推车。P把我的车主动接过去，我推他的车，相对轻松。足足推了13公里才到达5100米左右，时间已经是傍晚6点。

我可能体力消耗太大，有点反胃的感觉，晚上没吃东西 ，只吃了一袋泡椒凤爪。B和P状态良好，吃了饭还到处去玩，探测线路。W说如果这里有寺庙，他都累得想皈依算了。

今天推车用力，伤口再次迸裂渗出液体，加上汗水，又和衣服粘在一起，撕的时候，痛得叫出声了。W他们就在帐篷外面，我拿出牙刷放在嘴里咬着，然后用碘酒消毒，用云南白药粉敷上。很吃力的单手上纱布，嘴里咬着牙刷，声音是没有，仍痛得我流下泪来。

又是一整天都在推车爬升，翻完一个垭口又一个垭口，很崩溃。脚下的路全是草垛和沼泽，连推车也变得不易。我不知道车与我之间的能量转换究竟几番。表面上看是我推着车走，车向前滑行的惯性也拉着我前行。车还成了我的拐杖，我必须在草垛子上跳来跳去，以免自己不防水的军胶陷入沼泽。途中遇见两头野牦牛，一见人就停下来，直愣愣地看着我，我小心翼翼地尽量不去惊动它。阿里荒原上的野牦牛权当野兽，会袭击人的，每年都有牧民被野牦牛顶死。

眼前困难重重，连想法多了都觉得累。总算把垭口翻完了，但一马平川的荒原远远望不到边。海拔仍然高高的在5200米左右，没有路痕，我们只能照着大致方向无休止地沿着山峦间的荒原前行，地图上显示的一条废弃的公路不知去向。

人在5300米左右的高海拔推车时，是根本无暇顾及风景的。纵使身处仙境。而且一直被高反、腿伤、饥饿所困，精神上轻松不起来。荒原上都是草甸子夹着碎石，四处还有旱獭和老鼠打的小洞，容易陷车。有些地方勉强可以骑，但是由于高反导致头痛，每每骑


2


3


4

行时被碎石颠得更痛，实在难以忍受，索性还是继续推车。

我们四人的距离拉得很远，我前面是P，能远远望见他的身影，我后面是B，但是已经看不见他，更别说掉在最后面的W了。这样走走停停等等，下午4点过，等到B来，大家商量了一下。决定由我和P先去找地图上那条废弃公路，只要沿着公路走，就能很快到达一个村子，不用等他和W。我们已经在5200米海拔的无人区推了三天的车了，食物快没有了，没有补给的后果是很严重的。

就这样，四人的距离越拉越远，我自己快到极限了，觉得身体非常疲劳，而且是休息一会也恢复不过来那种。



1 霍尔乡到亚热县之间的无人区，路过无名冰湖。
2 仁青休布措边捡石头。3 卓尼乡到申亚途中。4 途中见到的无名五彩湖。
5 从文部南村到玉本寺途中走错路，只有扛车翻山。

原来到亚热乡的计划是两天时间，事实上从GPS和地图上看，我们用了三天，现在离亚热仍有70多公里的路程，并且还不知道路在哪儿。这里在很久很久以前是有牧道的，走的人越来越少，就没有路了。我和P的距离也拉得很远。他的车几乎没有负重，只能远远看见一个小红点。更多时候看不到他，更看不到后面的W和B。打开GPS显示有山村小路距离我目前位置的直线距离只有1.7公里，高原上视线极远，却怎么也没看见那条路。失去了目标，而且看不到方向是件很可怕的事，让人焦虑不安。

更多的时候是我一个人在推车，我的灵魂跳出身体俯瞰着在大荒原上这个小小女子埋头苦推的身影。荒原很寂静，这是一种想象出来的寂静。虽然有虫鸣，有偶然掠过的鸟叫，还有躲藏在暗处的野兽的低吼。我有些害怕，所有同伴都在我视力所及范围之外，假使突然窜出一头野兽把我叼走也是不得人知。

我痴痴地幻想被一阵若有若无的貌似马达的声音打断。这来自现代世界的声音在荒原上显得非常突兀，哪怕声音很微小也被我捕捉到了。看看表，此时下午6点多，我抬头寻找声音来源，竟远远看见紧靠左边山峦底部有物体快速移动，很像摩托车。P的红色身影距离左边山峦更近，他的身影停顿了一下，然后就看见P挥手并呼喊。

真的是摩托车！真的不是幻觉！！那条传说中的废弃的小公路竟一直靠着山根的，我们总在两侧山峦的中间坦地前行，当然看不见这条公路。骑摩托车的显然没有想到会在这里遇见人，而且是骑单车的人。老远看见他停下来原地不动很久，似乎在犹豫，然后才向我们驶来。

一辆摩托车，两个藏人，开车的叫白玛。都不懂汉语，我们连说带比划地沟通，很吃力。太阳开始落山，山谷间的风大起来，没有任何可躲避之处。B和W仍然不见踪影。和白玛协商好，以250元的价格把我们四人全接到他家去。白玛先送我和P去25公里之外的家，然后再开回来接W和B，以及四辆单车。白玛开摩托车极为狂野，我不禁在心中默念六字真言保佑平安。

冷到极致的病痛

白玛家有两顶帐篷，很大一家子人，看稀奇古怪一样地看着我们。给我们吃煎饼和糌粑，还有酥油茶，我总算活过来了。接W时，白玛临时起价要涨到300元，这时候还有谁顾得上呢。

B不愿到帐篷里，独自在山里扎了营。和白玛本来说好20元每人，吃住全包，临到头他又涨到30元每人。我的装备睡袋放在单车上没有拿下来，也没法取隐形眼镜，眼睛疼痛，心里很压抑。起身，披了件毛毡默默坐在帐篷外面看月亮、羊群和牛群。有一瞬间甚至想提前结束这次骑行。

晚上，P要把睡袋让给我，我坚持没有要。只向藏民借了二件毛毡身上裹一件，脚上裹一件，睡在稻草上面，晚上冷得一宿没睡着。几次起来尝试着用干牛粪生火，却始终不会。心里悲凉，披着毛毡走出帐篷。满天繁星，草原上很亮堂。旁边散落着羊群和牦牛群。

我见羊群毛绒绒挤在一起，心里一动，挤到羊堆里去睡觉应该还暖和些吧？于是蹑手蹑脚跟作贼似的往羊堆跟前凑，结果羊认生，我一靠近它们就四处散开。我再看看牦牛群，始终没这个胆子跟它们挤一起睡觉。罢了罢了！

在帐篷外坐到凌晨3点，风太大，偏头痛发作，浑身也渐渐发冷，似乎生病了。我赶紧回帐篷蜷缩着身体发着抖一直挨到早上6点钟，看见主人家的帐篷冒烟了，我强撑着身体走进去，不管他们听不听得懂汉语，也不管他们乐不乐意，对着其中一个老阿妈说：“阿妈，我冷得受不了了，让我烤会儿火，在这里睡一会儿吧。”说完就又冷又困一头栽到他们中间。

不知道过了多久，渐渐意识复苏，只感到身体开始暖和起来，眼帘也渐渐有光透入。用力睁开眼，太阳热烈地照着我。模糊中看见一位藏族少妇袅娜地走近我，拍拍我的屁股，微笑着指指外面的太阳，我猜她的意思可能是叫我出帐篷晒晒。可我此时觉得自己快要死了，全身无一处不痛，耳朵里嗡嗡直响，眼睛肿得只能开一条缝，头部的疼痛尤为剧烈，应该是发烧了吧。我虚弱地对她摆摆手，指指头，做出痛苦的表情，意思是我病了。

继续昏睡……又不知道过了多久。觉得脑袋被一双热乎乎的手托了起来，随即鼻子闻到一股奇怪的味道。我微微张开眼，看见老阿妈满是皱纹的脸在我眼前晃动。她一只手托着我，另一只手里端了个盘子，盘子里燃着一块不知道什么动物的骨头，她用那燃烧骨头发出的烟凑在我鼻子跟前熏来熏去，然后用它在我脑袋四周绕着圈地熏，嘴里还念念有词。我浑身没力，连问的力气都没有，只有任她摆布。

我此时病得半死不活的，但那点好奇心仍然鲜蹦乱跳地拼命叫嚣着，眼前这场景真像神秘的巫术啊。不知道是不是心理作用，少顷我竟然觉得好多了，头也不那么痛了。老阿妈任我倒在草垫子上又睡了一会儿，直到P叫我。他和W要去和白玛商量把其余自行车拖回来，200元两辆车，我留在这里守着物品。正好继续躺在帐篷里休



2



3



4

息，其间只有一条藏狗不时进来瞧瞧我。P不一会儿就回来了，说和B约好在前面路上的第一个村庄聚合。

别无选择只有上路

眼看快中午了，前面的村庄不知道还有多远的路要骑,我挣扎着起来收拾。悲哀地发现骑行手套不翼而飞，自行车上装置的强光手电连同手电座子没了，水壶也不见了。罢了，我也没有精力去寻找，出发吧。

沿着河边推车100米就能看见距离我们1.3公里的简易公路。我们在河谷里垂直上升高度至少有70米。W明显垮掉了，蹒跚着落在最后。我生着病，强撑着，每推六七步就停下来趴着车架大口喘气。远处放牧着100多头牛羊，散落在青翠的草甸上。毫无兴趣欣赏如此美景。我们这只老弱病残队伍就这样缓慢地在草原上移动。

在简易公路上一直远远看着我们的牧人跑下坡，好心地帮我把自行车推上简易公路。我挺欣慰的，现在这副模样还能被别人认出是女人。P分了一块压缩饼干给他以示感谢，不是什么好东西，却是我们唯一的口粮。好了，这路勉强可以骑车，一路下坡倒很省力。



W在中途又狠狠地摔了一跤，也许跟他体力不支有关。很快就到了第一个村庄，按和B的约定,我们在这里汇合。问了好几家牧民,都说没看见有个骑车的打这儿经过。我们料想B可能还没有到，那就等他吧。

在这里，随便走进一家帐篷都会受到美丽的女主人的热情款待。热腾腾的酥油茶和香喷喷的烙得金黄的煎饼子，不要1分钱。我们用拍立得拍照片送给他们，他们很喜欢。炉子里的火烧得旺旺的,暖和着，想到昨晚的遭遇像恶梦一样。 一直等到下午6点也没见B的身影。我们觉得不太对，挨家挨户的去打听，才知道他在三小时之前路过这里往前走了，可他为什么不按约定好的等我们呢?容不得仔细多想，我们三人只好立刻动身去追赶。

还好，基本是一路下坡不费太大力气，一直骑到晚上8点仍然没见到B。路上经过了几个更小的村子后就一直是没有人烟的荒山。山势上升，气温开始下降。经过数条小河流，我的鞋袜都湿了，很冷。我的病没好，今天体力消耗很大，大段的路开始下车推行。快到晚上9点的时候，面前一条冰河挡住去路，冰上面有数条沟壑，有陷得很深的车辙。天色已经暗下来,风狂大得不成样子。今天是无论如何赶不到有人烟的地方了，我和P的体力也都到了尽头。包里只有十张快过期的油煎饼，最要命的是两个帐篷全在B的车上。我看着这似乎永远也走不出去的大山，心里绝望极了。今夜不知将如何捱过，会不会冻死在这山谷中?

P说，我们车上有两条草船，可以临时用来遮风将就一晚上。本来我对这船没抱什么希望，但当草船搭建好以后，钻进去那一刻，简直未曾想到会有这么舒适，我立刻就不想动弹了。草船的船仓表面是一层厚厚的PVC材料的盖布，效果就跟单人帐篷一样。

接二连三的有惊无险

醒来，我看看时间不早了，挣扎着起来收拾物品。把W叫醒，W显得非常疲劳，说让我先走。我只得说，那你好好在这里休息，到了村子我们就找车过来接你。收拾妥当后，独自离开。气喘，脚没力，继续推车。冰河上有道很深的冰裂缝，差点连人带车地掉进去。过了冰河就是上坡，连绵不绝的上坡。我拼尽全力也只赢得蜗牛般的速度。土路远远延伸到前面一座高山的垭口，心里暗自揣测不知道要多久才能上到那个垭口。我数着步子，每推三步就不得不歇口气。

天气变了，阳光隐去，刮大风，有雪飘下来。看看表，12点半，有点着急不知道前面是什么情况，离最近的村子有多远，B在哪里，P在哪儿，W起来没有。这些问题在我脑子里一片混乱，焦急不堪。这时陆续有越野车和摩托车从山上下来，我拦住其中一辆问情况，对方告之有个骑自行车的（估计是P）已经翻过垭口了。我大吃一惊，他的速度太快了。P的车无任何负重，在盘山路上可以直接插直路上去，土路之间全是碎石乱石，像我这样的负重车根本无法推近路，只能跟着盘山路绕行，极为恼火。


1


2


3


4



我和P之间的距离不知拉开有多少小时，依W的身体状态,根本不敢想象他什么时候能上到垭口，现在唯一能做的就是加快速度追上P，我决定找机会搭车。车最终是搭上了，却不料遇上色狼，好在有惊无险，躲过一劫。等我连滚带爬地上到垭口时，可以用气若游丝来形容当时的状态了。也许我的确被这个意外吓坏了，根本不敢休息，骑上车就飞快往山下冲去。全是之字形的山路，路陡，弯急，摔了无数跤，还有两次跳车，差点冲下悬崖，把自己又吓着了，以毒攻毒的效果才让自己总算平静下来。

好不容易下了山，我心急火燎地拼命往前赶路。转过一个弯，前面是个小土坡，两条黑色藏獒一左一右守在路两边向我狂吠，还作势扑过来，这时根本别指望还有其他人经过。今天太不顺利了，一大早和P吵架，又差点掉进冰裂缝，在山上绞尽脑汁和色狼周旋，现在连这两只狗都要欺负我。我又气又委屈，终于爆发了，把车往地下一丢就对着那两条狗嚎啕大哭。

奇怪的事情发生了，其中一只立即停止吠叫，转头就走，另一只也跟着站起来，好像很不甘心地一边跟着走一边回头对我叫。我眼泪一下子就没了，但哭声不敢停，怕它们又回来。只能张着嘴一边对它们干嚎，一边推着车慢慢经过它们。等到转弯看不见它们了，骑上车就拼命蹬。心里想今天是怎么了? 劝退色狼，哭走藏獒。

天气在下午竟然好转，途中的风景迷人，色彩深厚而艳丽，层次分明。光线透过云层投影在大地上，明暗瞬息万变。途中遇到开车师傅，我上前问路，他告诉我，最近的乡离这里还有40公里。我随身行李中除了睡袋再无一物，也没有照明工具，如果天黑前赶不到乡里，后果也不堪设想。心里为恐惧所驱，拼了老命地骑车也不觉得很累。

不知道骑了多久，在四周的景色由戈壁变为平原时，远远看见一辆越野车飞驰而来，车后掀起漫天的飞尘。路不宽，我跳下车，推到路边欲让它先过。突然见副驾位置伸出一只手向我打招呼，我奇怪地定睛一看，竟然是B!!

原来昨天他连夜骑车至11点才到达前面的亚热乡，原计划之一是在却藏乡休整，不知道却藏乡并不在我们骑行的路线上。我让B赶紧去接W，我估计他这会儿还在翻那座大山，B非要拉我一起接W，只得上车。哪里知道，这一开回去就一直回到昨天我们扎营的那个地方才见到W，他还睡在草船里一动不动的。W见到我们一脸苦笑说:“幸好你们来接我，我已经完全放弃了，一直躺在这里望着天数乌鸦。”

帮W收拾好装备，那条必过的冰河开始融化，冰变软，车轮打滑。我们几个人花了2个多小时铺垫沙石才得以顺利通过。总算到达亚热乡，手机有信号了，各种报平安。在一家叫做岗的斯的餐馆吃炒面，要了几份蔬菜。

好了,今天应该是5天来的第一个好觉。好好睡吧。

梦里自己行走在一条似曾相识的街上，头顶的树木像海浪一般朝路两旁逶迤，在平静安宁间我依稀感觉到那个叫做时光的东西。

朝夕落梦间，我已独自上路走了那么远。我忘掉所有那些“不可能”的借口，去坚持那一个“可能”的理由。

忍过寂寞，前面是片蔚蓝的天。

1 苯教图腾。 2 第一眼看见的绝美的当惹雍措。
3 从文部南村到玉本寺的路上，在一个垭口休息吃东西。
4 遇见的无名湖。 5 从霍尔乡到亚热的途中无人区。

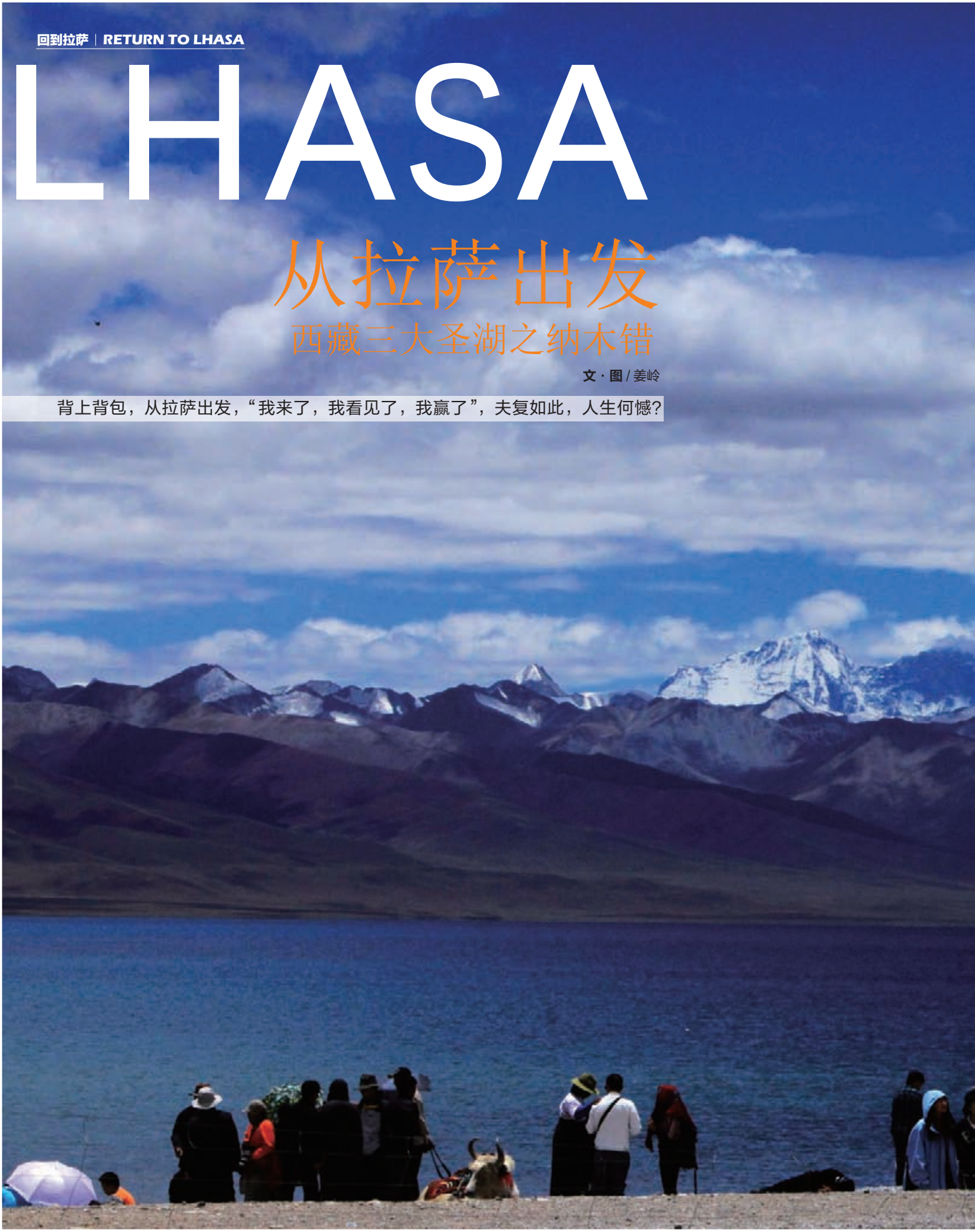
LHASA

从拉萨出发

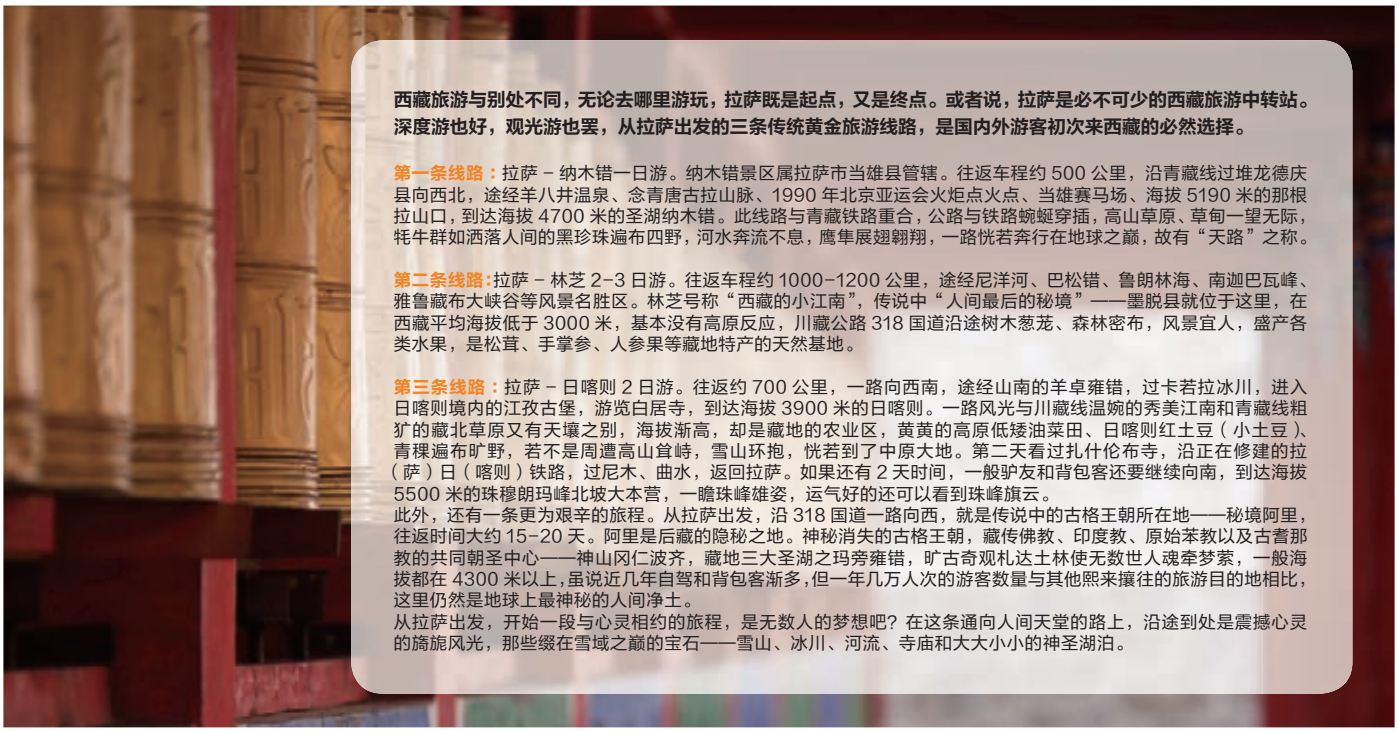
西藏三大圣湖之纳木错

文·图 / 姜岭

背上背包，从拉萨出发，“我来了，我看见了，我赢了”，夫复如此，人生何憾?




那根拉



西藏旅游与别处不同，无论去哪里游玩，拉萨既是起点，又是终点。或者说，拉萨是必不可少的西藏旅游中转站。深度游也好，观光游也罢，从拉萨出发的三条传统黄金旅游线路，是国内外游客初次来西藏的必然选择。

第一条线路：拉萨 – 纳木错一日游。纳木错景区属拉萨市当雄县管辖。往返车程约 500 公里，沿青藏线过堆龙德庆县向西北，途经羊八井温泉、念青唐古拉山脉、1990 年北京亚运会火炬点火点、当雄赛马场、海拔 5190 米的那根拉山口，到达海拔 4700 米的圣湖纳木错。此线路与青藏铁路重合，公路与铁路蜿蜒穿插，高山草原、草甸一望无际，牦牛群如洒落人间的黑珍珠遍布四野，河水奔流不息，鹰隼展翅翱翔，一路恍若奔行在地球之巅，故有“天路”之称。

第二条线路：拉萨 – 林芝 2–3 日游。往返车程约 1000–1200 公里，途经尼洋河、巴松错、鲁朗林海、南迦巴瓦峰、雅鲁藏布大峡谷等风景名胜区。林芝号称“西藏的小江南”，传说中“人间最后的秘境”——墨脱县就位于这里，在西藏平均海拔低于 3000 米，基本没有高原反应，川藏公路 318 国道沿途树木葱茏、森林密布，风景宜人，盛产各类水果，是松茸、手掌参、人参果等藏地特产的天然基地。

第三条线路：拉萨 – 日喀则 2 日游。往返约 700 公里，一路向西南，途经山南的羊卓雍错，过卡若拉冰川，进入日喀则境内的江孜古堡，游览白居寺，到达海拔 3900 米的日喀则。一路风光与川藏线温婉的秀美江南和青藏线粗犷的藏北草原又有天壤之别，海拔渐高，却是藏地的农业区，黄黄的高原低矮油菜田、日喀则红土豆（小土豆）、青稞遍布旷野，若不是周遭高山耸峙，雪山环抱，恍若到了中原大地。第二天看过扎什伦布寺，沿正在修建的拉（萨）日（喀则）铁路，过尼木、曲水，返回拉萨。如果还有 2 天时间，一般驴友和背包客还要继续向南，到达海拔 5500 米的珠穆朗玛峰北坡大本营，一瞻珠峰雄姿，运气好的还可以看到珠峰旗云。

此外，还有一条更为艰辛的旅程。从拉萨出发，沿 318 国道一路向西，就是传说中的古格王朝所在地——秘境阿里，往返时间大约 15–20 天。阿里是后藏的隐秘之地。神秘消失的古格王朝，藏传佛教、印度教、原始苯教以及古耆那教的共同朝圣中心——神山冈仁波齐，藏地三大圣湖之玛旁雍错，旷古奇观札达土林使无数世人魂牵梦萦，一般海拔都在 4300 米以上，虽说近几年自驾和背包客渐多，但一年几万人次的游客数量与其他熙来攘往的旅游目的地相比，这里仍然是地球上最神秘的人间净土。

从拉萨出发，开始一段与心灵相约的旅程，是无数人的梦想吧？在这条通向人间天堂的路上，沿途到处是震撼心灵的旖旎风光，那些缀在雪域之巅的宝石——雪山、冰川、河流、寺庙和大大小小的神圣湖泊。



1

西藏三大圣湖之纳木错

到拉萨不去纳木错，就如到北京不去长城一样，算不得资深游客的。

纳木错，与羊卓雍错、玛旁雍错并称“西藏三大圣湖”。位于拉萨当雄县与那曲班戈县之间，距离拉萨240公里，海拔4700米，是我国除青海湖之外的第二大咸水湖，为世界上海拔最高的大型湖泊。

“错”，藏语，湖的意思。纳木错，蒙古语称“腾格里海”，均为“天湖”之意。一说其高，可与天齐；一说其蓝，宛若天穹。3年前的7月，以游客身份初访纳木错，至今念念不忘。纳木错之美，如梦似幻，无以言表，或繁花遍野，或疏星朗月，或孤鹜与落霞齐飞，或娇羞若新娘待嫁。湖水之幽蓝，似揉藻泻玉，挂墨衔翠，动静咸宜，沁人心脾，映衬着康巴汉子——终年不化的念青唐古拉雪山，可以使人一时忘却了呼吸，说不出话来。

这次进藏半年有余，不想第一次与纳木错相约，却是无意在藏历新年期间，一头撞见了纳木错的大美初春。出发时还麻麻亮，天气一般，这一般自然非北京可比，只是云量略略多一些而已。小块的蓝天清澈透亮。阳光依然热烈，初始的光线斜斜射在拉萨西郊的山峰上，耀眼的雪山散发出橘色的光芒，不时有鹰、隼或鹞在天空划过，拉萨河的黄鸭、斑头雁已经早起了，三五成群兀自热闹着，并不理会河边的行人和路上的车辆。

拉萨到当雄162公里，路上共有3个警务检查站，主要有两个职责：测速和安检。拉萨还不具备全程测速的条件，为了限速行驶保证车辆安全，实行两头卡时间的政策。出发时在堆龙德庆县羊达乡领全

1 冬日纳木错。 2 棕头鸥。



2



1

程测速单，第一站到马乡检查站，28公里，最低限时30分钟；第二站到羊八井检查站，30公里，最低限时35分钟；第三站到当雄检查站，75公里，最低限时1小时7分钟。友情提醒自驾驴友，一定要遵守交通规则，注意限速行驶，否则为这个瘦钱包，还是有点肝颤的。

行驶在伸手可触的天路上，西侧是近在咫尺的念青唐古拉山脉，道路两边是枯黄中泛着鹅黄的高山草原和星星点点的牦牛群，临近惊蛰，高原也变得蠢蠢欲动起来，大地仿佛闻得到春的气息。过当雄赛马场不远，纳木错景区大门就到了，不过这里距离湖区还有60公里。



2

一路同行的，还有来自北京友谊医院和北京妇产医院的援藏大夫们，其实我们此行的真正目的是为藏历新年期间坚守岗位的纳木错景区干部职工义诊。下车直奔几个办公室按科室组成的临时小诊所，大夫们顾不上歇息就披挂上阵为大家做高原体检和有关病情的初步诊断，诊所内一时倒也排起了不长的队伍。极为巧合的是，拉萨市委常委、常务副市长、北京援藏指挥部副指挥洪家志带领当雄县的同志也来景区慰问，我们一行反倒成为被慰问的对象。新年期间，在海拔将近4500米这样艰苦的地方相遇，一群人自然是笑声一片，格外激动。

纳木错景区归拉萨市布达拉文化旅游集团管理，正值淡季，景区大门约有20位员工，在湖边游客服务中心还有近10位员工等待着我们。为了不给景区增加麻烦，1个小时后，喝上几口热水，在车上啃几口自带的干粮，我们又踏上了去往湖区的征程。

进入景区，山路盘旋，海拔逐渐升高，四围全是皑皑白雪，远处是茫茫高原，阳光在湛蓝的天空下跳跃，闪耀着金属般的光芒。海拔5190米的那根拉山口是一片开阔的山间台地，三面环山，唯西面山脚下是一望无际的纳木错草原，翠蓝色的湖水呈带状在天际略施粉黛，露出怯怯的一抹。山风很硬，下车时不自觉收紧衣服。大部分人初次来到纳木错，开心地在这里跑来跑去拍照留念。一盅茶的功夫，大家脸上都“挂了彩”，灿灿的高原红调皮地顺墨镜乱窜，无论男女都显得“神采奕奕”。

歇息片刻，继续向湖边进发。山路两边最深处是一人见深的积雪，明显可见铲雪车工作的痕迹，穿过两个观景平台，游客服务中心就到了。远远的有两位工作人员站在马路边翘首等待，小伙子都



是20出头的年纪，略显羞涩的笑容浮现在他们憨厚朴实的脸上，黑黑的高原红更显牙齿的清澈洁白。来不及寒暄，直奔驻地。这里无法用“条件艰苦”来形容，四处漏风和破败的临时建筑被这帮小伙子、小姑娘收拾得很是温暖，室内的火炉烧得正旺，录音机播放着嘹亮的藏族歌曲，与室外的寒冷俨然是两重天气。他们并不说一句感谢的话，却不停地向火炉里倒牦牛粪，仿佛一停下来，手脚就无处可放。大夫们自然又是一通忙碌。

检查完毕，与大家依依作别，我们这才出来到湖边漫步。刚才还是多云的阴郁天气，这会仿佛为了迎接我们，云开日出，彩虹飞挂。两块高大的石山伫立在岸边，山上到处是缠绕的彩色经幡，在风中飞舞。两块山石并排挤在一起，像两只并拢的手掌，这就是传说中的合掌石。合掌石，也称父母石，相传它是父亲念青唐古拉山峰和母亲纳木错女神的化身，象征他们忠贞不渝的爱情。传说此掌为藏传佛教莲花生大师修行时合掌祈福万物的显像。

纳木错是藏传佛教著名的圣地，每年都有来自青海、甘肃、四川、云南及西藏各地的佛教徒到此转经朝拜。藏地有“马年转山，羊年转湖”的习俗，所以每逢藏历羊年，朝圣盛况更是空前。纳木错呈方形，横跨拉萨、那曲两个地市，环湖一周300公里，转湖之虔诚，非常人可度。

湖面冰雪封冻，据湖岸不远处，蔚蓝色巨大的冰块晶莹剔透，堆积在一起，如乱云飞渡，恣意汪洋。远处则是一片冰雪世界，像凝固的童话，显得那么不真实。念青唐古拉雪山在蓝天白云下衣袂飘飘，气度非凡，嵯峨有致。那冰、那雪；那山、那湖；那蓝天、那白云，湖天一色，仿佛挥鞭指处跃马纵横、气吞万里。

这片湖区位于纳木错最大的半岛——扎西半岛上面。拉萨雪顿节期间，这里是纳木错国际徒步大会的主赛场，环半岛一周约20公里，高原徒步4个小时，相当考验参赛者的毅力，是挑战自我的好地方。半岛西侧是嶙峋的石山，在阳光照射下，壁立万仞，直插云天。毕竟是春天了，拉萨城里的桃花已经迎风怒放，艳阳之下，厚厚的冰层深处不时传来隆隆的“鼓声”。据说，纳木错封冻与解冻均在一夕之间，无法想象，解冻之时，该是怎样的一副马卷狂沙，鼙鼓动地的撼人景象?

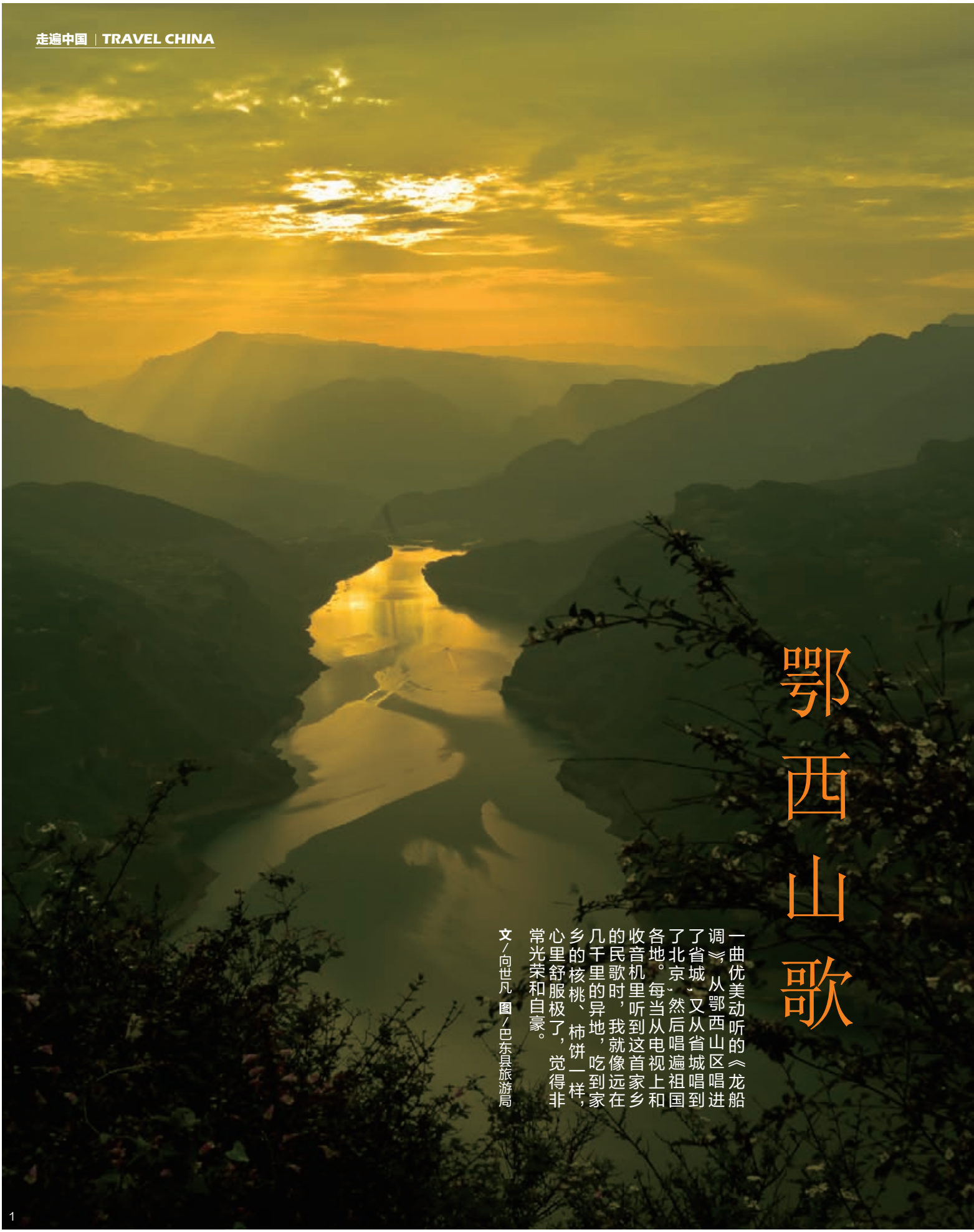
在旅游旺季，湖边会有藏族老乡牵白牦牛与游客合影，棕头鸥在湖天嬉戏，湖面翠波粼粼，仪态万千，又是一番不同。

归程在即，湖岸渐行渐远，扎西半岛隐隐如一只护法神龟，浮游在天地之间。

1 远处的纳木错。 2 白牦牛。

TIPS

- 不要惧怕高原反应，少部分人会有一点头晕、胸闷的感觉，但 48 小时后都会适应，否则 99% 属于心理因素。感觉不舒服时，喝两只红景天口服液或者葡萄糖口服液就会迅速缓解。
- 到达当天不要剧烈运动，一定要休息好保持精力充沛，也可以睡前口服高原安、高原康或安眠药确保睡眠质量。
- 拉萨号称“日光城”，冬天白天最高气温一般接近 20 度，夏天保持在 25 度左右，昼夜温差大，要做好防寒保暖工作，千万不要感冒，或者感冒未好就上高原。
- 帽子、墨镜、冲锋衣、防晒霜为高原必备物品。
- 高原气候干燥，多喝水，多吃水果，注意补充能量。
- 藏族纯朴友善，好客热情，城市居民藏、汉、英三语均好，基本无沟通障碍。



鄂西山歌

一曲优美动听的《龙船调》，从鄂西山区唱进了省城，又从省城唱到了北京，然后唱遍祖国各地。每当从电视上和收音机里听到这首家乡的民歌时，我就像远在几千里的异地，吃到家乡的核桃、柿饼一样，心里舒服极了，觉得非常光荣和自豪。

文/向世凡 图/巴东县旅游局

我的家乡鄂西是山歌的发源地之一。一进入鄂西土家山区，便可从鸟语花香的田野里，山清水秀的农舍旁和密林深处的柴林边，传出悦耳的山歌。在鄂西地带，从三五岁的孩童，到年过古稀的老人，没有一个不会唱山歌的。

小时候，每到盛夏季节，我们放学过后，背着书包，跑到生产队的锄草地里，几十个孩童围着锣鼓师傅，听锣鼓山歌。秋天到了，社员们从地里把成熟的苞谷搬回来，堆放在农户的住屋里或操场上。吃过晚饭，各家各户带着竹筐，提着小板凳，牵着孩子，去撕苞谷。这时，便是听山歌的最好时刻。四五十人围坐在苞谷堆边，手里一面撕苞谷，一面唱歌。那些嗓音好的男人和女人，在这里一展歌喉。有的对唱，有的合唱，撕苞谷的人忘记了疲劳，就连小孩子，听山歌也不打瞌睡。在我们那个山村，有一个中年鳏夫和一个年轻的寡妇，硬是唱山歌唱成了一家人。

一到冬腊月间，大雪纷飞，大地披上了银妆。地里没有农活做了，勤劳朴实的土家山民就为大男大女操办婚事。这时，男家陪郎的酒席上，要唱十弟兄歌：“石榴哟开呀花叶呀儿红，当中坐的那十弟兄，十个呀弟兄都请坐，听我来唱个开台歌。”“叫我唱来我就唱，莫说人小不出趟，人又小来面又窄，唱个歌儿得罪客。”每当歌声起时，敲锣打鼓的声音停了下来，来贺喜的亲朋好友，停止了交谈，并且互相打听，唱歌的孩童是哪家的小子。月明星稀的冬夜，寂静的土家山乡，只有歌声回荡在夜空。同时，女家的陪娘席上也要唱十姊妹歌，“姊妹爱来姊妹爱，扯把樱桃沿路栽，樱桃成树姐成人，樱桃结籽姐回门。”“柑子树来柑子丫，柑子树底下有一户好人家，养的儿子会写字呀，养的姑娘会绣花。”会唱山歌的姐妹要陪伴新娘子一夜。歌词大都是劝新娘子到婆家去以后，要尊长爱幼、勤俭治家和夫妻恩爱等内容。次日，还要唱《哭嫁歌》离开娘家。旧社会的土家婚俗,大都是包办婚姻，有的直到拜堂成亲后，男女双方才能见面，人们用歌词表达对旧婚俗的不满。

人民公社期间，春节过后，大队部的操场上搭成了戏台，各个大队组成的宣传队，轮流演出。夜幕降临，人们从山林边的农舍里，来到大队部的操场上，台上的传统节目，“鼓儿车”和“彩莲船”特别吸引人，当推鼓儿车的演员唱道：“我的鼓儿车呢，依呀哟喂，来呀来得快呀，哟依喂，要给那书记把年拜呀，依荷呀荷嘿！”每当这时，便从人群里丢出几包“大公鸡”牌子的烟来，宣传队的人把香烟拆开，分发给看戏的人，这时，台上的歌声，台下的喝彩声，连成一片，那欢乐的气氛，无法形容。那时的干部有固定的工资收入，经济收入比社员们要好，过年的时候，总要多买几包香烟，装在身上。传统的山歌把干部和群众的心贴近了。

如果有哪家的老人去世了，到了晚上，村民们打着火把，从四面八方涌向办丧事的人家，上百人围在一起，跳起摆手舞，口中喊着《撒尔嗬》，中间一个人领唱，边上众人合唱，敲锣打鼓，手舞足蹈，缅怀死者生前的功绩。那热闹的场面，那高亢的歌声，无不



2



3

1 清江朝晖。
2 黑洞情思。
3 鄂西山区。







3

使人感动。

遇到下雨天,地里不能干农活时,年轻的姑娘和新婚不久的小嫂子，相约到会唱山歌的人家里，她们围坐在一起，手中一面纳鞋底，一面唱山歌，时而独唱，时而对唱，双脚随着歌声的节拍在地上踏步，悠扬的歌声，吸引了周围的人。

鄂西山歌中有介绍植物生长知识的，如对唱山歌：“唱在一哧随在一，什么子开花在水里？”“唱在一哧解在一，灯草开花在水里。”“唱在五哧随在五，什么子开花赶端午？”“唱在五哧解在五，麦子开花赶端午。”一直唱到腊月，都有相应开花的植物。有介绍生活知识的，如：“六月三伏热，扇子借不得，哪怕是朋友，你热我也热。”也有表现青年男女互相调情的歌，如五句子歌中唱道，“挨姐坐哧对姐说，问姐想我不想我，衣裳破哒无人补，没得鞋穿打赤脚，一天到晚不快活。”“姐在河下洗白菜，郎在水上撑船来，手拿瓦片打河水，痴不痴哧呆不呆，打湿奴家锈花鞋。”

解放前的鄂西地带，封建意识较浓，各家各户种地，青年男女见面交谈的机会极少，只有通过唱山歌来表达异性的相思之情。有

介绍当地风俗的，《十二月》中唱道：“正月探妹正月正，姐的个婆家来求恳，姐到婆家去呀，玛儿哟依哟，怎样舍得你呀，呀嚯依嚯哟。”“六月探妹是三伏，二人挽手呀一场哭，正好玩几年啊，玛儿哟依哟，要把闺门出呀，呀嚯依嚯哟。”“冬月探妹雪花飘，婆家打来花花轿，情哥你让开呀，玛儿哟依哟，让我到婆家呀，呀嚯依嚯哟。”表现出出嫁女对情哥依依不舍，又无可奈何的心情。也有表现男女相爱的，如《十写》中唱道：“刚刚才睡着，梦见我情哥，梦见情哥在喊我。”“伸手就去摸，不见我情哥，心里好像冷水泼……”把少女怀春的心情描写得惟妙惟肖。“小星起得早，皇帝来坐朝，坐的金狮椅，穿的黑龙袍。”是说当皇帝也不容易，要起早床上朝。还有《十二时》中唱道：“子时正好耍呀，情哥哥睡着哒呀，个短命死的冤家，瞌睡哪那么大呀，二回你莫来哒呀。”纯属散忧解闷的荤歌。有的山歌是为劳作者提精神的，锣鼓山歌中唱道：“香花姐儿哎，香花姐儿呢，几时许我的呀，没呀没有得。”“郎说锥梨子树哎，姐说锥梨子叶呢，郎说锥一下哎，姐说锥不得呢。”唱完众人一阵大笑，身心愉快，全身肌肉得到了放松。美丽清新的鄂西山乡，是花的世界，是歌的海洋。

听家乡的山歌，会被歌中优美的旋律和幽默的歌词所感染，体味土家民间的风土人情，忘掉一切烦恼，是一种美的享受。鄂西山地，地理条件差，经济不宽裕，相应文化生活也比较落后。改革开放以前，有不少年纪大的山民没到过县城，没见过电视，没听过广播，听不懂普通话。有的困难地区，一年劳作，遇风调雨顺才能解决温饱，但他们的精神生活是那样的充实，保持乐观的情绪，村民之间互相帮助，和睦相处。八九十岁的老人，时不时地哼起山歌。


4


5


6

离家几十年了，好长时间没听到正宗的家乡山歌了。有一年秋天，我回到家乡，住在三弟家。白天三弟把地里的烟叶收回来。三弟告诉我，现在种烟叶是主要的经济作物，农家靠卖烟叶的钱来买化肥，做衣服和供孩子读书。那天晚上，他们请了几个人来帮忙，把烟叶装绳上炕。在明亮的电灯光下，他们一边上烟叶，一面唱山歌，到深夜十二点多了，我实在熬不住，就睡了，一觉醒来，鸡都叫了，仍听见烤烟房的歌声。第二天才知道，他们硬是劳作了一个通宵。五句子歌声陪伴了他们一夜。

改革开放了以后，家乡的建设是日新月异，山区的面貌也发生了变化，修建了公路，装上了电灯，接通了广播。有些人家里还买了电视机，流行歌曲经过现代化的通讯设备传进了山区，但村民们还是喜欢唱山歌，山歌成了青年们交流情感的媒介，是消除疲劳的兴奋剂。

啊，我最爱听的鄂西山歌！

1 鸟语花香。 2 山歌守望。 3 田原秋色。
4 绕火高歌。 5 谭祖凤吹牛角。 6 山间人家。

LHASA

从拉萨出发

西藏三大圣湖之羊卓雍错

文·图 / 姜岭

如果说纳木错散发着母性的光辉，那羊卓雍错就是春天里一个蔚蓝的梦。









羊卓雍错。“羊”：上面；“卓”：牧场；“雍”：碧玉。连起来就是“上面牧场的碧玉之湖”，简称羊湖，藏语意为“碧玉湖”、“天鹅池”，位于雅鲁藏布江南岸，南距拉萨70多公里，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，湖面海拔4400米。

出拉萨城，走机场高速，奔曲水方向，途经夏珠林寺和贡嘎宗遗址。贡嘎宗，14世纪中叶元顺帝时期设立，为帕竹政权地方政府所在地，后废弃不用，今天仅余城堡废墟。遗址在不高的山顶上，山势开阔，地势险要，易守难攻，据守进出前后藏的咽喉要道，站在山顶上，拉萨河谷一览无余。

天空蓝得晃你的眼，山脚下的村子一片祥和宁静。阿妈拉在院子里挤牛奶，年轻的小媳妇在院墙上贴牦牛粪，小伙子赶着牛群上山，村头小小的茶馆里坐着几位喝茶的人，几位老人围着村里的大白塔转经，看见我们并不惊讶，露出善良的微笑，各自忙碌着。传统两层藏式民居，收拾得干净漂亮，墙上和院子里堆满了各种形状的牦牛粪，码放得整整齐齐。北京来的小姑娘，对干净的牦牛粪充满了兴趣，兴奋地围着拍照留念。

沿拉萨河谷继续前行，山路逐渐抬升，这一段道路要翻越海拔5030米的岗巴拉山口。道路修得很是整洁，越野车在群山之间来回穿梭，师傅不时表演一个漂亮的接近360度的原地打弯爬升，后轮胎几乎不动。这已经是我第三次亲近羊湖了。第一次是在2000年7月，那时候还是土路，正逢雨季，山路泥泞，常会遇到塌方，大巴车在悬崖边颠簸前行，全车人的心几乎都提到了嗓子眼儿，每过一处惊险之地，黑红脸庞的藏族师傅就会转过脸来看看吓成一团的人们，满脸的笑容里露出洁白的牙齿。第二次是2010年，也是7月，一行6人，共同相约快乐而简单的四处流浪，如今各奔东西，想起那些日子恍若昨天，依旧温暖。也许是在藏时间久了的缘故，再次行走在悬崖峭壁间，只道是寻常了。只是苦了初次进藏的北京客人，在后车座上蜷成一团，受了我们的感染，才慢慢勇敢起来，举起相机小心翼翼四处拍照。

翻过岗巴拉山口，山顶是收费停车场和观景平台，一般游客和旅游大巴均在这里下车。这是最高和最开阔的观景平台，山下的羊湖尽收眼底。我们并不在这里停留，下行的山路中还有几处免费观景平台，拉巴老哥一直把车开到羊湖的正前方。

虽是第三次相见，我依然惊叹于羊湖之美。羊卓雍错有“湖光山色，冠绝藏南”之称。羊湖与纳木错海阔天空不同，它是细细长长的一条，东西长达130公里，大小相当于70个杭州西湖，汊口众多，枝桠遍布，在空中鸟瞰，似碧蓝色的珊瑚枝，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。

风清云淡，天高水阔，波澜不惊。天空似乎喝醉了，不讲理地躺在湖面上，如梦似幻，分不清哪里是湖，哪里是天。湖面已经无法用语言形容，只是蓝，不同的角度，不同的蓝，蓝得少不经事，蓝得青春飞扬，蓝得大彻大悟，蓝得荡涤江山，蓝得使人融化在天地间……从地图上看，我们经过的这一段羊湖只是最西段窄窄的一条，更大的湖面依旧隐藏于群山之间，待字闺中，尚未解开神秘的面纱。

羊湖南侧是拉轨岗日山的主峰——宁金抗沙峰，藏语，意为

1 羊卓雍错石碑。 2 贡嘎宗的藏式民居。 3 墙壁上的牦牛粪。 4 酥油灯。



“夜叉神住在高贵的雪山上”。宁金抗沙峰海拔7206米，是后藏地区最重要的神山，也是西藏传统四大神山之一，著名的卡若拉冰川就在它的南麓。

阳光下，通体洁白的宁金抗沙峰高耸云天，幽蓝剔透。接近湖面，山岚渐起，疾风抚处水烟朦朦。山路随河道转弯向南，湖面光影变幻，波光潋滟，对面高山草原坡度平缓，绿草茵茵，牛羊遍地。羊湖在藏族人心目中被看做“神女散落的绿松石耳坠”，因为无论在哪个角度，你都不能看到羊湖的全貌。当地藏族民歌：“天上的仙境，人间的羊卓。天上的繁星，湖畔的牛羊。”看惯了钢筋水泥森林，置身其中，旷野、阳光、蓝天、白云、雪山、草原、牛羊、圣湖，恍若在梦镜，不似在人间。那些草原牧歌，那些跃马驰骋，从中国人潜藏的文化记忆深处，勾你的痒痒肉，不禁艳羡西部歌王王洛宾在青海海北州美丽的金银滩草原放声歌唱：“在那遥远的地方，有位好姑娘”了。

在湖畔驻足，高高低低的石块堆成的玛尼堆，顺河谷绵延。逆着光，湖面星光璀璨，飞鸟在其中急速掠过，了无痕迹。当年李白一个人落笔：“相看两不厌，唯有敬亭山。”现在想来，未必如惯常理解的落寞与孤独，没准享受的心境也在里面吧？“大雪满弓刀”是豪迈，“铁马冰河入梦来”是汉子，“骑牛出函谷”何尝不是真性情？

行走，在路上，前方浪卡子。



2

卡若拉冰川

到达浪卡子正是中午时分。

路边在一家经营藏餐和川菜的小店打尖。不知是饿了，还是厨子的手艺高超，只道是人间最好的美味。回锅肉是拉巴老哥的最爱，我们也不知不觉爱上了这道川味名菜，一路陪伴下来，每次看

到都觉得老友相见，分外眼热。

小店不大，倒也干净，同时吃饭的还有从尼泊尔和印度进藏的外国游客，喝着酥油茶，吃着酥油炒人参果，倒也怡然自得。一路走来，你会知道有藏族司机陪伴的好处，这些经验老到的司机大都有着与年龄不太相称的成熟，如何控制行程，哪里有美食，他们绝对不会亏待和难为自己，我们自然是安享其成，喜乐无比。

出浪卡子向西，右手边是绵延300多公里的拉轨岗日山，卡若拉冰川就要到了。

如今的西藏高原自然也免不了受全球气候变暖的影响，十多年前我路过这里的时候，空气含氧量和雪线远低于现在。拉萨城里如今已经盛产蔬菜，这在十几二十几年前几乎是不可想象的。那时候大家吃的几乎全是解放卡车从四川拉进来的脱水蔬菜和肉罐头，雪线也仅仅在海拔5000米多一点，条件之艰苦，是今天的游客所无法体验的。当年的盛夏，我甚至可以在马路边摸到卡若拉冰川的积雪。回京之后，把自己拍摄的冰川照片放大装裱送给发小做结婚礼物，当年还不小心时尚了一把，如今均已步入中年，想来却历历在目，宛若昨天。

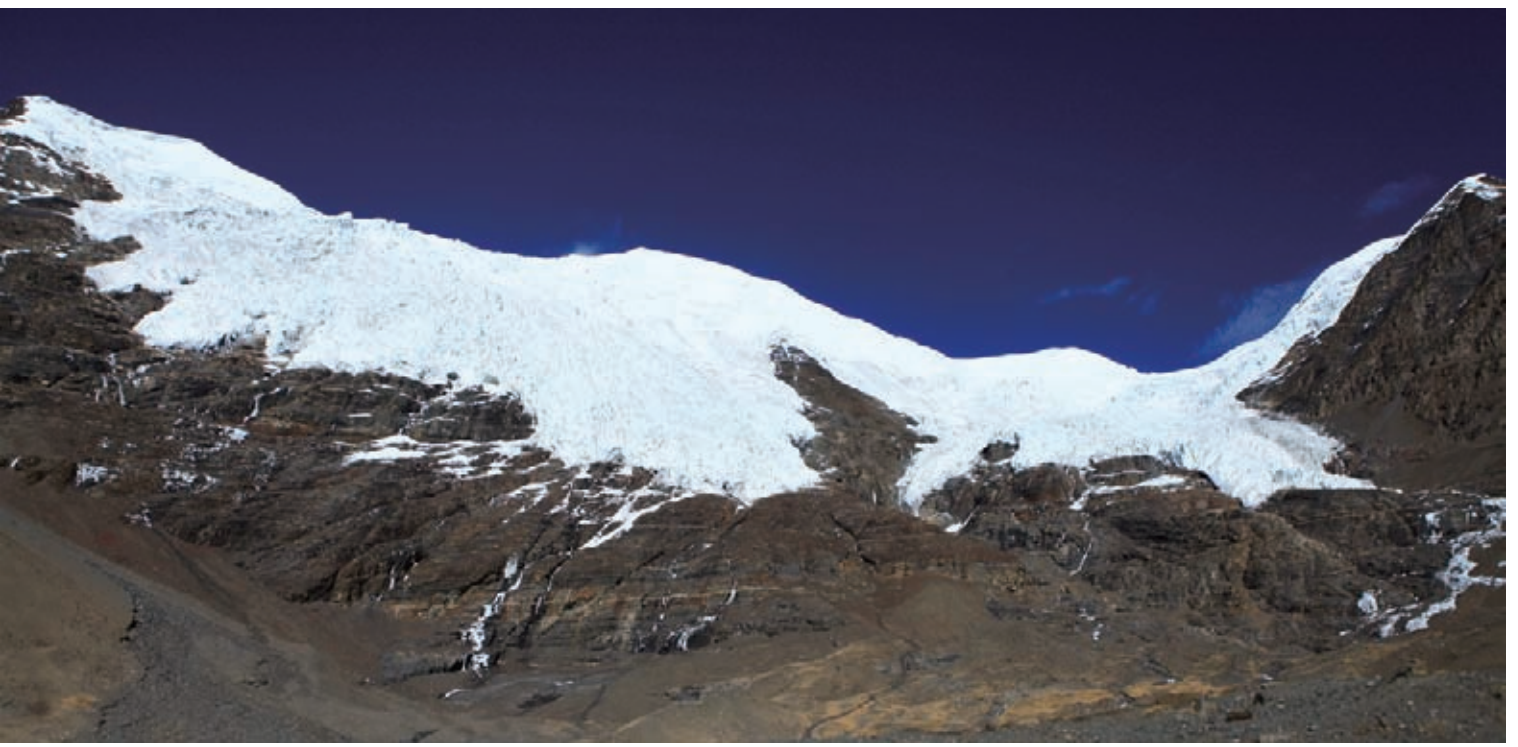
卡若拉冰川位于海拔7191米的乃钦康桑峰南坡，是西藏三大大陆型冰川之一，年楚河东部源头。乃钦康桑是拉轨岗日山的主峰，在喜马拉雅山以北，传说是藏传佛教四大山神——西方山神诺吉康娃桑布居住之地。这里是电影《红河谷》、《江孜之战》、《云水谣》的外景地，使得卡若拉冰川的名气非常之大，也是游客奔赴日喀则的必经之地。非常可惜的是，《红河谷》拍摄时为了制造出真实的雪崩情境，利用炸药在冰川上炸出了一个三角形的缺口，游人可以在游览时清晰地看见。卡若拉冰川作为著名的古冰川之一，这个缺口再也不会被补上了。

远远望去，冰川像一只振翅飞翔的雄鹰雄踞在山峰之上。融化的雪水在黝黑的山壁间奔流不息，十几年的功夫，雪线日渐收缩的冰川越来越小，越来越高。有人赞叹它如高悬的唐卡挂在天地间，令人惊叹。雪山映衬着碧蓝的天空，纹络清晰，花纹翻卷，站在山下，始觉造物之妙，山川之奇。神女应犹在，别来无恙否？

过了冰川就是江孜的地界了。

1 西藏四大神山之宁金抗沙峰。 2 春天里的桃花雪。 3 羊湖一角。 4 卡若拉冰川。







从拉萨出发

日喀则（上）

文/ 老姜 图/ 老姜 王爽 孙德康





日喀则，后藏边境重镇，西藏第二大城市，历代班禅驻锡地。东接山南，西连阿里，南凭喜马拉雅山，北依拉萨、那曲，是藏地一路向西的必经之地。世界最高峰——珠穆朗玛峰，藏地著名寺庙扎什伦布寺、萨迦寺、白居寺、夏鲁寺、乃宁寺均位于日喀则境内，是无数人梦寐以求、日夜向往的地方。

英雄之城——江孜

后藏的海拔比拉萨高，却是地道的农业区。一路走来，到处是油菜花和青稞的海洋。

高原油菜花品种稍有区别，比内地矮很多，一样的都是铺天盖地，金黄灿灿，产量略低，含油量却高很多。青稞与麦子颇为相似，短穗儿，也不似麦子饱满，产量低，不施化肥，不打农药，是纯天然的绿色食品，粗粮中的佳品，据说对高血压、高血脂、高血糖有很好的疗效。糌粑，就是用炒熟的青稞粒磨成的面粉，可以加适量酥油、牛奶或热水调和之后直接食用。藏族老乡一般都随身携带一个专用的小木碗，就是用来吃糌粑的。最近几年，糌粑的知名度在内地不断升高。我的几拨进藏游玩的朋友，临走时都要逛逛冲赛康（拉萨当地人的农贸市场），奶渣、人参果、糌粑、牦牛肉干、松茸、手掌参都是必不可少的“拉萨礼物”。

秋天，这儿还是各种鸟儿的天堂，丰收过后的田地里，空旷而辽阔，到处是觅食的鸟群。看得仔细了，偶尔还可以见到黑颈鹤的踪影，不紧不慢的在空中踱步，飞的并不高，风骨俊逸，颇有陶公由朝入野的低调奢华，看起来腹有诗书，气度非凡。雄鹰则是另一种气象，孤傲而远离尘世，在高而阔的蓝天上展翅巡游，俾倪天下，偶尔俯瞰身下广袤的土地，但也只是蓝天白云间黑黑的一点，常会被地上的游人轻松略过。

过帕拉庄园，远远的，江孜宗山古堡似缩小版的布达拉宫，雄踞于天地之间。

江孜，地处冈底斯山与喜玛拉雅山之间的年楚河谷地，是往来南亚与前后藏之间的战略锁钥，平均海拔4000米左右，土地肥沃，物产丰饶，素有“西藏粮仓”之称，是日喀则东部著名古城。县城中心的宗山，为该城制高点，旧拉萨王朝在宗山上修建宫殿，建成后有佛僧称赞这座宫殿是“杰卡尔孜”，简称“杰滋”，后演变为“江孜”，藏语意为“胜利顶峰，法王府顶”。

18世纪70年代起，英属印度就开始寻找打开中国西藏门户的通道。1890年3月17日，清政府与英属印度在加尔各答签订有关西藏事务的不平等条约《中英会议藏印条约》，又称《中英藏印条约》。条约使哲孟雄（今印度锡金邦）完全脱离中国，而关于边界及缓议诸项为英印进一步侵略西藏铺设了道路。



1



2

清光绪二十八年（1902年），英国以西藏不履行藏印条约侵犯印度边境为借口，派兵入侵。次年，英国又以谈判为名，开始大规模入侵西藏，在江孜受到西藏军民的英勇抵抗。1904年4月，江孜沦陷。5月，江孜重回西藏军民手中，他们凭借原始的大刀、长矛和石头死守城堡。6月，发生乃宁寺大血战，广大僧兵英勇抵抗，寺内文物被侵略者洗劫一空。7月，英军对江孜发动总攻，山上弹尽粮绝，守军与攻上宗山的英军展开肉搏，最后跳崖壮烈牺牲。

这就是历史上有名的“江孜保卫战”，是西藏人民抗击侵略战争中的最大一次战役。著名影片《红河谷》反映的就是这一段历史，并在此地拍摄。至今尤记，宁静主演

1 江孜宗山古堡与抗英英雄纪念碑。
2 江孜城。





2

的藏族头人的女儿，唱着清脆动人的歌曲把炮弹从手中丢下的一瞬间。

江孜，从此以“英雄城”而闻名。

宗山古堡

江孜城并不大，历史上曾有过号称西藏第三大城市的辉煌。进得内城，始觉车水马龙的熙攘。

江孜宗山英雄纪念碑伫立在三角地的中央，整个广场在烈日下干净肃穆。白墙红顶的城堡遗址在褐黄色的宗山上拔地而起，庄严而神圣。如今的宗山古堡，既是江孜人民抗击英国侵略者的历史见证，又是现今唯一保存完整的旧西藏宗政府建筑遗址，也是整个江孜城的标志。

“宗”，西藏原有的行政单位，相当于今天的县，这个城堡实际上就是县衙。在西藏政教合一的时代，县衙既是官府，也是寺院，城堡就是一座宫殿式寺院。

宗山海拔4020米，相对高度125米，位置在江孜城中心偏北。一路打听，穿过城北的闹市区和藏式居民小区，才找到城堡的入口。这是一段位于宗山北麓的“之”字形盘山道，山崖壁立，上下互不相望。接近70度的陡坡，连续原地旋转掉头，对于大部分人确是一次考验。眼、手、脚高度紧张，配合的偶有差池，车子会冒着黑烟顺着悬崖往后掉，猛滑过几步，紧紧踩住刹车，打死方向盘，加大油门，顶着轰鸣往上冲。道路极窄，极少数弯道可以错车。那种一边祈祷山上不要有车下来，一边紧紧抓住扶手、椅背的失重感觉，事后想想，还是相当的刺激。好在游客并不多，一段漫长的“飞翔”之后，你会感觉半山顶上的停车场是那么的江湖和义气。

这是山腰东南角的一片开阔地。南侧是城堡的主建筑群，如今开辟成旧西藏的宗教、政治、民俗博物馆。整个建筑群依山而建，曲径玲珑，布局巧妙，别致而落落大方。西侧主峰，高耸云天，有一段长长的阶梯相连，宽不足一米，执着而陡峭。这是一段折磨人的旅程。山顶就在眼前，建筑宏伟而端庄，一直背着的摄影器材，爬梯时才感觉是如此的沉重。平时毫不在意的喘气，在此时是那么的珍贵。经过一段不堪回首、手脚并用的攀爬之后，四面八方豁然开朗，整个江孜尽收眼底。据说，目光尽处，均为江孜属地。远处云开天阔，山岚游走，城外金黄碧绿，铺满山间谷地。四面雄奇巍峨的绵延山峰，只是地平线上淡淡的一抹，危崖重重，雪峰林立，俱在天外。古堡至今仍保留着当年的抗英炮台和宗土崖殉国纪念碑。山风拂过，鸟鸣悠悠，历史的沧桑与厚重，顺着裸露的山崖与建筑的质感，仿佛就在眼前，清晰可辨，伸手可触。

这里少有内地游客，为了赶时间旅行团一般不安排登城堡的行程。但这里却是老外，尤其是英国人的“天堂”，就像卢沟桥是日本人必去的地方。在天梯上擦身而过，微笑自然是必不可少的。许是高原反应吧，一回神的功夫，恍若烽火硝烟，乱云翻卷，不知是在过去，还是未来？只余战地黄花，在古堡的墙缝间迎风飞扬。

在整个藏区，城市的规划与布局，风水与气势，可以与天空之城拉萨相媲美者，唯有江孜。

从拉萨出发，经羊湖、浪卡子、卡若拉、江孜到日喀则，不足400公里的行程，一天时间并不仓促。拉萨比内地晚2个小时的时差，后藏尤甚，晚上8点前到达日喀则，太阳依然高挂天际。建议自驾或租车出游的游客一定不要错过。

门票30元。







藏传佛教博物馆——白居寺

在宗山古堡的西北角，白居寺依山坳而建，建筑层次分明，错落有致，在大门口就可以一览无余。大门内外，整齐排列着两排转经筒，吱吱呀呀的梵音，把我们引入这座有着600年历史的后藏著名大寺。虽是下午，人数依然不少，却也恰到好处，从拉萨出发的游客陆陆续续赶到。转寺的藏族老乡不紧不慢，摇着转经筒，念着佛经，不忘给我们一个温暖的微笑。

白居寺，汉语音译，藏语意为“吉祥轮胜乐大寺”，简称“吉祥轮寺”，由一世班禅克珠杰和江灵敏度法王绕丹贡桑帕始建于1418年，其独特之处是藏传佛教的萨迦派、噶举派、格鲁派3大教派共存于一寺，在西藏地区殊为少见，表明该寺在藏传佛教史上的特殊地位和影响。这一时期，格鲁派初步形成，尚未一派独大，各大教派势均力敌，相互学习，相互借鉴，倒也和平共处。这一时期，也是西藏艺术的成熟期，尼泊尔、汉地、李域（和田）、印度与西藏本地的艺术融合达到高度统一，造像、绘画艺术日臻完善。

随一队人马进入大殿，攀谈方知这一团队来自宝岛台湾，坐飞机至上海，转火车远途而来，不辞劳苦长途奔袭，让人肃然起敬。藏传佛教在台湾影响深远，早有耳闻，至此信夫斯言。团队行程不似我们，闲云野鹤随缘自适，扬手匆匆就此别过。在酥油花橘黄的光晕里，整个大殿香气氤氲，经堂西北有一尊强巴佛的鎏金铜像，神秘安详，高8米，据说用14吨黄铜铸成。

1 高原牧场。2 藏族头饰（女）。3 白居寺大门。4 山下的白居寺全貌。









1 玛吉阿米一角。 2 白居塔。 3 白居寺佛像。 4 藏式面具。
5 玛尼石堆。 6 拍婚纱的藏族青年。

白居寺是一座塔寺结合的典型的藏传佛教寺院建筑，塔中有寺、寺中有塔，寺塔一体，浑然天成，是13世纪末至15世纪中叶后藏地区寺院建筑的典型代表。因为要兼容花、白、黄三教，全寺塑像的风格自然不同于别处。刚拜完格鲁，又见萨迦，时空隧道般迷幻动人。藏地的寺庙常让内地游客不明所以，一头雾水，这里可是藏传佛教派别的天然宗教艺术博物馆，建筑、雕塑、绘画，各派的不同可以让你“一日看尽长安花”。这些绘画雕刻有着浓厚的印度和尼泊尔风格，正是“江孜派”的典型画风。

白居寺最著名的是白居塔，亦称“十万见闻解脱大塔”，简称“白塔”，正名叫“菩提塔”，藏语称为“班廓曲颠”，塔高9层32米，108个门，77间佛堂，有“十万佛塔”之美誉，由塔基、塔腹、覆盆、塔幢等组成。白塔始建于1414年，沧桑弹指一挥间，距今正好十甲子。塔座占地2200平方米，为四面八角形，造型奇特，你会为古人奇异的想像力而由衷赞叹。白居寺就是因为这座佛塔才威名远播海内。整座塔由77间佛堂依次重叠建筑而成，是中国建筑史上独一无二的珍品。殿堂内绘有十余万佛像，塔内另有千余尊泥、铜、金塑佛像，堪称佛像博物馆。塔在大殿西侧，正门朝南，在低垂的山崖间拔地而起，威压四方。拾阶而上，是一个小小的厅堂，有人在这里另收10元的摄影费用，手机除外。

按顺时针方向沿塔外回廊观看，可谓一门一佛殿，一殿一菩提，造像各

异，可分辨出教派的明显不同。塔殿大小逐层回收，各层楼梯开间方位又各不相同，循环往复，不知是置身塔中，还是旋转于佛殿……

那一世转山转水转佛塔，不为修来生，只为途中与你相遇……

出江孜，半空中的宗山古堡在身后渐行渐远。

山抹微云，天连碧草，流水环抱，众鸟高翔，颇有古意。正所谓：斜阳外，寒鸦万点，流水绕孤村。

夜宿日喀则。门票60元。

后藏重镇——日喀则

清晨，被嘈杂的鸟啼声吵醒，拉开窗帘，阳光扑面而来，空气中混合着花香，清爽可口，习惯了雾霾的厚重，几乎忘记了空气的味道原来可以这么好闻。也许，来到藏地，你才会更深刻地感受到：城市，真的可以让生活更美好。

日喀则，西南边陲重镇，仅国境线就长达1700多公里，与尼泊尔、不丹等国接壤，藏语称“喜格桑珠孜”，简称“喜格孜”，意为“土地肥美的庄园”，后藏重镇，西藏第二大城市，历代班禅驻锡地。日喀则有600多年的建城史，历史上称为“年曲麦”或“年麦”（即年楚河下游的意思），是后藏的政治、宗教、文化中心，蜿蜒的年楚河在此汇入奔腾不息的雅鲁藏布江。明初，扎什伦布寺的建设为日喀则的发展奠定了基础，城市随即以扎什伦布寺为中心逐渐扩展开来。

2000年的时候，第一次踏上后藏的土地，韩红的《家乡》一路陪伴，在内地只是觉得好听的歌曲，在藏地轻轻吟唱却是那么的空灵和富有感染力，随车颠簸，似乎漂浮在蓝天白云之间，看雄鹰展翅飞过，看牧羊姑娘在美丽的河边，放声歌唱……当年我们一行5人，坐大巴拼团出行，随行的3个姑娘，从冈巴拉山口就开始出现高原反应，一个性格爽朗的女孩子尤其厉害，抱着类似灭火器模样的红色氧气罐，一路昏睡不止。下车到景区，大家都是除了相机两手空空，她则不然，走到哪里都紧紧抱着“灭火器”，不知道的猛一看，一副威风凛凛的汉族女汉子装束，引得无数康巴帅哥纷纷侧目。

经过一天的颠簸，到达海拔3900米的日喀则，女汉子终于扛不住了。司机很热心，直接把大巴停到医院门口。医院不大，当年还是普普通通的平房建筑，很干净，急诊挂号2块钱，和内地差不多。医生很慈祥，是一位看起来50多岁的老先生（过去在藏地，当地人的实际年龄要比看起来小10岁左右，他们看内地人则相反），简单问过


5


6

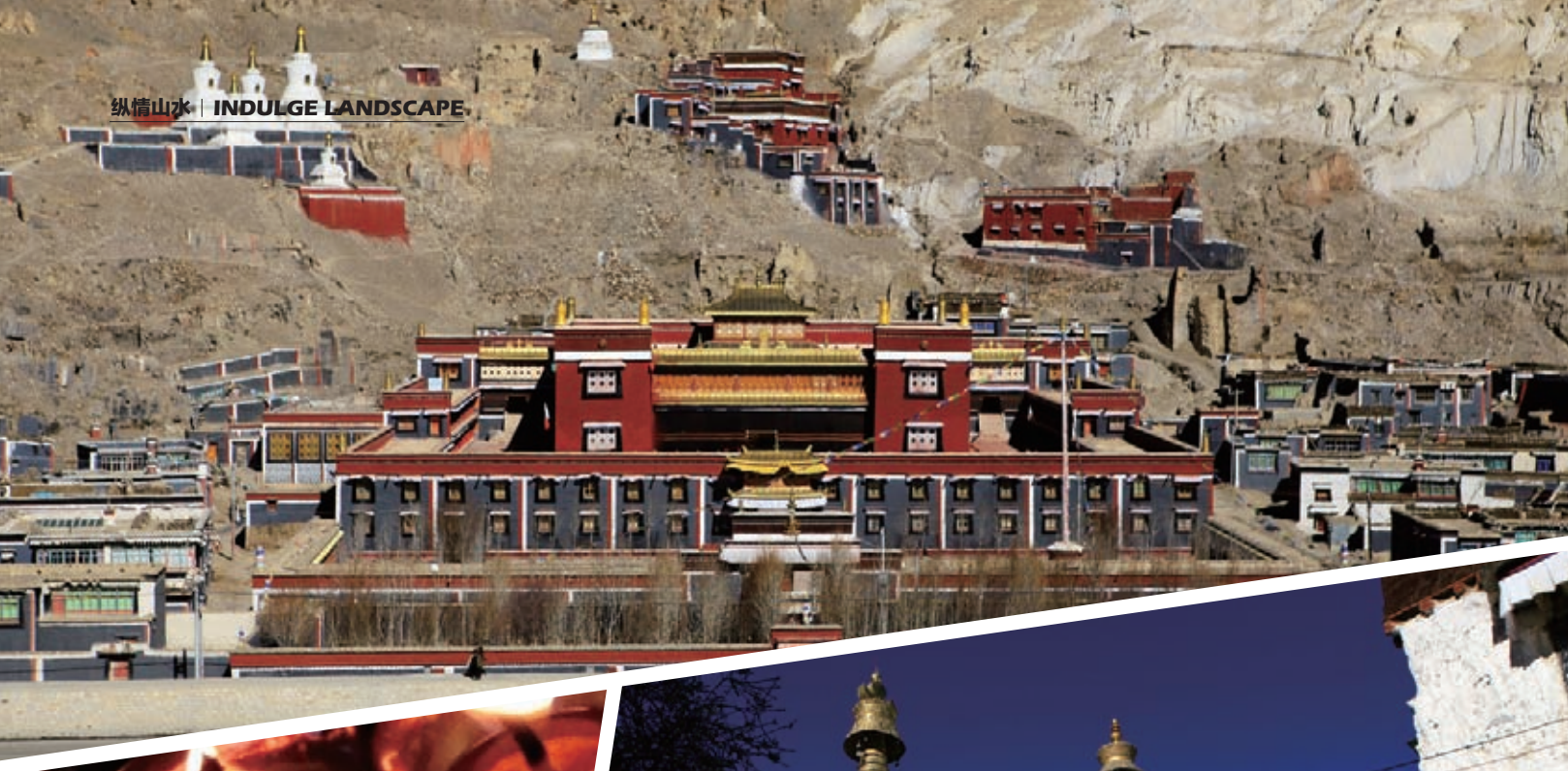
情况，说高原反应，吃点药睡一觉就好了，一边念叨，一边开药，自顾自说这个开点，这个也开点，这个搭配起来效果好，一口气开了七八种药。下车匆忙没带钱包，我摸摸口袋，大概还有200来块钱，心下忐忑，按照内地的标准估摸着差不多应该够了。到划价窗口，收款员说2块，我有点纳闷，没好气地说我挂过号了，收款员很奇怪地看我一眼，说药价2块。当时我就蒙了，一时没反应过来，傻傻地交过钱，到大夫处领药。大夫很细心，把七八种药分装在老式的小纸袋子里，每个袋子都清晰注明每天几次、每次几颗，再把药装在大纸袋里让我带走。药效很好，几个女孩子很快把几天的药分吃得干干净净。

日喀则给我们留下了干净而温暖的回忆。

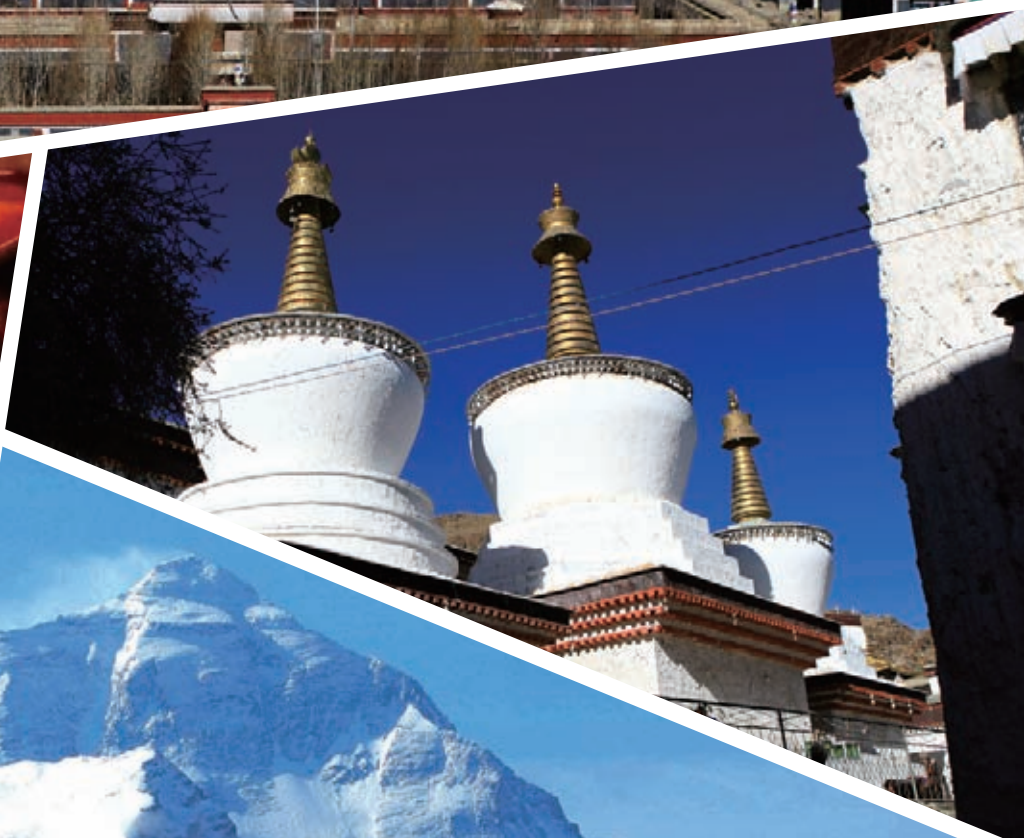
十多年过去了，走在热闹的街头，我试图找回一些当年的蛛丝马迹，但城市早已在时光飞逝中改换新颜，旧旧的老街道就像藏式餐馆暗暗光影里的老照片，早已模糊和难寻了，代之而起的是高高的建筑和崭新宽阔的马路，类似于内地飞速发展中的中小城市。

“我的家乡在日喀则，那里有条美丽的河，阿妈拉说牛羊满山坡，那是因为＇菩萨＇保佑的，蓝蓝的天上白云朵朵，美丽河水泛清波，雄鹰在天上展翅飞过，留一段动人的歌……”

不知哪家商店里飞出熟悉的旋律，透澈的阳光洒在身上，像极了往昔的记忆，那里有青春的身影，那里有暖暖的味道。









从拉萨出发

日喀则（下）

文/ 老姜 图/ 老姜 王爽 孙德康



1 萨迦寺大殿。
2 萨迦一角。
3 桃花。

花教祖寺——萨迦寺

简单吃过早餐，8:40分，拉巴老哥已经在院子里等候了。

原计划走定日，去珠峰大本营，因行程临时有变，遂决定沿318国道一路向西，直奔萨迦县。

萨迦县萨迦镇因萨迦寺而闻名，西南距日喀则市160公里。路程没有想象中的难走，沿途平原、河谷、山路次第穿梭，景色各异，白云在身边恣意戏耍，或狂放，或抒情的藏族歌曲在车厢里飘荡，心情舒畅的拉巴老哥一路哼唱，倒也不觉得单调。

进入盛产藏刀的拉孜县，很快就到达318国道5000公里纪念碑处。318国道东起上海市人民广场，西至西藏聂拉木县樟木镇中尼友谊桥，全长5476公里，从东海之滨、江南水乡、川蜀盆地、横断山区直到青藏高原，横跨东西，是我国最长、最美、最有名气的公路。纪念碑就伫立在国道北侧，由上海市2003年援建，因重修318国道，纪念碑后来才迁移到今天的位置。如今却成为过往驴友信手涂鸦的“圣地”，大家倒也不觉得奇怪。

车似甲壳虫，在寂寥的群山间飞驰。沿途层林尽染，河错碧透，风马竞扬，村落参差，一派旖旎的高原风光（风马，藏语“隆达”，指经幡）。进入萨迦县，沿路标下国道走东南方向奔赴萨迦寺。山路有些颠簸，雅鲁藏布江上游河谷并不似想象中的宽阔，水流不大，沿途起伏较为舒缓。寺庙依然是偶然冒出的村庄里最醒目的建筑。进入萨迦派核心势力范围之内，气势果然与它处不同。在拉萨周边，无论宁玛、格鲁、噶举，附近村庄建筑大都为白墙红边，与蓝天白云相映成趣。萨迦派则显得殊为特别，民居墙壁为大范围的灰（青）色，中间以红白两色窄窄的长条分割，寺庙建筑又在墙壁顶部加上红、白两种横条，鲜艳夺目，用色方式别具一格。

萨迦，藏语意为“灰白土”。北宋熙宁六年（公元1073年），吐蕃贵族昆氏家族的后裔昆·贡却杰布发现仲曲河北岸、本波山南坡土质呈白色，有光泽，现瑞相，即在此修建萨迦寺，史称萨迦北寺，逐渐形成萨迦派。历史传承在藏传佛教四大教派中，仅次于宁玛。公元1268年，萨迦派第五祖八思巴在仲曲河南岸主持修建萨迦南寺，即今天的萨迦寺。萨迦北寺早已毁于战火，仅余遗迹。萨迦寺用象征文殊菩萨的红色、象征观音菩萨的白色和象征金刚手菩萨的青色来涂抹寺墙，所以萨迦派又俗称为“花教”。萨迦派规定，僧人可以娶妻生子，法位以家族传承的形式延续。活佛传世制度由噶玛噶举派于13世纪下半叶首创，为其他教派所采纳，独萨迦依旧采取家族传承方式。

寺庙大门朝东，城门上修有高大的敌楼，门洞有闸口，狭窄的门道呈丁字形，易守难攻，有很好的防御功能。整个寺庙平面呈方形，高墙环绕，仿照汉地古代城池建造，护城河至今遗迹犹存。寺内宏伟的建筑群紧凑威严，融合了汉、蒙、藏各族的建筑风格。萨迦寺历史上曾经过多次维修。据记载，在1948年的大修中，局部有较大改变，重绘了不少壁画，尤其是把城堡围墙上

开有垛口的女儿墙改成了西藏风格的平合檐，今天游客看到的城墙就是这次维修的结果。进入寺院，随处可见的元明时期的文物和精美的壁画、唐卡让人叹为观止。在历代萨迦法王的灵塔前磕长头的虔诚信徒络绎不绝。

了解萨迦派，就首先要了解萨迦五祖。萨迦五祖，是指在萨迦派发展壮大过程中，做出杰出贡献的五位领袖。贡却杰布的儿子贡噶宁布学识渊博，为萨迦教法发扬光大，功不可没，被尊称为“萨钦”（萨迦大师），为萨迦初祖。贡噶宁布的次子索南孜摩为二祖，三子扎巴坚赞为三祖，孙子萨班贡噶坚赞是萨迦派著名的人物，藏传佛教中少有的通“五明佛学”者——萨迦班智达，简称萨班，是为四祖。五祖八思巴是四祖之侄。五祖深得四祖真传，为元世祖忽必烈帝师，掌管全国宗教和西藏地方政权，在西藏历史上第一次确立了藏传佛教的政教合一制度。

萨迦寺，就是当年西藏地方政权萨迦王朝的中心。这个偏安于祖国西南边陲一隅的寺庙，曾经统辖整个西藏凡70余年。1247年，萨班贡噶坚赞率侄子八思巴在凉州会见成吉思汗孙子——大将阔端，并写信说服西藏各派高僧和贵族接受元朝的对藏条件，把西藏正式纳入祖国版图，萨班也因使藏地免于战火而成为藏地各教派和贵族的领袖。忽必烈统一中国后，封八思巴为“帝师”，赐玉印“命统天下释教”，管理全国佛教事务，并协助中央政府管理西藏，就属顺理成章之事了。八思巴参照元朝行省政权组织形式，将藏地划分为13万户，结束了400多年的战乱局面，萨迦派势力达到鼎盛，传播到青海、蒙古、四川、北京等地。今天北京阜成门内的白塔寺和北海公园的白塔均在这一时期建成，并成为老北京的地标之一。八思巴奉忽必烈之命创制蒙古新字，称“八思巴文”，在中国文字史上占有重要地位。


1


2


3

1265年，回到萨迦寺的八思巴，为了便于处理公务和有关事宜，为自己建了一个“喇让”，就是拉康喇让。15年后，八思巴圆寂于此。进去的时候正值正午，不巧没有开放，但宏伟的建筑还是给我们留下了深刻的印象。

拉康喇让紧挨着寺院的南城墙，拾阶而上，整个寺庙和海拔4400米的萨迦镇尽收眼底。缓步城墙，万里碧空纤尘不染，山峦起伏，雪峰壁立，城西南角外一座高耸的白塔，塔铃声声，庄重安详。西城墙内是排列整齐的僧舍，一排排朝南的小院子，设施朴素简陋。每段城墙中间部分均有垛楼，平时是佛堂，战时是碉楼，整个城池紧凑有致，固若金汤。

明永乐十一年（1413年），明成祖封大元帝师贡噶坚赞之孙——贡噶扎西坚赞为“万行圆融妙法最胜真如慧智弘慈广济护国演教正觉大乘法王西天上善金刚普应大光明佛领天下释教”，简称“大乘法王”，礼遇和地位在大宝法王（噶举派）下、大慈法王（格鲁派）上。明初，萨迦派随元亡而没落，但势力犹在，噶玛噶举派取代萨迦派而逐渐强盛，格鲁派尚在初创时期，但发展迅速。历史也从一个侧面为当时各教派的势力和地位，提供了细致入微的注脚。

萨迦寺以壁画和藏书见长，因寺藏文物繁多，被誉为中国的“第二敦煌”。唐卡和壁画是西藏寺院绘画艺术的两大奇珍。寺内文物尤以经书最为著名，萨迦寺大殿后





4



5



1 用糌粑和酥油做贡品的喇嘛。 2 萨迦寺一角。 3 扎达土林。
4 许愿池。 5 夕阳下的八廓街。 6 扎什伦布寺。

墙和两侧靠墙处均为通壁大书架，架上摆满了经文典籍，大小版本约有2万余函，包括贝叶经在内，有不少为历代法王批注校释过的珍本和孤本。寺内收藏各种瓷器2000余件，多为元、明时期的瓷器，还有少量宋瓷，价值连城。

为适应游客需求，寺内辟有专门的珍宝馆，展出一部分精品文物，需要另收门票，每人20元。

在镇上填饱肚子，照例是甜茶、酥油炒人参果、藏血肠、回锅肉，素炒西兰花。茶足饭饱，踏上归程。许是几日来连续奔波的缘故，同行的两位美女在后车座上睡的是昏天黑地，仪态全无。

门票50元。

黄教六大寺之后藏第一寺——扎什伦布寺

回到日喀则，不到下午3点，正是后藏的正午时分，下车活络一下筋骨，背上行囊，第三次造访蓝天白云下的扎什伦布寺。

扎什伦布寺，意即“吉祥须弥山”，位于日喀则西郊尼玛督山脚下，占地15万平方米，整个寺院依山坡而筑，高低错落，背依高山，坐北朝南。到达山顶，可俯瞰整个日喀则市，年楚河环城而过，确是一块不可多得的风水宝地。

对于第一次进藏的游客来说，弄清楚了下面几个问题，有助于简要了解格鲁派的发展史和整体把握扎什伦布寺的历史影响和地位：扎什伦布寺由一世达赖修建而成，为什么却是历代班禅的驻锡地？同为宗喀巴的弟子，一世班禅的地位为什么远高于一世达赖？五世达赖成为西藏政教合一地方政权的最高领导者，师父四世班禅却是其登上政治舞台的总设计师？清代以来，达赖和班禅均由中央政府册封，二者到底是什么关系？

这事还要从500年前说起。明正统十二年（1447年），宗喀巴最小的弟子根敦朱巴在帕竹政权的支持下，修建了扎什伦布寺。它是格鲁派在后藏创建的第一座大寺，与甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺合称为西藏地区格鲁派四大寺，与青海塔尔寺、甘肃拉卜楞寺合称为黄教六大寺。

到了格鲁派寺庙，一般都会看到“师徒三尊”的雕像，中间是宗喀巴大师，两侧是他的两个大弟子，三人均戴黄色桃形僧帽。或者说，“师徒三尊”就是格鲁派寺庙的标志。很多人认为宗喀巴大师两侧分别是一世达赖和一世班禅，其实这是不对的。他们是宗喀巴大师的两大门徒：右边是第一任甘丹赤巴贾曹杰·达玛仁钦，左边是一世班禅、第二任甘丹赤巴克主杰·格桑贝桑波。甘丹寺寺主“甘丹赤巴”被称为“宗喀巴衣钵继承者”、“格鲁派首寺主持”、“黄教领袖”，相当于是整个格鲁派的教主。宗喀巴被认为是“甘丹赤巴”始祖，贾曹杰称为第一任甘丹赤巴。贾曹杰与宗喀巴原为师兄关系，均是萨迦派大师仁达瓦的门徒。他发现宗喀巴在佛学方面的造诣登峰造极，遂心悦诚服拜宗喀巴为师，成为宗喀巴的第一大门徒。克主杰是宗喀巴的第二大门徒，他原来也是仁达瓦的弟子，1407年被仁达瓦推荐给宗喀巴，成为宗喀巴的门下。贾曹杰担任甘丹赤巴时，克主杰去江孜乃宁寺（20世


1


2


3

纪初奋起抗英，发生乃宁寺大血战的地方）弘扬格鲁派教法。贾曹杰去世后，克主杰担任第二任甘丹赤巴，后被追认为一世班禅。作为最小的弟子，宗喀巴去世后，根敦朱巴先后被两位大师兄贾曹杰和克主杰指点修炼佛法。

1438年，第二任甘丹赤巴克主杰去世，根敦朱巴被推举为第三任甘丹赤巴，他因忙于修建扎什伦布寺和传教活动而推举宗喀巴的另一位弟子接任。格鲁派因根敦朱巴修建后藏第一大寺的历史功绩，追认他为一世达赖。

著名高僧罗桑确吉坚赞（1567-1662年）在主持扎什伦布寺期间，对寺院进行了大规模扩建，成为格鲁派在后藏最大的寺院，取得了与拉萨三大寺同等的地位。格鲁派四大寺建成后，形成了全藏性的、政治经济实力大大雄厚于其他教派的寺院集团，并逐渐传播到四川、青海、甘肃、蒙古等地。作为格鲁派集团的实际领导人，罗桑确吉坚赞在五世达赖幼年时期，做出了率领格鲁派夺取西藏地方政权的整体战略部署。他引进由新疆进入青海的蒙古和硕特部固始汗势力进入西藏，确立了格鲁派在西藏的宗教领袖地位。1645年，固始汗赠罗桑确吉坚赞“班禅博克多”尊号，将日喀则周围的土地划归他管辖。“班禅”意为大班智达（大学者），班智达为梵文，是对通达佛学五明的人的称呼；“博克多”，是蒙古族对智勇双全英雄的尊称。班禅称号自此始，班禅活佛转世体系也自罗桑确吉坚赞正式开始，后追认为第四世班禅。

1653年，五世达赖喇嘛阿旺罗桑嘉错进京觐见顺治帝，次年被封为“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇怛喇达赖喇嘛”，并赐金册、金印。这标志着格鲁派开始执掌西藏地方政权、初步实现了政教合一局面。

这里面还有一个十分有趣的故事。中国是礼仪之邦，五世达赖进京，给清政府出了一个难题：以何种规格接见？达赖的觐见标志着西藏正式纳入清版图，归中央政府管辖，居功至伟，如果以普通地方大员礼仪接待，多有慢怠；如果以外国使节礼仪接见，又显然不合礼制，一时之间，颇为头疼。有王爷献策，卢沟桥为五世达赖即将进京的必经要道，皇帝可出城“狩猎”于卢沟桥外宛平县境内的丘陵地带，“偶遇”五世达赖喇嘛，既不使皇帝屈尊，又可昭示皇恩浩荡，一举两得。这一段佳话，被称为“王佐之”，当地地名也因这一重大历史事件而改名“王佐”。据说，这就是今天北京市丰台区王佐镇地名的由来。有人说，此王爷乃我大清朝大名鼎鼎的“皇父摄政王”多尔衮，但多尔衮病逝于1650年，显然与历史不符。这王爷到底是谁？《清史稿》没有记载，在史学界连它是否发生过，都成为一段历史悬案。可是老百姓不管，这段多尔衮的“野史”，至今仍然在民间为人们所津津乐道。

1682年五世达赖去世，第巴（相当于摄政）桑结嘉错为达到继续掌握教权的目的，秘不发丧凡15年。康熙发现后，为保持西藏地方政权稳定，决意再扶持一个格鲁派领袖，于1713年遣使赐金册金印，封五世班禅罗桑益希为“班禅额尔德尼”。“额尔德尼”，满文，意为宝，相当于藏文的仁波切。至此，确立了历世达赖、班禅均由中央政府册封的制度。

这一时期，格鲁派的政教管理体系不断完善。达赖与班禅互为师徒，班禅主要理属以日喀则为中心的后藏地区。在达赖年幼期间，由四大摄政活佛（驻锡地在拉萨四大林）轮流执政，三大贵族噶伦和驻藏大臣一起，管理西藏地方事务。作为后藏第一大寺，扎什伦布寺见证了格鲁派从初创到登上历史舞台的几乎全过程。

历史上，扎什伦布寺还经受过一次大的劫难。1788年，第十世噶玛噶举派红帽系活佛、六世班禅之兄却朱嘉措勾结廓尔喀入侵西藏。1791年，廓尔喀军攻破日喀则，将扎什伦布寺劫掠一空，乾隆派大将福康安率劲旅击破廓尔喀军，国王乞降，归还扎什伦布寺部分物品，红帽系十世畏罪自杀。特诏勒令红帽僧徒改宗黄教，禁止红帽系活佛系统转世，噶玛噶举派红帽系因叛国罪断绝。乾隆派人与达赖、班禅的僧俗要员商议，制订出《钦定二十九条章程》，使清王朝治理西藏的制度更加完善，并确定了意义深远的金瓶掣签制度。

沿寺庙小路向北，不远处有几座大小不一的白塔一字排开，在阳光下通体洁白，不少藏族信众围绕白塔一边行走一边念经一边转动转经桶。地上还有一些休憩的人群，都是一大家子或亲朋相携而来，围坐在一起喝酥油茶，吃水



4

果、糌粑和藏族特色的小点心。孩子们很乖，有更小的躺在妈妈怀里睡得正香。

穿过僧舍，寺内的主要建筑群自西向东顺次排列。最西侧是著名的强巴康，即强巴佛殿，由九世班禅曲吉尼玛修建于1914年。殿内供奉着世界上最高最大的强巴铜塑佛像，佛像高近30米，法相庄严。强巴佛就是汉地的弥勒佛，在藏地又是掌管未来的未来佛。历世班禅的灵塔殿现存3座，分别是四世班禅灵塔殿、五世至九世班禅灵塔殿和十世班禅灵塔殿。一世班禅灵塔殿在甘丹寺，二、三世班禅生前任恩贡寺（今日喀则江当乡）赤巴，圆寂后其灵塔均修建在恩贡寺。十世班禅额尔德尼确吉坚赞大师圆寂于1989年，生前为维护祖国统一，建设美丽西藏做出了卓绝的贡献，受到各族人民的爱戴和敬仰。大殿的阿嘎土地面上，不时可以见到镶嵌在上面的绿松石和各种珠宝，许是踩的多的缘故，宝石在光洁的大殿里熠熠闪光。

沿路继续向东，错钦大殿是扎什伦布寺最早的建筑，历时12年建成，高大宏伟。门前是一个不大的小广场，一群年轻喇嘛坐在地上用糌粑和酥油在做贡品，大家各有分工，手法娴熟。广场下面还有两层建筑和一个约600平方米的下沉式讲经场，是班禅向全寺僧众讲经和僧人辩经的场所。赶得巧了，经常可以遇到寺内的佛事活动在此举办，站在楼上一览无余，是一处绝佳的观景平台。

展佛台位于最东侧的半山坡上，高32米，立面呈梯形，由四世班禅建成于公元1468年。每年藏历5月15日前后三天，扎什伦布寺都要举行隆重的展佛活动，将过去佛（无量光佛）、现在佛（释迦牟尼佛）、未来佛（强巴佛）三大幅刺绣佛像展挂在展佛台上，供僧众膜拜。扎什伦布寺展佛节是后藏最热闹的宗教节日之一。

阳光斜照，大殿笼罩在金色的光晕之中。游客三三两两拍照留念。在僧舍的夹道上，一位年轻喇嘛搀扶着年迈的师父迎着夕阳缓缓踱步，动作轻缓，神态专注。一老一少，和古老的寺院一起，拖着长长的背影，行走在时光里，好像寺庙墙壁上色泽斑斓的壁画，一瞬即成亘古。

第三天，沿雅鲁藏布江返回拉萨，拉日铁路正在紧张的施工之中。过尼木，进曲水，拉萨河谷娴静安详，林梢一抹青如画，红柳点点，遍地炊烟。

门票80元。旅

1 扎什伦布寺大门。
2、3 扎什伦布寺喇嘛。
4 扎什伦布寺内一角。

吉祥草原 避暑胜地 草原皮都

ᠵᠢᠰᠢᠶᠠᠨ ᠭᠠᠵᠠᠷ ᠵᠢᠰᠢᠶᠠᠨ

自驾 乌兰察布

对乌兰察布神往已久。终于，5 月底的一天，得以跟随 120 辆车的庞大自驾车旅行队伍，从清晨 6 点的北京，向着西北方向 320 公里外大青山脚下的“红色崖口”，浩浩荡荡出发了。 文·图 / 景生



内蒙古 乌兰察布

090 自驾乌兰察布
098 神圣的祭敖包
100 灿烂的察哈尔文化
102 欢聚那达慕
106 草原美食的一道风景


至二连360公里
二连浩特
化德县
商都县
锡林郭勒盟
乌兰察布市
(集宁)
呼和浩特市
察哈尔右翼中旗
察哈尔右翼前旗
兴和县
张家口市
北京
至北京320公里
大同市
至太原360公里
太原市
G6
G110
G108
S24
S26



波光潋滟的察尔湖和青翠欲滴的苏木山

头一天上午就接到手机短信，详细告知了出发时间、地点、车牌号。我们乘坐的这辆小巴车，主要是来自北京的媒体。一上车，青春洋溢的小导游便发给大家两本活动秩序册，里面从活动的组织、规模以及活动的详细安排一览无余。从中感觉到，活动组织者的经验丰富与行动干练，心里自然多了几分踏实与期待。

120多辆车，从城市的各个方向，集结在京藏高速官厅服务区。经总指挥一番调度安排后，所有的车辆按着序号，依次驶上G6平展开阔的柏油路。路两旁，杨树成排如帐，浴着夏日早晨明晃晃的阳光。

车上的人们是兴奋的，满车欢声笑语。导游的对话机不时传来前方路况和对个别车辆的指挥调度，感觉每辆车都是整个珠链上的一颗。车前的序号、统一贴在车体的大幅标识，整个车队看上去，那是相当有气势啊。

出了张家口，人们的兴奋劲儿似乎过去了，早起的困倦渐渐浮了上来，大家纷纷打起了瞌睡，养精蓄锐。

11:20，队伍拐出了内蒙古兴和县高速路口，当地旅游局的领导已在这里守候我们。稍作停顿与接洽，由当地领队车执缨队首，带着我们向着15公里外的察尔湖进发。与此相对应的，我们车上的导游也已换成了本地穿着亮蓝色蒙古袍的姑娘。

几座有着天蓝色描花篷顶的白色蒙古包迎向视野。远处的草





1 察尔湖泛舟。
2 辉腾锡勒鲜花草原。
3 桦林新装苏木山。
4 格根塔拉草原。

原上，隐隐看见几匹深棕色的马的影子。天空海阔，四野苍茫。原来，度假区设有优质草原天然马场，喜欢骑马的朋友可以策马扬鞭、尽情驰骋一番。

午餐的大堂有着金棕色的巨大穹顶，令人俨然身处蒙古包中。纯天然无公害的野生鱼、土鸡蛋、荞麦面、粘玉米、有机蔬菜、莜面栲栳、卓资山熏鸡等，是这里的特色美食，也是察尔湖休闲度假区的一面招牌。

察尔湖度假区山地属大青山余脉，水面处于群山环抱之中。察尔湖，汉名衙门号水库，蒙语直译为春天即将消融的冰。察尔湖属海河流域永定河水系，洋河支流东洋河上游，水库面积很大，约8平方公里。湖上有雕梁画栋的观光客船，以及人力舟、冲锋舟快艇。喜欢凌波冲浪的，可以排队上船，穿上橘红色的救生衣，在湖光山色中，体验惊险而意趣十足的快艇逍遥游。

察尔湖和苏木山都是国家4A级景区。如果说察尔湖给人的感觉是逍遥而粗犷的，那么，地处内蒙古南缘地带、雄踞蒙晋冀三省区交界的苏木山，则青翠欲滴、清凉隐逸得令人惊诧。

离开察尔湖，天空缭绕着深深浅浅的青灰色云幕。不知何时，淅淅沥沥的雨斜斜飘洒在车窗。“苏木”蒙语是“箭”的意思，为此，苏木山古时称箭山；从春秋战国至两晋时期叫雁门山；至北魏时叫蟠羊山。《史记》记载了赵国名将李牧在苏木山一带“大破匈奴十余万骑”的史实。秦灭六国后，向北方迁移大量人口进行屯垦，并把原来的秦、燕、赵三国的长城连接起来，现苏木山以西的古长城和烽火台还蜿蜒屹立在山川之间。

而今，这个内蒙古自治区中西部地区最大的人工林场、内蒙古自治区级森林公园，蒙蒙细雨过后，像是淡淡浮上一角乳白色的面纱，青葱鲜嫩而又朦胧婉约。和着雨后无比清新的空气，愈发翛然静逸，草木流光。也许你在城里经常见到油松云杉，可是这里的松树云杉，每一叶松针都青翠发亮，鲜绿无尘。下意识查了即时温度：山脚气温21℃。山风吹来，沁人肺腑。山势嵯峨，满眼是深深浅浅的绿。你若仔细观察，还会发现那娇俏的白桦、山杨树，野生的山柳、山杏、山榆、山樱桃、山槐、绣线菊、刺梅、虎榛子，难得一见的的胡枝子、沙棘、绣线菊等，像是进了一个露天植物园。据说林区还是个中草药宝库，这里生长着远志、山参、柴胡、黄芪、贝母、当归等药用植物120多种，包括最为著名的野生黄芪属纯正的“正北黄芪”。这里也是野生动物的乐园，梅花鹿、狍子、獾子、野兔等十几种野生动物繁衍在林区腹地，令整个林区充


4


1


2

满生机。

晶莹的雨滴尚在叶端，清澈的溪水淙淙跳跃。延木条栈道拾级而上，还有更大的惊喜呢。那就是苏木山四处景区——神泉洞、黄石崖、冰凌沟、高山草甸之中的冰凌沟。盛夏时节，很多地方天热得要下火一般，冰凌沟却是一年四季有着寒意袭人、晶莹剔透的大块冰凌。怎么样，是不是很稀罕？你若来，一定记得去看看。

苏木山中，仿佛一切都是天籁。绿树、野花、缥缈的雾气、啁啾的鸟鸣。当然，还有那透明醉人的凉爽山风、纯鲜富氧散发草木清香的空气。

阴山下的辉腾锡勒与黄花沟

一天的行程，于黄昏抵达。乌兰察布市政府在豪生大酒店为车友们举办了诚挚热烈的欢迎晚宴，远道而来的客人们感受到了大草原的热情友好。

第二天上午10点，在集宁国际皮革城南广场简短而充满活力的开幕式后，车友们开始了在皮革城的参观和购物。集宁国际皮革城坐落在“中国北方皮都”乌兰察布市集宁区现代物流园内，是集购物、旅游、餐饮、休闲、娱乐为一体的现代化皮革潮流购物广场，是中国北方地区最大的、最专业的皮革批发零售交易中心，华北地区单体量最大的皮革购物广场。随处可见的“欢乐自驾游 畅享端午节”的彩色招贴画、“热烈欢迎车友参与踩线盛会”的大幅悬旗，令我们感受到无处不在的来自



3

高原小城的暖心情意。来到诺大的城宇内，凉爽而整洁。店主大多是本地人，和他们打交道，可以感知那份朴实善良。本来以为，可能不会买太多东西，可是几个小时逛下来，大家还是各有斩获，买包的、买鞋的、买奶酪的，人们的脸上写满了兴奋和喜悦。

好的，前方的风景正呼唤着，那苍茫辽阔的辉腾锡勒、那山水画境般的黄花沟！

路上，打开车窗，便如打开空调般的凉爽兜头扑来。避暑胜地的美誉名副其实。

辉腾锡勒地势高峻，层峦迭嶂，绵亘千里，在蒙古语中意谓“寒冷的山梁”。这个世界上保存最为完整的高山草甸草原，夏季平均气温18℃。它平均海拔约为2100米，正似一派“敕勒川，阴山下。天苍苍，野茫茫，风吹草地见牛羊”北齐民歌里的情境。可惜，5月初的一场大雪，使刚刚长出的草冻伤，所以此时看起来，草原上的草长得并不是很高。7月中旬以后，草原看起来会更丰茂些。我们的车队在旷莽的原野奔驰，时而盘转迤逦，首尾相见；时而排列成线，蜿蜒前行。此刻，天边变换着浅蓝纯白的云朵。间或的马群、牛群，从天而降的巨大无边的白色风车阵亚洲最大的风力发电群。是画卷吗？岂止，是一幅接一幅彩色宽幅画卷啊。除了辽阔，还是辽阔。这样的场景，会渗入心扉，令人不自觉地放旷豁达，仿佛有一首辽远而悠扬的蒙古长调在心中响起。

如果说苍茫辽阔的辉腾锡勒草原是一轴移动的长卷，那



么，黄花沟生态公园则如一枚拙朴的钤印，盖在这幅长卷的尾端。

银碗美酒、蓝色哈达；雪白蒙古袍的俊朗汉子，红喷喷脸蛋的蒙古族姑娘；马头琴的悠扬，祝酒歌的嘹亮，一番浓烈感人的迎宾仪式后，大部队沿迤逦的山路向山坳深处的黄花沟前进。

“黄花”为蒙古语，杭克勒之转音，汉语译为峡谷盆地。乘着缆车徐徐下行，两边石壁陡峭峻拔，而且，沧海桑田的地质运动，雄奇伟力的大自然鬼斧神工，将山体镌刻成独特迥异的黄花沟地貌。一方方龟裂的石缝间，生长着宽宽窄窄的绿茸茸簇草，间或一两棵倔强秀拔的绿

1、2、3 集宁国际皮革城。　4 自驾车友们在岱海边合影。









1 祭敖包。
2 向黄花沟走去。
3 琴声悠扬。
4、5 岱海旅游区。

树，乍看上去，甚至有几分黄公望《富春山居图》里的水墨山石气质。用专业术语来说，黄花沟的地质地貌是晚古生代时期的产物，它地处华北地块的北源，由于受北部古生代蒙古造山带的影响，二叠纪形成大量的侵入岩，黄花沟岩体宏观上最主要的特征是原生和次生节理异常发育。由于这些节理的相互切割和后期风化作用的改造，使岩体尽显裸露，斑斑驳驳，纹理纵横，古朴苍劲。

山底的巨石上，绣染着斑斑驳驳姜黄黛紫的大片苔藓。野花无名，静生谷底。缆车行到中间，四周空静阒寂，只觉得大匹大匹如丝绸般凉滑的软风从耳畔飘过。

下到谷底，竟是碧潭澄澈，亭阁翼然，颇宜嬉玩。原来黄花沟的神葱岭，从巨大的绝壁深处源源不断地喷涌出一股清泉，在巨石下面形成了滴水潭，潭中圣水，冬暖夏凉，称为圣母泉；另一股清泉从石缝间汩汩流淌，千年不歇。两股泉水汇合后，使奇峰怪石、花草林木相映成辉，形成沟底独特的景致。随后，有的人继续乘缆车返回，有的贪恋这谷底大好的高山草甸风光，索性从山侧徒步折回园门口了。

银灰色的岱海和它的蓝花湿地沙枣林

从黄花沟返回凉城岱海的途中，斜阳璀璨，“天似穹庐，笼盖四野”。车友们为窗外的美景诱惑，纷纷停车大拍其照，捏着花朵的、飞跃离地的、自拍的、合影的，背景是辽阔的草原和蓝天下的白色风车，以及绿野风车之上闲闲的云朵。

夜宿温泉酒店。也许是因为白天下了点雨，夜晚的岱海最低气温居然只有11℃。伏在酒店3层阳台的木栏杆上，漫天的繁星清亮如钻，脚下草野里满耳新蛩声。在繁星垂照、虫鸣幽幽之间，在岱海灰蓝色的柔波摇漾下，人们进入了黑甜之乡。

作为内蒙古第三大淡水湖、国家4A级景区的岱海位于内蒙古凉城县，它坐落于一断陷盆地内，为一内陆构造湖，东西长35公里，南北宽10公里。清朝时期康熙帝多次巡边来到岱海，并在此兴建了行宫，取名“凉城”，为岱海题名“天池”。俄国著名旅行家波兹德涅耶夫考察凉城后留言道：“凉城的灵魂是海恋，它的感人魅力也是海恋”。

晨游岱海，阳光明媚。当你穿过极富童话风格的内蒙古境内第一座爱情主题酒店岱海城堡酒店，走向黄色木栈道两边长满蓝色小花的宿根亚麻湿地时，当你经过巨型开拓者雕塑时，当一带灰绿色翻毛的沙枣林映入视野时，当



4

翡翠色的滨湖草原就在脚下时，突然，一抬眼，烟波浩渺。怎会有这般神奇的烟波浩渺！灰蓝色的、闪烁着粼粼耀目波光的，神采飞扬、光彩照人的一片海！没有看错，这正是一片海，一片如莲叶初露、椭圆形的海。你惊喜而又小心翼翼地接近，金闪闪的阳光下，那片涌动着波浪的灰蓝色绸缎，以及灰蓝色绸缎上，银闪闪的碎亮光斑。站在随波浮晃的宽阔的木码头上，感受着来自海波深处吹来的带着湿气的爽风。天与海之间，是一条平直的天际线，天是浅浅的淡蓝，海是深深的灰蓝，横无涯际；回首，由近及远，则是绿苇织成的衣带以及灰绿色的沙枣林修成的襟领。木栈道伴着海岸延伸开去，尽头是开着一串串黄色小花的沙枣树和开着紫色小花的野枸杞树。

岱海温泉有“塞外神泉”的美誉，是内蒙古境内的、四大温泉之一。因传说康熙巡边时，坐骑曾在此泡泉解渴，所以又名马刨泉。温泉含多种微量元素，是来岱海旅游又一休闲疗养之选。我个人对岱海印象深刻。它很意外地忽然出现予人惊艳，而围绕四周的植被又秀美又苍古。沿着长长的木栈道散步，实在是愉悦的享受。风和日丽，虽未见识岱海在历代文人笔下“鸿鹜成群，风涛大作，浪高丈余，若林立，若云重”的样子，但岱海妩媚流彩的神姿，却是就此在心底存了下来。

说到这里，这一程草原行旅到一段落了。自驾车友们自凉城岱海揖手作别，各自返回起点。不同的是，心中的那片草原，已嵌上了察尔湖的山光水影，笼罩着苏木山的清新凉意，涌荡着辉腾锡勒的苍茫辽远，承载着凉城岱海花影烟波。



5

TIPS

- **交通：**自驾游的朋友，从北京出发，沿京藏高速，在兴和先出口，可抵达察尔湖和苏木山。
- **美食：**烤全羊、烤羊腿、野生鱼、荞麦面、莜面栲栳等。



1

神圣的祭敖包

1953年随着电影《草原上的人们》的上映，一曲《敖包相会》唱红了大江南北，并流传至今被无数次翻唱。可敖包是什么哪？围绕着敖包又有着什么活动呢?这些问题一直萦绕在我心中。这趟乌兰察布的旅游让我对它有了深入的了解。

敖包是蒙古语，有的地方叫“脑包”，或“鄂博”。古时军队每占领一个地方就用石头在高处堆砌成石头堆子，敖包就是堆砌成包的意思。祭敖包，蒙古语叫“敖包德海浩”。蒙古族祭敖包的习俗源远流长，从成吉思汗征战年代就有了祭敖包仪式。

内蒙古地区供奉的古式敖包，多数都是就地取材，是用石块、柳条等堆砌而成的塔型敖包。而现代式敖包，其垒建形式呈现出了多姿多彩的风格，近年出现了砖砌敖包、水泥敖包、琉璃敖包等各式各样的敖包。无论是古代还是现在，建敖包时都选择山顶、隘口、湖畔、路旁、滩中等特殊而易见的地方。虽然各地敖包的形状不同，规模各异，但现存敖包的模式，一般都是在圆坛上，环叠三层石台，基础宽广厚实，往上渐小渐尖，顶上竖起一柱高杆，杆端有铁矛一柄，其下承一铁盘，盘上缀有近似苏勒德的马鬃做的垂缀。在东部地区敖包的顶饰多为佛庙顶的甘珠尔般圆顶，在中心柱杆周围多用柳条树枝装饰，敖包的东、西、北则各竖三根木杆，分别刻有日、月、云图案，用彩带与中心相连，彩带上习惯悬挂哈达、风马旗幡之物。在鄂尔多斯地区，敖包前均设有风马旗台，敖包的向阳处设佛龛和香烛坛。

敖包从内容上可分为：与英雄人物有关的敖包；与成吉思汗有关的敖包；与蒙古族圣物崇拜有关的敖包(苏勒德敖包)；旗王爷敖包(也叫诺颜敖包)；召庙敖包(与佛教有关)；部落或阿塔天神敖包(与萨满教有关)；家族敖包；家庭敖包；旅游景区的新敖包等等。



2

敖包还分单体敖包和群落敖包。比如四子王旗罕乌拉敖包就是群落敖包，敖包周围有100多座卒从敖包，多数敖包群都以中间一个大敖包，两边有三个小敖包的形式排列。还有十三个一组的群落敖包，排列形式多为一行排列或以大的为中心，呈十字形排列，或呈三角形排列。还有十九个一组或二十五个一组组成的组合。据史料记载：“古时称作三敖包，分别代表天、地、人加以供奉。进而演变为七个，代表七曜”一说。自藏传佛教传入蒙古地区以来，对敖包的形式内容曾作过一系列改造和革新，增添了与佛教相关的哈达、禄马旗幡、佛龛、蛀香等饰物和祭祀内容，对原有的各种敖包和礼仪内容也重新作了解释。例如将七个敖包称为七星敖包，十三个敖包组中的中间的大敖包称为须弥山，其余十二个叫做十二部洲；或者把大敖包视为浩日模斯特腾格尔(即长生天)，其余十二个称为其护卒等等。在民间，把敖包群中的小敖包习惯称为徒弟敖包或士卒敖包。

敖包祭祀，一般分为血祭、酒祭、火祭、玉祭四类。血祭，就是杀羊宰牛，向敖包贡献牺牲。酒祭，就是在敖包上泼洒酒水、火祭就是在敖包前燃起柴薪，将肉食、奶食、柏枝等投入火中焚烧。玉祭，就是将珠宝或硬币之类撒到敖包上。藏传佛教传入蒙古地区之后，祭敖包时一般都有喇嘛活佛们参与和主持祭祀礼仪，因而他们认为血祭污秽而造孽，力争想以奶食、奶酒等素贡物代替“血祭”。但是未能如愿，至今还有个别地方仍按萨满教的礼仪祭祀着敖包，比如乌拉特中旗等地区，仍用原始的方法将公牛或公羊宰杀，用其皮做成皮筋缠绕敖包，将肉焚烧的形式来祭敖包。

敖包祭祀活动，由于每个敖包的由来和性质不同，也由于各地气候等自然条件的不同，其祭祀的日期、规模、形式和组织内容都有所不同。鄂尔多斯、乌拉特等地区多在农历五月十三举行敖包祭祀活动；察哈尔、乌珠穆沁等地区多在农历六月十三或二十五举行，阿拉善(土尔扈特)地区多在农历七月初三举行。一般一年进行一次，如果风调雨顺，也有一年举行两次的，祭祀时间的长短也各异，乌珠穆沁、鄂尔多斯、察哈尔地区均在当天祭完，可巴林地区则需五至七天。各种敖包中旗敖包的祭祀，不但有严密的组织(如有达玛勒、霍牙格、宝什嘎、尼尔巴、德木其等专职人员)，而且规模颇大，内容丰富。

祭敖包时，人们都要身着盛装，骑上心爱的骏马，从四面八方来到敖包前，按顺时针方向绕行敖包三圈，把带来的石块加在敖包上，在敖包正前的方形香案或佛龛前叩拜以后，用哈达、彩带、禄马旗等物将敖包装饰一新，敖包就会立刻有了生机。然后在敖包前的祭案上，摆放贡奉礼物。送贡品是自愿的，可以送整羊、砖茶、钱币和其他物品。草原牧民一般都奉献全羊、鲜乳、哈达、奶酪、黄油、圣饼、白酒、什绵粥、砖茶等物品。然后由喇嘛念《无垢经》，使这些食品变得更加圣洁以后，开始燃放柏叶香火，进行烟祭，这时铙鼓、号管齐响，法铃齐鸣，香客不论僧俗尊卑，大襟铺地，向着敖包三拜九叩，祈祷“风调雨顺，五畜骤增，无灾无病，禄马飞腾”，继而将


3


4


5

马奶、醇酒、柏枝等泼散在敖包上，诵读《敖包祭祀仓》，“仓”就是祝赞词。而后众人群起，围绕敖包顺时针（从左到右）转行三圈。祭祀仪式结束后，还常常举行赛马、摔跤、射箭、投布鲁等传统体育活动。蒙古族沿袭祖先的原始宗教信仰，以为有山的高大雄伟，便有通往天堂的道路；高山又是幻想中神灵居住的地方，因而便以祭敖包的形式来表达对高山的崇拜，对神灵的祈祷。

敖包的相会诞生过多少完美爱情，敖包的祭奠传承着不灭的民族文脉。敖包不仅仅是一个可以祭拜的建筑，它饱含着蒙古族人对大自然的敬畏，对美好生活的向往。它就是蒙古人心灵的家。



1

灿烂的察哈尔文化

提起抗日战争时八路军的根据地，大家一定可以想起陕甘宁和晋察冀边区。而这个“察”是哪里呢?它就是当时的察哈尔省，其省会为现在河北省的张家口市。现在乌兰察布市依然保留有察哈尔右翼前旗、察哈尔右翼中旗和察哈尔右翼后旗。“察哈尔”这三个字又蕴含着什么意义呢?

据蒙文文献，“察哈尔”是古突厥语，意为“汗之宫殿的侍卫”，全称为“好陈察罕儿”，起源于成吉思汗幼子拖雷及妻唆鲁禾帖尼的属民。察哈尔在蒙古各部落中，应该说是一个十分特殊的部分。他的部民主体始于成吉思汗创立怯薛军建立的常备护卫军。在北元时期，达延汗一度统一了长期混战的东西蒙古族诸部，并驻帐于察哈尔万户中。察哈尔部素有“利剑之锋刃，盔甲之侧面”之称，长期处于北元时期政治、经济、军事、文化的中心，完整地继承了北元的宫廷文化，集纳了蒙元文化的优秀遗产，逐渐形成了独特的察哈尔文化。千百年来的历史积淀和实践，察哈尔文化核心理念可概括为：崇尚自然、践行开放、恪守信义、敬重礼仪、英武爱国。

察右后旗是察哈尔文化的发祥地之一，也是世界蒙古族传统礼仪保存最完整的地区之一。现存有名胜古迹、历史遗迹等各类物质



文化遗产共8大类、180处。有国内外著名的分布400平方公里的察哈尔第四纪火山群，达延汗、林丹汗驻牧的察汗不浪古城，唯一有文字记载的达延汗祭祀过的汗乌拉敖包，有清朝康熙皇帝赐名的善福寺（俗称阿贵庙），有树龄千年以上树冠覆盖近600平方米的千年古榆，以及古老而极富神秘色彩的阴山岩文岩画等重要文化遗迹。在不可移动文物中，有国家重点文物保护单位三处（北魏长城、金代界壕、北魏克里孟古城），自治区文物保护单位一处（元代察汉不浪古城）。有各类非物质文化遗产14大项214种，已获批自治区级项目1项——毛植（察哈尔传统工艺），申报1项——阿斯尔（宫廷丝竹乐）；获批市级项目36项；公布旗级项目57项，培育非遗传承人 45人。在乌兰察布，察哈尔这个名称必将世代相传，察哈尔文化一定会发扬光大，成为世界文化宝库中璀璨的明珠。



2

1 冬季的察哈尔火山。
2 神殿——阿贵庙。
3 千年古榆树。



3



1

欢聚那达慕

“那达慕”蒙古语为娱乐和聚会之意，是草原人民欢庆聚会的隆重节庆活动，同时又是草原风俗风情集中展示的盛会。

“内蒙古自治区旅游那达慕”每年7月25日至31日在乌兰察布市四子王旗格根塔拉草原旅游中心举行，今年已是第24届。每日都有博克、射箭、赛马、访问牧户以及民族歌舞、篝火晚会和套马、驯马、马术表演、搭建蒙古包、奶食品加工、那达慕摄影展、各旗县民族特色展等展现蒙古族生产生活方式的活动项目。届时，羊背子、手把肉、烤羊腿、烤全羊、烤牛排、血肠等民族风味筵席以及各种奶食品还将使游客一饱口福。

一年一度的旅游那达慕大会已成为自治区旅游节庆活动的知名品牌，每年都将有数万名海内外客人参加旅游那达慕大会，了解和体验内蒙古独特的民族风情。

那达慕历史

那达慕是中国蒙古族人民具有鲜明民族特色的传统活动，也是蒙古族人民喜爱的一种传统体育活动形式。

"那达慕"有久远的历史。据铭刻在石崖上的《成吉思汗石文》载，那达慕起源于蒙古汗国建立初期，早在公元1206年，成吉思汗被推举为蒙古大汗时，他为检阅自己的部队，维护和分配草场，每



年7～8月间举行“大忽力革台”（大聚会），将各个部落的首领召集在一起，为表示团结友谊和祈庆丰收，都要举行那达慕。起初只举行射箭、赛马或摔跤的某一项比赛。到元、明时，射箭、赛马、摔跤比赛结合一起，成为固定形式。后来蒙古族人亦简称此三项运动为那达慕。

在元朝时，那达慕已经在蒙古草原地区广泛开展起来，并逐渐成为军事体育项目。元朝统治者规定，蒙古族男子必须具备摔跤、骑马、射箭这三项基本技能。到了清代，那达慕逐步变成了由官方定期召集的有组织、有目的的游艺活动，以苏木（相当于乡）、旗、盟为单位，半年、一年或三年举行一次。此俗沿习至今，每年蒙古族人民都举行那达慕。

那达慕竞技项目

古代和近代的那达慕盛会都要进行男子的“三项”的比赛——摔跤、赛马和射箭。

摔跤

摔跤是蒙古族特别喜爱的一种体育活动，也是那达慕上必不可少的比赛项目。蒙古语称摔跤为"博克·巴依勒德呼"，称摔跤手为"博克庆"。蒙古族的摔跤有其独特的服装、规则和方法，因此也叫蒙古式摔跤。

摔跤手要身着摔跤服"昭德格"。其坎肩多用香牛皮或鹿皮、驼皮制作，皮坎肩上有镶包，亦称泡钉，以铜或银制作，便于对方抓紧。最引人注目的是，摔跤手的皮坎肩的中央部分饰有精美的图案，图案呈龙形、鸟形、花蔓形、怪兽形，给人以古朴庄重之感，摔跤手身着的套裤用十五、六尺长的白绸子或各色绸料做成，宽大多褶，裤套前面双膝部位绣有别致的图案，呈孔雀羽形、火形、吉祥图形，底色鲜艳，图呈五彩。其足蹬马靴，腰缠一宽皮带或绸腰带，著名的摔跤手的脖子上缀有各色彩条--"江嘎"，这是摔跤手在比赛时获奖的标志。

蒙古族的摔跤有其特点：按蒙古族传统习俗，摔跤运动员不受地区、体重的限制，采用淘汰制，一跤定胜负。参加比赛的摔跤手必须是2的某次乘方数，如8、16、32、64、128、256、512、1024等。比赛前先推一位族中的长者对参赛运动员进行编排和配对，蒙古长调"摔跤手歌"唱过三遍之后，摔跤手挥舞双臂，跳着鹰舞入场，向主席台行礼，顺时针旋转一圈，然后由裁判员发令，比赛双方握手致意后比赛开始。

摔跤技巧很多，可以用捉、拉、扯、推、压等十三个



3



1

基本技巧演变出一百多个动作。可互捉对方肩膀，也可互相搂腰，还可以钻入对方的腋下进攻，可抓摔跤衣、腰带、裤带等。蒙古族摔跤的最大特点是不许抱腿。其规则还有不准打脸；不准突然从后背把人拉倒，触及眼睛和耳朵；不许拉头发、踢肚子或膝部以上的任何部位。

《宦海沉浮录》云："布裤者，专诸角力，胜败以仆地为定"。摔跤选手膝盖以上任何部位着地者为负。

赛马

蒙古高原盛产著名的蒙古马，能跑善战，耐力极强。自古以来，蒙古人对马就有特殊的感情，蒙古人从小就在马背上长大，都以自己有一匹善跑的快马感到自豪!驯练烈马，精骑善射是蒙古族牧民的绝技，通常把是否善于驯马、赛马、射箭、摔跤作为鉴别一个优秀牧民的标准。

赛马为蒙古族男儿三技之一。参加者有时全是少年，有时不分年龄，具有广泛的群众性。赛马项目包括：快马赛，主要比马的速度，一般为直线赛跑，赛程一般为20、30、40公里，先达终点为胜；走马赛，主要是比赛马步伐的稳健与轻快；颠马赛，是蒙古族特有的马上竞技表演项目。

射箭

射箭是蒙古族传统的"男儿三项"的又一项目，也是那达慕最早的活动内容之一。在公元800多年以前，蒙古人分为许多不同的部



2



3





落，他们的经济生活大体可分为游牧经济和狩猎经济两种。在成吉思汗统一蒙古以后，虽然狩猎经济的部落逐渐转向了游牧经济，但狩猎时期长年积累下的拉弓射箭的本领却保留了下来，以防外敌侵略和野兽袭击畜群。没有牲畜的贫苦牧民则仍依赖弓箭捕杀动物维持生活。

蒙古族射箭比赛分近射、骑射、远射三种，有25步、50步、100步之分。静射时，射手立地，待裁判发令后，放箭射向箭靶，优者为胜；骑射时，射手骑马上，在马跑动中发箭，优者为胜。比赛不分男女老少，凡参加者都自备马匹和弓箭，弓箭的样式，弓的拉力以及箭的长度和重量均不限。比赛的规则是三轮九箭，即每人每轮只许射三支箭，以中靶箭数的多少定前三名。

那达慕民族礼仪

富有浓郁民族特色的那达慕大会，具有悠久的历史，其传统的礼仪流传至今，仍具有神奇的魅力，为现代的那达慕大会增添了历史的色彩。本届那达慕大会与往届一样弘扬优秀的传统文化，再次体现了独特的民族风情。

那达慕大会主席台前方竖立的三枚旗杆上，其中有一面三角白底蓝边旗，上面写着“四子王部落楚古拉甘”旗帜。“楚古拉甘”蒙语意为集合或队列之意。三角旗白底、蓝边、蓝字。白色象征纯洁，蓝色象征宽广永恒，每当草原上举行集会、过节、假日等，都要插上这面旗帜，一直延续至今。



全副武装的九个蒙古武士骑着九匹白马，手举九个苏鲁锭，走在那达慕大会队列的最前面。苏鲁锭是蒙古族信奉长生天的“活化”和象征，哈乐（黑)苏鲁锭代表着强大的势力和权威，察干（白)苏鲁锭代表和平的象征，那达慕苏鲁锭队列习俗一般由9—13个组成，13和9是吉祥的数字。

苏鲁锭祭台中央摆有大桌子，按照蒙古人的习惯，每当大型集会和开那达慕时，苏鲁锭祭祀和火的祭祀同时并列举行，祭祀用品有全羊、奶食、酒、炸棒棒等等。祭祀由民间有威望的老者主持，开始烧香火、烧柏树等香味植物以表示驱邪为洁。接着给苏鲁锭和火神供祀祭品，而后由老者带领唱《苏鲁锭桑》或《圣主桑》，最后在“达拉拉嘎”(叫好运)桶放入箭、奶食、羊胸等物品绕苏鲁锭台三周叫好运，祝贺美满幸福、成功。



草原美食的一道风景

美食纪录片《舌尖上的中国 2》播出后，在国内又迅速掀起一阵“舌尖风”。作为塞外山城，乌兰察布有着草原的奶香，走西口的面韵，还有来自全国各地的风味小吃。乌兰察布寻常百姓饭桌上简单的家常饭大多没有那种小碗小碟的精细，有着的只是这座塞外山城粗犷的味道。在那些同样粗犷的餐具中盛的不仅仅是食物的酸甜苦辣，更能品味出乌兰察布人的生活百态。到乌兰察布人家做客，主人更愿意看着客人捧着大碗大口扒拉，而不是筷头蘸着小口吧唽，从问“吃饱了没”到问“吃好了没”，乌兰察布人的生活也在舌尖上慢慢起了变化。

大家分享一下乌兰察布的美食——舌尖上的乌兰察布，走起！！





莜面

莜面是莜麦磨成的面粉，在内蒙古地区也是莜麦面食品的统称。莜面的营养成分是其它面粉营养成分的七倍以上。莜面中含有钙、磷、铁、核黄素等多种人体需要的营养元素和药物成份。莜面有五大系列，蒸、炸、汆、烙、炒，共有数十个品种，其中蒸莜面常见的就有窝窝、馀馀、钝钝、饺饺、金棍、丸丸等各具特色的17种做法。

乌兰察布最家常的就是莜面窝窝，这莜面窝窝做起来可是非常的见功夫。首先莜面必须用滚沸的开水和面，开始和面边倒水边搅拌，使莜面雪花状时，也就是面盆内只有十分之一的干莜面，稍凉即可用手和成面团。待面和好后，揪成小块，搓成像小猫舌头一样又薄又匀的片儿，接着用手揭起，搭在二拇指上卷成筒形，一个挨一个整齐地排立在已备好的蒸笼上，形似蜂巢一样，放在沸水锅上蒸10分钟即熟。蒸时要注意火候，火候不到不熟，吃着带沙感，蒸得过火了则软瘫立不起来，吃时则无筋，味欠色减。

乌兰察布人吃莜面更为讲究，分凉汤、热汤两种。所谓凉汤就是用葱姜蒜炝锅后，倒入适量温水，放入水萝卜丝、黄瓜丝、香菜，再因个人口味调入醋和盐，待凉下来之后就可以用窝窝蘸着吃了。做热汤一般用当地上好的羊肉，配以乌兰察布特产的土豆丁和蘑菇丁炖煮，再加上酱油增色，放入食盐调味即可。盘腿坐在自家的火炕上，吃着刚出锅的莜面窝窝蘸着喷香的热汤，真是一种惬意的美食享受。



烤羊腿

据传，烤羊腿曾是成吉思汗喜食的一道名菜。成吉思汗东征西伐期间，掌管伙食的官员，为了缩短成吉思汗的吃饭时间，以便让他稍事休息，并未征得成吉思汗同意就把成吉思汗经常吃的烤整羊，改为切块烧烤了。

当时，成吉思汗战事繁忙，并没有留意这些事。而侍从却天天给他端一盘烤羊腿让他吃。由于烤羊腿肉质酥香、 焦脆、不膻不腻，他非常爱吃。以后，他每天必食，逢人还对烤羊腿赞赏一番。

从此，牧民们的餐桌上便多了一道名菜。 随着时间的流逝，居住在城市里的厨师，吸取民间烤羊腿的精华，实行科学烹调，它就逐步成为当今宾馆、饭店的名肴。

手把羊肉

手把羊肉，就是挑选膘肥肉嫩的羊，就地宰杀，扒皮入锅，放入作料，进行蒸煮。操作简单明快，只加一小把盐（也有的不加盐，吃时蘸盐），火候恰如其份，血水消失不久，肉熟而不硬，吃起来又鲜又嫩，十分可口。

因为净手后吃肉时一手把着肉，一手拿着刀，割、挖、剔、片，把羊骨头上的肉吃得干干净净，所以得名“手把羊肉”。

个人感觉吃这个应该也是以咱们四子王旗的最为正宗和地道。



卓资山熏鸡

据考证，卓资山熏鸡制作加工有近百年的历史，是全国三大名鸡之一。

这里的本地鸡个头大，肉质肥嫩，是家禽肉制品的上好原料。早在20世纪30年代初，河北宣化的李珍和北京的张兰太两师傅来卓资山镇办起了熏鸡铺。他们取定县熏鸡和当地卤鸡之长，经过长期摸索，创造了卓资山熏鸡独特的制作工艺，其特点为红润、酥嫩、鲜美，色、香、味皆佳。





黍糕（黄米面炸糕）

一是“素糕”，二是“油炸糕”。

“素糕”是不经过油炸这一道工序，做好后蘸上精肉烩菜相当可口。

油炸糕则比较讲究。乌兰察布前山地区的油炸糕具有个儿小、皮儿薄、花样多三个特点，其花样品种分豆馅、糖馅、菜馅三种。豆馅主要为红豆馅；糖馅有红糖、白糖两种；菜馅有绿豆芽、山药、胡萝卜馅；有地皮菜、豆腐干、山药馅；有山药、苦菜、韭菜馅。无论是哪种馅的油糕，吃进嘴里都是里香外脆，脍炙人口。

乌兰察布地区独特的地理气候环境，成为一年生草本植物黍子的主要产区，由黍子加工而成的黄米糕也成为这一带家喻户晓的佳食美味。在乌兰察布广大农村地区，过节、待客、红白喜事，油炸糕是必不可少的上座美食。于是，现在在乌兰察布地区，很多人把“送礼”俗称为“吃糕”，可见“糕”在当地食物中的地位。

丰镇月饼

一种像核桃酥一样，扁扁的没有馅，是真正的平民月饼。它诞生在乌兰察布的丰镇市，故名“丰镇月饼”。

“丰镇月饼”选用当地的优质深井矿泉水，无污染的特级小麦粉，纯胡麻油和一级的白糖、冰糖、蜂蜜等原料，现磨现用，不加任何添加剂，采用具有二百多年历史的传统工艺烘焙而成。出品的月饼色泽鲜润、香酥可口、回味悠长。



烤全羊

草原烤全羊可与北京的烤鸭相媲美。它色泽黄亮，皮脆肉嫩，香味四溢，味道极为鲜美，是招待贵客的佳品，而且也备受中外客人的青睐。烤全羊的做法是：选用两岁左右的膘肥绵羊宰杀剥皮，继之在羊体涂上由姜葱、胡椒、孜然等调制而成的调料，然后把整羊置于烤羊架上。烤全羊要一层一层地烤，一层一层地吃。乌兰察布的烤全羊属格根塔拉草原的最精彩，新鲜的肥羊在大草原上烤熟，金黄的烤全羊用古朴的木车推来，带着草原的气息，带着远古的味道。



河南 洛阳 栾川

112 古都新韵 洛阳
114 穿越时光 约会洛阳
120 洛阳 丝绸之路的东方起点
123 要入此城 先过此门
124 天瞰九洲 堂拥四海
126 洛阳水席的由来
127 传奇的牡丹燕菜
128 奇秀小城 栾川
130 小城印象
132 老君山 苍山如黛，云飘雾绕
134 鸡冠洞 释放快乐 领略别样风情
136 心动重渡沟 水乡竹韵
138 心悦伏牛山
140 品“山水童话” 龙峪湾
142 行走养子沟 回到青春的夏天
143 山水 人文 抱犊寨
144 豫西名吃 栾川养生“豆腐宴”
145 栾川宴
146 养生宴
148 野猪宴
149 鳟鱼宴



洛阳

古都新韵

洛阳，一块与沙特的麦加、巴勒斯坦的耶路撒冷、希腊的雅典齐名的神圣之地，中国历史上唯一有过“神都”之称的城市。那里目睹了13个朝代的兴衰，那里是隋唐大运河的中心，是丝绸之路的东方起点，河洛文化的发源地，牡丹之都……作为文化和历史的见证者，它的美名、美称写也写不完，作为全国十大旅游热点城市，它的美景、美食数也数不尽。洛阳不光在历史与文化方面是全国领先，而且在祖国建设方面也做出了很大的贡献，中国第一台拖拉机出自洛阳，洛阳还是中国航空的重要研发基地，共和国一五计划中有7个重要项目在洛阳开工。现在洛阳又担负起了向首都人民供水的重任，洛阳栾川县作为南水北调中线的水源地负责向丹江口水库乃至向首都北京输水的任务。为了确认水质，洛阳关停了水源区的污染企业，限制农田使用有害农药，加大垃圾和污水处理设施的建设，确保一河清水送京城。南水北调中线把洛阳与北京连接在了一起，两大古都同饮一河之水，共同发展，共同进步，共同创造新的辉煌。



文 / 刘倩 徐金星等
图 / 董东风等


鼓樓


1

穿越时光 约会洛阳

向往洛阳已经好多年了，几次途经却又擦肩而过，不能不说是莫大的遗憾。有幸的是，今年 4 月，我与几个好友相邀，专程走访了洛阳，用我们的双眼“拍”下了一个个令人难忘的镜头，领略了千年帝都的万种风情，总算弥补了许久以来未竟的心愿。

古老的城市，悠久的文化

向往洛阳，因为它是一座古城。数一数曾作为都城的国内外城市，我相信世界上没有哪一个能比得过中国洛阳。洛阳作为国务院首批公布的历史文化名城和八大古都之一，有着近5000年历史。它地处河南省西部，横跨黄河中游两岸。历史上先后有13个王朝在此设立国都，建都史达1529年，是中国历史长河中建都最早、朝代最多、历史最长的都城。这么多的“最”字头衔吸引着我，如果不亲自走一趟，感觉就是欠洛阳一笔宿债。

向往洛阳，还因为它是中华文明的重要发祥地，有着深厚的古文化底蕴。以“河图洛书”为代表的河洛文化被奉为“人根之祖”、“人文之祖”。东周礼乐成为古代社会的重要典章制度。道学创始于此；佛学首传于此；理学光大于此。地动仪、浑天仪、候风仪在此发展。《汉书》在此修成，魏晋文学在此兴盛，我国古代科技、教育、文学、历史、哲学等许多重大成就，都是在洛阳取得。作为长期辉煌鼎盛的古都和经济、文化中心，历史给洛阳留下了都城遗址、寺庙、石窟、墓葬碑碣等丰厚灿烂的文化遗产。龙门石窟是中国三大石刻艺术宝库之一，已被列入联合国教科文组织的世界文化遗产名录；白马寺是佛教传入中国后兴建的第一座寺院，有“释源”、“祖庭”之称。邙山遗存着东周以来诸皇陵形成的中国最大的古墓葬群，已出土珍贵文物40余万件，建有世界上第一座古墓博物馆。博大精深的河洛文化吸引着我，让我也有了和海外炎黄子孙一样强烈的寻根问祖的冲动。

走进洛阳，走进牡丹丛中

说实话，第一次真正走进洛阳，我很激动，虽然我每去一个新城市都会激动，但这次更加强烈。因为这座城市贮积过太多的历史，汇聚了太多的方位，像一个收罗备至的博览会，抽象、盛大而又缥缈。仰望它，我感觉到了自己的渺小；触摸它，我体会到历史惊心动魄的震撼力。一想到这里保存着有十万多尊造像、已经进入世界文化遗产名录的龙门石窟，矗立着有“释源、祖庭”之称的中国最古老的寺院白马寺，盛开着姹紫嫣红的满城牡丹，我除了激动还是激动。洛阳的街道很整洁，而且绿树成荫，交通有序，每一条街道都有自己的特色，让人惊叹连连。纱厂路上，我们看见一座座飞雕彩绘的楼宇；中州路旁，映入眼帘的又是一排排拔地而起的西式建筑；古城区里，九龙鼎和钟鼓楼让我们看到了这座城市昔日的辉煌；王府井百货的周围，分明又充溢着浓烈的现代气息。初来乍到的我不敢说能给洛阳一个定位，但却不得不说，这样一个古色古


2



韵的现代化大都市就像是一个历史和自然、传统与现代搭配得无比巧妙的宫殿，走进它，就像走进了神话，走进了艺术的殿堂。

在这样一个季节走进洛阳，不做什么事都是可能的，惟独不看牡丹是做不到的。不仅各个广场、花园，连几条主干道两旁的花池里都开满了牡丹。游客们一边观赏一边拍照，一边欢笑一边陶醉，真可谓花海人潮，流光溢彩。洛阳，真是一个好地方，集天下宠爱于一身。有人形容南京是“一城秀色半城湖”，而我却说洛阳是“一城秀色，半城牡丹”。我喜欢牡丹，而且一定要是成片成片的牡丹，各色各样的牡丹，它们开在一起，汇成花的海洋，岂不就是人间最美丽的风景？我们在花海中遨游，还开玩笑说自己是牡丹仙子。其实，不管是凡人还是仙子，只要生活在洛阳，一定都很幸福。

顶礼膜拜龙门，关林暗访英雄

我和朋友们都不是虔诚的佛教信徒，但我自认为与佛教有缘。或许是受了《西游记》中大慈大悲观世音菩萨的影响，或许是因为父亲每到除夕之夜都要对供桌上的佛像磕头上香，所以每到一个地方，只要有庙宇有佛像，我都会驻足观看，默默祷告。于是，这次来到洛阳，膜拜龙门自然是必不可少的。

我们从洛阳火车站西侧搭上直达龙门石窟的81路公交车，一路上经过周公庙和洛水桥，最后行至龙门。一下车就感觉到龙门盛大的气派：它背靠龙门山，面向伊水而居，得山之秀，集水之灵，难怪人们说这里是一块绝佳的风水宝地。朝龙门石窟走去，远远看到美丽的伊水横卧山脚，在阳光下微微闪起粼光，在两岸青山的环抱下显得格外妩媚。水面比我们想象的要宽阔，水质也很好，最宽的地方，看起来就像一个小小的湖泊。沿伊水岸边走去，满崖的石刻层层叠叠，宾阳三洞的传奇、万佛洞中的天王神韵、莲花洞中的婀娜飞天，一处处都让我们流连忘返。眼在观赏，心却在思考：古人是用怎样的虔诚，在这伊水河边，一斧一凿，历经400余年，为后人留下这笔世界文化遗产，又是用怎样的一种精神和毅力铸就这千年文明，普传无边之佛法？

龙门的雕像数不胜数，而且尊尊都是那么精美，像一个个彩色的梦幻。最让人叹为观止的是奉先寺的卢舍那大佛像，也就是我们经常在电视广告或者宣传资料中看到的那一尊佛像，它气势恢弘，雄伟高大，总高17.14米，头高4米，耳长1.9米，自下而上仰望，让人感到无比震撼。据佛经说，卢舍那意即光明普照的意思。还听说这尊佛像的脸型是按照武则天来雕刻的，不管此种传说是否真实，眼前慈眉善目的卢舍那大佛确实给人母仪天下的感觉，令人敬而不惧，甚至感到温暖。她那拈花一笑的从容带着淡淡的怜悯与宽容，不仅让你敬佩工匠的巧夺天工，更让你感受到了佛教的玄秘、洁净与高超。

我们参观完西山石窟，过漫水桥到对岸去看东山石窟，这

1 沧桑巨变丽景门。 2 武后赏花与民乐。 3 洛阳牡丹。 4 龙门奉先寺。





里多是唐朝石刻，因为时间不多没来得及细细欣赏。龙门石窟景区被伊水河分为两部分，在河西还有一座香山，据说是因山上出产一种香蒿而得名。山上有一座香山寺，旁边的白园是白居易晚年隐居之地，原来白居易“香山居士”的雅号是由此而来！白园坐落的地方叫琵琶峰，依山傍水、秀色宜人。这里依山势还建有松风亭、白亭、翠樾亭、道时书屋、乐天堂等富有唐代风格的亭阁。琵琶峰顶即为诗人长眠之地，中央为白居易墓，墓碑上书“唐少傅白居易墓”。一路观赏，感觉这里宛若世外桃源，幽静宜人，临峰而立，清风送爽，可远眺龙门石窟，可旁观香山古寺，此情此景，美不胜收。朋友们接二连三跟我说，夏天还要来，来这里避暑，一定比承德还要凉爽和舒服！

从山上下来，坐上81路原道返回，路经关林，想到三国时驰骋疆场的关云长葬身于此，想到父亲一谈到这位红面先人就滔滔不绝、仰慕不已，于是有了下车拜谒的冲动。想法一提，大家不谋而合。我们最早都是在画上认识的关羽，后来就是一部“滚滚长江东逝水”唱出来的三国演义把关羽的形象带到了大家的心目当中，不管怎么说，崇拜英雄是整个时代的特征，拜一拜关羽，是我们共同的心声。关羽，是中国历史上一位富有传奇色彩的风云人物，是千古传颂的武圣、忠义的化身。据《三国演义》讲，关羽59岁时遭东吴暗算败走麦城，于湖北当阳被吴将俘杀。吴主孙权怕刘备起兵报复，便差人将关羽首级献给当时在洛阳的魏主曹操，企图转嫁危机。曹操识破了这一阴谋，同时也是出于对关羽的敬重，反而以王侯之礼，用沉香木雕刻了关羽的身躯，和首级放在一起，隆重地安葬于洛阳城南，即今关林。时至今日，民间所传的关羽“头枕洛阳，身困当阳，魂归故乡”之说，即由此而来。关林作为关羽的墓冢，是一处保存完整的古建筑群，主建筑都是四面起坡的飞檐式，坐落在一条笔直的主



轴线上，依次为：舞楼、大门、仪门、拜殿、大殿、二殿、三殿、石坊、碑亭、关冢，钟楼和鼓楼则位于甬道两侧。两边的配殿对称工整，遥相呼应。走进关林，翠柏参天，印证了“关林叠翠”的美誉。这里的柏树共有八百余株，树龄最老的四百多岁，树干围最大的1.2米。 在众多的古柏中，有三棵柏树尤为奇特，分别是龙头柏、凤尾柏和旋柏。每一棵柏树都有一个美丽而神奇的传说，不知不觉间你会误以为自己闯进了神仙境界，好大一会儿不能自拔。

造访释源祖庭，感受白马驮经的传说

来到洛阳的第二天，一大早起来便翻看地图，寻找造访的目的地：白马寺。同伴看着我一本正经的样子，说别找了，56路公交车直达。哦，又是这么方便，那还等什么，走吧！既然闻名中外的释源祖庭就在身边，我们岂有拖沓推迟的道理？

白马寺坐落于洛阳东郊，是我国最古老的官办寺院。早就听说





它被誉为“中国第一古刹”， 是历史上文人骚客驻足咏叹的佳所胜地。今日一见，果然名不虚传。寺院北依邙山，南系洛水，绿树红墙，梵殿宝塔，环境极为肃穆幽静。看见门口的石马，不禁让我们想起了那个亦真亦幻的传说：古籍记载，汉明帝刘庄夜寐南宫，梦见金人飞绕殿庭，身长丈六，顶有白光，后知是佛，遂遣大臣蔡音 、秦景等十八人，出使西域，拜求佛法。蔡、秦等西行至大月氏（今阿富汗至中亚一带），缘会印度高僧摄摩腾、竺法兰。二梵僧应汉使邀请，以白马驮载佛经佛像同返京都洛阳。翌年，汉明帝敕命于京都洛阳西雍门外修建僧院，以纪念白马驮经之功，故名白马寺。所以，白马寺是佛教在中国赖以发展滋长的第一座菩提道场，因此被佛门弟子尊为“祖庭”和“释源”。掐指一算，这匹白马矗立于此、传授佛音已有1900多年，尽管岁月更迭，历史变迁，它却浑然不动，见证古刹经历的坎坷和峥嵘，因此大家对它更生几分敬意，注视良久而不忍离去。

白马寺为坐北朝南的长方形院落，面积约4万平方米。进入牌坊式的山门，由南向北的中轴线上，依次分布着天王殿、大雄殿、大佛殿、观音阁、毗卢阁等五重殿阁。其中大佛殿面阔五间，进深四间，歇山式顶，飞椽之下为五铺作单抄双下昂头拱，格扇棂窗门，石鼓式柱础。毗卢阁高耸于清凉台上，重檐歇山，飞翼挑角，古色古香。中轴线两侧之门、头堂、云水堂、客堂、斋堂、祖堂、禅堂左右对称，主次分明。整个白马寺古建筑群布局严整，构思简约，体现了中国古建筑的基本风格。

这里香火很盛，每到一处都有免费的香烛供游人燃拜。烧香不在多，而在心诚。毗卢殿上有一副对联：天雨虽宽不润无根之草，佛门广大不渡无缘之人。这正好符合我的心境，人生相聚即是缘，来到佛门圣地，便是与佛有缘。我和每一个虔诚的游客一样，烧了香，磕了头，而且许下了让佛祖保佑实现的心愿。这让朋友们看来可能会发笑，然而所谓入乡随俗，即使是立场坚定的无神论者，在香火缭绕之中，也会有上一柱香、许一个愿的冲动。再往里走，会经过清凉台，还有齐云塔院，值得一提的是这里的钟声。“马寺钟声”被誉为“洛阳八大景”中第二景。据载：白马寺原有一口大钟，每当月白风清之夜，更深人静之时，僧人杵击，钟声四野回响。更妙的是，只要白马寺的大钟一响，远在二十五里之外洛阳城钟楼上的大钟也会应声而鸣！“洛阳两古钟，东西相和鸣”，钟声浑厚悠扬，余音袅袅。现在听到的钟声，虽没有传说中的神奇，但依然清脆动听，听到钟声被视为迎接吉祥的一种征兆，所以每当钟声响起，人们无不侧耳倾听，凝思片刻，这又让我想到了寺

1 龙门夜景。 2 关圣帝君像。 3 洛浦晚霞。 4 白马寺齐云塔。







门口钟楼上的对联：“百八杵钟声撞醒痴梦，五千言慧典参破禅机。”虽似懂非懂，但却耐人寻味。

不能错过的是在白马寺的西侧院落内，是令人惊叹的一处佛国世界的所在，这里依次分布着近年修建的印度、泰国、缅甸佛殿。桑吉大塔、大金塔等建筑鳞次栉比、流光溢彩，让我们恍若身处异域，抑或步入梵界……脚步放慢、放轻，陶醉在梦中……

白云山揽胜，栾川畅游

洛阳地处伊洛盆地，四面青山环抱，洛水缠绕其中，因此这里的气候温和，雨水较多，空气清新，很少有风沙天气。在这里虽只是呆了短短数日，却明白了为什么洛阳牡丹天生丽质、洛阳女孩有着那么骄人的皮肤，真是一方水土养一方人，羡慕人啊！去过龙门和白马寺之后，大家都觉得洛阳的厚重历史的确名副其实，但又想从这种氛围当中走出来，去看看洛阳旖旎的自然风光和多姿多彩的山水景观。由于洛阳的景点太多，时间有限，我们只能选择一两处，因此难免讨论争执，煞费时间。白云山、花果山、龙峪湾、重渡沟、龙潭峡、青要山、樱桃沟、黛眉山、神灵寨等山水名胜数不胜数，每一处都有奇特的景观，令人向往，但我们最后选择了白云山和栾川。计划已定，我们便整装待发。

在车上看了资料，知道白云山是国家森林公园，位于洛阳市嵩县南部伏牛山腹地原始林区，总面积168平方公里。地处暖温带向亚热带过渡区，跨长江、黄河、淮河三大流域。夏季最高气温不超过26℃，动植物资源十分丰富。据调查，有动物204种，植物1991种，森林覆盖率达95%以上，被专家学者誉为“自然博物馆”，去年曾被《中国国家地理》杂志社评选为“中国最美的地方”之一。车行至山下，第一站就是白云山森林氧吧。在这个被称为“全国最大的森林氧吧”里，有8万平方米的华山松、油松和落叶松，负氧离子含量高达每立方厘米7.3万个。走入林中，顿觉清风扑面，犹如雨后的

湿润，又似初夏的凉爽，每一刻的呼吸都变得异常珍贵。 在这个氧吧内，还点缀着60余位名师大家咏颂白云山的石刻。雅文美字，清香松木，幽幽鸟鸣，漫步其中，倍感心旷神怡。第二站是九龙大瀑布。俗语曰：“有山有水好地方”。白云山的水姿态万千，变化多端，有的绿得透亮，或静静地躺在潭池中，或哗哗地沿山岩欢快地奔跑；还有的白得似绸缎，沿高崖飞泻。我们穿越一条绝壁栈道抵达九龙大瀑布前时，每个人都惊呆了，那是一种“上与蓝天白云相接，下与碧潭深渊相连，仿佛银河倒泻”的奔腾气势。大瀑布击打岩石，奔向潭底，溅起的水珠打在脸上，温柔而细腻。大家在清凉的水滴中嬉戏，早已顾不及衣服是否湿了一半。最后一站是玉皇顶，到达之时我们已累得气喘吁吁。这里海拔2216米，有着“中原极顶”之誉，也是整个中原地区看日出、观云海的最佳处所。可惜时间不凑巧，我们无缘白云山的云海日出了，但却可以想象站在峰顶，眺望云海，红日慢慢跳出，该是怎样的一种惊心动魄。下山的途中，我们参观了汉相张良的隐居之地。回想当年，汉朝初立，吕后在刘邦死后逐渐掌握大权，一番腥风血雨之后，张良为何躲到这巍巍大山中呢？真是百思不得其解，历史留给我们的疑惑太多了。

游栾川的时候，已经是次日的上午，大家还没从昨日白云山的腿脚劳累中走出来呢。栾川是一个自然风光聚集的游览区，从它的名字上就可以看出，那里必定山峦起伏、河流纵横。果然，一路上，车子都是顺着一条大河溯流前行，这条大河就是伊河，是当年先贤老子曾经生活过的地方，因此留下许多历史遗迹，让人油然而生几分敬意。洛阳的高速公路修得很好，看得出也是下了不少功夫，因为山水相连的原因，隧道一个接着一个，桥梁一道连着一道，千回百转，给人一种荡气回肠的感觉，心情更是随之此起彼伏。栾川以山水得名，果然是山也秀，水也清，让久居平原的我们很难想象，就在身边不远的地方，还有这么奇妙的景致。一路上景点非常多，我们的旅行也就有了走马观花的味道。老君山为八百里伏牛山的主峰，“山岳经典、峰林仙境”；鸡冠洞号称“北国第一洞”，是典型的岩溶地形，洞内各种钟乳石千奇百怪，看后让人啧啧称奇；龙峪湾潭多瀑布密，有白马潭、月牙潭、珍珠潭，众潭之上有诸多瀑布，飞流直下，犹如落天银河；重渡沟集秀、幽、峻、奇为一体，林茂草丰，山珍荟萃，是人们观光、休闲、购物、回归自然的理想之地。早知有栾川，何必下江南！如果不是时间赶得紧，我们一定会在这里宰只肥鸭壮鹅，体验一番别具风味的农家乐趣。

民以食为天，洛阳美食让人陶醉

提起洛阳美食，要从早上的汤说起。洛阳人爱喝汤，这是众人皆知的，有牛肉汤、丸子汤、豆腐汤、羊肉汤、驴肉汤、羊杂汤等，这些汤类不仅营养丰富，而且属热性食物，可以暖胃养身，早上喝一碗热汤，一整天都是暖洋洋的，人也倍感精神。在洛阳玩的这几天，喝了两次，一次是老城的羊肉汤，一次是李记的牛肉汤，的确与众不同。纯正的汤味，软烂的肉片，还有那种老式的烧饼或条状的油饼，合在一起，真是难得的美味。

其次，洛阳的浆面条和糊涂面可以让逛了一上午又累又饿的游客吃个饱，吃个舒服。浆面条用粉浆和面条做成，加上黄豆和芹菜叶，又酸又香，而且好吃不贵，方便快捷。糊涂面大多用红薯面和面条，加上芝麻和野菜，也是一股诱人的香。这些虽是饮食里的“下里巴人”，但也一样让品尝过的游人赞不绝口。

晚餐应该是最丰盛的，中州东路的真不同饭店会让你吃上“中华老字号”的洛阳水席，我们一行六人，排了好长的队，才饱了这顿口福。所谓“水席”，有二层含义：一是以汤水见长，二是吃一道换一道，一道道上，像流水一般，故名“水席”。洛阳燕菜是洛阳水席的头道菜，其实就是用萝卜丝拌粉清蒸，配以鲜味汤汁，当年武则天吃后，感觉其味异常鲜美，大有燕窝风味，赞不绝口，赐名“燕菜”。洛阳水席有三大特点：一是有荤有素，有冷有热；二是有汤有水，北方人南方人均觉可口；三是上菜顺序有严格规定，搭配合理、选料认真、火候恰当。洛阳水席还有一个最大的优点就是分为高、中、低三个档次，可据情而定，故深受城乡人民的普遍欢迎，长盛不衰。

相见时难别亦难，万水千山总关情

洛阳对于我而言，就像是一个好朋友，盼了很久才聚在一起，相处不长却又要挥手暂别。好在这短暂的相聚充满了欢笑和乐趣，凝结了友谊和真情。

离开洛阳时天已经黑了，一路上可以看见天上悬着的圆月。我忽然想起了一句耳熟能详的诗：谁家玉笛暗飞声，散如春风满洛城。是啊，洛阳的山水，洛阳的古刹，连同洛阳的圆月都让人如此留恋，真可谓万水千山总关情啊！

1 玉皇阁。 2 白云山森林氧吧。 3 老君山。 4 宜居洛阳。





1

2

洛阳 丝绸之路的东方起点

洛阳是驰名中外的历史文化名城，先后有夏、商、西周、东周、东汉、曹魏、西晋、北魏、隋、唐(含武周)、后梁、后唐、后晋等13个朝代在此建都，被称为“九朝故都”(九表示多数)或“十三朝故都”，是中国八大古都(洛阳、西安、北京、南京、开封、杭州、安阳、郑州)中建都最早、建都时间最长、建都朝代最多、居住帝王最多的古代都城，可以说一部洛阳史，就是一部中国史的缩影。故北宋大史学家司马光有诗句曰：“若问古今兴废事，请君只看洛阳城”。

“丝绸之路”是古代横贯亚洲大陆的交通道路，以中国内地为起点，经今新疆、越葱岭(帕米尔高原)，或南下巴基斯坦、印度，或西往伊朗、叙利亚，直到地中海沿岸，再转达北非及罗马各地。1877年，德国地理学家李希霍芬首先提出“丝绸之路”一称，沿用至今。“无数铃声遥过碛，应驮白练到安西”。在漫长的历史岁月里，“丝绸之路”对各国人民的友好交往发挥了重大的、无可替代的作用。

早在公元前四世纪，我国的丝绸已传至印度及地中海沿岸各城邦国家。西汉建都长安(今西安)，武帝建元三年(前138年)，张骞由长安出使西域，后经不断开拓，丝绸之路正式形成。故西汉之时，丝绸之路的东端起点应在长安。

东汉定都洛阳。洛阳是当时使节、商人、僧人等沿“丝绸之路”西行的出发点，也是西方各国、各地沿“丝绸之路”东来的目的地，“丝绸之路”的东方起点自然而然转移到了洛阳。故《后汉书·西域传》在介绍西域诸国时，凡记载距离里程的，皆以洛阳为起点，如莎车国(今新疆莎车县一带)“去洛阳万九百五十里”，大月氏国(今阿富汗至中亚一带)“去洛阳万六千三百七十里”，安息国(今伊朗)“去洛阳二万五千里”等。

班超是东汉时期著名的军事将领和外交家。先前他经常为官府抄写公文以供养母亲，常感壮志难酬，于是便扔下手中的笔，感叹

曰：大丈夫当效傅介子、张骞立功异域，以建功业，安能久事笔砚间乎？这便是成语“投笔从戎”的由来。

永平十六年(73年)，汉明帝派窦固率兵攻打匈奴，班超奉命出征，他率一支部队，出击伊吾(今哈密附近)，大战蒲类海（今巴里坤湖），立下战功，窦固很赏识他，派遣他出使西域其他国家，以说服和争取各国脱离匈奴，归附汉朝。班超率属员36人，出使鄯善(今新疆若羌县一带)，得知匈奴使者到来，遂以“不入虎穴，焉得虎子”的英雄气概，夜攻纵火，杀匈奴使者，后于阗国(今新疆和田县一带)也杀了匈奴监督官，班超又更换了臣民怨恨的疏勒王，新立另一位疏勒王，于是鄯善、于阗、疏勒三国国王均派儿子到洛阳作“侍子”，隔绝58年的西域及“丝绸之路”，至此复通。建初元年(76年)，汉章帝决定召回汉官，放弃西域。班超奉诏将欲回国，从汉诸国大为震动，疏勒国(今新疆喀什一带)都尉黎弇怕班超离去后遭匈奴报复，拔刀自杀，于阗国王侯抱住班超的马腿，号哭不放。于是班超与36名属员留了下来，后在东汉援军支持下，先后大败龟兹(今新疆库车县一带)、大月氏、焉耆(今新疆焉耆县一带)等，于是葱岭东西路通，西域五十余国全部内属。和帝永元九年(97年)，班超派副使甘英等出使大秦(罗马帝国)，直达波斯湾边，“临大海以望大秦”。这是中国使者第一次远达波斯湾。

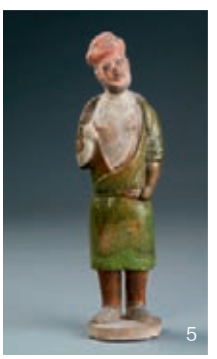
班超在西域经营30年，和帝永元十四年(102年)八月回到洛阳，一个月后辞世，年71岁，葬洛阳北邙山。今洛阳孟津县张阳村有班超墓。

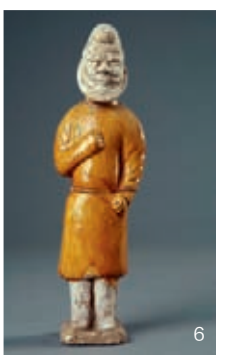
安帝延光二年(123年)，东汉派班超之子班勇出任西域长史，班勇保护了边塞与丝绸之路的畅通。他撰写的《西域记》一书，是范晔撰写《后汉书·西域传》的重要依据。

丝绸之路既是经贸交流之路，也是文化交流之路。我国的丝绸、瓷器、造纸术、炼钢术等产品及科技文化成果经此路西传，对西方世界经济文化的发展产生过重大作用,而源于印度的佛教也是由此路传入中国的。洛阳长期是佛教传播、弘扬的中心，佛教及佛教文化交往史上的许多重要事件和人物，和洛阳密不可分。


3


4


5


6

东汉永平七年(64年)，汉明帝因南宫感梦，派遣使者蔡愔 、秦景等十二人出使印度，他们沿丝绸之路西行，在大月氏遇印度高僧摄摩腾、竺法兰，见到佛经、佛像。永平十年(67年)，二高僧应邀，以白马驮载佛经、佛像，同汉朝使者同返洛阳，次年建白马寺。二高僧在寺内译出了第一本汉文佛经《四十二章经》等第一批佛学典籍，佛教开始正式传播。白马寺是中国官方营建的第一座佛寺，是中国佛教早期传播和佛事活动的中心。摄摩腾、竺法兰是中国佛教的二位开山鼻祖，今白马寺内仍保存有二印度高僧墓，白马寺也被尊为“祖庭”和“释源”。

北魏神龟元年(518年)，住在洛阳闻义里的宋云与比丘惠生，受胡太后之诏，出使西域，拜取佛经。《洛阳伽蓝记》对此作了详细的记载，保存了北魏时期丝路沿线一些国家的珍贵资料。

宋云、惠生一行，由京城洛阳出发，沿“丝绸之路”西行，经过40天来到赤岭(即日月山，在青海湟源县西)。“赤岭者，不生草木，因以为名。其山有鸟鼠同穴，异种共类，鸟雄鼠雌，共为阴阳”。

从赤岭出发行23日，渡过流沙，到达吐谷浑国(今青海、甘肃接壤一带)。再西行3500里，到达鄯善城。从鄯善西行1640里，到达左末城(今新疆且末县一带)，城中有居民约100家，“土地无雨，决水种麦，不知用牛，耒耜而田”。再西行2175里，经过二座城，到

1 白马寺大门。 2 罗马金币。 3-6 胡人俑。


1


2


3

达于阗国。

次年十二月初进入乌场国。“北接葱岭，南连天竺，土气和暖，地方数千里，民物殷阜，匹临淄之神州，原田腴腴，等咸阳之上土”。乌场，在古北印度一带。国王见宋云等由“大魏使来，膜拜受诏书”；又听说胡太后崇奉佛法，“即面东合掌，遥心顶礼”。宋云对国王讲道：我国东临大海，日出其中，蓬莱山上金堂银阙，神仙圣人并在其上；又说周孔老庄之德，华佗神医、管辂善卜。国王听罢，十分仰慕和向往，感慨道：如此就是佛国了，我愿死后往生彼国。宋云、惠生等走出城外，向城东南“山行八日”，即到佛祖“投身饲饿虎之处”。这里高峰入云，嘉木灵芝，林泉婉丽，花彩曜日，景色极美。宋云、惠生捐出行资，在山顶建佛塔一座，并用隶书刻石，铭记魏国功德。

正光元年(520年)四月，进入乾陀罗国(今巴基斯坦白沙瓦一带)，十日后，到达乾陀罗城。城东南七里，有雀离浮屠。

宋云、惠生等在正光三年(522年)回到洛阳。他们取回大乘经典170部，丰富了中国佛教文化。

东汉洛阳、北魏洛阳、隋唐洛阳，都是著名的国际大都会，有不少西域人生活在这里。例如在北魏时，为了招待和安置各地、各国来洛的人，特在洛阳城南、伊洛之间，御道东设四夷馆：一曰金陵，二曰燕然，三曰扶桑，四曰崦嵫；御道西设四夷里：一曰归正，二曰归德，三曰慕化，四曰慕义。当时的规矩是：吴人投国者，处金陵馆，三年以后，赐宅归正里；北夷来附者，处燕然馆，三年以后，赐宅归德里；东夷来附者，处扶桑馆，三年以后，赐宅慕化里；西夷来附者，处崦嵫馆，三年以后，赐宅慕义里。

古籍记载当时的情形是：自葱岭以西，至于大秦，百国千城，莫不欢附，商贩胡客，日奔塞下，所谓尽天地之区已。乐中国土风，因而宅者，不可胜数，“是以附化之民，万有余家”、“天下难得之货，咸悉在焉”。

隋炀帝以国都洛阳为中枢修大运河，洛阳成为全国水陆交通中心和最大的货物交流中心。当时洛阳有三大市场：丰都市、大同市、通远市。其中丰都市占两坊之地，“邸凡三百一十二区，资货一百行”；唐代南市(隋丰都市)规模更加宏大，市内“一百二十行，三千余肆，四壁有四百余店，货贿山积”。

《资治通鉴》记载说：大业六年(610年)，隋炀帝以西域诸国和西北少数民族酋长齐集洛阳，正月十五夜，于端门大街举行盛大的歌舞杂技表演，“执丝竹”奏乐者多达18000人，通宵达旦，直到正月底才结束。往后年年如此，这便形成了后世的元宵节(灯节)。隋炀帝还令三市店铺“盛列酒食”，邀蛮夷胡人入店就座，酒足饭饱，不收分文！至武则天修造天枢时，不少蛮夷酋长、胡商主动上书资助，还有不少异域之人留居洛阳。

中国是最早生产丝绸的国家。大量史料还表明，作为“丝绸之路”赖之得名，并为主要商品的丝绸，它的生产，它凭借的种桑和养蚕业，自先秦迄宋元的数千年间，关东(函谷关以东)地区始终较泾渭流域的关中发达繁荣，洛阳则是丝绸之最大的集散地。如北魏时，孝文帝颁均田令，每名男子给桑田20亩，大大鼓励了种桑养蚕业，至北魏后期，洛阳已是“库藏盈溢，钱绢露积于廊者，不可校数”。

新中国成立前后，洛阳曾出土了不少和丝绸之路有关的文物。如1931年出土的西晋辟雍碑载：武帝时，太学生“东越于海，西及流沙，并时集至，万有余人。”其中有四名学生来自西域(指今新疆)，分别叫朱乔尚建(姓朱、名乔、字尚建，下同)、王迈世光、隗景大卿、隗元君凯。北魏元邵墓中出土有背驮行囊的骆驼，头发卷曲的昆仑俑；唐墓中出土有众多的三彩骆驼，背驮丝卷、绸布；有一件胡商俑，身背货包，手提水壶，迈步行进，描绘了西域商人沿“丝绸之路”来洛贸易的生动形象；涧西出土的波斯萨珊王朝银币、安菩墓出土的东罗马帝国金币，也是通过“丝绸之路”带到洛阳的；唐时中亚吐火罗僧人宝隆在龙门东山开凿的像龛，一直保存到今天。

1-2 唐三彩器具。 3 唐三彩骆驼。



要入此城 先过此门

当时的洛阳城可谓是一派繁华，绝对是世界最为昌盛的一个国度，今天我们要讲的故事和一个城门有关系，那就是隋唐洛阳城定鼎门。



在很久很久以前，洛阳城的南边是有一道大门的。还记得那个阿拉伯商人吗？他牵着自己的骆驼，沿着我们现在所说的丝绸之路而来，到了洛阳城的城门之下，发现自己的咒语“芝麻开门”是不管用的，必须让士兵认为他是无害的，方可入城。

这道门，在隋代，叫建国门；唐代往后，被唤作定鼎门。

千年驼印 唤醒旧梦

在如今的隋唐洛阳城定鼎门遗址，有一段布满车辙、人脚印、骆驼脚印的路面，据说是仿照埋在地下的唐代路面还原的。站在“千年驼印”旁边，不难想象帝都昔日的繁华。那时，洛阳是世人向往的国际大都市，而定鼎门是这座城市的主入口。要入此城，先过此门，不论你的肤色是黄是白还是黑。套用鲁迅的话说，世上本无城，住的人多了，也就有了城。魏晋南北朝烽火连天，烧得汉魏洛阳城破破烂烂的，再无体面可言。隋文帝一统河山之后，想迁都洛阳，又嫌弃旧城，就打算在它的西边造一座新城。

杨素、宇文恺等大臣，每月“役丁二百万”，花了一年时间，超标准实现了皇帝的梦想：新城北依邙山，南靠龙门，大气磅礴，就连前朝的护城河洛河，都成了城内河。隋炀帝在继位后，迫不及待地迁都洛阳。隋唐洛阳城的惊世繁华就此开启。

热闹天街 风光北市

在那之后很长一段时间，洛阳都是中国的政治、经济、文化中心。百万人口在城中涌动，吃喝拉撒，讨价还价，熙熙攘攘，车水马龙。人多的地方好做买卖，老外蜂拥而来。隋唐统治者顺势在城门内外设立专门机构，接待各国使者，管理东西方贸易。天时地利人和，定鼎门就此成为“丝绸之路东方起点”的有力见证。

丝绸之路的重要象征是骆驼，这些善于负重远行的大型动物，随着外国商人来到洛阳，穿过定鼎门，走上天街，走向北市。天街宽达109米，是唐都主干道；天街两侧，有明教坊、宁人坊等大型里坊（俗名居民区）。北市位于隋唐洛阳城的东北隅，是当时最大的国际贸易市场，商贾云集。

在“洛阳八大景”中，有一景名叫“铜驼暮雨”，说的便是北市风光。北市边有一条街，街两头有铜骆驼，故此得名铜驼陌（清末改称铜驼巷）。春日黄昏，烟雨蒙蒙，东城桃李芬芳夹道，铜驼陌里炊烟袅袅，人声、狗吠声、驼铃声，温暖，生动，迷人。

许多老外赏罢此景，便不想走了。考古学家曾在隋唐洛阳城遗址上发现了一座外国人墓葬，墓主人一手攥着唐代钱币，一手攥着东罗马金币，可见其对洛阳的眷恋。洛阳民俗文化专家董高生说，“铜驼暮雨”旧址在洛阳老城东关大街附近，只是定鼎门遗址今已复原，“铜驼暮雨”却在文人的梦中。

隋唐洛阳城见证了中国封建社会最辉煌的一段历史，包含了极为丰富的文化内涵，是研究中国古代都城建制、城市布局、社会生活等方面极其宝贵的资料，在中国古代都城中具有举足轻重的地位。

隋唐洛阳城未来3年至5年，洛阳市将重点实施以隋唐洛阳城“一区一轴”项目为主的保护展示工程，全面“活化”隋唐洛阳城。其中，“一区”即隋唐城宫城区，包括应天门、明堂、天堂、太极殿、九洲池等重要建筑遗址以及宫城城墙、城门遗址等，占地约108万平方米；“一轴”即隋唐洛阳城中轴线，包括定鼎门、天街、天津桥、天枢以及南城墙等标志性建筑遗址，总面积约400万平方米。

1 定鼎门遗址公园。 2 定鼎门。



1

天瞰九洲 堂拥四海

游洛阳“天堂”景区有感

“游明堂，知洛阳；登天堂，瞰隋唐。”午后的公交车上，无意间听到乘客的闲谈，不由觉得好奇，究竟是怎样的一个地方，拥有“游此可知洛阳”的自信?

知洛阳，对于大多数的洛阳人并不陌生。一座古城，那种余韵悠长的古朴早已经渗透在这里的一草一木、一砖一石之中，悠久的历史所伴生的，是频繁的战乱。战火硝烟之下，还能有哪里，能以“知洛阳”的风貌、承载这尘封千年的过往?

终于，一个凉爽微风的夏日，网络论坛上一篇免费参观预约的帖子，使我得以识得“庐山真面目”，始游洛阳天堂景区。

走进景区，“您好，欢迎参观”的问候语迎面而来，给我耳目一新的感觉。也曾游览过一些名山大川，像这样主动式的问候与服务，真的不多见。

顺着工作人员指引的路线，沿台阶而上，来到了天堂建筑的入口、二层接引堂的南门。南门迎宾，北门送客，一以惯之的礼仪，一种皇家特有的气场迎面而来。工作人员笑着说：“这里，是武则天的御用礼佛堂”。

武则天，一个熟悉却又陌生的名字，一代女皇，世人尽知，可是她与洛阳，又有着怎样的渊源呢? 看出我的疑问，工作人员继续说道：“天堂是武则天登基称帝，建都洛阳时皇宫内的最高建筑，公元690年，武则天在洛阳成就了千秋帝业，她给洛阳起了一个气势非凡的名字——神都。”

神都洛阳，一代女皇。我似乎知道了“游明堂，知洛阳；登天堂、瞰隋唐”的意义，默默地走进建筑之中，面对眼前《万国来朝》壁画所描绘的盛世之景，这座与自己朝夕相伴的城市，竟是如




2


3


4


5


6


7

此的璀璨辉煌。

一步一观，处处是景。金凤盘旋的如意坤门，祥云笼罩的水晶顶灯，华美不凡的帝制藻井，波涛云纹的避火宝珠，集水墨飞白元素于一身的“步步生莲”，全息投影的天堂四季……古人的审美造诣与今人高超的建筑装饰技术完美地结合，竟看不出一点古今融合所带来的突兀。

再上层楼，来到了建筑的第七层。佛家常说“德比七级浮屠”，待客一盏禅茶，便是致宾之礼。驻足凝神，观摩这一层的茶艺表演，听着“禅茶一味、余韵悠长”的解说词，配以甘醇的茶水，悠然的表演氛围，煮泡完毕，茶艺师双手奉上一盏余热未散的金骏眉，这，就是盛唐洛阳的味道吧？

“其实唐代的茶艺还有更深一层的讲究，下次，欢迎您再来品鉴我们即将推出的唐代风格煮茶法表演。”离开七层的时候，茶艺师热情的对游客进行唐代茶艺表演的进一步说明。我不禁在想，对于景区而言，看点、文化底蕴固然重要，但是一个景区的软实力却从某种程度上更能凸显景区的特色。天堂，在这一点，无疑走在了国内景区的前沿。

登顶九层，一尊巨大的弥勒佛像映入眼帘。扫描佛像简介下面的二维码，柔和婉转的语音讲解通过网络传到了我的手机上：“弥勒真弥勒，分身千百亿，时时示时人，世人自不识……”慈悲的未来佛，天女捧沙的宿愿，是这一层传递给我的意蕴悠长。悟已往之不谏，知来者之可追，识迷途其未返，觉今是而昨非。皇家、宗教、帝都、尘埃，这一切，是天堂的，也是洛阳的，原来，我们都是神都人。

这次旅行，也许注定是一场神圣的朝圣。所仰慕的，不仅仅是武则天，不仅仅是天堂高耸的建筑，还有一个深埋于历史尘埃之中，有待于人们全新认识和理解的神都洛阳。游天堂，知洛阳，此言不虚。

走下天之圣堂高耸入云的塔式建筑，我又一次停留在那座壮观威仪的青白石台基之侧，远方喧嚣的车声和人声鼎沸萦绕于耳边，久久不曾散去。可戏剧性的是，几小时以前，我曾以为，这种喧嚣，就是洛阳。

这座城市留给我们太多的情愫，千百年来，那些故人、故事、故情太需要一个承载，太需要一种宣泄了，老子曾经说过：大音希声，大象无形。天堂所承载的洛阳，静穆无言，却昭示着神都最繁盛的庄严，在这样一个建筑面前，太多的言语，都显得苍白。

夕阳如血，离意渐浓。拾阶而下，沿着旧时的廊房遗址，听到被风吹拂沙沙作响的草木之声，那声音像一种倔强的倾诉，将这种纵越千年的生命力，注入天之圣堂的一砖一瓦之中。

1 明堂天堂。 2–7 天之圣堂二至九层内景。



1

洛阳水席的由来

洛阳曾是华夏文明的发祥地，从夏商周至今经历五千年之久，有十三朝古都之称。洛阳水席始于唐代，已有1300多年的历史，是迄今为止保留下来的最古老的一套宴席。洛阳水席也叫武皇水席，当时仅作宫廷国宴之用，唐后此宴离开宫廷，官府和商绅也可享用。

宋以后，洛阳风流散失，此宴逐步传入民间，受到平民百姓的追捧，凡婚丧嫁娶等大场面皆用此宴，水席还被百姓取了另外一个名字“官场”，吃水席就是吃“官场”。该宴上至皇帝、达官贵人，下至黎民百姓，历经千年，久吃不厌，足见其魅力。由于它隆重典雅，口味独特，选料广泛精细，烹制极为讲究，味道鲜美多样，口感舒适爽利，博得古今中外宾客的高度赞誉，与龙门石窟，洛阳牡丹并称为“洛阳三绝”，2008年6月更是以整套宴席入选“国家非物质文化遗产”，成为国宝。

此宴何称水席？一是该大宴有别于南北各路菜系，是一道一道往桌子上端，吃完一盘撤下去，再上一盘，如行云流水一般；二是大凡名菜，在汤上最为讲究，事厨者无不怕汤，可洛阳水席就偏偏在汤上大做文章，几乎道道菜带汤，干稀有致，汤随菜走，因汤多即显汤汤水水，故称水席。

洛阳水席以序分为前八品（冷盘），四镇桌，八中件，四扫尾，共八八四四，二十四道菜。喻示了武则天执政二十四年的历史光景，风光无限。前八品也称下酒菜，象征着武皇“服、礼、韬、欲、艺、文、禅、政”八大特征，亦为八大善绩。

洛阳水席的上菜程序十分考究：每上一个大件菜，随即跟上两道中件菜，名曰：“带子上朝”。最后一道菜 “圆满如意汤”，以示全席圆满结束。

洛阳水席为什么是二十四道菜呢？相传唐时星象预言家袁天罡夜观星象，算出武则天要当皇帝，可执政二十四年，但天机不可泄露，就想出此法，设计出此大宴，暗示武则天有二十四年的酒肉光景。这应证了武则天从永隆元年独揽朝纲，到神龙元年病逝洛阳上阳宫的二十四年。每道菜汤汤水水即暗指武氏天下水到渠成，“干稀”是喻武则天治理朝政二十四年的干稀（系）所指。

因水席起源于洛阳，故称之为“洛阳水席”。



传奇的牡丹燕菜

洛阳水席中有一道菜，被称为绝中之绝，这道菜就是用洛阳本地出产的白萝卜为原料，经过特殊烹饪技艺制作而成的牡丹燕菜。它既是菜又是汤。关于它的由来，有一个美丽的传说和一个真实的故事。

相传唐朝武则天称帝后，华夏少有战争，加之其娴熟朝政，肃整朝纲，堪称太平盛世。有一年秋后，洛阳东关菜地里生长出一个奇特的大萝卜，长约三尺，上青下白，粗如柱，重约二三十斤，菜农视为奇物，就把它当作吉祥物进贡宫廷。女皇见物大喜，因为这特大萝卜象征风调雨顺，国泰民安，遂命人送御膳房让厨师做菜。厨师们知道萝卜做不出什么好菜，为了显示其高超的技艺，他们经过深思熟虑，反复琢磨，精心加工，将萝卜切成细丝，揉进粉芡，上笼蒸了晒，晒了蒸，经过九蒸九晒，再配上山珍海味，烹制成汤羹，奉献女皇。女皇闻到菜香，唇齿生津；观之，色泽晶莹剔透，菜丝盘若发髻；品之，汤味酸辣爽口，菜味鲜美如炙，大有燕窝风味。惊叹：“不是燕窝，胜似燕窝”。龙颜大悦，赞不绝口，下令赏赐御厨，并赐菜名“赛燕窝”。

从此不论王公大臣，皇亲国戚或黎民百姓，均用洛阳白萝卜为原料制作“燕菜”，使之能适应各种原材料配制，既可用名贵的山珍海味，又能用一般的肉丝、鸡蛋作配料。其味酸辣郁香，十分可口。随着历史的变迁和历代厨师的辛勤研制，使“赛燕窝”日臻完美，因之起源于洛阳，故称之为“洛阳燕菜”。

为什么又叫牡丹燕菜呢？这缘于一个真实的故事。1973年10月，敬爱的周恩来总理陪同加拿大总理特鲁多来洛访问。参观了龙门石窟等名胜古迹后，周总理设宴款待特鲁多，热情好客的洛阳人民为了让两国总理吃得开心，在烹制燕菜的过程中，精心调配，最后特意摆上一朵用食品做成的牡丹花。周总理见后十分高兴，并风趣地说“洛阳牡丹甲天下，菜中也能生出牡丹花”。从此洛阳燕菜更名为“牡丹燕菜”。







1 洛阳水席。
2 牡丹燕菜。
3 水席前八品。
4 油炒八宝饭。
5 街上的美食。

奇秀小城 栾川



经常收看 CCTV 新闻频道的人不难见到洛阳市栾川县的旅游广告，神奇的鸡冠洞、厚重的老君山、葱郁的重渡沟，还有那惬意的栾川县城无不令人神往。但可能很少有人知道这么美的地方竟是伟大的南水北调工程最重要的水源地之一。

南水北调工程起源于栾川县的淯河（也称老鹤河），淯河的源头位于栾川冷水镇，经三川镇、叫河镇，流入三门峡卢氏县，再经南阳西峡县和浙川县，汇入丹江口水库。这悠悠的淯河水经过 1200 多公里漫漫的旅程无私地滋润着首都北京，默默地为祖国建设做着贡献。为保一方净水，栾川县加强水源地保护工作，扩大森林覆盖率，禁止水源区新实施任何存在废水排放的项目。这使栾川县也付出了重大的经济代价，但环保工程既保证水质又提升了栾川的旅游硬实力，栾川必然水更清、天更蓝，必然会吸引更多的游客，成为中国旅游新的热点。

文 / 张鹏飞 希望在前等
图 / 王晖 潘跃运 曾宪平等


北
鹤壁
安阳
焦作
新乡
洛阳
郑州
栾川县
平顶山
河南省
南阳
丹江口水库
湖北省
渠河
南水北调中线
流向

小城印象

写意山水，笔墨丹青，是画家经过采撷、构思、想象、组合，以生花之笔传递出的自然之声。在小城生活久了，和这里的一草一木耳鬓厮磨，方才明白一个道理，大自然本来就遵守着一定的组合规则。繁华的都市，不乏历史的厚重，名人的遗迹；遥远的山乡，留下的则是灵动的山水和大自然的神韵。豫西小城栾川便是大自然赐给人类的一件艺术珍品。

栾川，在雄鸡般的中国版图上，大不过一粒小米；在汉牛充栋、浩如烟海的史籍典册中，它几乎在历史学家的笔下被遗忘；战争烟云、宫闱秘笈、帝王将相、才子佳人也似乎与它无缘。甚至一直到共和国成立之前，它连一个县的建制也没有轮到。但是，它也因此没有背上任何历史包袱，清清爽爽、干干净净地一路走来，悲也默默、喜也默默地存在了几千年。

据史料记载，在上古时期，这里栾木成林，有一种形似凤凰的鸾鸟在这里栖居，所以山名鸾山，水名鸾水。时世的变迁，凤凰涅槃，鸾鸟飞天。当凤凰和鸾鸟成为教课书中的倩影时，小城的经营者开始重新审视脚下的这方土地，山水留了下来，森林留了下来，淳厚、朴拙的民风民俗留了下来，这便是财富，是历史和大自然留给小城的财富。人们精心地经营、呵护着小城，修路架桥，栽树植草，弄得满山青绿、满城清香。一时间，小城声名鹊起，全国卫生县城、全国文明县城、全国生态示范县、中国旅游强县的金字招牌抱了回来，小城的宁静被打破了，小城喧闹起来。

走进小城，任何人都无法抗拒地为之怦然心动。

小城栾川是一尘不染的。它尽管没有大都市的明颜和亮丽，没有江南水乡的桨声灯影，没有滇西古镇的异域风情，但它宁静自然，柔柔默默，清素得像不施粉黛的村姑少女一样，其洁身自好、明眸皓齿的形象格外被人怜爱和垂青。若干年前，南方一个腰缠万贯的“淘


2


1





金者”来到小城，自恃财大气粗，于酒足饭饱之后剔着牙大腹便便地走上街头，习惯性地吐了一口痰，却被城管人员逮了个正着，横竖要罚款。他顿时惊得语无伦次：“怎么在广州、深圳的遭遇到栾川小城也能遇上？”感慨良久，他回头看了看洁净的街道和匆匆而过的人流，心悦诚服地缴了罚款。这个故事后来被人们演绎成多种版本广为传播，一时成为小城的美谈。今天，小城的马路上一街一景，花香四季；玉兰、垂柳、女贞、国槐、五角枫或低头吟唱，或昂首吐蕾，弄出别样的风情和浪漫。是啊！全国卫生县城的荣誉是小城人用一滴滴汗水和勤劳、智慧的双手创造出来的，他们怎能不倍加珍惜呢?

小城栾川是美丽的。她深藏在伏牛山的褶皱里，南北有老君山和二龙山环拱，东西有龙峪湾、鸡冠洞烘云托月，使小城成为南来北往旅人的驿站。伊河自小城中央穿越而过，好像一条蜿蜒的玉带，随意舒展着将小城一水中分。河两岸的垂柳、白杨，在微风的吹拂下，哗哗啦啦地响着，纷纷张扬着生命的旗帜，与伊河相依相伴、绵延不绝，使小城笼罩在碧绿的浓荫里，显得多情而妩媚。任何一个到过小城的人，漫步在伊河两岸的休闲区，徜徉在流光溢彩的伊河桥上，如果不勾起一缕情丝、一分浪漫那才怪呢!

小城栾川因其精致的山水风景而驰名。这里洞之奇瑰、山之雄壮、林之葱茏、水之清冽一点儿也不亚于任何地方的名川大山。鸡冠洞就是一个奇迹，它汇集了中国溶洞景观的精华。在这个地下龙宫里，到处都是石笋、石柱、石塔、石琴、石瀑，或如龙盘柱，或如塔耸立，任怎样高明的艺术大师也无法雕刻出这样惊天的杰作。老君山也可以说是天下名山的代表作，李准先生用一句话就把它说绝了，“秀压五岳，奇冠三山”。赏不尽看不够说不完的大自然，在栾川形成了最佳组合，小城因它们而扬名、增色。大自然在有意无意中，让它们同处在小城这一方蓝天下，谱写着自然和谐的乐章。

小城栾川是热烈和开放的。随意走在街头，说不定哪条小巷中冒出一个酒吧，从玻璃门里吐出几缕幽蓝色的灯光，舒缓低回的音乐飘散在湿润的空气中，不由人顿生几分神秘。推门进去，或把盏品茗，或执杯小酌，那份闲适，恐怕只能在小城才能体味。当然，像大多地方一样，夏天是小城栾川最引人注目的季节，小城里雨水充盈，街道上开放着女人。她们的衣裙或艳丽或素淡，她们的步履或急促或悠闲，她们的仪态，她们的目光，飘散着青草、露珠的气息，在小城滋长着风情和诱惑。

或许是小城正南方耸立着老君山的缘故，漫步小城，总会让人不由自主地想起2500年前的智者——老子。老子那智慧的头颅，睿智的言语，格言式的教诲早已穿越了时间和空间，启迪着当代人的心窍。他的智慧，他的聪明，早已属于中华民族乃至全人类。老子曾谆谆告诫人类要尊崇自然、“天人合一”，但是，人类贪婪的本性使他们无节制地排斥和挤对自然，与此同时，人类也开始接受自然的惩罚。小城栾川却有效地避开了这些“病症”。在小城栾川，处处显示着一种对自然颇为宽容的人文理念。像栾川山水一样令人羡慕的是栾川人的生存环境，像栾川山水一样珍贵的是栾川人与自然相契合的精神。他们在尽情享受现代生活带给人们方便的同时，既不简单地服从和媚就自然，也不像大城市那样赶走自然，而是在自然的怀抱里把现代文明发挥得恰到好处。如把延伸到城中的龙泉山改造成公园，把穿城而过的伊河建成游览观光带供人们休憩、放松。总之，生活在栾川的人是幸福的，也是幸运的，因为这儿的经营者懂得一个道理：把自然的美留到最大极限，让这儿的人尽可能地与自然相亲相融。走进小城，走进栾川，这里是一个有烟火的仙境，一个放大了的山水盆景，一个值得人们永远眷恋的地方。

“小城古镇迎远客，山水美景醉天下。”美丽迷人、风情万般的栾川小城是人类精神家园中一棵永恒的菩提树，吸引着来自四面八方的客人；留给人们的永远是它那青春少女般的笑靥。旅

1“赴汤蹈火”。 2 小城印象。 3 东城新姿。 4 葵花朵朵。



老君山 苍山如黛，云飘雾绕

趁着暑假，和朋友一起到洛阳老君山去游玩。

老君山位于栾川县城南3公里处，是5A景区，国家自然保护区、世界地质公园，国家地质公园、原名景室山，后因西周“守藏室史”李耳到此归隐修炼并被道教尊为太上老君而被唐太宗易名为“老君山”。老君山是八百里伏牛山的主峰，海拔2200米，山势雄伟，群峰竞秀，峰林洞涧，千姿百态，有“天连五岳全雄晋，地接九州巍伏牛”之美誉。在没有到达老君山之前，先看了老君山的一些资料，听了朋友的一些介绍，心里便对老君山无限神往。

到达栾川当天天色已晚，当第二天6点多到达景区门口时，工作人员还没有上班，这时才知道来得太早了，心情太急切了。

仰望老君山，高大巍峨，一片苍翠。

电瓶车把我们送到“中灵”索道，我询问工作人员索道取名为“中灵”的原因，原来道教创始人除老子李耳外，还有一位张中灵张真人，便以他的名字命名索道。

坐在缆车里，蓦然发现，索道的下方是一个天然的大峡谷，缆车好像一架小飞机一样，迎山而上，无论仰视还是俯瞰，无论前后左右，皆树林茂密、郁乎苍苍、云飘雾绕，不禁让人赞叹大自然的神奇。索道虽然有坡度，可是还是给人一种直上直下之感，徒步两三个小时的路程现在化作了6分钟，不得不对人类征服自然的智慧心生佩服！

下了中灵索道，沿着盘山公路走有一里多地，来到了中天门，由中天门拾级而上，走大约300多个台阶，来到了清玄寺，继续沿台阶往上走，来到幽洞天籁。虽然正值夏天，但是老君山却犹如深秋，早上7点多钟，山风呼呼吹来，加上朝露如雨，煞是凉爽，有的山民穿着秋装上山，让人油然产生“人间七月正中伏，老君山里已深秋”之感。攀爬300多阶的石阶，累得额头冒汗，心虚腿软。

由幽洞天籁可以乘观光索道直达山顶，但是由于风大，索道没有开放，我们只好沿山路继续往前走。山坡平缓，缓步向前，好似漫步在苍山云海之间，栾川县城全景尽收眼底，栾川人民偎依在老君山下，忠诚地守护着这片厚重的土地。刻着“福、禄、寿、喜、





财”的石板路向前延伸，石板上的介绍文字，诉说着历史故事。官运亨通的张良、延年益寿的彭祖、生财有道的范蠡等，让人穿越到几千年前的历史之中。路上碰到一些下山的游客，唏嘘不已，纷纷赞叹不虚此行，更增加了我们观赏老君山美景的渴望。

一直在山路上走，并没有感觉到山有多高。可一旦踏上悬空栈道，面临悬崖峭壁，脚下的云雾翻腾，战战兢兢、如履薄冰走着，唯恐落入那不测之地，顿时想起李白的《蜀道难》，“噫吁戏，危乎高哉！ 蜀道之难，难于上青天”，又想起“危楼高百尺，手可摘星辰。不敢高声语，恐惊天上人”。此情此景，“与我心有戚戚焉”。栈道下面，石林座座，真可谓群峰竞秀。





1 老君山 。
2 日出。
3 十里画屏。
4 望眼群山。

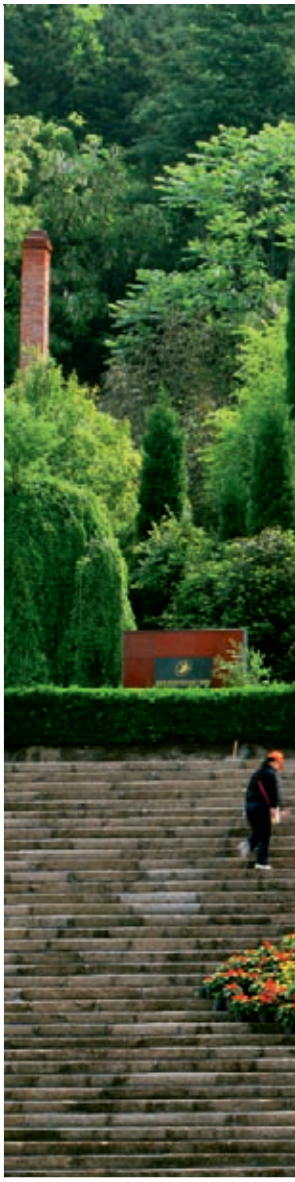
沿着栈道往前走，朝阳洞人烟稀少，老君庙正在修缮，金顶是烧香许愿之地，我和朋友便直走马鬃岭，到达伏牛山主峰。鬃岭远眺，马鬃岭山峰如一匹昂首向东的骏马，远远望去马鬃飘飘。站立崖顶，南揽峰林叠翠，北望山城全貌，日出、云海、神光等奇异天象尽收眼底。在马鬃岭之上，坐看风起云涌，流云飞渡，别有一番情致。“相看两不厌，唯有老君山”，那涌起的云雾，是老君炼丹的丹火终年不熄，还是热情好客的当地山民在生火造饭呢?

在山下的老子文化苑，高达38米的老子铜像巍然耸立，老子面容慈祥肃穆，他右手拿着竹简，左手伸出食指指向天空，好像在向人们讲述着他的《道德经》。我心里想，山因高大而厚重，因文化而流传。作为道教圣地、老子归隐地的老君山，山的高大厚重不是正好象征老子思想的博大精深吗！现在看来，老子一生“修德悟道生一生二生万物，明志清心法天法地法自然”，他的哲学思想自有其积极意义，也一定会源远流长，照耀古今。

山上的景点已经看完，虽然极度的疲劳，但我们的心情依然很兴奋。朋友说，愿意每年来看一次老君山。

出了山门，回首老君山，苍山如黛，云飘雾绕，无比秀美！





鸡冠洞 释放快乐 领略别样风情

鸡冠洞，那是人文和地理的完美统一，穿梭在亿年喀斯特地貌中细细地品味，足以让人毕生难忘。

鸡冠洞，那是神思和自然的相互结合，行走在野芳琼香的山水之中，慢慢地用心去感受，所有的一切都是一首首优美的诗篇，所有的一切都相互交织成了一幅幅美丽的画卷。

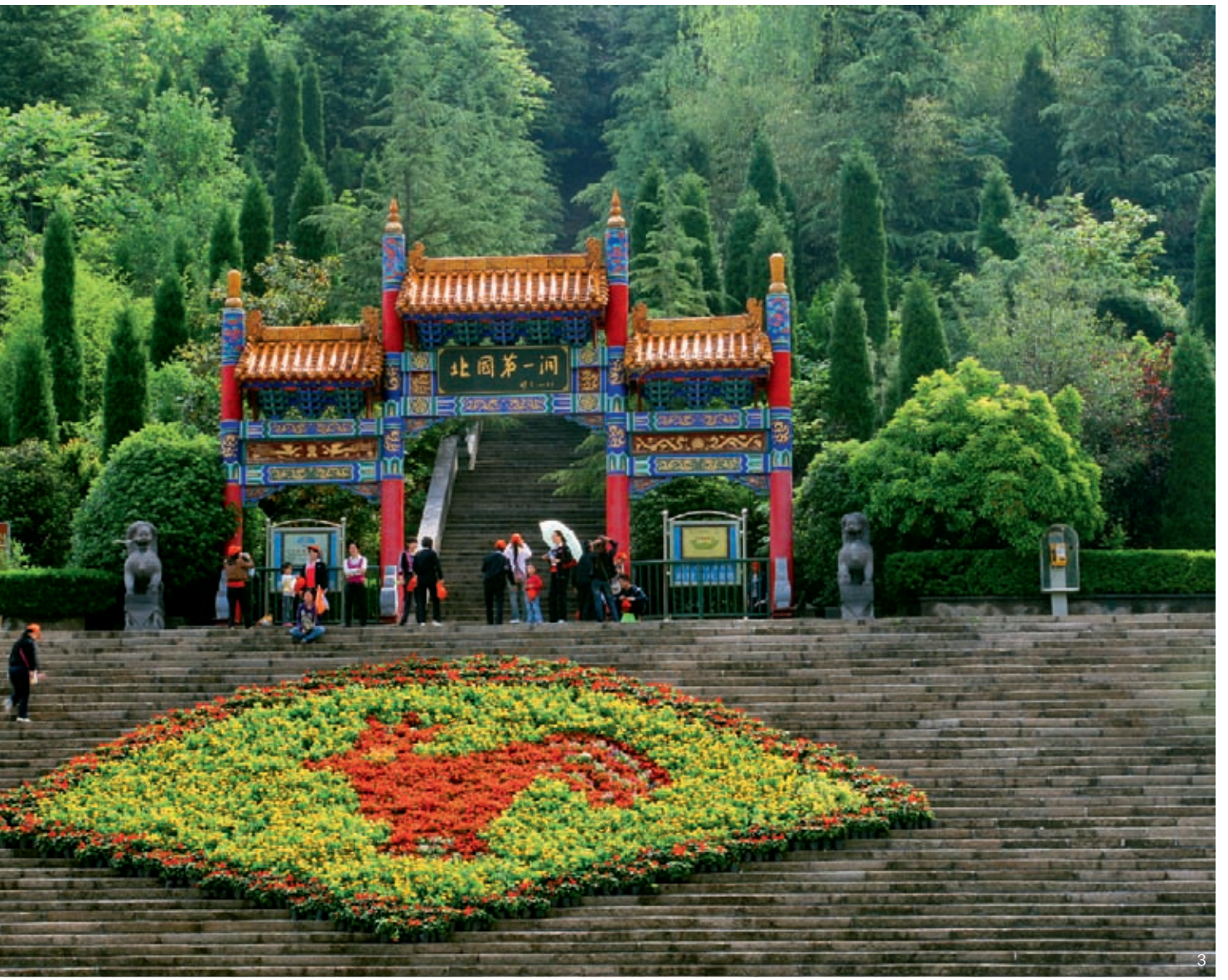
在鸡冠洞，当你被眼前的风景所吸引，全身心地拥抱它，你会发现山乡野地之间竟然倾洒着另一种美丽，那应该是大自然带给我们无穷的遐想，无尽的快慰，立即会被那里的一切所吸引。虽然穿流不息的人群为那里带去了繁华也带去了拥挤，但你的心是平静的。闻山野醉人的芳香，心似天边飘泊的浮云，随着清风将自己彻底地遗忘，融入到那美丽的人间仙境，享受的是一份洒脱，享受的是一份轻松，享受的更是一份快乐！



鸡冠洞的山俊秀挺拔，鸡冠洞的水清澈蔚蓝，群峰林立，满目苍翠。在伏牛山的怀抱中，如婀娜多姿的少女，在伊水温润中轻轻的梳理着秀发，让人缠绵陶醉。当你抛开所有，用心去想象，展开想象丰满的翅膀而独出意境。脑海中的思绪不断地跳动：层峦叠嶂，锦翠连天; 崇山峻岭，起伏连绵……

跟着讲解员缓步前行在石灰岩溶洞中，听着滔滔不绝的讲解，你会发现你的眼睛看不过来，你的耳朵听不过来。那些奇丽多姿、晶莹剔透的石笋、石柱、石花等琳琅满目、千奇百态。“众仙迎客”、“鳄鱼拜寿”、“七层宝塔”、“盘龙玉柱”、“一吻千年”等等自然奇特的景观，目不暇接，美不胜收。在你穿梭之中，你会体验到自然界近乎通灵的杰作是多么的令人惊叹。随着拥挤的人流，或抱臂思沉，或抚摸感慨，你将忘情在那仙外洞天。

忽而，从几丈高的洞顶一股股清泉喷泻而下，清澈透明，飘飘洒洒，不经意间撒在你的身上、脸上，清爽甘甜，这是梅雨时节才有的奇特景观。此时，形状各异的景观在水的滋润下，流光溢彩、晶莹剔透、雄奇幽美……别具匠心的上帝之作啊。在悦耳动听的解说中，蜿蜒慢行，让你沉迷在梦幻般的感觉中，不时发出惊呼，去



3

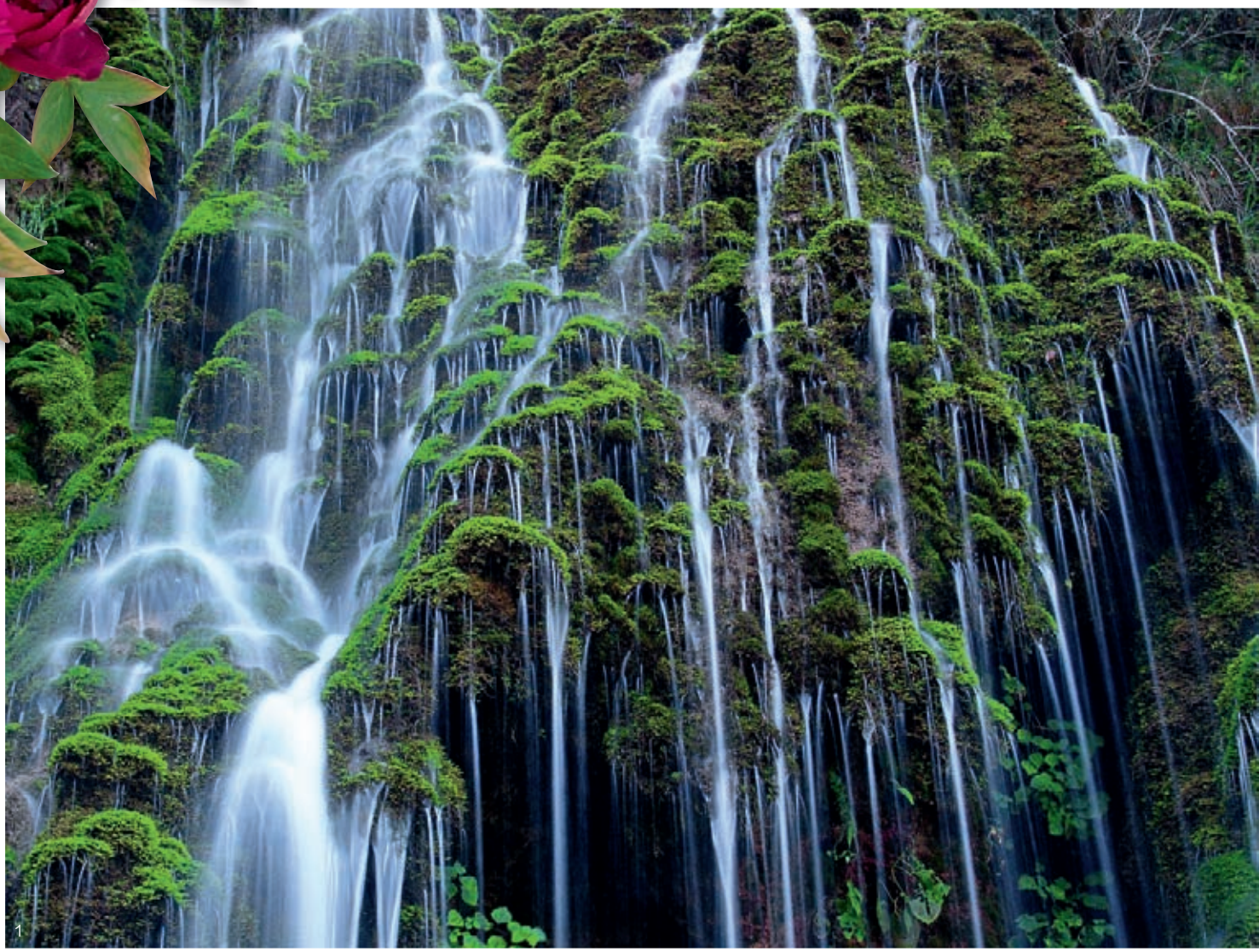
感慨大自然的神功造物。水的灵性，水的华韵交汇编织出了一条美丽而瑰丽的天然锦绣，让人目不暇接，心神起荡不平，悠闲地置身在这美景之中，那份自得和轻松，只有亲自体验过的人才能切身地感受。

步行于鸡冠洞的林间小道，一种小径通幽的感觉姗姗而来，小鸟的叽叽喳喳、翩然翻飞感染着我们，拿起相机，在亭台楼阁、茂林修竹间拍下瞬间的惊喜，游人的欢声笑语给娴雅、静谧的鸡冠洞增添了无穷的灵秀和魅力。

去吧，盛夏时节，释放快乐，鸡冠洞给你别样风情！旅

1 众仙迎客。2 浅瀑忘情。 3 牌坊。 4 幽洞抚琴。


4



心动重渡沟 水乡竹韵

重渡沟自然风景区位于洛阳市栾川县潭头镇西南10公里的伏牛山，是国家AAAA级旅游景区，区内竹茂林密，野生动植物繁多，800亩竹林密密层层，可与蜀南竹海相比美。因东汉光武帝刘秀二渡伊水至此，摆脱王莽追杀并成就帝业而得御赐之名。神秘的历史传说加上重渡沟的景区三绝，使重渡沟由鲜为人知名不见经传而一举唱红北国，声震华夏，成为河南省目前最具活力的十大热点景区的最好诠释。

气势恢宏的景区售票大厅、古朴典雅的游客接待中心、碧波万顷的关公湖、美观大方的星级厕所、江南风韵十足的小吃水巷、怡情荡神的竹林氧吧、钟灵毓秀的水帘仙宫溶洞、休闲度假的乡村农家宾馆，正在以动人的姿态诠释着北国水乡——重渡沟。

重渡三绝

一绝：重渡沟的水。北方景区普遍缺水，而重渡沟确是得天独厚，上百个泉眼、数百股泉水从地球深处喷涌而出，汇成了亿万斯年源源不断的兰溪清流。水的执着，大山的刚毅，碳酸钙的品质，雕琢出姿态万千、形状各异的瀑景：飞虹瀑狂放不羁；泄愤瀑一波三折，冰粉玉碎；水帘仙宫瀑布纤手轻抖，丝舒帘垂……

二绝：重渡沟的竹。受天女植竹之惠泽，铺天盖地、遮天蔽日的万亩竹林又给重渡沟平添了一座满目涌翠的天然画廊。游客在这里观光、休闲、度假、既可观看赏心悦目的竹林风光，又可居住宽敞明亮的竹楼客栈；既能睡竹床、坐竹凳、躺竹椅、跳竹竿舞，又能吃竹筒米饭、尝竹笋烩菜、品竹叶香茗、听竹箫悠扬。临走还可带上

一些制做精巧的竹制器具和竹编工艺品留作纪念。

三绝：重渡沟的农家宾馆。到了重渡沟你会看到环翠居、翠屏居、桃花园、故人庄等清雅别致的名字点缀于窗含翠岭、竹环水绕的温婉农家的门楣上，这些富有山情野味、充满田园气息的318家农家宾馆星散于十里兰溪之旁，万亩竹海之中，床位已达13800余张，在满足游客的吃住之需的同时，给深山区农民找到了一把打开致富之门的金钥匙。因此曾被河南省省长称赞重渡沟是“生态旅游开发的典范，是家庭宾馆的楷模，是旅游带动脱贫的榜样”，被旅游专家称之为“中国农家宾馆第一村”。









1 水莲仙宫。 2 竹林长廊。 3 制作竹椅。 4 美丽乡村重渡沟 。 5 水中曲桥。

TIPS

- **自驾路线：**

洛阳→嵩县→旧县→潭头→重渡沟（洛阳→重渡沟，洛阳→秋扒，洛阳→狮子庙，洛阳→白土）
洛阳→洛栾高速→重渡沟站→重渡沟
郑少洛高速—二广高速—伊川—洛栾高速—重渡沟

- **乘车路线（直达）：**

郑州客运总站→栾川县潭头镇→重渡沟风景区
栾川至重渡沟、潭头至重渡沟公交车，发车地点在栾川汽车站、潭头汽车站，发车时间为 6:00-18:00。

心悦伏牛山

炎炎夏日、酷热难当，焦躁的天气让人烦闷不堪。早就从朋友那听说栾川伏牛山滑雪场是夏天避暑乘凉的好去处，怎奈平日工作繁忙，没空去游玩。正好本周末闲来无事又有好友盛情相邀，于是我们便自驾从郑州前往梦寐以求的滑雪场。

从栾川县城到达伏牛山滑雪度假乐园需要经过一条弯　曲但平坦的公路，只见公路蜿蜒在莽莽的大山间，从山脚下眺望，仿若一条黑色的巨龙缠绕在擎天的峰峦之上。随着公路的不断延伸，周围的环境也在悄悄地发生着变化。灰蒙蒙的天空不见了，随之而来的是蔚蓝澄澈的天际与变幻无端的白云。清凉的山风扑面而来，好似久旱逢甘霖，让人难受的高温和浊气一扫而空，干涸的身躯和心灵受到山风的抚慰、雨水的浇灌。

公路的周围整齐有序地栽种了紫色的薰衣草，一条清澈小溪环绕着这紫色的海洋。而在这美丽的花海和潺潺的溪流那端，便是伏牛山滑雪度假乐园的山门，穿过山门便可看见这八百里大山中的奇迹。

一会功夫便到了滑雪场的主广场，这里有8000平方米的室内滑雪场和22万平方米的室外滑雪场。首先步入四季滑雪乐园接待大厅，一股寒意瞬间从脚底弥漫到发梢。但是这般寒冷隐藏不住内心的兴奋。一切手续办好之后，我们就拿着雪具进入了室内滑雪场。迫不及待的我脚踩滑雪板，双腿微曲，用滑雪杖往后轻轻一推，随着周围景色的不断后退，我下冲的速度也越来越快，冷风夹杂着雪粒吹打着我裸露在外的皮肤。游客们穿着五颜六色的衣服，飞快地穿梭在银装素裹的天地间，就像夏日生机盎然的缤纷花朵自由自在地漫游在凛冬之寒中。玩累了就席“雪”而坐，舒张一下紧绷的肌肉，准备再次出发。四季滑雪乐园中还有许多的娱乐项目，或穿上滑冰鞋在冰舞台上独领风骚，或乘上待发的飞碟享受冰雪中急速翱翔的快感，或登上雪橇感受异域情调，都是这炎炎夏日极好的选择。

体验过了室内滑雪的乐趣就来室外体验自然之美。来到室外滑道脚下，和煦的阳光轻轻地洒在身上却丝毫感受不到夏日的炎热，22万平方米的室外滑雪场地此刻布满了绿油油的青草，从我们的脚下一致蔓延到视野所不及的地方，它像一个大自然的搬运工，把山深处那透着丝丝凉意的山风送到我的面前，令人神清气爽。我迫不及待地坐上高空缆车向山里进发。缆车缓缓地运行在树梢矮山之上，仰望是蔚蓝无际的天空，俯视是生机无限的一片绿意，而我就如在半空中冯虚御风，飘飘乎而不知其所止。乘坐缆车到达终点，就到了滑雪场的另一特色项目——高山观光区。

循着指示牌我们到达了高山观光区西区，千余亩的天然古橡树林出现在我眼前。高大挺拔的橡树很好地阐释了脚踏实地、立场坚定、坚忍不拔的精神，我想这也是在茫茫群山中开拓出伏牛山滑雪场这一奇迹的创始者们的精神风貌吧。高山观光区的东区是千亩杜



1



鹃园，每到春季万花齐开，花香四溢令人流连忘返。

高处不胜寒，虽然是在酷暑时间来滑雪场游玩，但站在山巅仍不免打了几个寒颤，于是我们便开始返程。下山的时候我们选择了体验中原第一滑道——德国滑道。系好安全带，手握刹车，出发！瞬间的加速让我紧张得不敢睁开双眼。渐渐速度放缓，这才敢睁开眼睛，细长的滑道如山中的白蛟，从这里出现又在那里消失。倒垂下来的植物轻轻地拍打着我的身躯，未消的露水沾湿了头发，随着疾风的吹动又迅速蒸发，让人舒畅。又缓缓加速，地心引力拉着我飞速下降，风驰电掣般的速度让人心生惧意但又不想减速，山中若隐若现的皆是同乘滑道的游客们害怕而兴奋的尖叫声。

从山上飞驰而下到达终点，久未体验过的紧张刺激的快感让人意犹未尽，于是我们便携着余兴来到暗河漂流，伸手不见五指的暗河入口让人产生了对未知世界的惧意。随着皮筏下的水势越长越高到达临界，通往未知世界的大门终于打开，数米的怒浪推着皮筏进入了暗河之中。冷！惊！惧！这是我现在仅有的想法。紧紧抓住皮筏上固定的绳子，黑暗的四周尽是哗哗的奔水和皮筏发出的与水泥水道摩擦的声音。突然皮筏前进之势渐缓，五颜六色的灯光映着千奇百怪的钟乳石跃然眼前，摄人心魄。船速放慢，水势渐缓，皮筏出了暗河，缓缓地行在幽静的山水间。悠闲的气氛渐渐弥漫开来，令我忘却了身在何方。

下了皮筏，登上了岸，最初见到的听雪湖犹在安静地荡漾着，波澜不惊。它是开始也是结束，它用娇羞的双眸迎接我，现在也用微颦的眉头向我道别。一段赏心悦目的旅程结束了，炎炎的夏日还在继续，但是那颗焦躁的心被自然地抚慰后却倍感凉爽。返程路上禁不住回头，道一声珍重，此刻不是离别而是我们再次相遇的开始……

1 草上娱乐项目。 2 伏牛山极顶 。 3 滑雪盛况。



品“山水童话” 龙峪湾

过惯了钢筋水泥丛林中的生活，总想寻找一处放松自我的驿站，去呼吸那里新鲜的空气，去荡涤一下早已疲惫的心灵。带着对桃源仙境的向往，我约了五位朋友离开了喧嚣的都市，钻进了神奇神秘的龙峪湾国家森林公园。

1

驱车进山，平坦的道路两侧处处鸟语花香，苍翠欲滴，碧水清潭，流云飞瀑，交相辉映，巍巍群山，粼粼碧波，勾勒着对龙峪湾最初的梦幻憧憬，使我迫不急待地尽快投入到龙峪湾的怀抱。

打开车窗，把头、手伸出窗外，聆听自然的呼吸，感受着它的魅力，视线内呈现出一片生机勃勃的世界。万顷绿野与簇簇山花相互映衬，瞬间，天地间浑然一片，分不清自己是在天上还是在人间。进入山门，沿山路而上，飞瀑流泉，水声淙淙，杜鹃花荫里鸟语啾啾。蓝蓝的天上白云飘，白云下面微风飘摇，百花争芳，柔和的阳光沐浴着披绿吐翠的山峦，一切都显得那么甜美、宁静、和谐。一路上满目苍翠，仿佛置身于绿的世界，凉风拂面，备感清爽，令人心旷神怡。此刻，我觉得是个自由的人了，在这里我终于可以无拘无束地放纵着自己，任思绪飘飘，任心情放飞。


2

闲暇之时我们坐在仙人谷溪水边，溪水清可见底，各色卵石静静躺在水底，人在露出水面的大块卵石上行走，可以看见水中的游鱼，鱼身似是半透明的，几乎与潭水融为一体。在水中心的卵石上蹲了一会儿，渐渐就生出一种初春时的凉意来，钓鱼的乐趣就不言而喻了。

沿着小溪，踏着卵石，一蹦一跳地顺着林间小道向深处走去，来到一处潭水边，但见潭水清澈见底，不时泛出圈圈涟漪，四周茂林秀竹，清幽如同仙境。潭边层层叠叠的一堆巨石天然摞成几个石洞，洞在水边，水在山凹里。时不时见有小鸟掠着水面从洞中飞进飞出，原来这一处叫“燕雀洞”，看来燕雀们都是特别有灵性的，要不怎么会选中这等洞天。


3

绕过水潭，泉水时缓时急，时隐时现，时而被乱石溅为珠玉碎琼，时而被梳成如绢似帛的清流，宛如佳人的缕缕青丝。这时候，我止不住地将十指插入一片碧绿，感受那份沁心的清凉，打一个很爽的寒颤。嗨，你别说，还真有水声潺潺，仔细看来像是瀑布，如丝如缕，在耳畔回响，循声下到一个谷底，瀑布便在襟袖之间了。瀑布名曰“黑龙潭瀑布”，落差80余米，瀑下大水潭即黑龙潭。其实这里由二瀑二潭组成，中央一泉称之“龙扇泉”，巨石侧立如一扇车轮旋转扇风，扇出颗颗银珠，朵朵飞花。走近，瀑声震天，震撼心灵，不由得想起耐人回味的唐代诗人李白 “飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的千古佳句。

离开泉水，我们沿石阶登上了中原第一高峰，鸡角尖。站在山峰之巅，眺望群山云海，俯视四周奇峰，但见深渊万丈，壁如刀削，山水美景，尽收眼底，“登斯山而小天下”、“站的更高，看的更远”、“胸怀天下”……种种意境油然而生，如果有一杯清酒的话，那才叫把酒临风，其喜洋洋者矣！

由于时间有限，来不得览尽龙峪湾秀色，那凌然立于万丈峭壁上的苍松，那红地毯一样沿路铺晒的枸杞，那一间间古朴典雅的农舍……从车窗前一一掠过。这原汁原味的山野清风，陶醉了我们。其实什么样的山水也许并不重要，只要欢乐在其中。

我知道，漫漫人生旅途，从此会有梦。而梦幻，会使我变得更加年轻。

如果此生有机会，我还会到那里去。

2 龙峪湾鸡角尖。
1、3 森林氧吧。



行走养子沟 回到青春的夏天



沐着清晨灿烂的阳光，合着大家快乐的歌声，我们的车子开始向栾川名胜“养子沟”进发，我的心也随之柔软了起来，原来真的可以“什么也可以想，什么也可以不想”，心就随着窗外的景物飞翔着，去寻找它该去的方向。原来，回归自然才是它最想去的地方呀！那古朴素净的白粉墙、青灰瓦，飞着檐翘着角的民宅散落在山脚下，溪水畔，如一幅水墨画般静远淡泊，我的心也随之清澈起来。

放眼望去，这里山清水秀，甘泉汩汩而终不停，花团锦簇，绿树总成荫。山上枝繁叶茂，绿色浸染，山梨树、核桃树、山杏树散落山间，各种紫的、黄的、白的野花点缀在路边，生机盎然、情趣绕人。和几个好友逐阶而上，一路赏石观景，采花玩草，动在脚下，美收眼底，其乐融融。进山的时候恰逢天色阴沉，薄雾如纱，飘飘渺渺，煞是好看！

前行不久便见到了一处瀑布，虽没有万马齐奔的气势，也不见细雨飞花的热烈，它就那么静静地被大山裹挟着，包藏着。瀑布落处是一个水潭，潭水清冽见底，与大山的沉静太和谐了，铮铮淙淙，从悬崖上汩汩而下，蕴含了不尽的水的柔与美。

一路行来，小桥流水始终相依相偎，小溪潺潺流过。是水，总是柔情万分的，它依着山、绕着山，它是为山妩媚着，它是为山眷恋着！山说：弱水三千，我只取一瓢饮；水说：重山九万，我仅择一脉萦。山因水而挺拔，水因山而灵秀，山不弃水，水不离山，生生世世永相伴。一时，我感动于这山水间……

看着眼前缓缓流淌的清泉，忍不住捧一捧山泉洗把脸，说不出的舒心与惬意；取一点点轻轻地呷了一口，呀，果然清冽甘甜，竟似久违了的故乡的井水，那故乡的人、故乡的水、故乡割不断的血脉亲情以及故乡久远了的童年竟在刹那间铺天盖地而来……哦，人们早已习惯了都市的繁华与喧闹，也习惯了自来水浓浓的漂白粉味道，乍回归自然，如何能够辨出原始的质朴与香甜？许久许久我将自己沉浸在这满山的浓绿、满山的幽寂、满山的清凉、满耳的鸟语之中，在这里远离了城市的喧嚣，远离了一切凡俗之事。

再前面，是一大片青青的竹林，一根根翠竹亭亭玉立，似剑似戟。阳光透过竹叶洒落下来，照在青石铺就的小路上，荧荧地泛着些绿光，空气也仿佛凝聚成绿色，吸一口，清凉怡人，微风过处，竹叶呢喃。呵，真是一个休闲的好去处！

望头顶上云卷云舒，眼前又有高山流水，真让人陶然。没有忙碌，没有纷扰，置身于此，让人无虑，让人忘却一切的烦恼。但是，我终究还是要下山的，还是要为世间俗事牵肠挂肚，还是要为一日三餐拚命工作。当金色的光晕在蔚蓝的天空中散开来，整个天际都是金灿灿的，伴着阳光周围的最后一点暖色，我回首，再回首，风景如画的养子沟终于消失在我的身后，而那山，那水，那竹，那潭，却永远地印在了我的心中……



山水 人文 抱犊寨

当全国都开启了烧烤模式，与烤肉就剩一撮孜然的关键时刻，在朋友的推荐下我来到了栾川抱犊寨旅游度假区。据说6月份上面还需要穿毛衣，对此觉得朋友说的有些夸张了，于是在6月13号驱车来到了抱犊寨。从景区的北入口进去，是景区的三大分景区之一望牛岭休闲度假区。

恰逢小雨天，山上云雾缭绕，所谓的云海就那样在眼前翻滚，瞬间忘记刚下车穿着单薄的寒冷，只希望这样的景色能永远留在记忆中（顺便说一下山上的温度只有18度，与城市里35度的天气相比让人觉得不是在同一个星球上）。望牛岭海拔1769米，最高处牛角尖的海拔则达到了1806.4米，站在山上有一种会当凌绝顶的感觉，而群山匍匐脚下的感觉是一直仰望高楼大厦的我未曾体验过的。看着那些云在山间飘荡，真真是宛若人间仙境。在牛岭宾馆简单休憩。宾馆里居然没有空调，据景区工作人员介绍景区夏天室内的温度不会超过25度，所以宾馆里夏天不需要空调。站在房间的窗户前能看见环绕的群山，泡一杯温润的绿茶，房间里放着喜欢的歌，这是一直以来都想要的生活。在车水马龙的城市里见多了喧嚣，看惯了灯红酒绿，那么此刻在海拔1800米的山上喝茶，是昨天的我未曾预料到的。生命中总会有各种惊喜，恰如这淅沥的小雨带来的凉爽，恰如这山间幽静中的几声鸟鸣。出门顺着弯弯曲曲的山路，自由漫步在望牛岭的古松长廊里，雨后的空气无比的清新，微风带来的松涛阵阵，吹走了那些不愉快的情绪，只剩自己和这满山的绿色。不知不觉就来到了景区海拔最高点牛角尖，站在上面一眼望不到边，山连着山，仿佛世界就在脚下，自然往往在不经意之间让人心生敬畏。







第二天去到了抱犊寨匪窟村落景区，寨上显现了当年的土匪聚众占山为王的情景，寨上明碉暗堡星罗棋布、商户店铺林林总总、刑场牢房血雨腥风、绣楼宅院古朴典雅、寨门城墙坚固陡峭、村姑寨丁川流不息、赌场酒馆人声鼎沸，所有的一切充分的再现了当年匪众负隅顽抗、舍命保寨，公然与人民为敌的防御场景。中间看到了特色演出东门激战，逼真的烟火效果瞬间把人带进了那个战火纷飞的年代。

历时两天的抱犊寨之旅到此结束，从望牛岭离开的时候，转身回望这安静的森林，这里的清新空气，凉爽的温度，还有那山尖的云海则是不可磨灭的记忆。

1 抱犊寨。 2 抱犊寨特色购物街。 3 绣楼。 4 东门激战场景。

豫西名吃 栾川养生“豆腐宴”

栾川豆腐

栾川当地山清水秀，清泉穿城而过，在豆腐制作之初，栾川人用山泉水对原材料黄豆进行泡制，而栾川优质的山泉水中蕴藏着大量特有的对人体有益的矿物质以及微量元素，正是这一特点使得栾川豆腐更加鲜美，同时营养更加丰富。在对泡制完成的黄豆进行下一步加工时，栾川豆腐仍有其独特之处。同样是因栾川山地以及泉水较多，使得栾川各地优质的水磨石较多，栾川人将这种水磨石支撑碾磨豆子的石磨，由于石磨的温度较低，在碾磨豆子的过程中不会破坏豆子内的营养成分，从而有效地保证了栾川豆腐的营养。接下来就用到栾川所独有的酸浆对磨好的豆子进行点卤，这一过程是栾川豆腐制作最为重要的一道程序。在经过了一系列的精细加工，鲜美的栾川豆腐就问世了。

而栾川彩色豆腐与传统豆腐一样，都是以大豆为原料。不同的是，它在制作中加入天然蔬菜果汁辅料，形成天然色彩，且含有丰富的营养成分，保存了蔬菜中的纤维质，有利于人体吸收、消化。 栾川臭豆腐也很有名气。臭豆腐其名俗气，外陋内秀，平中见奇，源远流长。臭豆腐是一种极具特色的休闲风味小吃，古老而传统，一经品味，常令人欲罢不能。

豆腐宴

豆腐在两千多年的历史长河中，随着食用人群的迅速增长，制品种类的日趋繁多，烹调方式的日益丰富，全国各地逐渐形成了独特的“豆腐宴”。

淮南“豆腐宴”既有工艺复杂的造型菜，如龙舟八宝豆腐、凤尾豆腐、百鸟出巢、青蛙夺魁、爆炸声声等，又有色香味俱全的汤类菜，如刘安点灯、虎皮毛豆腐、洪武豆腐、元宝豆腐、芙蓉豆腐、银铃豆腐、“豆腐水饺”等独具特色的豆腐佳肴。 “莫道豆腐平常菜，大厨烹成席上珍。”淮南的“豆腐宴”，着实让人体会到了豆腐的“质本洁来性本纯，浓烹淡煮皆相宜”的神奇造化。

豫西栾川“豆腐宴”更具魅力。2006年，栾川县寨沟假日酒店致力于开发更具栾川特色的“豆腐宴”，专门派人到淮南、延庆等地学习培训，并出巨资引进技术，引进人才，结合栾川豆腐特别是三川豆腐的独到之处，重新启用民间老作坊，聘用民间专业老艺人精工细做，他们借鉴三者之特色，吸取三者之精华，开发出了“栾川养生豆腐宴”，开创了豫西地区特色“豆腐宴”的先河。栾川养生豆腐包括多种冷盘、主锅、副锅、传统小吃等；其中，“孔明借箭、琵琶豆腐”、“寨沟小豆腐”、“三条腿豆腐”等造型逼真，色彩纷呈，味道鲜美，倍受宾客称赞。2008年10月,全国政协常委、民革中央副主席何丕洁下榻寨沟假日酒店，品尝豆腐宴后：连声称赞道：“寨沟豆腐宴有特色，可养生，敢与洛阳水席相比美”！栾川寨沟养生豆腐宴在按照“弘扬饮食文化，倡导健康饮食”的宗旨，向更高、更远的目标迈进。

宴席特色：所有菜品都由地道的栾川豆腐作为原材料，煎、炒、烹、炸、酱、焖、炖、煮、煲，你意想不到的烹饪方式，超级赞的美味豆腐。

最佳品尝地点：老君山景区寨沟假日酒店。

1 口袋豆腐。
2 豆腐宴全席。
3 巧手豆方。








1


2


3


4


5


6


7


8

栾川宴

栾川是中国烹饪艺术鼻祖伊尹的出生和躬耕之地，餐饮文化源远流长。经过千百年的传承与积淀，终于形成了风味多样、四季有别、讲究火候、注重健康、食医结合的饮食特点。

如今，作为中国旅游强县和旅游度假胜地的栾川，饮食文化更是南北交汇、兼容并包。然而，过度的引进、发展、创新势必带来传统的缺失。为了让栾川人重新找回20年前民间最原始的味道，让外来宾客充分体验最正宗的栾川美食，永葆栾川饮食文化的原汁原味。2012年8月起栾川宴餐饮名店投资200余万元，其中更精心选择了栾川石磨面、石磨玉米糁、人工压榨花生油、豫西土猪肉、黄牛肉、山羊肉、深山野生菌、时令野菜、柿子醋、酸浆豆腐等地道栾川食材，聘请三川、合峪、潭头等乡镇的15名民间大厨，历经近两年时间的策划和打造，推出了30余道栾川最原始最具代表性的菜品和主食。

宴席特色：栾川县15个乡镇，每个乡镇推出1至2道特色农家菜，只需一次体验，就能尝遍全县的特色佳肴。

1 猪头糕。 2 扣碗牛肉。 3 龙凤卷。 4 鹿肉汤。 5 栾川三宝。 6 松树蛾子。
7 橡子凉皮。 8 压桌菜。 9 干煸野兔。

TIPS

- 由于栾川宴除食材要求外，最讲究火候，每道热菜柴火慢炖，从备料到出锅至少要2个小时以上。因此，品尝栾川宴必须提前预约方可享用。
- **最佳品尝地点：**老君山景区入口处地质广场“全景栾川多彩白土”展示店。

扣碗牛肉

失传已久的庙子镇民间小吃

制作方法如下:精选黄牛肉，采用秘制卤汤，慢炖入味，卤制成品配以精湛刀工，装入扣碗中，然后将调味汁淋以肉上，上笼蒸透，最后扣入盘中，收汁即可。

龙凤卷

三川镇一道流传多年的名菜，因其独特的制作工艺，可口的味道，所以被收录在栾川宴菜谱中。

制作工艺：第一步，选用优质土鸡蛋在器皿中打碎搅匀，平底铁锅上火制作鸡蛋皮，要求制作的鸡蛋皮均匀且薄如纸张。第二步，选用肥瘦适中的鲜土猪肉剁成肉泥加以作料，制成肉馅。第三步，将肉馅均匀地抹在鸡蛋皮上，然后将抹到肉馅的鸡蛋皮卷上笼蒸大约10分钟，取出改刀装入扣碗中，并将余汁浇入碗中再上笼蒸几分钟，取出装盘即可。


9

养生宴

湿润的自然气候，富含矿物质的土壤，超高的植被覆盖率，无污染的山泉水质，栾川，这片汇聚灵秀之气的土地，不负自然的馈赠，一年四季生长着各种营养价值极高的食材，如玉米、土豆、木耳、香菇、山野菜等等。勤劳的农家人将这些食材充分利用，再配上山里养大的鸡鸭猪等肉类，荤素搭配，相得益彰。这些菜肴，素的或清炒或凉拌，色泽鲜亮，清香盈盈，质地纯嫩，口感甚好，绿色天然，吃着放心。荤的或炖或焖，辅以素食，爽而不腻，鲜香醇厚，营养丰富，健康养生。

栾川养生宴包含梨花猪蹄、干炸蜂蛹、卤水香菇、黄豆拌苋菜、豆苦瓜拌桃仁、鲜笋炖土鸡、板栗红烧肉、干锅茶树菇、鸡汁蒸猴头、香酥豆渣饼、农家烙菜盒、原味石头馍等特色菜式，生动的形态、完美的质感，叫人不忍下口；醇正的香气，美丽的色泽，又叫人食欲大增。

宴席特色：所有食材都来自大山的馈赠，在这里，您能品味到原滋原味的山野佳肴、地地道道的养生盛宴。

最佳品尝地点：养子沟景区荣花假日酒店。



梨花猪蹄:

梨花猪蹄选用猪前蹄，加30余种名贵香料精心卤制而成，口感鲜香醇厚。猪蹄中含有丰富的胶原蛋白质，能增强细胞生理代谢，使皮肤更富有弹性和韧性，延缓皮肤的衰老；具有强筋壮骨之功效，对腰膝酸软、身体瘦弱者有很好的食疗作用；有助于青少年生长发育和减缓中老年妇女骨质疏松的速度。



鲜笋炖土鸡:

鲜笋炖土鸡味道鲜美营养丰富。竹笋，在我国自古被当作“菜中珍品”，在营养上，过去有不少人认为，竹笋味道虽然鲜美，竹笋含有丰富的蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1、B2、C，多种维生素和胡萝卜素含量比大白菜含量高一倍多；而且竹笋的蛋白质比较优越，人体必需的赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸，以及在蛋白质代谢过程中占有重要地位的谷氨酸和有维持蛋白质构型作用的胱氨酸，都有一定的含量，为优良的保健蔬菜。竹笋还具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，食用竹笋不仅能促进肠道蠕动，帮助消化，去积食，防便秘，并有预防大肠癌的功效。竹笋含脂肪、淀粉很少，属天然低脂、低热量食品。

板栗红烧肉:

此菜选用栾川当地家养黑猪肉与野生毛栗长时间焖制而成。栗子中所含的丰富的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质，能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品，素有“干果之王”的美称，与枣、柿子并称为“铁杆庄稼”、“木本粮食”。栗子含有核黄素，常吃栗子对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益。

栗子是碳水化合物含量较高的干果品种，能供给人体较多的热能，并能帮助脂肪代谢，具有益气健脾，厚补胃肠的作用，还含有丰富的维生素C，能够维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功用，可以预防和治疗骨质疏松，腰腿酸软，筋骨疼痛、乏力等，延缓人体衰老，是老年人理想的保健果品。





豆苦瓜拌桃仁:

苦瓜中含有一种叫做苦瓜甙和苦味素的物质，这两种物质都可以帮助我们增加食欲。所以，多吃苦瓜可以使胃口变好。有一种碱类物质叫做奎宁，这也是苦瓜中所富含的物质，它有利于消炎退热，帮助我们清心明目。想要预防近视或者远视可以多吃点苦瓜。苦瓜还可以帮助我们预防淋巴肉瘤和白血病。苦瓜中含有大量的维生素C和蛋白质，可以帮助我们提高免疫。



养生脆萝卜:

萝卜肉质脆嫩多汁，饱含丰富的矿物质、碳水化合物、维生素B、C等等。所以说，萝卜它能健胃消食，止咳化痰，还可以顺气利尿，清热解毒。



干炸蜂蛹:

蜂蛹中含有高蛋白、低脂肪、多种维生素和微量元素的理想营养食物。蜂蛹还富含蛋白质、氨基酸、锗、硒、维生素和钙；富含数十种对人体有益的酶；是纯天然、高蛋白的美味和健身佳肴，内含物质具有抗衰老，抗夜盲症、抗心血管疾病、促进发育等作用。蜂蛹既可作为食品，又可作为营养保健品。



农家烙菜盒:

和好面皮中间加银苋菜不放油小火烙成。大蒜青椒调汁蘸食(家乡的味道)

原味石头馍:

和好面胚放小石头上烙熟，香酥可口。





野猪宴

栾川野猪宴的野猪肉取自野外放养，采用野生杂草饲喂，添加中草药饲料的特种野猪，是经过人工驯化改良后的一个野猪品种。它不同于家猪，形似野猪，故取名为特种“野猪”。 野猪肉来源全部取自绿野生态野猪饲养场，从育种、育肥，到屠宰、销售，全套养殖和销售过程，实现了绿色、科学管理。

特种野猪肉后腿肉所含脂肪只有家猪的50%。并且亚油酸含量要比家猪高出2.5倍。众所周知，亚油酸被科学界认为唯一的人体最重要和必须的脂肪酸，但是人体本身不能合成，必须通过日常中食物的摄取而获得，它对人体的生长发育有着极为重要的意义。长期食用野猪肉具有降低血脂，有利于动脉硬化所致的冠心病和心脑血管硬化性疾病的防治.

宴席特色：特种野猪肉咀嚼时肉香四溢，肥肉肥而不腻，瘦肉瘦而不柴。肉质鲜嫩，野味浓郁，瘦肉率高，脂肪含量低，营养丰富，是人类追求的绿色保健食品。而吃过野猪肉的人都说，浓浓的香嫩滑过舌尖，野味的香醇回荡在口中。您心动了吗？野猪宴——吃货的福利。

最佳品尝地点：栾川县鸾州大道绿野生态菜馆。















1 香酥野猪排。 2 东坡肉。 3 港式脆卤肉。 4 干锅酒制肥肠。 5 干锅野香猪。 6 红扒野猪肘。 7 酸辣野猪肚丝汤。 8 鸿运当头这道菜由半个野猪脸秘制而成，其野猪獠牙清晰可见。 9 红汤猪手。



鳟鱼宴


1

虹鳟鱼原产于北美洲的太平洋沿岸，是当今世界分布最广的冷水鱼类之一。鱼身优美匀称，在它身体的一侧有一条清晰的彩虹样的痕迹，故名为“虹鳟鱼”。虹鳟鱼不耐任何污染，必须在清澈透明的冷水中饲养，养殖产品干净卫生，肉味鲜浓，口感嫩滑、味美、无腥味、无小骨刺，含有丰富的氨基酸、不饱和脂肪酸，蛋白质和脂肪含量高，胆固醇几乎等于零，不饱和脂肪酸含量高于其它鱼类数倍以上，具有很好的药用及食用价值。虹鳟鱼肉质中富含丰富的动物蛋白质和多种维生素，长期食用可有效防止心血管疾病，具有降血压、降血糖、降血脂、明目、健脑、养颜、强肾、加强营养平衡、促进患者伤口愈合和康复等显著功效，被誉为“水中人参”。

鳟鱼宴所在的栾川狮子庙镇高山渔村，以生态鱼庄、鱼塘建设，冷水鱼养殖；金银花、苍术的中药材种植为依托，结合沿线民居徽派风格改造，在形成浓厚乡村风情的基础上，形成了“以养为基、以钓为乐、以品为韵、以赏为美”，集养鱼、品尝、观赏、垂钓和餐饮、住宿、茶艺、采摘为一体的生态旅游发展新业态。

推荐菜式：清蒸金鳟鱼、剁椒蒸虹鳟鱼、黑胡烤虹鳟鱼、麻辣鳟鱼片、苦瓜熘鳟鱼片、虹鳟鱼头豆腐汤、干锅虹鳟鱼、生鱼片（配特质芥末蘸酱）。虹鳟鱼由于其独特的生长环境——高山山泉水，切成的鱼片近似透明的薄片，不易碎，有脆嫩的感觉，并且富含油脂，吃起来爽滑。

宴席特色：纯洁优质的山泉水，养出了鲜嫩美味的虹鳟鱼。走进大山深处，观鱼、喂鱼、钓鱼、网鱼、吃鱼，实在是一种幸福的享受。

最佳品尝地点：狮子庙镇高山渔村。

1 剁椒蒸虹鳟鱼。 2 苦瓜熘鳟鱼片。 3 黑胡椒烤虹鳟鱼。 4 麻辣鳟鱼片。
5 生鱼片。 6 干锅虹鳟鱼。


2


3


6


4


5

什邡 原生态 慢生活

终于逃离了喧嚣的北京，经过漫长的飞行，我们乘坐的飞机在下午 2 点 10 分到达成都双流机场。夏日的成都，微风夹杂着凉爽，下了飞机第一个感受就是四川潮湿的空气，温润而沁人心脾。

文 / 黄友利　**图** / 李磊



四川 什邡

150 什邡 原生态 慢生活
156 什邡盛开旅游花





1

什邡旅游局的接机师傅开车载着我们高速公路上飞快地行驶。往近看，双向的马路间是小叶女贞，行驶一个小时，小叶女贞就跟着绵延了一个小时。那一簇簇绿，厚重，饱满，若是打一个比方，它像夜晚陪伴你走过黑夜的火焰，照亮你，也可以感染你。往远看，一望无际的田野，绿色的田野葱葱郁郁，像海的蓝一样，除了颜色不一样，它们是一样的宽广，辽阔。从双流机场到什邡的路上，下着小雨，小雨不停敲打车窗。我索性打开车窗，微风夹着雨滴飞进车窗，一股清新扑面而来，给我带来了好心情。

很快到了什邡境内。到了之后才明白司机师傅为何这般赶路。打发掉路上的时间，去迎接什邡慢生活的节奏，这种慢节奏，我们在后文中慢慢说。

在什邡市旅游局短暂休息后，市局领导带着我和老李向什邡的旅游核心区蓥华山进发。

一路上是叹为观止的抒发。绿呀！曲折的环山道路，汽车越爬越高，急转弯让人意想不到地连接在一起，似环环相扣，似凌波微步，反应过来，海拔几百米已经被甩在身后；一个又一个高山紧紧倚靠，高山和高山之间有溪水荡流，八九米的山松布满了每一个山头，雾气飘在山谷间，是大自然的水墨画；环山的道路整洁平整，可以看出什邡旅游局对咱什邡旅游的关心重视。

川西平原奇特的地貌构成了另一幅景观，由平原直接驶入高原，没有丘陵的过渡，快速而刺激。而这个分水岭，竟然神奇地和漠河腾冲一线重合；沿途的马祖故里，大王庙气派庄严，树林环绕，深幽安静，增添了几分神圣。

40分钟的路程在一片赞扬中结束。我们到了此行的目的地，钟鼎寺。钟鼎寺又名中顶寺，始建于明朝景泰年间（1450—1457），所谓“中鼎”是指其所处位置是蓥华山区朝山路线之中点，明朝时曾有山路从蓥华镇至钟鼎寺。中鼎寺建成后曾铸铜钟一口， 其形如鼎，所以中顶寺又称钟鼎寺。

我们稍微休息了片刻，老李按捺不住，激动地跑到各处去拍照。老李说，这样的美景真让人如痴如醉。

红白茶香

什邡给我们的第一份礼物是红白茶。红白镇是全国唯一一个以颜色命名的镇名。红白茶，呈暖黄色，像含蓄而腼腆的姑娘，清澈见底。在品前我闻了闻，一股红白茶叶香，是苦味涩味，如雨后的泥土般吸引人。第一口我浅浅一酌，涩香味，不粘嘴。继续裹几口，味蕾一下子被提了起来，那股初始的香不见了，环绕在口腔里的是带着微小颗粒感的香爆炸一下，含在嘴里，像含不化的糖。据

给我们熬茶的女主人说，红白茶的原料有：红白茶叶（主料）、金银花、夏谷草、大块初级冰糖、山泉水，每一道原料都来自于大自然。我也偷偷了解到到熬制的方法：先取原生态山泉水煮冰糖，水温到60多摄氏度，将总料一半的红白茶叶加以配辅料兜在网兜里，放入锅中烹煮。必须是宽口的大锅。一个小时后，清香淡雅的红白茶就出炉了。想一想这画面，应该起一个名字，就叫做“舌尖上的红白茶。”

蓥华山上

饮着红白茶，时间飞快地流逝，晚饭在期待中开始。

蓥华镇的美食不仅菜式繁多，而且每一样都有自己的学问。拌木耳：木耳采自野山，纯绿色无污染，累日累月的雨水浇灌，吸收天地之精华；山黄瓜：同样来自野山，大小最多不过20厘米，一副瘦弱长不大的样子，初尝味苦，而后是脆脆的香，一般黄瓜吃了两根最终苦涩无法再吃，山黄瓜会勾起你的食欲，一根一根越吃越想吃，直到最后我吃了十根有余。老李也是胃口大开。美味太多，我们点到为止。

夜晚的山区清新幽静，空气中弥漫着一丝慵懒，远处的高山衬托着星空，好似月亮趴在山头，像一个世外桃源，蝉鸣声此起彼伏地环绕，大自然的美妙岂是一句话能说得清楚。这种感觉真好。

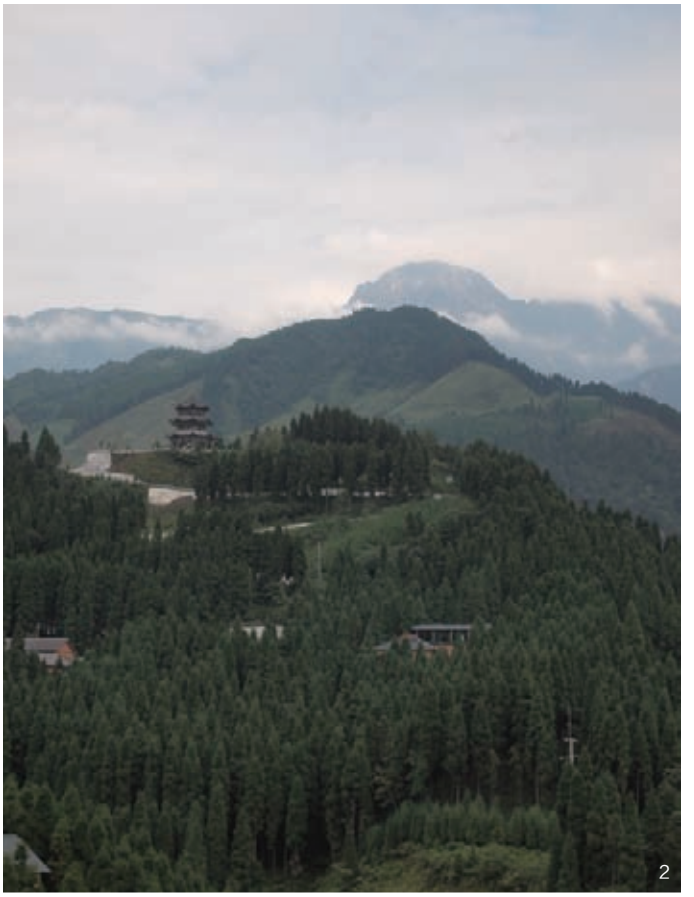
在山里安静地睡上一觉，赶上在城市喧嚣里睡几天。应该是山区的高负氧离子发挥了作用，我这一觉睡得特别的踏实，感觉像练了一种武林上的奇功，经脉通畅，眼放锐光，一扫昨天的疲惫，浑身充满了力量。

听说今天中午有“坝坝宴”，我和老李都留了一手，早饭没有吃太多。

走到街上时，已经人山人海，攒动的人头在我眼前迅速地消失，又一群迅速地出现，大家都是奔着中午的“坝坝宴”来的。我和老李采取了迂回政策，爬上一些小山头，去眺望远处的美景。在山头的凉亭上，向远处远眺，一座座大山像巨人的肩膀，你靠着我，我靠着他，隽秀的高山比肩而立。美哉！壮哉！

意想不到的事情突然来到，偶遇一个摄影师给我说：小伙子，钟鼎寺下有方丈主持的放生，赶紧过去。我那一瞬间真是像撒了缰的野马，冲到了放生湖边，举起相机将对面的放生场面快速地捕捉入境。

中午12点，“坝坝宴”准时开席，统共100桌宴席，围绕着大鼎摆开。宴席售票，一票难求。餐桌上的菜品由每家饭庄抽签决定。规则是：某一个饭庄抽到了一种菜，就要把这道菜做满100桌，桌桌一道。席间，来自各地的游客和当地老百姓随机而坐，大家像久别重逢的朋友，虽然第一次见面，没有寒暄，大口喝酒，大口吃肉，人与人的关系在一场饕餮盛宴间被拉近。我远远看到一个体格



2



3

1 红白镇。 2 蓥华山。 3 龙居寺。

强壮的大汉吆喝大家喝酒。我知道自己不能喝酒，端着手中的茶走到大哥身边，和大哥聊了几句。大哥说自己是山东济南人，和我是半个老乡，这是第一次来什邡避暑，偶得天运摊上这“坝坝宴”，爱上了这里的深山绿树、草木凉风，对这里的乡土人情也是着了迷呢！“坝坝宴”上，我最大的感受是，在座的都是你的亲人，他们给你夹菜，又不会让你感到客气，当地人给你介绍每一道菜的食材、做工，氛围亲切，佳肴美味！

今天终于圆了我的一个小愿望，爬上了观景台。昨天来到景区

是下午，有些阴天，因此推迟。观景台位于钟鼎山西，海拔在方圆一公里内最高。我出了住所，感觉观景台就在头顶，马不停蹄往前奔，山区的马路一个坡接着另一个坡，爬过一个坡感觉好像到了，没想到还有下一个坡等着你，俗话说得真没错，望山跑死马啊。就是这么神奇，距离虽远，不过观景台就像始终在你眼前。

啊！我在观景台上发出了这样的感叹。相比上午远眺的山头，观景台上的风光绝对是一览无余、尽收眼底。村落的零星散落、环山公路曲折蜿蜒、高山上的云朵仿佛天际流瀑，山水画中分大彩和小彩，醉人的画面如唐伯虎笔下的泼墨，浓情重笔，如痴如醉。回到住所，我给没有成行的老李描述了美景，他看了相片后，赞叹连连，为未去亲赏此景此画煞感遗憾，我的得意瞬间膨胀了。

旅游什邡

我和老李依依不舍的离开了世外桃源，奔向下一个目的地“红白镇”。

红白镇地处中国四川龙门山脉中心地段——蓥华山麓，位于什邡市西北部，距什邡市城区38公里。红白镇在2008年汶川地震中，受灾严重，多个基地被毁，景区严重被破坏。灾后重建工作是红白镇面临一个重大课题。北京市政府地大力支持，出技术、人才和资金，援建了红白镇。现在的红白镇，被高山绿树环绕，红石峡谷从中穿过，高山流水。这座依山傍水的集镇，外貌略呈阶梯形状，上靠山脚，下接河岸，集镇建筑保留了白墙灰瓦的川西民居特色。街道宽阔干净，二层小楼矗立，人们的生活又有了新的气象。

红白镇的风景带着一股别致，红石峡谷里高山流水，仿佛是自天上来。一人多高的巨型水壶，壶嘴又细又长，强调着着红白镇特产独一无二的红白茶。水车在红峡谷地滚动着，一些游客在水车旁游闹戏水，轻松惬意。我和老李沿着环山栈道行走，生怕错过了一寸美景。栈道很长，沿着栈道，不会错过一分一厘，偶尔还会有意外的收获。我们就遇见了一个小瀑布。高山上的水汹涌扑来，落在脚下，惊险又刺激。

欣赏完美景，我们要赶完旅程的重要一站：什邡穿心店地震遗址。什邡穿心店地震遗址就在汶川地震带上，背靠绵延的大山，具有独特的地理特征，能充分体现伟大的抗震救灾精神，极具保护价值。什邡穿心店地震遗址本是宏达化工厂，它也是四川地震遗址中，仅有的一个工业废墟遗址。它基本保留了2008年地震中破坏的原貌。

解说员带领着我们，详细地给我们解释了每一栋楼每一片区上面发生的故事。有同事们坚强求生，用床单逃下楼；有地震中靠着冰箱的食物熬过100多小时的阿姨。我们亲眼目睹了每一个布满了裂痕的墙壁，每一块歪斜的墙柱。30多米高的磷氨干燥塔倒塌在大门口；6层的办公楼坍塌到3层高度；余震震裂墙壁。2008年已经过去，我的心灵再一次被震撼。身在穿心店地震遗址，“任何困难都难不倒英雄的中国人民！”犹在耳畔回响。四川人民的坚强、勇敢，值得我学习。我在心里默默想，六年过去了，人民的生活重新


1


2


3

回到了正轨，希望四川人民的生活更好，我们的国家更美好。

然后，我们赶往了下一站，下院村。下院村可以说是猕猴桃的故乡。我们下了汽车，一望无际的土地，遍布了猕猴桃树。现在的季节，虽然猕猴桃还没有成熟，不过仍然遮挡不住它的光芒，大块，饱满，成熟了之后，肯定是香甜可口。下院村的旅游也是和商业结合在一起。俗话说旅游搭台，商业唱戏，什邡市旅游局张局长告诉我们，这里的百亩猕猴桃，从不担心销售的问题，每年都有采摘节。外地人来了，既有了游戏，也有了美食。还有什么比这更让人羡慕期待的呢！

怎么想也没想到会有这么神奇的一个地方！老李摁不住地兴奋。

电影放映机博物馆在大山深处藏着，山路本来就是多道曲折，我们颇费了一番功夫到达。外面看，电影博物馆已经和其他地方不一样，透明大玻璃做成的一个超大观景平台摆放着茶几，还有引人入胜的庭院。这么好的地方，是私人博物馆。我们进了院子，七拐八拐，上了楼，上了楼之后才发现，这里的房间，大部分也是透明玻璃制作的。在外面上了楼，进了房间，要从里面的小楼梯再下楼，真是神秘！

在大家步进展厅后，都被眼前的景象惊呆了。一台台旧式放映机摆在眼前，大小不同，新旧不同，大都是 齿轮、链轮、齿皮带、涡轮涡杆保存完整，有的上面甚至还存着胶卷。身在放映机的海洋里，想象着那些经典的电影被它们传送出来，像穿越到了过去。



6



4



5

放映机博物馆的旁边还有一个打字机博物馆，从二战到现代的打字机，应有尽有。一排排机器整齐地摆放着，像极了等待检阅的士兵。

放映机、打字机的博物馆，记录了历史，也成为历史。

美食什邡

来到四川，少不了一道美味——火锅！“火锅是川地的代表，不吃火锅说明你没有去过川地。”这句老百姓的俗语，我和老李今天是真正领教了。

眼看着晚饭的时间到了，我和老李商量着吃点什么，因为吃过了太多的美味，胃已经非常挑剔。我们俩商量了有一会，关键时刻还是老李：“咱俩是不是没吃火锅啊？”老李这句话，正中我的下怀。我们俩索性来了一个说走就走的火锅。

开锅前，服务员问我们要什么程度的底料，我们保守地要了个“微辣”。涮锅进行初始，我对老李说，我可以“中辣”，老李坚定的告诉我他也可以“中辣”。我想当时老李和我的感受一样，四川火锅不过如此，“微辣”并没有激活我们的“战斗力”，这股热烈只是在我们的唇边稍作停留，一到舌头打一会转，便迅速地融化，更别说心中渴望的火辣辣。红汤锅底越涮越烫，散发着的香，像是毒药，不一会就打通了我嗅觉。嗅觉和味觉的通道一下被打开，才发现，我们小看了这四川火锅。火锅越涮越辣，越涮越香。到后来，筷子把菜夹到嘴边，气味已经首先钻进鼻孔，这股气味在嗓子眼和美食相遇，一个激烈的撞击。“太辣了！这火锅太霸道了！”这两句话，是我们俩发自内心的感叹。高估了我们的能力哟！

四川火锅还有一个项目，火锅进行到一半可以吃上一块冰激凌。在我的怂恿下，老李冒险尝试。老李告诉我，吃着火锅再吃冰激凌是神奇的体验。滚烫的口腔，肠胃，忽然迎来一场霜降，热火忽然成冰，毋庸置疑的冰火两重天。人间至极的感受，此占一席之地。

吃过晚饭，我们依依不舍地赶往机场，坐上飞往北京的飞机，我看着什邡在眼中越来越小，回味自己这几天“什邡人”的生活，心中暗暗想，慢节奏的什邡，真的很美！

1 二战老相机。 2 穿心店地震遗址。 3 箭台村。 4 但氏豆腐。 5 马祖村。 6 红豆村。







什邡盛开旅游花

文/黄友利 图/李磊

2008年5月12日四川大地震，什邡市灾情严重，北京市积极投入抢险救灾工作，并于8月2日，与什邡市结为友谊城市，调动大量人力物力，对灾后的什邡进行了全方位的援建，迄今，已整整六年。我社应邀参加“北京什邡缔结友谊城市六周年”旅游资源调研活动。赴什邡人员深切感受到，灾后重建的什邡已是一座非常美丽、舒适宜居的旅游新城市，旅游资源丰厚多样。

要致富先修路，灾后重建工作第一步就是从修路开始。北京市首先重修扩建了什邡的主干道广青公路，什邡人民不忘北京人民的深情厚谊，把这条路命名为北京大道。北京大道，宽阔平整，道路旁植被葱郁，小叶女贞一簇簇紧挨着马路生机盎然。作为主干道，北京大道将什邡平原与山区连接在一起，车流如织的北京大道载着欣欣向荣的新什邡奔向更加美好的未来。

红白茶是四川百姓都口耳相传的特色茶饮，这道茶来自什邡红白镇。红白镇在北京市的援建下，废墟之上现新城。新城依然建在原地的地震带上，但所有民房都已可抗10级地震。红白镇被高山绿树环绕；红石峡谷小溪欢腾、高山飞瀑溅玉喷珠。这座依山傍水的集镇，外貌略呈阶梯状，上靠山脚，下接河岸，集镇建筑保留了白墙灰瓦的川西民居特色。街道宽阔干净，二层小楼矗立两侧，人们的生活安逸幸福。红白镇的豆腐做工精细、口感极佳、远近闻名。

鱼江村这个名字来自于动人的白鱼仙子传说，北京市在灾后援建时，依据此概念，把鱼江村建造成了一座真正的“鱼村”。村落的布局像一条鱼，鱼眼是村中的大广场，老百姓在这里集会活动，鱼江村的民间花会全省闻名，“舞龙表演”屡获大奖；鱼鳞是一排排民房，鳞次栉比干净整洁；鱼嘴是进村的一个路口。村名引人遐想，村民热情好客，村里的”无雨葡萄”小庄园，一串串又红又饱满的葡萄，除了甘甜，还有茶香，让人流连回味。“葵花节”是鱼江村的一个重大活动，每年端午节前后轰动全市。

马祖村是禅宗第八代宗师马祖道一的出生之地，全村依托禅宗文化，开发花草茶产品。矢车菊、金银花、蒲公英等遍布整个村野，一片花的海洋。马祖村利用这些不用化肥没有农药的花卉，引进台湾技术生产花草茶，畅销海内外供不应求。据马祖村支书介绍，每年9、10月份，格桑花盛开的时候，游客纷至沓来，齐赏盛景。

新什邡市呈现出旅游资源多样化、旅游项目持续力强、群众基础深厚的优势，发展潜力巨大。



湖北神农旅游投资集团有限责任公司

国家AAAAA级景区、国家级自然保护区、国家森林公园、国家地质公园

世界自然基金会“国际生物多样性研究”（Ecoreion200）确定的中国生物多样性的关键地区

亚洲生物多样性保护示范点

美国国家地理杂志推介为“人一辈子不得不去的地方之一”

中国六大生态旅游区之一

中国最美湿地公园之一

中国最美的十大森林公园之一

世界四大自然之谜之神农架“野人”之谜

北纬31°的一片绿洲

饮丹江之水 品武当神韵

十堰，是鄂豫陕渝毗邻地区的一颗闪亮明珠，也是华中绿谷、京津水井。境内武当山因水神而得名，因汉水而滋润，古建筑群美轮美奂；境内被誉为“亚洲天池”的丹江口水库碧蓝幽静，水质澄澈如镜……2014 年底，京津冀地区的人民将喝上来自丹江口水库的甘甜清水。






1

好风光

魅力十堰等你来品秋

十堰地处我国版图的中心位置，地理上的南北分界、东西交汇处。2.4万平方公里的土地，东怀武当山，南靠神农架，西连巴山脉，北系秦岭脉，境内苍山似海莽莽起伏，吞入云霄气势恢弘；三千里汉江穿境而过，丹江、金钱河、天河、堵河、官渡河、泗河等奔流不息，汇入汉江，绘制出一幅秀美山河图。十堰属亚热带季风气候，四季分明，气候宜人，9月、10月更是凉爽清心、红枫满山，是现代都市人登山、观水、赏枫、品秋的好去处。


2

登仙山——世界文化遗产、太极祖庭武当山

巍巍八百里武当，山川秀美，风光旖旎，被誉为“亘古无双胜境，天下第一仙山”!箭镞林立的72峰，巧夺天工的36岩，激湍飞流的24涧，规模宏大的九宫、八观、三十六庵堂，一柱擎天的天柱峰，形成“七十二峰朝大顶，二十四涧水长流”的奇特景观；“天柱晓晴”、“陆海奔潮”、“雷火炼殿”、“月敲山门”等四时奇景，莫不彰显出武当仙境的神秘空灵。

推荐景点:游览武当山、太极湖，体验帆船等水上项目，太极剧院观看“梦幻武当”表演

观秀水——亚洲天池、京津水源丹江口水库

丹江口水库是亚洲第一大人工淡水湖，由1973年建成的丹江口大坝下闸蓄水后形成。它坐落在群山环绕之中，气候宜人，空气清新，日照充沛，水质透明，水面宽阔，风平浪静。碧波千倾中水天一色，山清水秀间美丽如画，素有“亚洲天池”、“中国水都”之称。

作为举世瞩目的南水北调中线工程调水源头，丹江口水库蓄水位将从157米提高到170米，总库容将增加到290亿立方米；2014年秋后，将向河南、河北、北京、天津4个省市沿线地区的20多座城市提供可靠、稳定和清洁的生活、生产用水。

推荐景点：南水北调博物馆、丹江口大坝、沧浪海旅游港乘船游览“小太平洋”

赏红枫——生态环保、宜居宜游山水十堰

十堰境内山多水绿、植被茂盛，全市森林覆盖率达54.84%，城市绿化覆盖率达45%，人均公园绿地10.6平方米，空气优良天数常年保持在350天以上，是全国内陆地区的一家国家级园林城市。随着季节的变换，植物为山水披上绚丽多彩的外衣，展示出不同的魅力。每到秋季，红枫满山，形成红枫映绿水的独特画卷，美不胜收。

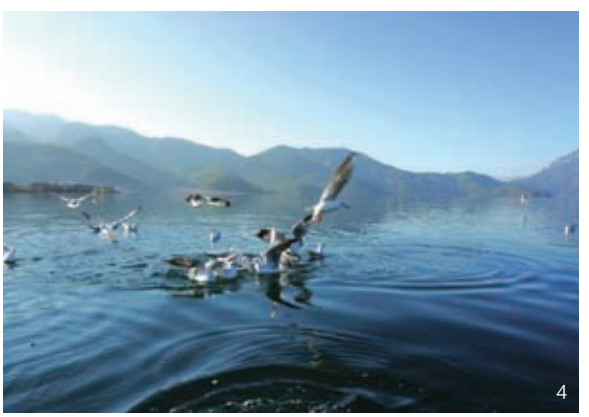
推荐景点：郧西五龙河景区、龙潭河景区、郧县九龙瀑景区、丹江口太极峡景区

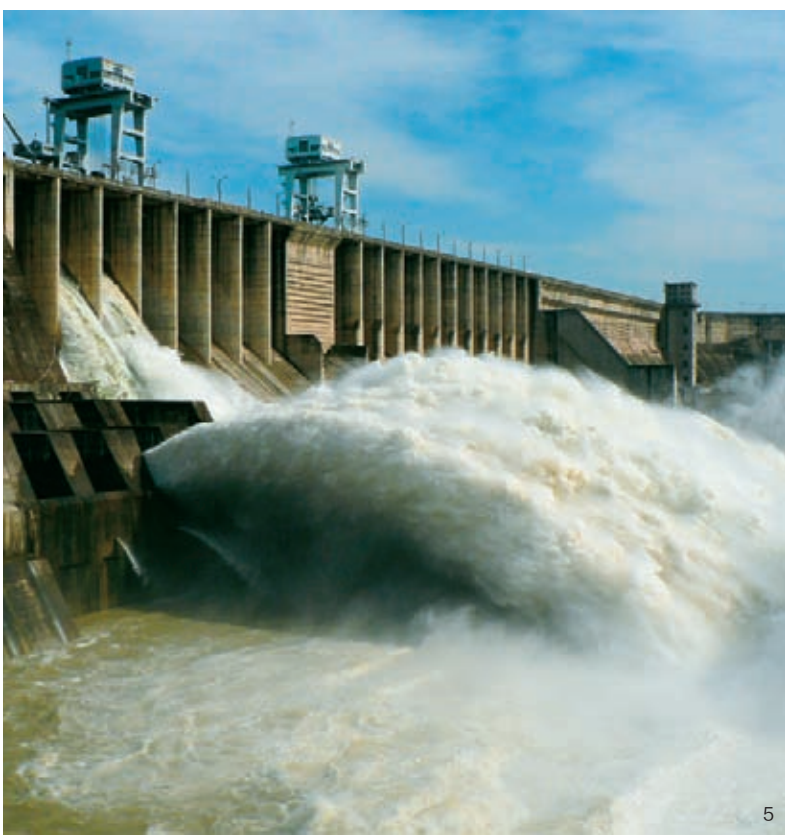
自驾游推荐线路

从北京上京珠高速，过河北、河南、湖北孝感后转汉十(武汉到十堰)高速；沿线从土关垭出口入丹江口市，游览丹江口水库；从武当山高速口入武当山，登武当山；从十堰东出口进入十堰城区，品尝十堰美食；后从十堰西转十漫高速至郧西县，游览五龙河。全程约1500公里。

1 国家 4A 景区五龙河。
2 红枫映绿水。
3 五龙河之秋。
4 汉江秀水。
5 大坝泄洪。







思源头

一江清水向北流

今年七月二十九日，由中央统战部光彩事业指导中心主办、北京市光彩事业促进会协办、十堰市人民政府承办的“饮水思源光彩十堰行”启动仪式暨水源区推介会在北京举行，举世瞩目的南水北调中线工程调水开始步入倒计时阶段！

七月三十日，《北京日报》以《保一库清水送北京》为题，刊发十堰作为南水北调水源地对首都人民做出的庄严承诺，打动人心。秦岭南麓、汉江上游，那一库清水如少女的明眸，楚楚动人，让人心向往之。我搭乘北京西站始发开往十堰的K279次列车，开始了一次“思源之行”和“问道之旅”。





2

列车在华北平原上以120km/小时的速度疾驶，很快便在凌晨1时30分左右抵达河南省郑州市，而我也恰好在这一时刻醒了过来。在霓虹闪烁的秋日夜色下，我想起，这一世纪工程是在郑州以西孤柏嘴处穿过黄河，沿京广铁路西侧北上，继而流到北京、天津的。

在铁轨和车轮有节奏的撞击声中我再次沉沉睡去，当清晨的第一抹曙光叫醒我时，南阳市到了。南阳是南水北调中线工程的一个节点城市，陶岔大闸就位于该市的淅川县境内。

如果说车行在一望无际的华北平原上，最大的感慨莫过于中原粮仓的丰稔的话,那么在抵达想象过无数遍景致的汉水流域后，鄂西北山区那山水交融的风景，的确让人顿生无限的舒适和惬意。

中午12时许，我顿时兴奋起来，列车缓缓停靠在武当山车站。

十堰源文化

汉水北去，缔造了举世瞩目的调水工程——南水北调中线工程，从而也将一江清水源源不断输送到水资源匮乏的北中国。

600年前，北建故宫，南修武当。北京与十堰完成了一次精神对话，绵延至今；600年后，大水浩瀚，蓄势北上。首都与水都将完成物质对接，绵延不绝！

自北京启程，顺着1277公里路线，向着调水源头漫溯，感受到的是无比的感恩和景仰。这里是恐龙的故乡，在中生代白垩纪时期生活着全世界数量最为庞大的恐龙群落，青龙山化石群龙蛋共生为全世界唯一；这里是亚洲人类鼻祖、100万岁的“郧县人”的老家，这可是比“北京人”还要古老的古人类，著名古人类学家贾兰坡亲自命名为“郧县人”；这里是中国文学鼻祖、《诗经》的采风、编纂者尹吉甫出生地；这里是道教祖庭，是中国功夫太极拳的发祥地；这里是女娲炼石补天而成绿松石的传说地和牛郎织女令人心仪的爱情故事流传发源地，这些都是十堰源文化最动人的组成部分……

仙山武当可以说是最吸引人的一大旅游文化胜地，无论是美轮美奂的世界文化遗产古建筑群，还是道法自然、天人合一的武当道教，抑或是玄妙空灵的武当武术，再或者是武当养生和武当道茶，可以说无一不亮点，无一不奇迹！

水的魅力

终于来到烟波浩渺的南水北调核心水源区——丹江口水库。

远远望去，天水一色，一碧万顷，1022.75平方公里的水域面积、长达4610.6公里的生态库岸线，渔船和水鸟仿佛是一幅天然的美景，刹那间感觉到整个身心全部被这水融化了。细问之下，原来

1 太极湖。
2 南水北调水源地。
3 小太平洋石林一瞥。





这里是一个名叫太极湖码头的所在，岸边停靠了约20艘现代时尚的游艇。按捺不住激动的心情，我立马买票登上一艘快艇，在风浪之间风驰电掣，闭上眼睛任由那风声和水浪轮番袭来，别提有多刺激了！

再告诉大家一个“秘密武器”，在太极湖码头有一艘千万元级别的豪华游艇法拉帝，如果有兴趣的话可以亲身体验一下。

码头一个偌大的广告牌上写着“游武当，从水上开始”的字样儿，而在气势恢宏的太极湖生态文化旅游区规划蓝图上可以看到，这一旅游区占地80平方公里，总投资逾200亿元，含3大区域、21个组团、180多个项目，我不禁暗想，这水和山的无缝对接将会生出怎样的叠加效应，这一方土地的未来真的是不可限量！

从太极湖码头转来，在一个叫做遇真宫的地方，同行有人说将来在这里会建起一个可以媲美《印象丽江》的山水文化实景演出地。而且，该演出凝武当山东方太极文化精髓，由好莱坞国际顶级制作团队跨界打造，更是中国传统文化、全球文明多元化发展之势和当代国际顶级制作艺术的完美融合。

真的很值得期待！

除此之外，个人很感兴趣的还有全球首个太极版迪斯尼主题乐园——武当功夫城。在这里，每个人都能找到属于自己的快乐，正如众人熟知的卡通“麦兜”，无论是大人或者小孩都钟情于它可爱憨实的形象。在修行谷的麦兜功夫学校里，它与小朋友们做伴，使得本来只有在电影里才能看到的习武场景在现实生活中也能够得到体验。

树屋茶楼是武当功夫城里一大特色。啜上一口清茶，在树屋茶楼里回忆起童年时的无限美好，一种独特的曼妙滋味浮在心头。由此看来，“养生太极湖”果然意蕴丰富，名不虚传。

1 赛龙舟。 2 渔舟唱晚。





丹江口

画一般的“小太平洋”



扑向眼前的丹江口水库，我像扑进一幅巨大的画卷，顿时失去了重心和方向。站在丹江口大坝，遥望着被当地人称为“小太平洋”的浩瀚水域，眼前是一片无边无际的蓝色湖水，湖面涟漪微起，鳞鳞波光争先恐后一拥而上，将视线延续向前，通向更为湛蓝的深处。那里，蓝色的丹江水像是尚未凝固的浆液晶莹明澈，像巨大的宝镜熠熠闪亮。它蓝似海洋，可比海洋要蓝得纯正；它净似天空，可比天空要净得晶莹；它柔似锦缎，可比锦缎要柔得大气；它亮似油画，可比油画要亮得灵动。

有人惊叹，汉江水清，清得纯粹，清得深邃，清得梦幻，清得让人沉醉！有人惊叹，不到丹江口大坝，根本无法知晓南水北调中线工程的气势恢宏；不能亲近大坝水，根本无法体会这流向北中国的一库清水有多美！

震撼人心的“亚洲天池”

天高悬日月，地阔载方圆。

汉江和丹江交汇处，巍峨耸立的混凝土大坝锁住奔涌江流，形成碧波万顷的丹江口水利枢纽工程。176.6米——这是现如今丹江口大坝深孔坝段高程，而原有高程为162米，加高了14.6米。这一高度，与丹江口水库“亚洲天池”的身份相匹配。而且蓄水后，丹江口水库库容将由174.5亿立方米增至290.5亿立方米，水域面积增至1022.75平方公里，库岸线增至4610.6公里。其中，60%水域面积、76.4%库岸线位于十堰境内。

据了解，1958年9月，丹江口水利枢纽主体工程大坝破土动工。当时的郧阳地区，10多万群众不计报酬、风餐露宿参与工程施

1 丹江口库区风光。 2 丹江口大坝坝下湿地。

工，270多名干部、群众为之付出宝贵的生命；全地区无偿调动木材约300万立方米，无偿提供建设大军所需烧柴10亿公斤。

巨大的奉献不由让我想起，在北京“饮水思源光彩十堰行”启动仪式暨水源区推介会上，十堰市委书记周霁掷地有声地表示，要打造“华中绿谷”、涵养“京津水井”。那么，几代十堰人守护的“京津水井”，水质到底好不好？能好到何种程度？

丰盈清澈的“京津水井”

水质好不好，水产的稀有和珍贵程度可以“说话”。2009年5月，有“水中大熊猫”美誉的活体桃花水母首次现身丹江口水库。令人吃惊的是，当年出现的活体桃花水母总数约4000余只，直径约在0.1厘米至2厘米之间。桃花水母作为地球上最原始和最低等的一种无脊椎腔肠动物已存在6.5亿年，出现的时间比恐龙还早几亿年，其只存活于没有任何污染的水中，对生存环境要求极高，被誉为生物进化研究的“活化石”。

我没有亲眼目睹过这一珍稀物种，但通过见证者的描述，真心为丹江口水库的上好水质感到高兴。报道这样描述：“透过清澈见底的水库，一个个硬币般大小、神秘精灵般的水生物，在水中一张一合，上下漂荡，悠然自得，就像空中缓缓升降的降落伞，也似少女翩翩起舞……”

据当地一位导游介绍，2012年7月12日，100余位来自全国各地的晚报总编游览了武当山下的太极湖后，直奔丹江口水库。对着直接从库区打起的清水，总编们纷纷品尝。中国晚报协会副秘书长李凤祥先拿起杯子喝了一杯：“这水真好，还有点甜。”接着又喝了第二杯。稍后，秘书长梁秀伟、李炳仁和一些老总举起水杯一饮而尽，“这水真是太好喝了！”他们以不约而同的声音，又一次向汉江、向水源地的十堰人民致以最崇高的敬意！

万顷碧水，绝佳品质；口碑相颂，恒久流传。走下大坝，沿库区岸边款款而行，心中不时沁起一丝淡淡的甜意。想当年，丹江口



1

2

大坝的建设者在建造丹江口大坝时，面对这偌大一块上好画布，一定也得屏气凝神，才能大笔泼洒勾勒出这气象万千的杰作吧？

鲜香“浪里白条”

不知不觉间时至傍晚，在当地人的推荐下，我登上一艘停靠在岸边的渔船。这家渔船上渔娘做鱼很有特色，最拿手的就是传说中的丹江口翘嘴鲌。

翘嘴鲌是长江流域的一种古老鱼种，有“长江上等名贵鱼”之称，食用历史悠久。唐代大诗人杜甫在《峡隘》一诗中写道“白鱼如切玉，朱橘不论钱”，其中“白鱼”就是翘嘴鲌。除了味道鲜美之外，翘嘴鲌还有很高的药用价值。李时珍在《本草纲目》一书中对翘嘴鲌的药用功效评价颇高：可治肝气不足，补肝明目。现代中医学研究证明，春夏季捕获的翘嘴鲌可全鱼入药，有开胃、健脾、利水、消水肿之功效。

江心秋月白，水中鱼自来。鱼肉入口，一股鲜香袭来，萦绕在唇齿之间。细品之下，愈发鲜香。据渔娘介绍，盘中的鱼看上去体型侧扁，头很小，嘴巴往上翘，所以叫翘嘴鲌，当地人喜欢叫白鱼。丹江口翘嘴鲌的独特之处在于，与江浙一带的同类鱼相比，具有生长快、个体大、抗病力强、营养高、味道鲜美、无泥腥味等优良特性。可以红烧、清蒸、香煎，尤以清蒸最为鲜、滑、嫩。而且，翘嘴鲌还有一个诗意的名字——浪里白条。

目前，丹江口水库渔业资源丰富，各种鱼类达到66种！可谓鱼因水而活，渔因水而兴。2008年12月，“丹江口翘嘴鲌”成为国家地理标志产品，成为中国地理标志认定的首个淡水活体鱼类。同年，该鱼类获得“中国地理标志博览会优质产品”称号。2009年8月4日，丹江口翘嘴鲌“翘”动央视，奋然“跃”入《每日农经》、《致富经》栏目，知名度大大提高。

带着口齿留下的清香，我不经意抬头，恰逢一轮明月跃入云层。风过处，波光像最热烈的吻，静水似最柔媚的眼波，穿越浩淼烟波扑面而来。一江清水，熟稔得恍若前生有约。

1 在丹江口水库直饮汉江水。
2 南水北调中心水源区丹江口大坝。



登武当

用脚步丈量仙山

自丹江口市六里坪镇蒿口村沿五龙公路驱车16公里，停车后登山500米，便抵达位于南神道上的隐仙岩。这一次，我选择重走尹喜当年的修炼之路，就是期冀对自己进行一场醍醐灌顶般的洗礼。

作为一个距今2500年的东周男人，尹喜曾任河南函谷关令，读老子《道德经》后弃官归隐于武当山。当年，他从函谷关出发，一路向南奔波，先后越过秦岭和伏牛山，渡过汉水，最终，他的脚步在一座有着天关地轴之势的大山面前驻足，这就是武当山。



1



2



3

也就是从踏上武当山土地的那一刻起，尹喜坚定地认为自己找到了心灵的皈依，并义无反顾地开始了人生修炼之路。隐仙岩岩洞内，尹喜开始一场一个人的精神盛宴，从此天为被，地作床，青山为友，流水知音，成为有历史记载的武当山第一位修炼者。

一路青山绿水相送，抵达武当山南神道之时，天高云淡。远远望去，武当诸山宛如天之眉黛，显得那般雄浑又不乏灵秀。

眼前的隐仙岩是一个大型岩洞，长约15米，宽约1.5米。这只是武当三十六岩中的一个，却极具里程碑意义。寂寞修行的尹喜居于此处，很容易看到一座直冲霄汉的山峰，那便是武当山最高的一座山峰，如同一根通天大柱屹立于群山之上，故名“天柱峰”。

神奇的是，周遭的大小山峰全都朝着天柱峰聚拢，形成“七十二峰朝大顶”之奇景。究竟是什么造就了这一切？站在隐仙岩下，朝着尹喜当年眺望的方向望去，天柱峰映入眼帘。心潮澎湃之下，我当即决定，也从隐仙岩出发，向着天柱峰一路进发！

于是选择了一条历史久远的明代古神道为起点。也许，这正是当年尹喜所走过的路。

道阻且跻，道阻而长。行路的艰难很快让我在心中惊诧，尹喜当年如何披荆斩棘，在莽莽林海中找到通往天柱峰的道路？朝山古神道两旁，野树修竹任其生长，杂花老藤随其纵横。从榔梅祠到朝天宫，登山的强度给体力造成的压力已初露端倪。登临一天门后，明显感觉体力不济。接下来的二天门，古神道蜿蜒逶迤，顺应着山势的起伏而不断延伸。蓦然，眼前突现好平坦的一段神道，几乎所有人都在大呼舒服的时候，迎面而来的会仙桥又让人瞪大了眼睛！眼前，是一段一眼望不到头的神道，即传说中赫赫有名的“天梯”。个人目测约有500米，倾角达25°，据说有318个台阶。一段神道前前后后歇了4回！拥二天门入怀的感觉真是太好了。

以为过了三天门就离金顶很近了，谁知还有一道朝天门，真正抵达金顶地界，还要攀登若干个天梯。经过一番艰难的跋涉，最终徒步抵达目的地金顶，一个与尹喜仰望视线中近在咫尺却遥不可及的圣地！

三座天门，朱墙翠瓦，飞檐彩壁，掩映在翠流彩云之中，屹立于天险之上，奇伟壮丽，蔚为壮观。一座金殿，榫铆拼焊，连接精密，风雨六百年恢宏如初，端于天柱峰绝顶，浑然一体，绚丽辉煌。寻道之路，风景怡人。只是当年，没有人知道尹喜走了多久，历经多少千难万险，最后来到天柱峰。但可以想象，尹喜走过的那条山路，被后人辟为朝拜的神道，虽然铺设了石阶，可上万级的石阶仍令朝拜者不寒而栗。当年尹喜在没有任何外力的帮助下登上天柱峰绝顶，除了有强健的体魄外，还要有坚强的意志。

迎着扑面而来的猎猎劲风，站在峰巅放眼望去，八百里武当山从大巴山脉一路逶迤而来，宛如一条巨蟒。而之前通过相关资料得知，天柱峰绝顶更似一只雄龟，这蛇龟缠绕一起，不正是《易经》

1 金龟出海。 2 气吞太和。 3 武当山。

里所说的“玄武”水神？真乃神一般的造化！

接下来的连续几日，我依旧游走在武当重重叠叠的神道上。沿途鳞鳞有序的瓦阵、翼然翘展的飞檐、依峰就岩的宫观在岁月的打磨下，斑驳淡定，弥漫着古朴肃穆的气息，一种灵性的风景挟带着厚重的历史气息扑面而来。

考古发现，早在数亿年前，武当山便从古海洋中升起，形成一座莲花状的山形，周围群峰自然地朝向海拔1612米的天柱峰，如同众星拱月，这种奇观被称为“七十二峰朝大顶”。按照道教五行学说“南方属火，北方属水”，武当山峰顶的形状，如同烈烈燃烧的火焰。只有北方水神真武坐镇在这火形山上，才能达到“风调雨顺，国泰民安”的和谐盛世，因此便有了《太和山志》记载“非真武不足当之”之说。这也许正是武当之名、太和之意的根本寓意。而1994年的一次航拍，让全世界都感受到了武当山的神奇，那就是天柱峰和西北向的一个无名山峰交合组成的竟然是龟的形象！《道德经》曰，武当山山势呈天关地轴之像。天关指蛇，地轴指龟。十堰民俗专家杨立志曾这样解释，武当山状似一条蛇，而整个天柱峰和腹顶俨然一神龟，龟蛇合一，可谓天造玄岳。



令人感到神奇的绝不仅仅是武当山地势说。《道德经》有云：“上善若水，水善利万物而不争。”穿行于武当山脉间的四条水系均发源于天柱峰，流经五龙宫和紫霄宫，最终汇入丹江口水库。

如果说这些是巧合的话，那么600年前，明王朝“北建故宫南修武当”，从而成就了武当山大兴的盛世局面。而600年后，武当山下的一库清水，将通过南水北调中线工程实现“一江清水送北京”之壮举！一江清水，穿黄河，走冀中，入京津，载着武当的神韵，带着汉水的灵动，一路汤汤，一路星辰，一路传扬着水的魅力，一路昭彰着山的灵动。

思源而问道，一座山的神秘让人无法不心旌荡漾！

思源而问道，一座山的厚重让人无法不感慨万千！

武当山的胜境，是需要用脚步细细丈量的，同样也是需要用心灵慢慢体会的。因此，每一位问道者只有让脚步慢下来，心灵才会静下来。惟有如此，武当山才会向你敞开最美的一面，这“亘古无双胜境，天下第一仙山”才会一步步走入灵魂深处。

1 金顶雪景。 2 云烟照福地。



大武当

600年的道家传奇

从游客中心到乌鸦岭，景区公路共计27公里，弯道比比皆是，司机师傅的娴熟车技如行云流水、游刃有余。问道武当，人们的终极目的就是登临金顶，从琼台搭乘索道5分钟便可抵达，这显然不是问道者的最佳选择。很多道教信众都会选择从前山徒步登山，沿着三天门古神道拾级而上。回首翘望，“荡胸生层云，一览众山小”的愉悦感油然而生。极目四方，八百里武当秀丽风光尽收眼底，群峰起伏犹如大海的波涛奔涌在静止的瞬间，众峰拱拥，“七十二峰朝大顶”的景观神奇地渲染着神权的威严和皇权的至高无上。



仙山琼阁

金顶圣殿

我是幸运的！在清晨被那浩瀚和绝美的云海深深震撼之后，便领略到了武当日出的恢宏与磅礴。最为神奇的是矗立在眼前的这座金殿。600年前的工匠，是怎样登上云遮雾绕的山峰，在海拔1612米的天柱峰顶，平添一座可以媲美紫禁城的宫殿群？这让我无法想象。在这宫殿群中，屹立于天柱峰顶的金殿是万众瞩目的焦点！

这是一座国宝级的金属庙堂，建于明永乐十四年（公元1416年），高5.54米，宽4.4米，进深3.15米，用铜总重量约108吨，用金108千克，是我国现存最大的铜铸鎏金大殿。而且，金殿采用的建筑规制是重檐庑殿式，这是当时只有帝王才能使用的。如果仔细比对的话，武当山金殿就好比是北京故宫太和殿的缩小版，等级之尊可见一斑。整座金殿全部用铜铸鎏金构件组装而成，外表金光夺目，毫无铸凿痕迹，结构合处浑然天成，通体至今不见缝纹，铸造工艺之精良堪称极品！在金殿中，玄武神像前供奉着一盏“长明灯”。据说从1416年开始点燃，从未熄灭过。无论狂风暴雨，电闪雷鸣，灯火总是不摇不摆，不大不小，十分均匀。有人


1

说这是因为有传说的“避风珠”，事实上这正是金殿通体密不透风的最好证明。

古老的宫殿带给人们的又何止是一个谜团！金殿外有一块金光灿灿的金砖，历代文献中没有关于它的任何记载，它是源于安装者的疏忽还是有着某种特殊的意义呢？而且，如此巨大的整体构件是如何铸造的？又是如何被搬到海拔1612米的高山之巅的？

史料记载，金殿及其殿内的神像供器，均为永乐皇帝钦选的。金火匠按照其旨意在北京铸造，后经大运河、长江和汉江运至武当山。工匠们仿照土木建筑中的榫卯结构，用三千多个金属铸件、三万公斤纯铜和一百多公斤黄金，共同拼接而成了金殿。

武当山金殿及九宫建筑极尽皇家恩宠，和北京故宫一样均为明初皇家建筑统一制式，建造年代同一，建筑工艺标准同一，建筑规划设计蓝图同一，建筑营造同一出自明工部，建筑匠师同一！

而且，武当山古建筑群工程的“运营团队”极其豪华，因为驸马都尉沐昕为督建武当山皇家道场的总提调官，监管全部宫殿群的营造。而设计师队伍中则包括被永乐皇帝赞誉为“鲁班”的蒯祥，他曾经参加和主持过包括北京故宫在内的多项皇室重大工程。据明史及有关建筑专著评介，蒯祥在建筑学上的造诣达到炉火纯青的程度。

伸出双手，虔诚地逐根触摸金殿的148根青铜栏杆，那斑驳到几近脱落的色彩合在掌心之下的是生命的温热和岁月的浮沉，而一颗浮躁的心则在真武大帝的护佑之下感到前所未有的安宁和澄澈。一旁的道人手起槌落，随之响起的磬音，如同无言的庇佑，余音袅袅。

顺着金殿右边而下，石阶极为陡峭，沿着矮墙迂回，便来到转运殿。这是众多香客必到的地方，据说运气不佳者在转运殿里逆时针转上一圈，便可带来好运，但运气尚佳者不可入，因为会把好运转走。

转运殿为元朝年间铸造，最初安放在天柱峰上，明永乐年间建太和宫，因嫌其规模小转运至小莲峰上，故称之为转运殿。但因转运二字有转变命运之意，所以朝拜者更愿意相信在转运殿里转上一圈（逆时针）能带来好运。

殿内很黑，复壁宽约四五十厘米，身材稍丰者需侧身进入。第一次来转运殿，我在道人的指引下进入，眼前是一团漆黑，有点恐惧。这种感觉是因为对前方道路的不确定性，道人在殿内一语双关地喊：“转过来没有？”转运的人便大声回答：“转过来了！”恐惧情绪便一点点消退。待亮光出现，便意味者好运已经到来。

公元1424年，金顶太和宫全部竣工。它以金殿为中心，以紫金城南天门为中轴线，中轴线上的主殿是太和殿。皇权与神权在这里完美融合，达到了“云外神宫”的意境。

自此，修建了14年的武当山宫观全部告成。30万工匠和官兵共修建了金顶、紫霄、南岩、玉虚、五龙、遇真等33处宫观建筑群，建殿宇房屋约8000间，仅次于故宫的8707间。武当山成为集建筑、宗教、文化于一体的“天下第一仙山”。

悬崖故宫

这是一处被誉为“挂在悬崖上的故宫”的天造地设之处。山体的断层成就了险峻，它就是武当三十六岩中最美的一岩，因岩向南而得名的“南岩”。南岩是一个石殿，历经七百年仍保存完整，堪称中国建筑史上的奇迹。“福寿康宁”，是游客们留影最多的取景地。南岩石殿殿前，就是著名的龙首石，也就是俗称的“龙头香”。这是一个长3米、宽仅0.33米的石制构件，横空挑出遥望金顶，下临深谷约300丈，龙头上置一小香炉，古时常有善男信女蒙眼焚香以示虔诚。

史料记载，南岩石殿竣工于公元1313年，是元朝一位名叫张守清的道人用27年时间在悬崖峭壁上打凿的，武当山也因为这座宫殿第一次成了皇帝告天祝寿的道场。南岩石殿完工后，元朝皇太后赐宫名“天乙真庆宫”，这个名字正是来源于张守清精心绘制的道经《启圣嘉庆图》。在道经故事中，玄武升天后他在天上的行宫就是“天乙真庆宫”。

在元朝，玄帝信仰呈现出兴盛态势，关于真武崇拜的一整套神话已经形成，同时在武当山也出现了专门奉祀玄帝的比较大的教派和道团组织。这一点，自然也吸引了元朝统治者的目光。

元成宗大德七年，正式加封玄武神为玄天元圣仁威上帝，这意味着元朝皇帝把玄武神推崇到帝的地位，同时也昭示着武当山进一步受到统治者的重视。皇室的认可更使得玄武神的故事广为流传。第二年，元朝皇帝再次加赐南岩宫为“天乙真庆万寿宫”，加赐“五龙灵应宫”为“大五龙灵应万寿宫”。至此以后，玄武神被奉为皇家保护神，武当宫观成为皇帝告天祝寿的专门道场。而对于张守清而言，很多真武大帝的故事是从他开始传播的，所以他是武当道教一个非常重要的传播者。

紫霄福地

下山的道路极其顺畅，观光巴士在紫霄宫前停下来。紫霄宫始建于宋朝，因数次战火焚毁重建，明永乐十年敕建“太玄紫霄宫”。这



是武当山最重要的道场之一，同时也是保存最完整的宫观之一。与其他道场不同的是，紫霄宫是以坤道（女道长）居多的道教宫观。

这座被誉为“紫霄福地”的武当道教宫观，其坐北朝南背倚展旗峰，层叠起伏的山势如宝椅状，紫霄宫就坐落正中，它完美体现了中国古代负阴抱阳背山面水的风水原则。

每年农历九月九，紫霄宫都会迎来最热闹的日子。史书记载，玄武大帝在这一天得道升仙，每年此日，武当紫霄宫都会迎来四方香客。 在这里，传奇人物张三丰被供奉在朝拜殿内。每天晨钟暮鼓之际，紫霄宫祖师殿东侧的池水旁，都会有很多外国人打太极拳，他们是武当武术学校的外籍学员。

关于紫霄宫，还流传有一段道总徐本善和共和国元帅贺龙之间的佳话。1931年春，贺龙军长率红三军转战进驻武当山。徐本善素仰红军及贺龙军长打土豪、救贫苦之威名，亲率徒众50余人下山迎接红军，主动腾出紫霄宫父母殿内住房作为红三军司令部，腾出西道院作为红三军后方医院，同时派出深谙医术的道医为红军伤病员治病。贺龙军长深为徐道总及道众无私帮助红军之举所感动，他以徐本善道号“伟樵”二字作藏头对联一副，亲书赠给徐道总。其对联为：伟人东来气尽紫，樵哥西去云腾霄。

太子传奇

从远处望去，太子坡依山就势重叠错落，宫观采用了象征极尊的红墙绿瓦，仅次于故宫的等级，它堪称道教宫观中皇家建筑与江南园林建筑完美结合的典范。

道经故事说，玄武神本是净乐国的太子，天资聪颖异于常人，他无意继承王位，十五岁时便辞别父母，入武当山潜心修道；在乌鸦神的指引下，玄武在武当修行了四十二个春秋，终于得道成仙，成为一代天帝。 故事中，净乐国太子入山后，他的母后不舍与儿子分别，便一路追随而来。在一段曲折的山路上，她喊了太子十八声，却下了十八步，而太子在对面山上应了十八声，却上了十八步。于是，这段蜿蜒的山路便成了母子分别的“上下十八盘”。到后来母后继续追赶，终于抓住太子的衣角，太子拔出宝剑，将衣角斩断，却不想竟劈山成河，母后被隔在了对岸，“剑河”便诞生了。最后，国王令大臣领五百亲兵入山寻找太子，当他们入山之后，准备渡过河水时，突然河水暴涨，九渡不能入山，因此这条山涧又被称作“九渡涧”。

太子坡同样是能够体现武当山的神奇之地。山旁边的“五云楼”地处悬崖之上，是武当山最高的木结构建筑。当年，为了不破坏自然山势，经过无数次的测量和勾画，工匠们在一根直立的木柱上重叠交叉起十二根横梁，以此支撑高达五层的建筑。直到今天，这仍然是建筑学家和力学专家津津乐道的话题。紧邻“一柱十二梁”的，就是九曲黄河墙，此墙与北京天坛的回音壁有着异曲同工之效。

1 紫霄翠色。 2 秋韵弥漫紫霄宫。

太极拳

道法自然的表白

在中国功夫图谱中，太极堪称最具道法自然的集大成之作，这次问道武当的一个重要日程就是追寻关于这一古老拳种的点点滴滴。

太极拳由武当山高道张三丰所悟而成，因而武当山太极拳一直被冠以三丰太极拳，共分一百零八式。无论是白鹤亮翅还是野马分鬃，无论是倒撵猴还是揽雀尾，这一古老武术门类的自然神韵和道教智慧无不被展现得淋漓尽致！



1


2



透过太极拳太化流行、生生不息的特质，让人不禁想起了五龙宫的水，这不正是“利万物而不争”的水的特质吗？正是在五龙宫，有着太多太多关于水的传奇故事，除了唐太宗时期那场因祈求而至的雨外，古代工匠们更是用高超的智慧建成了一个完整的供排水系统而彪炳千秋。

我想，正是因为道教和水的渊源，所以才会有太极这一极具自然智慧和宗教色彩的武术门类诞生吧。

作为一个武侠迷，我认为武当山应该感谢一个人，那就是金庸先生。正是得益于老先生构建的那个神奇绚烂的武侠世界，武当武术才蜚声世界名扬天下。

武术，功夫之外

“北崇少林，南尊武当”让人耳熟能详，而随着年龄的增长和阅历的丰富，对武当武术的理解和体会更深刻了许多。所以，在这样一次问道之行中，近距离接触武当武术就成为一个非常重要的目的。

在央视以及各级媒体的新闻报道中，比较特别的是对武当洋弟子的关注，于是在抵达武当山的第二天我就来到了洋弟子最多的玉虚宫。

玉虚宫为武当山八宫之首，刚刚修葺一新，气势恢宏名不虚传。在古色古香的道教建筑之间，我看到了洋弟子们，他们的一招一式颇具功底。

就在武当山玉虚宫旁的道家传统武术馆，在随处可见的高鼻梁、蓝眼睛、扎着金黄色长辫子的外国学员中，我一眼就认出了上过央视的“大师兄”杰夫。他长得人高马大，体型颀长，扎着马尾辫，与之形成呼应的是下巴上的一撮胡须。

据武当山三丰派第十五代传人、武术馆馆长袁修刚介绍，道家传统武术馆自2003年建馆以来，招收的洋弟子超过千名。他们来自不同国家，不同肤色，不同种族，却因为同一个梦想相聚在一起，那就是武当功夫。同样，他们中的很多人成为武当武术的国际传播者，现如今在欧美很多国家都开设了武当武馆。

袁馆长直言杰夫是最得意的弟子，目前已经习练武当武术5年了，特别虔诚又特别刻苦。杰夫坦言，除了肤色、五官等外在的特征无法改变之外，他已经完全像个中国人了。在他成为三丰派第十六代传人的那一刻起，他明白自己代表的是武当，未来他要将武当道教和武当武术文化传到美国。

1 武动清都。 2 武当功夫。 3 气定神闲。



在武当福地紫霄宫，除了看到武当弟子关于太极拳的表演外，也看到了数十位国际友人正在研习太极拳。直到这些身着一袭白衫的本土弟子和洋弟子们相继离开，我才恍然从太极的境界中醒来。

在2008年北京奥运会开幕式上，一场由2008人组成的表演方阵共同演绎了太极拳这一古老拳种的自然飘逸和潇洒脱俗，表现了人与自然和谐相处，达到天人合一的境界。

在武当博物馆，我看到了特意为武学宗师张三丰设计的那面太极墙，就此我懂得了张三丰之于武当之于太极的价值所在，还知道一句话就是“天下太极出武当”。

我始终认为，如果没有像武当山这样的道教洞天福地，如果没有像张三丰这样充满智慧的绝世高人，凡夫俗子是绝对不会参悟到太极拳这样最具道法自然精神的武术门类的。而太极拳、形意拳、八卦掌，无论哪一种门类，都充满了自然的神韵、辩证的智慧和养生的特点。

以自然为神韵，正是道法自然的最大体现。因此， 在庞大的武当功夫体系中，以动物命名的拳派和招式也最多。譬如形意拳中鹰拳、蛇拳、猴拳、虎拳、熊拳，再如太极拳中以野马、黑虎、白猿、大鹏、白蛇等命名的招式。

2006年5月，经国务院批准，武当武术被纳入首批世界非物质文化遗产名录。无论内功心法还是姿态体势，武当内家拳法都给人以仙风道骨的飘逸之感和唯美享受。这样的功夫，既能养生，又能健体，被武林界推崇了数百年之久，自然也在情理之中。如今，全世界有将近5亿人练习太极拳，它被称为强身健体的最好武术门类。

养生，修性

看了武当武术表演，已是饥肠辘辘，先前听说武当道教斋菜极有特色，决定去一饱口福。经过打探，得知紫霄宫和太和宫都有道家斋菜可供品尝，于是就近在紫霄宫体验了一把。


1

道家斋菜之所以养生，一因原料为山珍，二因烹饪方法摒弃油腻。道长介绍，原料来源主要是山生山长的植物果实，比如各类笋子、核桃、板栗、猕猴桃、木耳、香菇等，油料则一律选用植物油。与之形成鲜明对比的是，道教斋饭在戒荤腥的基础上，忌食兔、蛇、黄鳝、牛、犬、猪肉及生葱、蒜等刺激食物。还有一个很有特点的是，道教斋饭主张素菜荤做，比如面筋、豆干、蕨菜等各类野菜等做成鱼、兔、牛肉、猪肉等荤菜造型并冠以荤菜之名。


2

平日里吃惯了大鱼大肉，细细咀嚼之下的武当山珍就别提有多新鲜可口了。尝毕斋饭，又直奔八仙观的道茶而去。导游讲，武当道茶不仅历史悠久，而且特色鲜明，深受道教的浸润和影响。

在民间传说中，真武祖师在武当修炼时日常便是以饮茶修性养生，终于得道。此后，每逢“三月三”真武大帝生辰之日和“九月九”得道升天之日，武当道人都要举行盛大的法事活动，用最好的茶敬奉祖师爷，并将这一仪式沿传至今。

除了真武大帝的传说外，著名的八仙同样也给武当道茶增添了一抹神秘的色彩，于是现实中也就有了八仙观这样一座元代古建筑相呼应。相传八仙过海到武当山参加玉皇大帝册封真武盛会，慕名武当道茶之灵气，在老君堂盗来修性养生的长寿道茶一饱口福。八仙群聚在一片古茶树下，煮茶品茗，茶醉得道，故建八仙观。这里聚仙藏气，山民世代植茶，成为盛产道茶而闻名的八仙观村。





在八仙观，一边心平气和地品着武当道茶，一边兴致勃勃地观看道茶茶艺表演，那种感觉真的是飘飘欲仙呀！

俗话说，“医道同源，十道九医”，这指的是修道之人大多精研医术，穷究药性，以求修生养性。凭着“一根针，一把草”，武当道教发明并传承了秘传针灸、按摩、内功疗法230余种，膏、丸、锭、丹等中成药近百种。生长于这座大山，道人们习惯了用道医道药调理身心。近年来对道教医学的挖掘、整理和开发已经取得了初步成果，一大批中药治疗法已经得到医学界认同。

在武当山道众心中，武当大山是取之不尽的道药宝库，最为知名的就是包括“七叶一枝花”、“江边一碗水”、“头顶一颗珠”、“文王一支笔”在内的“武当四绝”稀有药材。明代医学家李时珍遍访名山大川，最终在武当山找到了蔓陀萝花，从而解决了中国外科手术麻醉剂奇缺的一大难题。同时，他还将武当山400多种药材载入《本草纲目》。旅

1 排山倒海。
2 第三届世界传统武术节期间，武当山万人演习太极拳现场。
3 气武当武术传承人。

十堰城

一座永恒的车都



1



2

车城的包容

十堰是东风车的故乡，因地处鄂西北山区，也是一座山城。令我吃惊的是，十堰的城市道路修得非常宽阔。朋友一路介绍，“这是东环路，是十堰工业园区的聚集地；这里是浙江路，是十堰的东部新城区；这里是北京路，是十堰新城的核心地带……”

大巴在一家豪华酒店停下，下榻世纪百强五星级的武当雅阁国际大酒店。一阵婉转的鸟叫声把我从梦中叫醒，一抹朝阳耀在房间的窗户上，新的一天开始了！我饶有兴致地逛起了十堰城。原本以为十堰只是一个普通的山区城市而已，孰料这座城市的繁华程度和发展态势直接颠覆了我的主观臆断。

城市中轴大道人民路笔直宽敞，新修的中岳路高架桥气势恢宏，城市环线小康大道——发展大道便利快捷；武商集团十堰人商高端时尚，东部新城高楼林立繁华大气；十堰市民多说普通话，且表现大方得体，对外地游客十分友好……

忽然间明白了，十堰是车城是山城，更是一座移民城，所以才造就了兼容并蓄的城市移民文化。

十堰“中国卡车之都”确实名不虚传，东风元素俯拾即是，比如说穿梭而过的东风天龙底盘车，满载着汽车零部件的物流车，满大街都可以看到的“双飞燕”标志，毛体的“东风”二字以及以“东风”、“车城”、“凯旋”命名的道路。

听一位十堰市民说，十堰是百里车城，就是说从城东到城西一共有50公里，而东风的数十家专业厂全都分布在其间。有意思的是，东风的专业厂是按零部件分类的，而且都有代号，比如说设备制造厂是22厂，车架厂是41厂，总装配厂是43厂，发动机厂是49厂，铸造二厂是52厂等等。当地市民很多只说代号而不提厂名，搞得人很多时候丈二和尚摸不着头脑。

搭车赶往了原东风公司总部所在的张湾，“中国汽车之父”、二汽老厂长饶斌同志的塑像刚刚被安放在这里。仔细端详这位中国汽车工业杰出的奠基人和开拓者的面容，心里不由地生出由衷的敬佩，正是这样一位老人的智慧奠定了东风公司的发展基础。

在东风公司总装配厂重型车生产线的装配三线，当亲眼目睹传说中的东风天龙从车架组装开始到成型检验，现代化的生产线带给人的除了新鲜还有震撼！

正是因为建设二汽的需要，从1967年至1990年间，建设大军从四面八方来到山大人稀的十堰，使十堰的人口由1966年的不足10万人一举增加到了近40万人，而外来人口则占到了总人口的四分之三。

“三线建设”新移民的到来，把全国各地不同姓氏、不同文化带了进来，并发生融汇和整合，不仅从地域上、生活习俗上根本改变了十堰面貌，还从方言上改变了十堰原有居民的方言语系。

比如说，在十堰城区不仅可以吃到正宗的东北菜和北方面食，而且可以吃到川菜湘菜粤菜，以及武汉的热干面等各类小吃。行走在十堰城区，市民讲话基本以普通话为主，十堰是全国普通话普及率最高的城市之一。

十堰的道路命名也极大地呼应了移民这一特点，该市城区除了设有北京路、上海路、天津路、重庆路、浙江路等省级（直辖市）道路外，还设有包括武汉路、宜昌路、襄阳路、黄石路、荆州路等湖北省内城市道路。

南水北调的那些移民

如果说汽车工业移民和古代流放移民是“入”的话，那么因南水北调中线工程而产生的移民则以“出”为主。车沿国道前行，绿色铺满眼





1 2010 年 8 月 29 日，水源地郧县韩家洲村外迁移民乘船搬迁。
2 美丽十堰。 3 夜色中郧阳汉江大桥 。

帘。远处山坡上偶有耕作的农民，一畦畦绿油油的菜苗长势喜人。

均县镇，这是唯一拥有古均州乃至老均县元素的小镇，现如今已经整体迁建至10公里外的核桃园村。

漫步在那老街上，疯长的荒草让街道看上去多了几分斑驳，而一栋栋空荡荡的建筑中残留着的是昔日的家长里短。一位老人骑着摩托车慢慢行驶着，从他的目光中，我分明看到了深深的眷恋，在更深的地方则流露着对于未来美好生活的憧憬。

均县镇是南水北调丹江口库区内唯一一个整体迁建的集镇，虽然老集镇处在170米淹没线以上而不会被淹没，但将成为一座孤岛，因而当地政府确定了将整个老集镇作为南水北调遗址保存的思路。

驱车行驶10分钟，首先看到的便是一座复建的古均州棂星门，据当地村民讲这是古均州的象征，已经有600多年的历史了。行走在新集镇，仿佛穿越时空。

古朴典雅的小镇让人感到前所未有的赏心悦目。那古香古色的建筑，幽静古朴的河堤，青砖铺地的广场，可爱温馨的幼儿园，曲折多变的电影院大楼，安装自动电梯的卫生院，处处流溢着生活的踏实感和幸福感！

新集镇整体设计参照武当文化的“玄武”形象，建筑延续古均州建筑风格，体现当年明代大修武当山时均州城的建筑文化风格，因地制宜建造出一个“玄武胜境”。新集镇已经拔地而起，4000人陆续迁入位于“核桃园”的新家。在这样一个秋季，这样一个名字最容易让人想起的一个词，就是硕果累累。

走着走着，我突然想起了2012（第24届）全国摄影艺术展纪录类“金质收藏作品”奖中的一张照片：那是一位挥别故乡的老人，他高高地扬起左手臂，右手则攥着一根纸烟。在两顶草帽的映衬下，老人那张饱经沧桑的脸庞，眉头微蹙嘴巴紧抿，眼神中全是割舍不掉的乡情。该作品所关注的对象就是南水北调移民，被拍照的老人是丹江口市习家店镇艾河村的村民，迁入的地方是距离十堰约300公里的荆门市。他是因为支持南水北调中线工程而舍弃故土，他的奉献换来的是我们京津地区的清水入户，思源之旅的核心其实应该是向他们致敬！

我们不知道老人的名字，但知道，有7.6万人现在在千里之外遥看故乡风云。同时，还有更为庞大的10.5万人实现了内安，他们同样是最可爱的人。

从均县镇回来，整整一晚上没有入睡，我在想，万顷碧波北送的背后，我们一定要正视18.1万十堰移民的家国精神！我深深感受到，如果说东风公司在十堰这方土地上的茁壮成长体现的是土地包容性的话，那么南水北调中线工程则是那“利万物而不争”的水的包容性的最大体现。就在这苍茫的郧山汉水之间，汽车工业移民和南水北调移民共同铸就的是十堰这方土地的有容乃大！



国家生态文明示范区

尝美味

舌尖上的十堰

连绵千里的大巴山赐予十堰丰富的山珍，烟波浩淼的汉江水孕育了十堰丰富的水产，而土生土长的道教则带给十堰人“道法自然、返璞归真”的烹饪理念。有朋自远方来，以茶待客、以酒待客、以佳肴鲜果待客，十堰的武当山珍美食、道家养生菜肴、汉水鱼宴、秦巴风味菜肴各具特色。


1


2


3

汉江鱼宴

到中线工程水源区，当然要尝一尝地道的汉江鱼宴，品味汉江水产的精华。

汉江鱼宴是采用汉江上等甲鱼、鳜鱼、白鱼、白鳝、鳗鱼、银鱼等原料，通过煎、炸、蒸、熘、烧等工艺精心烹饪而成的全鱼盛宴，造型各异，口味独特，营养丰富。

风干香鱼的醇美，茄汁鱼片的鲜甜，黄金鱼卷的爽脆，太子煲鱼头的浓郁鲜香……鲜得爽口，香得纯粹，辣得爽腻，甜得醉人，一道道用各种汉江鱼虾烹饪而成的菜肴，一一呈现在眼前，定能让你的味蕾舞动起来。


4

武当道家斋菜

道家斋菜与道教文化具有很深的渊源，结合武当山道士日常饮食和十堰当地物产烹制而成。武当道教斋饭戒荤腥及生葱、蒜等刺激食物，以自然食物为主。其原料来源主要是土生土长的植物和果实，诸如盐干笋、盐干鹰咀笋、鹿尾笋、九仙子、冻豆腐、核桃、板栗、猕猴桃、木耳、香菇、黄精等，油料一律选用植物油。用面筋、豆干、蕨菜等各类野菜，做成鱼、兔、牛肉、猪肉等荤菜造型，并冠以荤菜之名，故曰素菜荤做。

1 剁椒鱼头。 2 太极东坡素肉。 3 国家地理标志产品汉江翘嘴鲌鱼。
4 汉江白鱼。



郧阳三合汤

在十堰，常常能见到不起眼的小餐馆门口架着一口直径约1—2米的大铁锅，锅中间放着一只铁围，圈着一只大砂罐，里面浓郁的汤汁不断翻滚。若你走到大锅边，嗅见那扑鼻的浓香，看着绛红的卤牛肉、粗壮的葱白、鲜红的老辣椒、沸腾的热汤汁，你就会腿脚不听使唤。这就是十堰当地最具特色的小吃之一——三合汤。

十堰古称郧阳府城，郧阳风味小吃种类齐全，而上榜名吃三合汤则是本地膳食门类中的一绝。将细粉条反复烫沸3—5次倒入大碗，取6个熟水饺和一勺薄薄的牛肉片一并入碗，再从锅内舀两勺滚热的汤汁浇在上面，最后再撒上胡椒粉、香菜、葱花、蒜泥，一碗香喷喷、热腾腾、美味可口的三合汤便制作完毕。

竹溪蒸盆

十堰市的竹溪县每有贵客临门、逢年过节、婚丧嫁娶，家家户户都要做蒸盆。蒸盆香，苞谷酒香，猜拳声、喧闹声、欢笑声弥漫整条小街。

将切好的猪腿、鸡块放入陶盆中，用盐腌制10—20分钟，加适量水，入笼屉中大火蒸40分钟，肉半熟时，放入切好的土豆、香菇、金针菇、葱、红椒、桂皮，然后回笼小火蒸1—2小时，肉将熟时，放入荷包蛋、豆油卷，再用小火蒸30分钟，红绿相映、香气袭人、肉质细嫩、味道鲜美的蒸盆就出笼了。蒸盆汇合了土鸡肉、猪蹄、香菇、蛋饺、土豆等多种食材，营养丰富，能满足不同口味人群的需求，是一道老少皆宜的菜肴。



竹山懒豆腐

懒豆腐可一点都不懒，相反，其制作程序还挺复杂。

懒豆腐是十堰市竹山县盛行的地方美食。选取颗粒饱满的竹山当地黄豆，加水浸泡，然后用小石磨，磨成豆浆，倒入农村土灶大锅煮沸，点浆后形成豆腐脑。就着豆浆水下米煮粥，文火烘煨。在这个过程中，逐渐煮熟的大米会充分吸收豆腐的香气，米香豆香相互融合，豆浆米浆水乳交融，独具特色。

剁椒鱼头

穿境而过的汉江给十堰人带来了丰富的水产，胖头鲢鱼就是其中最常见的鱼类之一。当地人便用鲢鱼配上当地土生土长的野山椒，做成了剁椒鱼头。

取重约1公斤的鲢鱼头在锅中煎至八成熟，再将提前剁碎泡制成酸辣味的野山椒和切成细丝的葱白、生姜、花椒等作料覆盖在鱼头上，入锅大火蒸15分钟，热气腾腾、麻辣鲜香的剁椒鱼头就出锅了。剁椒鱼头是丹江口库区周边的招牌菜，深受广大市民喜爱。

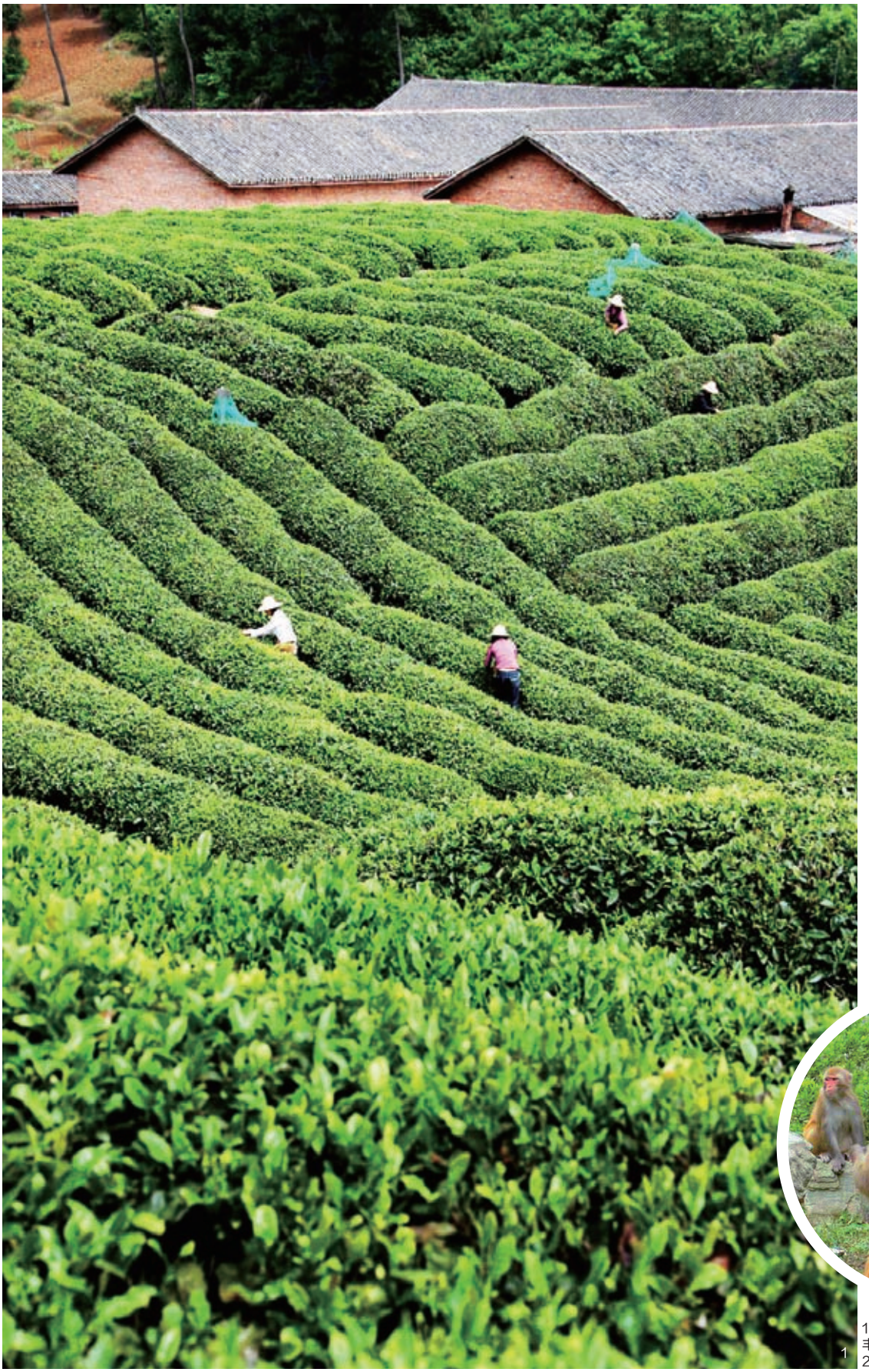


1 郧阳万历三合汤。
2 竹山懒豆腐。
3 竹溪蒸盆。

品武当

神仙流连的味道

常挂嘴边的词语里面，可能包含着易被忽略的趣味。“味道”一词，就是例子。单单一个“味”字，已将唇舌之中，鼻翼内外的诸种滋味、触感、气息，统统囊括在内。我们偏偏还要为其搭配一个“道”字，硬要让身体性的刺激带上“形而上”的气质，方才觉得读来“上口”。在被唤作仙山的武当山，我展开寻味之旅，寻找我不曾知道的“味道”。



1



2

1 从采摘开始，每篇茶叶都蕴含着丰富的文化内涵。
2 武当逍遥谷游人与猕猴欢戏。





野菜大行其道

进入武当山山门后，一类平时较少接触的食材：野菜，开始“大行其道”。在山上转了几日，所见到的饭馆，十之六七，都将其作为特色菜品，清炒槐花、清炒洋合姜、清炒蛾蛾菜、清炒灰灰菜、清炒苦马菜、清炒花露菜……

我在山上的第一餐，吃的便是野菜，是在琼台附近享用的。我在店员推荐的五六种野菜里，挑了“步步高”和“长寿菜”。不多时，两盘菜端上来了：菜叶上有少许油，大蒜与辣椒的味道较为分明，至于想象中的清苦感和涩味，倒是不很突出。

店里的老板娘并非山里人。差不多是在10年之前，当大批山民为配合景区建设而迁居山下时，她从山下的丹江口市进驻山上，开了菜馆。对于游客们颇为青睐的野菜，她曾尝试用别种方式烹饪，以便做出考究些的菜式。但面对来去匆匆的游人，她意识到小店可以提供的，仅是“快餐”，于是无论哪种原材，均以“炒”的方式加工。为减少野菜的苦味和涩味，需要用热水淘洗菜叶，并多多添加作料。

进入中观，我在一个陈列着草药的侧殿里，找到了一位四十来岁的道人。他属“正一派”。和“全真教”的道人不同（武当山上的大部分道人皈依“全真教”），正一派的道人可食荤菜。然而中观的斋堂，早已顺应山上大多数道人的习惯，禁绝荤腥。他便入乡随俗，常常吃素。

他告诉我，一份斋菜，有四样青菜，皆从山下运上来。他建议我去紫霄宫，找找那里的坤道。他说：坤道常常采食野菜。

紫霄宫和中观，不在一侧的山麓上，坐大巴前往得花三刻钟。宫内的道人们，均皈依全真教，来来往往，大部分坤道。宫中的一位年轻道人同我说：老道长们都爱吃野菜，春天里，他们常到外头采摘，可现在是热天，不是采食的最佳时机。

长在“天界”的花露菜

在武当山明代神道（从“南岩宫”开始，往金顶去的4.5公里的步道）的开首部分，一前一后分布着两个小村：一为榔梅祠附近的榔梅村，一为乌鸦岭旁边的七星村。七星村最外侧的店家，招牌上写着“七星第一家”。一位小伙儿招呼了我，向我介绍了未曾见到的“花露菜”。七星村所在位置，海拔有900多米，一些适宜在较低海拔生长的野菜，如“步步高”之类，在那里已难寻觅。而自然生长的花露菜，得到海拔1000米以上才能采摘。小伙说：最最好吃的花露菜，嫩而不苦的那类，最好上到金顶去采。

几年前，他的父亲在自家边上的地里，移栽了一片从金顶挖来的野菜。小伙的母亲，为我采摘了一盆带着水露的花露菜，以清炒的方式烧制。我还没来得及说“请少放作料”，辣椒、大蒜已经统统倒进锅里……

小伙在武汉读大三，趁着假期，帮着家里招呼客人。念初中前，他对草本的野菜几乎没有认识，家里吃的都是寻常蔬菜，给客人吃的亦然。忽然有一阵，城市过来的人们纷纷询问山中是否有野味，他的母亲便根据小时候的记忆，并在老一辈的指点下，开始采集并烹饪野菜。

在我吃清炒花露菜时，“七星第一家”的男主人龚师傅回来了，答应陪我上山一次，顺便采些在“天界”里自然滋长的花露菜。当我们经过朝天门后，花露菜的身影频频出现，举手可摘的并不得见，全在险峻的山岩上边。

龚师傅说，三天门里有位张道长，快六十岁了，对于食用野菜以及制备草药，都很有经验，知道一些有毒的东西怎么吃才安全，不如去会会他。

我与龚师傅，在一天门与二天门之间的会仙桥口分别。一入三天门，只见一丛萱草花在绿色的植物中间跳出来，被其后面的红色墙壁衬着，煞是惹眼，一位道人正在捡拾路边的树叶，我料定，他就是张道长了。

有经验的张道长

三天门内，小殿周边的植物，张道长似乎均有过尝试。当我问

他哪些植物是可食用的时，他环绕周边一圈，说：“都可以。”我感到诧异，刚刚还在叹息神道边没有野菜，现在进入三天门，周围几乎每一种野草，竟都可以食用了，两相对比，颇为有趣，仿佛真的换了天地。

张道长随意指了几种身边的小草，快速说道，“这个可以吃”、“这个吃了不闹人”、“这是泻火的”、“这要配点补的东西吃”……它们都是绿色小草，葱郁地生长在一起，乍看起来，好像是一个种类。

“您平时就吃野草野果吗？”

“也不吃很多，平时就去金顶上，拿山下送上来的菜，自己做着吃。”

他是从河南南阳来到武当山的，曾在山上的许多地方待过。他再三叮嘱我：“热天不要乱走了，人吃亏得很，我就是六月天里走出去的，光着脊梁到处跑。路上什么都吃，有几种菜，人吃了走路都没得劲了；还有几种，人吃了有劲得很，光长骨头不长肉了。”

离开三天门时，我嚼了口张道长采集并炮制（多次蒸煮后再晒干）的黄精。《本草纲目》里说，黄精可“补中益气，外服轻身，延年不饥”。在走山路时吃一口黄精，不管是否能立时助气，嘴里倒是马上有了一丝甜意。



神仙叶树与凉粉

早在元代，来武当山的道人为了增益意志，消除疲劳，已会摘下茶叶，搓揉阴干后制成太和茶饼随身携带，不时嚼服。现在武当山上的八仙观村里，设有“茶叶总场”，专门生产“仙山道茶”。我在登过神道后翌日，去了那里。在此之前，我已同村中“玄缘精舍”的玄缘子取得联系，她答应为我介绍一位村民，由她领我们去找“神仙叶树”。

相传，真武大帝为解救百姓饥荒之苦，种植该种奇树于武当山中，其叶富含淀粉，用开水烫过，再经石灰点化，捣烂后滤渣，搁置一日，即可变成凉粉。

玄缘子本名梁罗泓，是正一派“传度弟子”（通过某种晋级仪式的居士）。她在去年进入八仙观村，与合伙人一起改造了当地的旅店，令其变成“玄缘精舍”。在精舍之中，玄缘子常为住客提供理疗建议，其中不乏带有道教色彩、颇有一些玄妙的“技术”。最近，她正专注于用野菜菜品来改善肠胃问题。她告诉我，我在琼台吃过的“步步高”，就有药效，其学名为“垂盆草”。不但可调理肠胃，还能在烫伤、毒蛇咬伤后外敷。

会制作“神仙叶凉粉”的村民来了，她与三天门上张道长同庚，均为58岁。我们出发，在穿过茶园边的窄路后，到达了遍布野草的小道。一路上，藿香、车前草、马齿苋、苋菜、竹叶菜、薄荷、灰灰菜、洋合姜、魔芋等野生植物，纷纷亮相。终于，主角神仙叶树出场了，它比我想象中的矮小，是种阔叶灌木。

是在什么样的场合，靠着哪种机缘的运作，人们才会探索出将树叶转化为凉粉的功夫，我不得而知，可以知道的是：在朱棣大修武当山时，他的兄弟，朱元璋的第五子朱橚，已就用“草木救济灾荒”的题目，编著成功一本专著，是为《救荒本草》。他召集植物和药物专家，对400多种野生的可食植物展开调查，为之撰文绘图，介绍其形状、性态、食用方法……

带领我们采集神仙叶的村民，说其打小时候，便靠树叶凉粉充饥，而现在，她已经靠着全村共享的茶园，取得尚可的收入。

第二天一早，我发现两大脸盆的绿色汁液尚未凝固成型。由于时间所限，我必须下山了，遗憾似乎注定了。玄缘子却说，山下酒店里一定可以找到树叶凉粉的，只是那里的售价会稍贵一点。

我并未在山下寻觅树叶凉粉。我的“仙山寻味”之旅，在再度穿过武当山山门时宣告结束。我相信一些味道只能悬浮在一地，无法被带到别处去——花露菜离开“天界”就会变味了；垂盆草离了武当山便“无盛名”；摆在高级宾馆中的树叶凉粉，恐怕也会欠缺许多山坳里的趣味……

对于一些味道，我永远无法真正“知道”。

1 品茶是一种人生修炼方式。
2 武当山神道。
3 禅茶一味的核心主旨，是需要我们每一个人毕生习练的。


1


2


3


4


5

游十堰

行走于美景与传说之间



思源行，游丹江

丹江口，原是湖北省均县一个不起眼的小村落。举世闻名的丹江口水库，就建在两江汇合口下游800米处。丹江口水库既然以丹江口命名，自然与八百里丹江息息相关，浸透着丹江绮丽俊秀的灵光宝气。丹江口水库，碧波千里，蔚然壮丽，气象万千，是闪耀在中华大地上的一颗光彩夺目的明珠。

看点：丹江口水库、太极峡风景区

寻野人，到房陵

周朝太师尹吉甫作《诗经大雅》，流传千古，他食邑于房陵，葬于青峰；秦国丞相吕不韦三千家眷贬房陵，创大流放之先河；一代女皇武则天废唐中宗李显为庐陵王，流放房县14年……

房县，历史悠久，文化灿烂，山清水秀，地灵人杰。据民间传说和史

1 南水北调源头库区。 2 房县野人洞。
3 长峡草甸。 4 竹溪关垭。
5 樱桃沟三月花开美如雪。
6 贡木基地，楠木林。





书记载，房县是女娲炼石补天地，原始人类活动地，炎帝神农尝草地，尧子丹朱居住地，周朝太师食邑地，帝王将相流放地，战争年代根据地，神秘野人出没地。

看点：野人谷（洞）风景区、天悦温泉度假区

天河爱，七夕情

天河、牛郎庙、金钗石……郧西县很多地名都和牛郎织女的神话传说息息相关。有天河，有牛郎织女的传说，有独特的七夕民俗。千百年来，郧西人将古老的七夕文化和习俗代代相传，至今仍然留存着天河夜话、拜织女会、七夕乞巧等风俗。

近年来，郧西县深入挖掘七夕文化，致力打造“中国爱情之河”、“中国婚旅之城”、“世界婚俗文化之都”。县城所有建设项目都赋予七夕文化元素。道路、桥梁、园林、广场、山水等无不蕴含七夕文化内涵，营造出“半城山色半城水，碧波荡漾环县城”的宜人美景。

看点：天河旅游区、五龙河风景区

探东风，看车城

这里是东风汽车公司的摇篮、湖北汽车产业长廊的源头、“中国卡车之都”的核心区；同时也是南水北调水源地保护区，生态环境优美，自然风光秀丽，山水相融。一半是由现代钢铁文明组成的汽车长龙，规模宏大,尽显阳刚之美；一半是以黄龙古镇为中心，青龙山、红龙山寨、白马山、黑龙瀑四方盘踞，山水相连，尽显山川之柔美。行走其中，让您体味刚与柔的结合，传统与现代的结合，繁华与幽静的结合，是放松心情、寄情山水的绝佳去处。

看点：东风汽车工业观光旅游区、黄龙滩水电工业生态园、赛武当风景区、东风八万辆“工业梯田”













桃花源，在竹山

竹山县位于中国陆地版图的中心、湖北省西北部、十堰市西南部，自古就是鄂豫古盐道和中原入川通陕的重要通道。秦岭、巴山、巫山、武当山、神农架四面环抱，汉江南岸最大支流——堵河纵贯南北。

华中地区最长、最深、最窄的奇特大峡谷——武陵峡，经全国多名知名专家学者历史考证和现场踏勘，认定其为陶渊明笔下《桃花源记》中的桃花源，峡内山峦峻秀，飞泉流瀑，蔚为奇观。

看点：武陵源风景区、女娲山风景区

访郧阳，寻恐龙

这里是恐龙的故乡，是恐龙骨骼化石与恐龙蛋化石共存地。

这里是人类的起源。

“郧县人”头盖骨的发现，让亚欧大陆，找到了真正的祖先；这里是曾经的府城，古郧阳府，领五道五府八州五十二县。

这里是革命的圣地，南化塘玉皇山曾是中原突围的主战场，玉皇观外大树上的枪眼至今清晰可见。

这里就是郧县。

看点：青龙山恐龙蛋国家地质公园、樱桃沟省级旅游名村

中国心，竹溪行

在中国版图的中心位置，有一座大山叫鸡心岭，登上山顶，定会生出“一脚踏三省，一眼望十县”的豪气。鸡心岭就位于竹溪南部的三省市交界处。

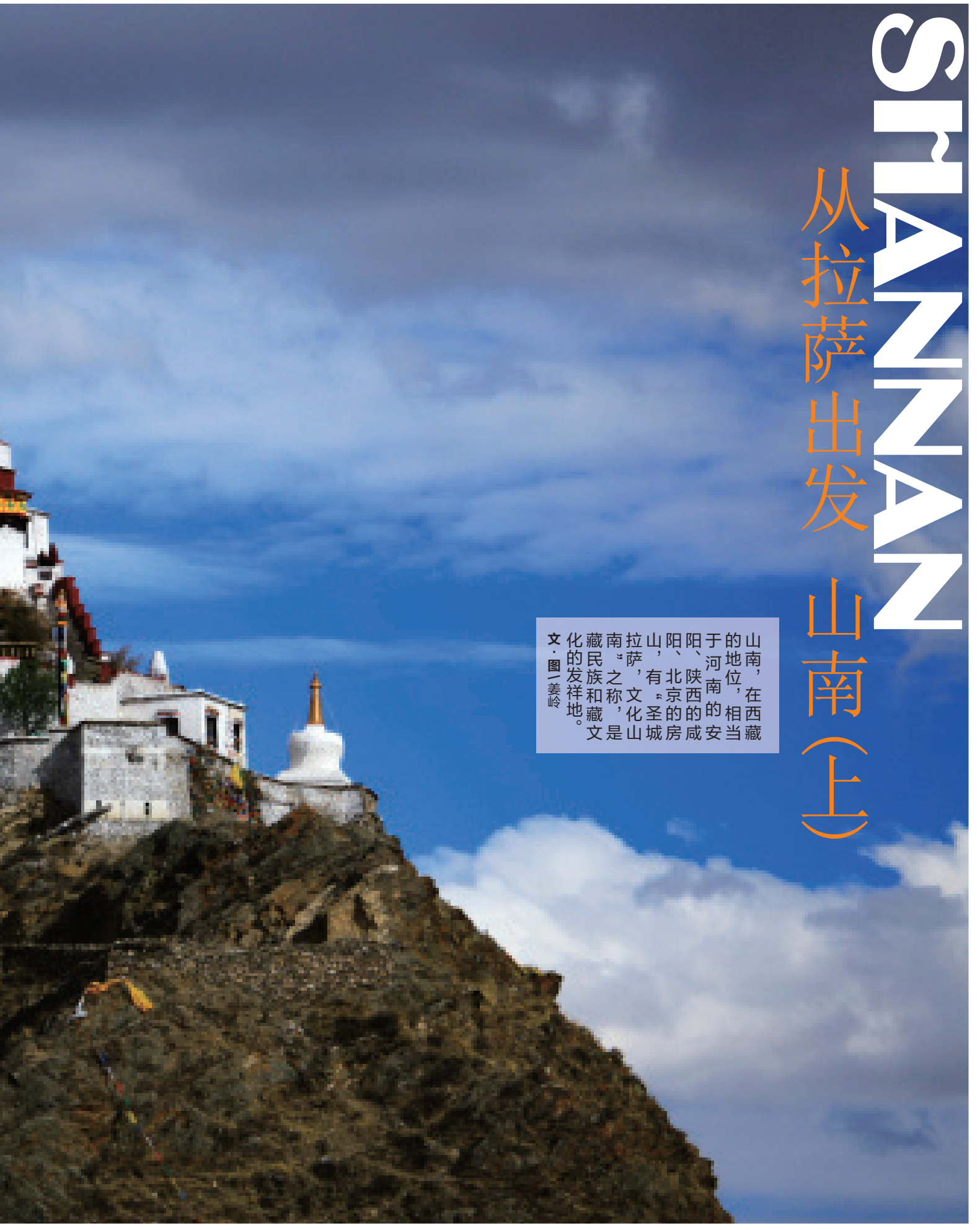
地处鄂陕渝三省市交界之地的竹溪县，正是成语“朝秦暮楚”的出处，这里既是西部出入中部的“边关”，也是荆楚大地面向陕渝蜀的重要门户。

竹溪，不仅有诗一般的名字，而且有着画一般的自然。由于地处“边关”，交通相对闭塞，境内保持着优良的生态和悠久的文化。这里植被丰茂，环境清幽，层峦叠嶂，云雾缭绕，有如世外桃源。

看点：十八里长峡、关垭古长城 航

1 长峡天池。 2 七夕时空隧道。
3 竹山桃花源。 4 恐龙骨化石。
5 竹溪贡米基地。
6 门景广场。





SHANNAN

从拉萨出发 山南（上）

山南，在西藏的地位，相当于河南的安阳、陕西的咸阳、北京的房山，有“圣城拉萨，文化山南”之称，是藏民族和藏文化的发祥地。

文·图/姜岭



1

雅砻文化发祥地 山南

山南，西藏七地市之一，因地处冈底斯山与念青唐古拉山之南而得名，地处雅砻河流域，历史上又被称为雅砻。位于拉萨南部，东接林芝，西依日喀则，南临不丹与印度，边境线长达600多公里。

很多人也许对山南并不熟悉，但对山南的景致却不陌生。西藏的第一座宫殿——雍布拉康，第一座寺院——桑耶寺，三大圣湖之羊卓雍错，能看到前世今生的神湖——拉姆拉错，西藏唯一的财神湖——思金拉错均位于山南境内，甚至连拉萨贡嘎机场实际上也位于山南贡嘎县境内。

从拉萨出发，走机场高速，穿过嘎拉山隧道，就到达山南境内。顺雅鲁藏布江南岸一路向东，沿途村落飞驰，绿树掩映，左旋柳与高大的白杨树分立道旁，油油的青稞地在河谷依地势铺的是起伏错落，随心所至。偶尔闪过的油菜花，只有尺把长的样子，却也开的是满眼黄花，在碧水绿柳的高山河谷间，迎风怒放，景色醉人。

山南地区行署所在地乃东县泽当镇，距拉萨市160公里。泽当，藏语，意为“猴子玩耍的地方”。关于藏民族的起源，这里还有一个美丽的传说：神猴同罗刹女结合而繁衍出高原人类的先祖，在今天泽当的贡布日山脚下、雅砻河谷地带形成了早期的雅砻部落。造化弄人，假如达尔文当年知道藏民族关于人类起源的传说，想来一定会发出“踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫”的感慨。据说历史上的欧洲人曾流传着青藏高原的藏民族是日耳曼人祖先的传说。真伪有待专家考证，不过西欧的日耳曼人源于东方的民族大迁徙，确也是不争的事实。

公元前2世纪初叶，雅砻部落的首领聂赤赞普成为西藏历史上第一位藏王。他建立了“蕃”王国，确立了赞普的世袭制度，修建了西藏历史上第一座宫殿——雍布拉康。7世纪中叶，第三十二代（一说第三十三代）赞普松赞干布于雅砻河谷起兵，先后征服苏毗、羊同及诸羌部落，统一青藏高原，建立了吐蕃王朝，并将都城由琼结（今山南琼结县）迁至拉萨。但作为吐蕃王朝发家之本的山南仍保持着特殊的地位。9世纪中叶，末代藏王朗达玛（他原名达玛，由于禁佛，佛教徒说他是“牛魔王下凡”，并在他的名字前加上一个“朗”字，藏语，意为“牛”，以表示对他的反感）执政后，拉开了藏传佛教历史上第二次、也是最惨重的“灭佛运动”的序幕。藏传佛教史上的“前弘期”至此结束。朗达玛之后的百年间，佛教在吐蕃彻底销声匿迹，西藏佛教史籍称之为“无法期”或“黑暗期”。公元842年，朗达玛在大昭寺门前被僧人拉龙·贝吉多吉射杀（位于拉萨达孜县的扎叶巴寺至今保留着著名僧人拉龙当年在此修行密法的“拉龙洞”）。吐蕃王朝土崩瓦解，西藏开始了近一个半世纪的分裂混战局面，河陇地区归唐，党项、吐谷浑等部相继独立。

朗达玛的五世孙柯日（法名意希沃）在阿里地区建立了以象雄、布让和芒域（今西藏吉隆）为主要领域的古格王朝（公元10世纪中叶建国至17世纪初神秘消失），大力推行佛法，为“后弘期”藏传佛教的发展和抵御伊斯兰教势力东侵做出了不可磨灭的贡献。正是在这一时期，佛国于阗（今新疆和田）彻底沦陷，成为伊斯兰教的势力范围。据说1630年，与古格同宗的西部邻族拉达克（今印占克什米尔地区）人发动入侵战争，古格王国灭亡。

与此同时，朗达玛养子的后人在山南桑耶附近站住脚跟，成为山南地方势力的首领和桑耶寺的寺主。12世纪，吐蕃王室的一支从阿里重返山南，在曲松一带建立了

1 赤松德赞敕令碑。
2 西藏第一寺院碑。
3 桑耶寺四大佛塔之红塔。
4 桑耶寺四大佛塔之黑塔。
5 桑耶寺四大佛塔之绿塔。


2

一个小王朝。因建造了一座名为“加里”的寺庙，王室后裔便以“拉加里”为姓氏，史称拉加里王朝。王朝疆域之小、享庙之久、地位之高，世所罕见。拉加里王朝历经萨迦王朝（约在元朝时期）和帕竹王朝（约在明朝时期）统治时期，始终保持着相对独立的地方统治特权。直至西藏民主改革之前，拉加里王朝还统辖有拉加里、桑日、加查、隆子四个宗（相当于县）。据说拉加里王去拉萨朝拜，藏政府要派四品官员去拉萨河渡口迎接，会见朝拜达赖喇嘛，拉加里王的座位也只低一层卡垫。这种史实是中国历史上的奇观。

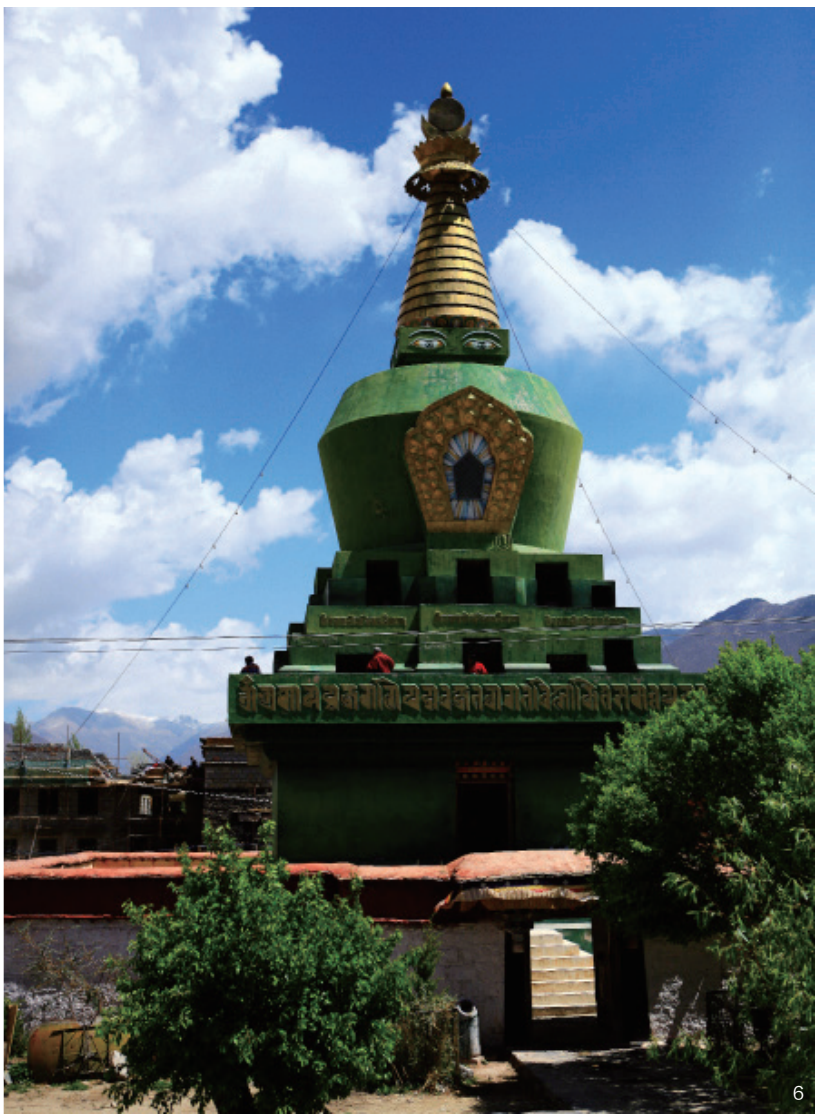
14世纪中叶元政府末期，萨迦政权势力衰微，噶举派势力帕竹政权崛起。1354年帕竹首领绛曲坚赞率兵攻打后藏，萨迦兵败，统一了卫藏地区。帕竹政权定都山南乃东，在西藏存在264年，同时得到了元明两朝中央政府的认可和封赏。

因先后历经吐蕃王朝、拉加里王朝、帕竹王朝，山南又有“三大王朝故都”之称，以雅砻藏文化发祥地冠绝藏地。如今山南被划分为两个部分，臭名昭著的麦克马洪线以南部分，仍旧掌握在印度手中。


3


4




6



1

西藏第一座寺院 桑耶寺

泽当，距离桑耶寺还有51公里。

从拉萨出发，到桑耶寺有三条路可走：一条走机场高速过嘎拉山隧道沿雅鲁藏布江（以下简称“雅江”）北岸向东，单程140公里，是最近的一条，可惜正在修路，白天限时通行；一条沿拉萨河向东，走达孜、墨竹工卡，从墨竹折向南，走山间小路到达桑耶寺，这也是拉萨在国际上很知名的徒步线路之一；一条就是我们现在选择的这条，沿雅江南岸向东，自泽当大桥过江再折向西穿行。加上路途其他景点，往返一天时间行程约500公里。

这一段雅江河流平缓，沙洲遍布，河谷开阔，江天一色。许是两山夹道，谷地平坦，利于大风盘桓的缘故，山南地区雅江两岸山体沙化严重。江侧风沙渐紧，两岸崖壁间裸露出大片的沙地，某些区域黄沙漫漫，沙峦起伏，恍若置身南疆地界。正是“西藏薰衣草”——狼毒花怒放的季节，丛丛簇簇，花海荡漾，碰的巧了半架山坡、整条河谷，都是满溢的紫色，在道路两旁的滩涂上蔓延，不经意间，倒是治沙的良器。打眼望去，浪漫的紫色在阳光下有着普罗旺斯般的异国情调。

过雅江大桥，沿北岸调头西返，不时可以见到三三两两的藏族工作人员戴着口罩和帽子，在沙丘之中埋草治沙，引水植树。高原植树之难，近几年已有所改观，但成活率依旧不高，非内地可比。一路攀爬，望不到边的羊群在高高的石壁间跳跃，既不恐高，也没有高原反应，让人赞叹。到孜隆山顶，铺天盖地的风马旗遮盖了整个山口，把蓝天切割成规则的条块，猎猎飞扬。过了山口就进入扎囊县境内，桑耶寺不远了。

桑耶寺，位于山南扎囊县桑耶镇，雅江北岸的哈布日山脚下，藏文意为“吉祥永固天成桑耶大伽蓝”，又称“无边寺”、“超出意想寺”、“三样寺”。桑耶寺始建于公元767年，寺院选址在金城公主儿子——藏王赤松德赞的出生地，藏王赤德祖赞的冬宫附近。由寂护大师设计、赤松德赞奠基、莲花生大师主持建设，历时12年竣工落成。桑耶寺是仿照印度欧丹达菩黎寺（意译“飞行寺”）的建筑特点，按佛教传说中的世界结构——密宗的曼陀罗建造。桑耶寺修建时间远晚于大昭寺、小昭寺和昌珠寺，但却是西藏历史上最早的一座兼具印汉佛教和显密同修，拥有独立财产，佛、法、僧俱全的寺院。







车在寂寥的群山间飞驰，突然转入一个小小的镇子，路尽头巨大的庙门直插云天，白墙金顶，并不显得傲然，似是千年前的旧相识，故地归来，找不到一丝陌生的感觉。寺庙虽历经战火，历朝历代不断重建，还是旧时模样。近年来，藏地寺庙又迎来了一个建设高峰期，同西藏大多数寺庙一样，寺里也在大兴土木。进门是一座古老的建筑，里面主供奉莲花生大师，在这里我们见到了熟悉的红面狱卒护法神。拉萨四大林之一、位于八廓街西侧的丹杰林寺是桑耶寺在拉萨的属寺，主供奉的就是这位红面狱卒护法神，据说如果不能亲到桑耶寺，在丹杰林寺也可以一了心愿。

桑耶寺以东为上，寺院四面分设四门，整个建筑群在群山之间的平原上，布局宽松疏落，大方得体。主殿乌孜大殿居于寺庙正中，代表世界中心须弥山。三根风马柱高高伫立，一块椭圆形的不规则石头立于大殿正前方的石座上，涂满了厚厚的酥油，阳光下仔细辨认，上面有汉藏两行文字：西藏第一座寺院——桑耶寺。大殿分三层，下层为藏式建筑，以石筑砌，中层为汉式建筑，以砖筑砌，顶层为天竺（印度）式建筑，以木搭建，大致反映了三种文化形态在新兴的佛教文化中的亲疏结构。这也是“三样寺”名称的由来。

大殿正门南侧，有一块古老的红色石碑，依墙而立，千年的沧桑感扑面而来，碑文用古藏语记录了赤松德赞于公元779年，发布的以佛教为吐蕃国教的敕令。大门正廊上挂着一口唐代古钟，这是西藏历史上铸造的第一口铜钟，浑厚拙朴，造型雅致，有大唐遗韵。在大殿正前方是高达九层的格古康，意为“展佛殿”，20世纪60年代上面六层被拆毁，现已基本修复。大殿四周分建十二洲、日月二轮，垣墙呈椭圆形，墙头每隔一米有一个白色的小佛塔，整齐排列，在蓝天白云下，淡然恬静。桑耶寺的佛塔是藏地一绝，寺院东南、东北、西北、西南四角依次分建白、绿、黑、红四座高大的佛塔，佛塔环以方正的围墙，围墙外面四角分镇四座石狮，怒目向外。尤其是黑色的佛塔，造型别致，与其他三

1 桑耶寺乌孜大殿。
2 桑耶寺样式别致的寺墙。
3 雅江河谷上的沙地景观。
4 雅鲁藏布江。

座佛塔样式根本不同。现在可以肯定，江孜白居塔应该是参考了桑耶寺的灵感，只是因为建造年代过早，较之白居塔，桑耶寺佛塔的规模要小很多，依旧是中规中矩佛塔的样子。院子里还散落着一些精致的白色佛塔，不规则的散落四周，安然静穆。北京时间下午1:30，正是午饭时刻，院子里少有人影，益发显得宁静安详。

关于桑耶寺名称的来历，还有一个有趣的传说。赤松德赞请莲花生大师在行宫附近建寺传法，为满足国王的迫切心情，莲花生施展法术，在手心变幻出寺院幻影，赤松德赞惊呼：“桑耶！”(藏语，“出乎意料”之意)由是得名“桑耶寺”。传说已无可考，但桑耶却流转千年，在口耳相传中生动无比。寺院建成后，赤松德赞首派七名贵族剃度为僧，由寂护大师任剃度仪式的堪布。七人成为西藏历史上第一批出家的本土藏族僧人，即藏史上的“七觉士”。元代统治西藏的萨迦派，其先祖即“七觉士”之一。桑耶寺也因而成为西藏第一座佛、法、僧三宝齐全的佛教寺院。此后，赤松德赞的妃子没卢氏及其他贵族妇女约30人，从汉僧摩诃衍受戒，出家为尼。他们在寺院中接受文化知识和佛学理论的教育，藏族社会正规的寺院教育由此开始。赤松德赞除从印度迎请莲花生大师入藏外，还从印度和大唐请来大批高僧弘扬佛法，形成了藏传佛教前弘期的盛况。

赤松德赞对佛教在吐蕃的发展和佛教本土化方面起到了决定性的作用，他和松赞干布，赤热巴坚（朗达玛的哥哥）被藏族人民亲切尊称为“三代法王”。统治藏族社会思想意识千余年的苯教，从此退出藏族主体宗教的历史舞台，但苯教的祈祷吉祥、禳解、火葬、烧烟祭天、焚魔等仪式则保留下来，为后来的佛教所吸收利用。苯教也积极吸取和改造佛教教义，成为有教理教义和经典的新苯教，与藏传佛教四大教派相对应，今天被称为“黑教”。

壁画，是藏族记录历史的方式之一。与其他古老的寺院一样，桑耶寺乌孜大殿的壁画也是藏族文物史上的瑰宝。壁画内容十分丰富，题材广泛，其中“西藏史画”自远古传说的罗刹女与神猴成婚，繁衍西藏最早人类画起，直至九世达赖喇嘛，整个画面长达92米，被誉为“西藏史记”，在古今中外壁画史上非常罕见。

千年之后，在藏传佛教各教派的此消彼长中，如今的桑耶寺已经由11世纪时宁玛派的道场，转换为宁玛、萨迦、格鲁派并存的寺院。

爬上寺东南的海布日神山，可以俯瞰桑耶寺全貌，壮观的曼陀罗式“坛城”造型，佛塔环抱，绿树掩映，让人不知梦里身是客，往事越千年，静悟世间百态，聆听梵音叮咚。





因缘巧合，随行队伍多了一位不速之客，一只刚刚满月的流浪小狗，随我们踏上了返回泽当的旅程。

乌孜大殿门票40元。

西藏第一座宫殿 雍布拉康

回到泽当，已是下午3点时分。

出泽当向南，有两条路可走：一条向东南，过昌珠寺，路标显示距离雍布拉康还有8公里；一条自昌珠寺向西约一公里，再折向南，是琼结县藏王墓方向，距离泽当

1 雍布拉康。
2 雍布拉康山下的青稞田。
3 狼毒花。

28公里。

时间关系，本次行程我们的目的地是雍布拉康。

柏油路路况很好。这里比拉萨海拔略低，满目葱茏，又是一番绿色光景。山南盛产西瓜，马路两侧是排列整齐的温室大棚，路边随处可见遮阳伞下的西瓜摊，有人坐在伞下大快朵颐。山南的西瓜，类似于北京大兴挂在瓜架上的小西瓜，个头适中。温差大、日晒长的缘故，口感很甜，吃起来爽口解渴。西藏的物价与北京相比高的离谱，尤其是水果、蔬菜和洗漱日用品，一般价格至少都要翻番。例如拉萨达孜县的西瓜，现摘现买，也要5块一斤，超市里也在4块以上，北京同时期的价格则不超过2块钱。

转过一个山口，在图片里见过无数次的雍布拉康，像突然拉近的长镜头，雄踞于扎西次日山顶，映衬着白云碧空，力拔山兮气盖世，引啸长空，横扫六合。

雍布，藏语“母鹿”，拉，意为“后腿”，康为“宫殿”，雍布拉康意为“母鹿后腿上的宫殿”。因雍布拉康所在的扎西次日山形似一只静卧的母鹿，故有此称。史料记载，作为西藏历史上的第一座王宫，雍布拉康由第一代藏王聂赤赞普建造于公元前2世纪，并成为历代吐蕃王的王宫，距今已有2100多年的历史，被视为藏民族和藏文化的发源地。直到公元7世纪，第33世藏王松赞干布统一青藏高原，迁都拉萨，雍布拉康遂成为文成公主和松赞干布在山南的夏宫，后来才逐渐演变为宗教场所。

传说，雍布拉康与藏传佛教结缘始于第28代赞普拉脱脱日年赞时期，当时有印度高僧来到雅砻，将经书、宝塔等宝物献给赞普。赞普虽不知其意，但还是奉为神物供于宫内，雍布拉康因此成为藏传佛教圣地。第五世达赖喇嘛时期，雍布拉康成为黄教圣地，宫殿里供奉释迦佛、聂赤赞普、拉脱脱日年赞、松赞干布、文成公主、赤尊公主和松赞干布的重臣吞弥桑布扎、禄东赞的塑像。

这里要说说吞弥桑布扎的故事。公元7世纪，吞弥桑布扎奉藏王松赞干布之命，远赴印度学习梵文，历尽千辛万苦，在随从全部客死他乡的情况下，依然矢志不渝。后只身一人回到西藏，在拉萨北部山地的帕邦喀潜心研究三年，最终创制了藏文字，名垂青史，为西藏文化的发展与传播做出了杰出贡献。吞弥桑布扎晚年主动隐退，回到他的出生地——拉萨尼木县吞巴乡境内一个风景秀美、古柏遍地的小村落。这里四周皆山，田地贫瘠，生活困顿，他将印度的制香技术加以改造，创制了远播海内外的尼木藏香，造福家乡父老。如今，尼木藏香与藏纸制作技艺和木雕技艺一起，被称为“尼木三绝”。

今天的雍布拉康，依清末建筑原貌修复于上世纪80年代。从遗址痕迹判断，修复的仅只是吐蕃王朝时期整个宫殿建筑群的一小部分。藏族有分层居住，地位越高、居住地海拔越高的习俗。古格王朝遗址很好的保留了吐蕃王朝的建筑文化特征，自上而下，依次为王宫、寺庙、大臣、贵族、军队和平民居住地，如布达拉宫一样，显示尊贵和威严。

整个山峰自东向西延伸，山下是视野开阔的山间盆地，青稞与油菜花交错辉映，挺拔的杨树如排列整齐的卫兵，尽职尽责，一丝不苟。南北两侧均有登山阶梯，北侧还有马道，一般游客从北侧上山，南侧少有人走，荒草疯长，人迹罕至。经过近几年的开发，旅游业已成为山下小村落的支柱产业，停车场附近是中外游客集散地，茶馆、小饰品、特产商店随处可见，几乎家家户户都养马，体力不好的游客可以骑马上山，也是一种蛮有风味的深度体验。

山脚下村子的东北方向，是闻名遐迩的嘎尔泉，历经千年，至今不竭，清泉四季长流，甘甜清冽，据说能治百病。嘎尔，就是松赞干布的另一位重臣——大论（臣）禄东赞，也称嘎尔禄东赞，全名为嘎尔东赞宇松，出生于山南隆子县列麦乡，吐蕃杰出的政治家、军事家、外交家。史载：“东赞不知书，性明毅，用兵有节制。吐蕃依之，遂为强国。”唐贞观年间，先后赴尼泊尔、大唐替赞普迎娶赤尊公主、文成公主。大唐六试婚使的典故，成为传诵千年藏汉联姻的佳话。传说此泉为禄东赞受雄鹰启示，甩出手中的手杖，落地成泉，故曰“嘎尔泉”。泉水前是禄东赞的白色大理石雕像，慈眉善目，依旧默默注视着这片古老而又蓬勃的土地。泉水边有不少藏族老乡在打泉水，洗头、烧水、过林卡，倒也其乐融融。

村子尽头，泉水西北方向，是一座新修的寺院——萨迦班智达诵经堂，看样子应该还没有正式投入使用，典型的萨迦派建筑风格。寺外广场是拍摄雍布拉康的绝佳场地，整座山峰尽收眼底，镜头里，雍布拉康披着霞光，通透无比。

门票30元。旅


3



北京市旅游委赴澳大利亚、新西兰举办推介会

为进一步打造北京的国际旅游目的地品牌吸引力，提振入境旅游市场，由市旅游委委员赵广朝带队，北京市旅游委促销代表团分别于12月6日、12月10日在澳大利亚悉尼、新西兰奥克兰举办“聚焦中国、美丽北京”旅游推介会。

推介会分为旅游资源推介、旅游线路对接、交流互动三个部分。旅游推介充分展示了古老的北京、现代的北京和时尚的北京，重点宣传了“72小时过境免签政策”和世界旅游城市联合会。来自北京的旅游企业还现场与澳、新两国旅行社进行沟通和对接。在交流互动环节，北京市旅游委与澳、新两国业界就澳、新赴北京直航线路，72小时过境免签政策的配套和完善，北京旅游产品、线路、价格、质量问题，加入世界旅游城市联合会事宜进行了深入的沟通与探讨。



美国大波士顿地区申请加入世界旅游城市联合会

日前，美国大波士顿地区正式申请成为世界旅游城市联合会第112位会员暨第70位城市会员。

12月5日，世界旅游城市联合会副秘书长严晗一行向大波士顿地区会展及旅游局局长派特先生和波士顿市长办公室活动主管克里斯先生介绍了联合会的定位、组织架构和业界资源，并就服务游客、城市与企业合作、开发教育、医疗等行业旅游等方面工作进行了交流。

波士顿位于美国东北部大西洋沿岸，是马萨诸塞州的首府和最大城市，是美国最古老、最有历史文化价值的城市之一。大波士顿区是美国第六大、世界第十二大城市经济体，聚集了包括哈佛大学、麻省理工学院等名校在内的超过100所大学。



中国会奖旅游城市联盟2013年会在京举办

近日，中国会奖旅游城市联盟2013年会在北京国家会议中心举行。

中国会奖旅游城市联盟自2012年9月12日成立至今在不断发展壮大，年会上又迎来两个新会员城市——桂林和广州。目前，联盟共拥有会员城市13个，包括北京、上海、天津、成都、杭州、昆明、三亚、西安、南京、厦门、大连、桂林、广州。

会上确定了联盟2014年工作计划，包括在2014法兰克福国际会议及奖励旅游展（IMEX）、2014欧洲会议与奖励旅游展（EIBTM）等国际展会上，联合推广中国会奖旅游城市联盟的统一形象；在吸引国际买家和会奖媒体入境旅游考察方面展开全方位合作，突破会奖旅游业发展瓶颈；共享发展会奖旅游产业信息和资源，在专业人才、培训经验、前沿资讯、权威数据等方面进行资源共享等等。



肯尼亚荣膺世界最佳巡游目的地

2013年12月2日，肯尼亚在卡塔尔多哈举办的第20届世界旅游大奖（WTA）颁奖典礼上，肯尼亚再次获得大奖，荣膺世界最佳巡游目的地（World’s Leading Safari Destination）。肯尼亚旅游局首席执行官穆里蒂•代格瓦将此项大奖视为是对肯尼亚作为正宗巡游(Safari)发源地莫大的肯定与支持。他表示，继肯尼亚旅游局于10月当选非洲最佳旅游局之后，此次获奖再次鼓舞了肯尼亚大力发展旅游业的信心。

肯尼亚拥有着巡游(Safari)目的地最为本真而独到的精髓，它因一望无际的平原、物种丰富的野生动物、独一无二的文化而闻名于世，一年一度的动物大迁徙则是肯尼亚引以为豪的资源。而温暖的海滩、美丽的热带海岸、繁多的珊瑚礁以及茂密的棕榈树更是会为巡游点上一个完美句点。



卡塔尔航空庆祝在华运营十周年

近日，全球五星级航空卡塔尔航空公司庆祝服务中国十周年。自2003年第一架飞抵上海的航班起，卡塔尔航空已开通包括上海、北京、广州、香港、重庆、成都在内的六条航线。很快将开通多哈往返杭州的定期航班。至此，卡塔尔航空在中国的航班数将提升至每周45班。

全新的多哈哈马德国际机场即将于2014年初投入使用，卡塔尔航空将主要负责哈马德国际机场的全面管理与运营工作，并将于2013年底前正式入驻。预计每年处理乘客将多达5500万人次。

卡塔尔航空在其运营的16年间实现了业务的飞速发展，现可飞往欧洲、中东、非洲、亚太及美洲的133个主要经济地区和重点旅游城市。



中国–集宁第六届国际皮草节开幕

12月1日，中国集宁第六届国际皮草节暨集宁国际皮革城二期开业庆典隆重开幕。乌兰察布距离北京320公里，是内蒙古距离北京最近最美的草原，在京蒙对口帮扶下，得到了大力的宣传，大量游客团队或以自驾形式涌向乌兰察布。集宁国际皮革城以高档的皮草，最低的价格，以及返还人头费90元给旅行社的优惠政策，吸引了北京上万名游客到该市购物。冬季，集宁国际皮革城还推出了温泉--滑雪一购物一日游的成熟线路。相信在北京旅游委和乌兰察布政府的努力下，乌兰察布旅游会有更广阔的发展空间。

与集宁国际皮革城合作的北京旅行社是北京华宇假日国际旅行社，总台电话010—84782371。



驰骋雪域天堂
奏响马年度假第一弹

转眼间马年春节即将到来，马年第一站度假去哪儿？是毫无创意的去南方小岛晒太阳？还是到温泉山庄里“煮水饺”？都Out啦！今冬最In的节奏便是像骏马一样奔驰在辽阔的雪域天堂，感受冬季所赋予的别样色彩。作为国内顶级的冰雪度假胜地之一，北大壶滑雪度假区正是这样一个充满诱惑的白雪世界，除了多条奥运级的滑雪赛道，更能提供娱乐、休闲、餐饮等一站式度假服务，带来无与伦比的“北大壶生活”完美体验。

相较于国内其他滑雪场地由人工造雪所铺就的雪道，作为国内唯一符合冬奥会场地标准、曾举办过多项国际国内赛事的北大壶滑雪度假区可谓真正的高端大气上档次。这里总计拥有19条雪道，总长度约37公里，滑雪跳台、自由式空中技巧滑雪台、高山滑雪索道、旱地雪橇滑道、魔毯……适合不同水平的滑雪者，各式各样的雪道绝对令人大呼过瘾。

事实上，北大壶不仅仅是一个属于雪友的滑雪场，更是一个老少咸宜的休闲度假区。全新的“北大壶生活”理念，包含更为丰富的综合元素，能够满足不同人群的度假需求，带给人宾至如归之感。

北大壶滑雪度假区距离吉林市市区仅53公里，无论是乘坐飞机或火车抵达，雪场均有大巴专车接送，交通可谓极其方便。怎么样？心动了么？现在登陆北大壶滑雪度假区官网【http://www.beidahu.com/】预订全新推出的奢华自助游活动，更可享受超值优惠！

北京市旅游委赴赤峰考察对口帮扶工作

2013年12月23日至25日，为了解2013年北京旅游对口帮扶赤峰情况和2014年赤峰旅游对口帮扶需求，市旅游委周正宇主任率队赴赤峰考察旅游对口帮扶工作。周主任一行重点考察了赤峰冬季旅游活动开展和牧家乐的组织情况，并参加了部分活动启动仪式。在赤峰考察期间周主任一行还与赤峰市包满达市长、梁淑琴副市长等赤峰市政府领导就北京旅游对口帮扶赤峰工作情况进行了交流。北京市旅游委董连珍副主任、邹伟南委员、办公室及首都旅游协调与区域合作处有关人员陪同考察。

周主任表示：为落实北京市委市政府领导对加强对口工作的重要指示，市旅游委领导高度重视，将对口工作列为重点工作范畴，在政策研究、规划编制、人才培训、宣传推广、市场营销、项目建设、安全监管等方面给予了帮扶支持。目前，初步形成以干部援助为“龙头”、项目援助为重点、智力援助为根本的全方位、多层次、宽领域对口工作格局。2014年市旅游委将继续在市援合办的统筹下，结合赤峰旅游的具体需求，开展一系列有针对性的旅游对口帮扶工作。（胡虎/文、图）







2014新年“倒计时” 暨北京旅游推介活动在八达岭长城举办

2013年12月31日，以“放飞梦想•祝福世界”为主题的2014年新年倒计时暨北京旅游推介活动在八达岭长城举办。北京市政府副秘书长马林、北京市旅游委主任周正宇、部分驻华大使等出席活动，并共同点亮长城上的秦灯。

自2012年开始，北京先后在天坛、颐和园成功举办了新年倒计时活动，成为向世界发出一张极具影响力的“城市名片”。今年是北京市连续第三年在世界文化遗产地举办新年倒计时活动，主办方希望通过这项品牌活动，展示北京城市形象，提升北京的知名度和美誉度。“倒计时”活动以电脑灯、LED灯、激光灯为主要表现形式，在零点来临的时候，点亮长城，形成光柱，照亮夜空。

此次活动在延庆县举办，当地民间表演团体还穿插表演了舞龙、舞狮、竹马、旱船等节目。



2014年元旦，3万余群众天安门观升国旗

2014年1月1日，北京市旅游委和天安门管委会在天安门观礼台共同组织了“2014年元旦天安门观礼台升国旗仪式”。北京市旅游委宋宇副主任、邹伟南委员、赵广朝委员等出席了此次活动。

7时36分，伴随着激昂的《中华人民共和国国歌》和东方初升的朝阳，五星红旗在天安门广场冉冉升起。1万只象征和平、吉祥的和平鸽放飞蓝天。升国旗仪式结束后，部分观众登上了天安门城楼。大家在喜悦中迎接了新年第一缕晨曦的到来。

本次升旗活动，是实践北京市政府为大力促进旅游产业发展，推动首都“旅游资源多样化”的具体举措，是践行“北京精神”的一个具体行动，也是更多社会资源发挥应有的功能，全方位展现首都开放的形象。



市旅游委周正宇主任到首都机场迎接2014年首批海外游客

2014年1月1日清晨，北京市旅游委主任周正宇、副主任王粤到首都机场T3航站楼的国际出口B出口，欢迎2014年到访北京的首批海外游客，并为游客送上带有北京元素的纪念品。

清晨5时30分，从澳大利亚悉尼飞往北京的CA174航班是新年首架抵京的国际航班。接机口“北京欢迎你”的横幅很是醒目，桌子上摆放着鲜花、印有“马上有福”和“马到成功”等字样的玩偶小马、72小时过境免签宣传页以及北京旅游地图等礼物。市旅游委为旅客们送上真诚的祝福和小礼物，让一些海外游客惊喜不已。

周正宇主任认为，现在的入境游市场处在一个长时间高速发展之后逐渐复归常态化的增长阶段，北京旅游委在2014年将进行一系列更加有效的推介活动，来促进北京入境游市场的发展。



“i游北京”北京旅游手机应用发布

北京市旅游发展委员会目前正式发布“i游北京”手机应用软件，利用手机APP为来京游客提供出行前、出行中以及出行后的一条龙服务。真正集导游、导航、导览和导购于一体，做到一机在手、畅游北京。

截止2013年12月12日，“i游北京”手机APP已经完成中文版6次版本发布（安卓和苹果系统），英文版（ibeijing）2次版本发布（安卓和苹果系统）。已经完成北京22家景区导游导览服务、40家重点景区实时流量查询、导游验证、旅行社验证、门票购买、旅游资讯、672家北京景区数据查询以及景区门票购买等功能。

“i游北京”手机客户端应用系统支持iOS和安卓操作系统的手机，使用iPhone手机可进入苹果应用软件商店搜索“i游北京”进行下载，而Android手机可直接从各应用市场下载，下载和使用是完全免费的。









草原避暑胜地 养生乌兰察布
首届自驾车旅游踩线活动

乌兰察布位于内蒙古自治区中部，距离首府呼和浩特120公里，距离北京320公里。“敕勒川，阴山下，天似穹庐，笼盖四野。天苍苍，野茫茫，风吹草低现牛羊。”这就是乌兰察布大草原的真实写照。

乌兰察布大草原是国家避暑胜地，夏季平均温度18度，比承德避暑山庄还要凉爽。每年在首都炎炎烈日、挥汗如雨而无处藏身之时，草原却是盛夏如秋，清爽宜人，无蚊无蝇无雾霾。您在这里，可去看那蓝天白云，随心灵信步于青青草场，可与爱人相会于月夜敖包或去数那苍穹里的星星，酷热、喧嚣、压抑、郁闷的心情一扫而光!

为期三天的“草原避暑胜地，养生乌兰察布”首届自驾车旅游踩线活动于5月31日—6月2日端午小长假期间在美丽的乌兰察布举行，本次活动吸引了来自首都北京等全国20余座城市400多名自驾车友、40余家新闻媒体代表参与。

在三天活动期间，众多车友及记者在苏木山景区登山健身、享受高浓度负氧离子、观赏6月冰洞奇观，在察尔湖景区品尝有机特色美食、参加“消夏察尔湖”系列活动，在岱海景区沐浴养生温泉、参与陆上真人CS和水上运动，观赏世界上少有的辉腾锡勒高山草甸鲜花草原，在蓝天白云间尽情呼吸；在“神舟家园”格根塔拉草原上爽爽的蒙古风中体验草原人民的纯朴热情，在华北最大的皮草集散中心——集宁国际皮革城购买时尚而实惠的皮草同时享受赠送端午粽子等等活动。

本次活动由乌兰察布市精品线路旅游联盟、内蒙古京咫蒙旅游传媒公司、中国目标行动自驾车旅游联盟和北京目标行动汽车俱乐部共同主办，旨在通过举办“草原避暑胜地、养生乌兰察布”系列活动将乌兰察布市的区位优越交通便捷、草原风情、凉爽气候、干净空气、养生山水、特色美食和皮草购物等适宜于避暑养生旅游产品和二日游线路向首都等城市车友宣传出去，为广大自驾车友开辟又一处新的自驾车旅游目的地。

此外，主办方还将推出大力度的激励政策，提供力度非常大的吃住购等优惠，吸引车友一族前来旅游观光休闲养生。(李磊 文/图)

北京市旅游委召开“2014年北京旅游对口支援（帮扶、协作）工作座谈会”

2014年6月27日，为贯彻落实党中央、国务院关于对口支援战略部署和北京市委、市政府领导对加强对口支援工作的重要指示，实现“着力促进受援地区跨越式发展，着力带动区域发展方式加快转变，着力推动区域一体化进程，着力提升城市服务和承载能力”的目标，促进对口支援地区旅游产业的繁荣与发展。北京市旅游委在京召开了“2014年北京旅游对口支援工作座谈会”，来自和田、拉萨、玉树、什邡、巴东、赤峰、乌兰察布、南阳、三门峡、卢氏、洛阳、十堰和神农架等13个对口支援地区的旅游部门相关负责人和市支援合作办有关处室负责人参加座谈会。

会议总结了2013年及2014年上半年北京旅游对口支援工作开展情况，部分受援地代表介绍了在市支援合作办、市旅游委支持下当地发展旅游业的情况，提出了下一步希望得到支持的项目内容。

市支援合作办强调：各受援地应主动工作，争取领导支持，明确工作计划，并且加强各地之间的联络，建立沟通机制，实现信息共享，共同促进旅游业发展。

市旅游委表示：将继续在北京市委、市政府的领导下，在市支援合作办的统筹下，按照市旅游委领导指示，以“政策研究、规划编制、人才培训、宣传推广、市场营销、项目建设、安全监管”等智力支持工作为核心，结合年度工作部署和对口支援地区特点，有针对性地根据对口支援地区需求加强具体项目支持力度，力争形成以干部援助为“龙头”、项目援助为重点、智力援助为根本的全方位、多层次、宽领域对口支援工作格局。（胡虎）









鄂西地区旅游线路产品推广合作洽谈会

6月27日，2014年北京对口支援鄂西地区旅游线路产品推广合作洽谈会在北京国家会议中心举行。北京市旅游发展委员会方泽华委员、首都旅游协调与区域合作处张军处长，湖北省旅游局钱远坤局长，巴东县钱才东副县长等参加推广合作洽谈会。

本次推广合作洽谈会进一步促进了北京和宜昌、恩施、神农架等鄂西地区旅游企业深度交流与合作，建立企业间的合作机制，拓展了北京旅游市场，让更多的北京人认识鄂西、了解鄂西，促使鄂西地区成为北京人的旅游目的地。

方泽华委员在致辞中表示：在“2014第十一届北京国际旅游博览会”期间，三地联手举办鄂西地区旅游线路产品推介，体现了三地政府和企业对北京客源市场的重视，对于展示鄂西旅游的无穷魅力，提升旅游整体形象，发挥了重要的宣传推动作用。北京市旅游委将继续加大支援力度，帮助开拓北京市场，让更多的北京人了解鄂西、关注鄂西，到鄂西观光旅游、休闲度假。



新巴尔虎左旗旅游推介会在京举办

2014年6月30日，由内蒙古自治区呼伦贝尔市新巴尔虎左旗人民政府主办，北京市旅游发展委员会支持的“新巴尔虎左旗旅游推介会”在京举行。北京市旅游委邹伟南委员，新巴尔虎左旗吴海东旗长等出席推介会并分别致辞。

邹伟南委员在致辞中指出：近年来，北京市与内蒙古自治区各级政府和旅游部门通过“9+10”区域合作等合作机制开展了一系列富有成效的合作，在刚刚结束的“北京国际旅游博览会”上，内蒙古自治区和新左旗都专门搭设展台，向北京市民展示了内蒙古自治区和新左旗美丽的自然风光和独特的民族风情。

吴海东旗长对北京市给予的长期支持表示了衷心的感谢，特别是对北京市旅游委在“2014第十一届北京国际旅游博览会”期间帮助协调提供展位，协调企业、媒体参与线路产品宣传等各方面的全力支持表示了感谢。吴旗长表示，希望通过此次推介活动，为两地建立起长期合作机制奠定坚实的基础。



乌兰察布市旅游人才培训班圆满结束

2014年5月23日至27日，受市支援合作办委托，市旅游委对来自乌兰察布市近60名导游（讲解）员在京进行了集中培训。

市旅游委根据导游工作的特点并结合乌兰察布市旅游局的要求，安排学员实地考察了北京市旅游资源交易平台，什刹海旅游咨询中心，学员们感受到北京飞速发展的旅游业如何让网络技术为旅游产业发展服务；通过考察北京体育大学科教旅游项目，通州台湖镇金福艺农休闲农庄，朝阳区蟹岛旅游综合体、798艺术园区，东城区南锣鼓巷，密云县古北水镇和怀柔区京郊民俗旅游特色村“官地村”，学员们感受到北京旅游新业态的建设和发展；通过听北京礼物旗舰店人员讲解、看金殿景泰蓝旅游产品制作、品密云辛安庄村特色铜锅宴和怀柔区渔师傅虹鳟鱼，学员们对北京丰富的旅游产品有了进一步的了解；通过实地考察延庆县龙庆峡和柳沟村，学员们在体验旅游管理标准化建设成果的同时，熟悉了内蒙古旅行社推出的北京游线路，为带团来京提前做好了准备。

北京市旅游委组织对口支援地区参展2014第十一届北京国际旅游博览会

2014年6月27日至29日，为贯彻落实党中央、国务院关于对口支援战略部署和北京市委、市政府领导以及市支援合作办对加强对口支援工作的重要指示，促进对口支援地区旅游产业、经济、社会的繁荣与发展，实现“着力促进受援地区跨越式发展，着力带动区域发展方式加快转变，着力推动区域一体化进程，着力提升城市服务和承载能力”的目标，市旅游委组织和田、拉萨、玉树、什邡、巴东、赤峰、乌兰察布、南阳、三门峡、洛阳、十堰和神农架等对口支援地区旅游部门参加在北京国家会议中心举办的“2014第十一届北京国际旅游博览会”。

在本次旅博会上，北京市旅游委专门为对口支援地区免费提供了参展场地，搭建了“北京旅游对口支援（帮扶、协作）展区”，指导对口支援地区宣传推介当地特色旅游资源和旅游产品。为促进区域旅游合作，进一步推进北京与对口支援地区旅游业共同发展，实现旅游资源、产品、市场、信息、客源和利益共享的战略目标提供了良好宣传展示平台。（胡虎）







读者来信

城市的精神地标

世界读书日前夕，国务院总理李克强给北京三联韬奋书店全体员工回信，赞赏该书店推出的“深夜书房”“很有创意”，希望把24小时不打烊书店打造成为城市的精神地标。

是的，现代化的城市需要高楼大厦、辉煌广场，等物质性地标，但这远远不够，就像一个人，吃饱穿暖后还需要娱乐文化消费一样，城市更需要精神、文化方面的标志性建筑，通过这些公共景观，让城市群体得到更多的文化滋润、精神慰藉，让嘈杂城市多一些安静淡然的慢格调，增加很多人情味。“让不眠灯光陪护守夜读者潜心前行，引领手不释卷蔚然成风，让更多的人从知识中汲取力量”。正如一位学者的感慨，“不打烊”书店的灯光，在城市夜空中格外明亮，它是对阅读价值的一种守望。河南 开封 耿银平

需要“喘口气”

从2014年起，除法定节假日和暑期（每年7月1日至8月31日）外，故宫将正式实行周一全天闭馆。故宫不仅仅是故宫博物院，更是世界知名的旅游景点。很多海内外游客来到北京，长城和故宫是必去的景点。2012年，故宫接待游客1534万人次，成为世界上唯一一个每年接待游客超1000万的博物馆。365天“连轴转”，日均4万多人，已经严重影响到这一历史建筑的保护。除了路面、台阶的磨损，人的活动令建筑内温湿度变化，对彩绘、雕塑产生一定的破坏，游客呼出的大量二氧化碳，也对局部装饰产生了影响。

眼下，许多著名旅游景区持续超负荷运转美的风景，严重影响了生态人文环境。休息，是为了走更远的路，故宫闭馆，黄山轮休，这种劳逸结合、休养生息的理念值得推广借鉴，给每个景区“喘口气”的机会。　　河南 漯河 张枫逸

城不如新人渐老

节目主持人孟非在《非诚勿扰》意大利专场时提到佛罗伦萨，当年徐志摩曾用最赋诗意的名字翻译了这个地名——翡冷翠；8年前，他一个朋友在这座著名的老桥上买过一个镶着凯撒硬币的挂坠送他，8年后，孟非自己竟然在这座桥、这家店，看到了这枚坠子。他调侃，古老的意大利建筑，足以令那些百年于土的国王们醒来之后，依然认得回家的路。

城市建设带给中国老百姓的印象总是有点错乱，一转眼，竟然不知家在何处，楼下昨天还是车水马龙的菜市，一早醒来竟鲜有人烟，生活已不在服务区。人会老，城市也会，新鲜其实是一种不自信，不持重的代名词。谁会嫌弃一位古稀老人额上的皱纹与两鬓的白发呢？在古朴的青砖黛瓦间觅一处老旧的院落，停下脚步驻足，任凭往日种种历历在目，那种的感觉，想是人间无可比拟的美景。　　安徽 巢湖 潘姝苗

腹有诗书气自华

读书就像探险、旅游，书中大世界，任君自遨游。读点哲学，就像喝杯陈酿，浸润心肺，漫溢骨髓，细细品之，意味深长；读点历史，就像进入一片原始森林，悠远、亘古的境地，让你知晓了世间许多事理；读点文学，就像置身五光十色的闹市，多姿多彩，赏心悦目；读点随笔，就像泡在桑拿浴池中，使你紧绷的神经顿时松弛下来，烦躁的情绪悄然安妥。

会读书的人其奥妙在于，不仅要看作者在书中说了些什么，更重要的是看作者在书的背后的东西。故那些见识高远，俯仰天地，直入玄微，且能补过、进德、解惑、增知、益智的书，乃读者真正的良师益友也。“三日不读书，言语觉无味。”读书愉悦精神，让生活有滋有味。　　山东 潍坊 李健



市旅游委与内华达州旅游局签署合作协议

7月9日下午，北京市旅游委主任宋宇参加了美国内华达州旅游局北京办事处设立10周年暨北京旅游发展委员会与内华达州旅游局合作备忘录的签署仪式。北京市旅游委副主任王粤等参加了活动。

内华达州副州长布莱恩先生、内华达州旅游局局长克劳迪娅女士分别介绍了过去10年内华达州旅游事业的发展情况，以及与北京市旅游委的合作成果和对未来的展望。北京市旅游委宋宇主任致辞，指出中美两国互为重要的旅游市场，都具有非常丰富的旅游资源并且资源互补， 双方仍具有非常大的合作发展潜力。

内华达州不仅酒店业发达，还有太浩湖的自然风光和印第安原住民文化，旅游产业是其支柱产业。内华达州旅游局北京办事处是中国政府正式批准的第一家美国驻华官方旅游机构。



第十一届“北京礼物”设计创意大赛座谈会

为进一步提升设计创意理念,将文化创意灵感融入到旅游商品中，2014第十一届”北京礼物”旅游商品大赛专门设置“设计创意”主题赛区，以发动更多的设计机构和院校学生参与到“北京礼物”的事业中来。为深入了解“设计创意”主题赛区相关情况，7月8日，北京市旅游委曹鹏程副主任主持召开了 “设计创意”赛区座谈会。

相关人员表示，通过借助原有的宣传平台、中非工作坊、红星奖企业渠道以及多年的工作经验，本次大赛征集工作达到预期效果，设计创意作品水平显著提高。并希望通过市场调研，与老字号、景区景点合作研发设计出能够真正热卖的产品。并提出旅游商品的设计创意，不仅是对商品本身的设计，而且要将设计理念融入到售卖环境、营销模式、甚至是价签形式等各个环节。



东城区旅游委建立政府 · 院校战略合作关系

7月23日，东城区旅游委与北京联合大学旅游学院举行“政府 · 院校战略合作签约仪式”，正式确立政府 · 院校战略合作关系。北京市旅游委副主任王粤、东城区政府副区长王中华，市、区旅游委及北京联合大学旅游学院相关负责人，区旅游委干部、院校师生及媒体记者出席。

签约仪式上，东城区旅游委与北京联合大学旅游学院双方负责人共同签署了“政校战略合作协议书”。根据协议内容，在为期三年的合作期内，双方将开展实习、科研、培训三方面的合作。

东城旅游委主任李雪敏表示，此次与联大旅游学院开展长期友好合作是促进东城区旅游业可持续发展的战略选择。东城区旅游委作为北京联合大学旅游管理专业产业实习基地，将与旅游学院开展一系列实习、科研、培训等合作项目，有效整合各方资源，通过双方的努力，取得互利共赢的丰硕成果。（康凯）



全景式纪录片《美丽克什克腾》央视首播

7月3日由中央电视台纪录频道、北京科学教育电影制片厂和克什克腾旗人民政府联合举办的《美丽克什克腾》首播新闻发布会在北京举行。会上发布五集纪录片《美丽克什克腾》从7月10日晚8时-14日晚8时，连续五天在央视纪录频道播出，每集时长50分钟。赤峰市副市长梁淑琴、克什克腾旗委书记边中悦、克什克腾旗旗长于伟东、克什克腾旗副旗长王柱、中央新影集团总裁助理张力、中央电视台纪录频道管理部主任石世伦以及中国地质大学教授田明中等出席了新闻发布会。梁淑琴副市长和边中悦书记分别致辞，于伟东旗长和创作团队进行了现场访谈，王柱副旗长会后接受了记者专访。

纪录片一经完成就获得了电视人的一致认可，先后获得了2013年四川国际电视节自然类长纪录片提名奖、“十佳十优”纪录片最佳摄影奖等多个奖项。（杨洁）



“五客汇吴江”踏上生态休闲之旅

苏州市吴江区旅游局通过微博，借助草根博主大咖的巨大影响力，宣传推广吴江旅游形象和品牌。近日，“五客汇吴江”夏季活动起航，5位粉丝量近百万的旅游达人前来实地体验吴江生态休闲游，先后走进苏州湾、东太湖生态园、幽兰居和格林乡村公园，观美景、尝美食，进行了采摘、垂钓、赛车等休闲体验。

互联网时代是一个“酒香也怕巷子深”的时代，是私人传播被广泛关注的时代。五客活动通过民间资深旅游体验师和旅游达人用图文视频记录吴江，有针对性地传播到爱旅游的人眼中。活动自去年启动以来，已产出旅游图片1500余幅，旅游攻略及美文50多篇，微博、微信450条，累计超过1000万次的点击率。接下来，吴江旅游局还计划以当地特色美食为体验主题，开辟“攻略”评比专栏，让更多的人知道吴江的美食美景，畅游苏州湾。（宋君）



土耳其两处景区加入世界遗产名录

土耳其的“布尔萨朱马勒克兹克镇” 和“贝尔加马古城”在多哈举行的联合国科教文组织第38届世界遗产委员会会议上被列入世界遗产名录之中。

布尔萨于1326年成为奥斯曼帝国初期的首都，现如今这里也成为了著名的工业区及自然风景区。布尔萨的朱马勒克兹克镇到目前仍保存着700多年前的奥斯曼式的建筑特点，并且布尔萨和朱马勒克兹克镇仍然延续着奥斯曼式的贸易文化和农村生活。

另一个新加入到世界遗产名录中的是土耳其的贝尔加马古城。贝尔加马紧邻伊兹密尔。希腊时期，这里是最重要的艺术和文化中心之一，拥有一座希腊时期最大的图书馆。从考古层面上，贝尔加马古城作为奥斯曼帝国、希腊时期、罗马和东罗马时期的卫城，是拥有多层次文化的神圣景区。(陈力朴)

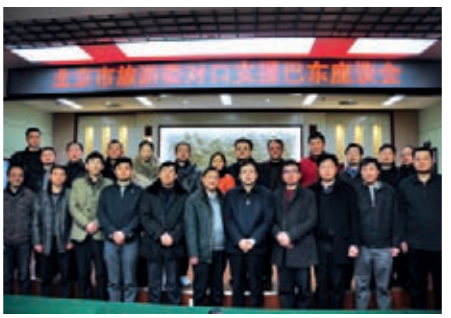
北京市旅游发展委员会赴巴东调研对口支援工作并慰问挂职人员

2014年1月10日至11日，北京市旅游委党组书记、主任周正宇率队，赴湖北省恩施土家族苗族自治州巴东县，实地调研北京旅游对口支援工作情况。巴东县委常委、纪委书记黄光辉，副县长谢成校、王站立，北京市旅游委委员邹伟南等陪同调研。

调研期间，周正宇主任与巴东县委、县政府及旅游局进行了座谈，听取了关于巴东旅游发展情况的全面介绍，深入大面山、神农溪等景区及巴东一中，实地察看了巴东旅游资源及开发现状，并就下一步更好落实对口支援工作，双方进行了深入研究。周正宇主任表示：2014年，北京市旅游委将按照北京市委、市政府的部署要求，在市支援合作办的统筹下，加大对巴东旅游的支持，重点是帮助组织巴东参加“北京旅博会”和“北京旅商会”；利用《旅游》杂志、《旅游手机报》、“北京旅游信息网”等媒体，大力宣传巴东旅游资源和产品；强化招商引资，积极牵线搭桥，推荐大企业、好企业到巴东开发旅游；组织专家帮助巴东编制旅游休闲度假区控制性规划；加强对巴东旅游行业管理、业务技能、宣传促销等方面的人才培训，强化双方干部挂职交流工作。

座谈会上，巴东县委、县政府对北京市委、市政府和市旅游委的大力无私支持和帮助，表示衷心的感谢，对挂职人员在巴东的工作成绩和做出的贡献给予了充分肯定。周正宇主任向北京市旅游委挂职人员颁发了“北京市民族团结先进个人”证书，同时希望挂职人员继续努力，更扎实、更有效地开展工作，进一步推动巴东旅游业发展。巴东县旅游局，北京市旅游委办公室、首都旅游协调与区域合作处、旅游执法大队等参加座谈。（胡虎/文、图）









“美丽北京—2014北京智慧旅游年”启动

1月21日，“美丽北京—2014北京智慧旅游年”暨北京A级景区自助导游和虚拟旅游系统正式上线运行启动仪式在北京旅游大厦举行。与此同时，“美丽中国之旅—2014智慧旅游年”的国家旅游局主会场及10余个省市智慧旅游年分会场的启动仪式也在相继举行，各会分会场与主会场均可进行联动，实现了网络视频画面和信息的同步传输。

国家旅游局将2014年确定为“智慧旅游年”，就是要结合旅游业发展方向，以智慧旅游为主题，引导智慧旅游城市、景区等旅游目的地建设，尤其要在智慧服务、智慧管理和智慧营销三方面加强旅游资源和产品的开发和整合。

北京市将在2014年，加强智慧旅游统筹协调和组织引领，全面推动智慧旅游建设工作。



“北京旅游进社区”项目荣登“2013中国旅游风云榜”

近日，由中国旅游协会和中国旅游报社共同主办了第三届中国旅游产业发展年会。本届年会发布了“2013年中国旅游风云榜”。“北京旅游进社区”项目荣登“2013年中国旅游公共服务创新TOP10”榜单。

自2011年以来，北京市旅游委联手市民政局、市社区服务中心组织开展了“旅游进社区”工作。创新性地开展了“旅游进社区‘十个一’活动”，通过旅游大讲堂、整合旅游热线12301与96156热线对接、咨询台、《社区旅游指南》、社区之窗电子屏等多种方式将旅游资讯、旅游常识、旅游维权信息带到居民面前。制定出台了《北京市社区旅游服务引导规范》，从适用范围、基本要求、人员服务等多方面引导、规范社区和旅游企业，使他们能有效对接，形成一套规范的发展模式。



春节假日北京市旅游咨询站热情服务广大游客

春节假期，全市旅游咨询站共接待游客120868人次，其中直接来客81261人次，电话来访39607人次，发放资料62497份（册）。

北京市各区县的300多家旅游咨询站合理安排值班人员和服务时间，坚持开门迎客。另据了解，节日前夕和节日期间，北京市旅游咨询服务中心工作人员深入各区县看望、慰问一线旅游咨询员，给咨询员们带去节日的问候，鼓励咨询员们一定要做好春节旅游咨询服务，保证每一位游客高兴而来，满意而去。同时，市旅游咨询服务中心检查了旅游咨询站节日接待工作，对各区县节日咨询服务和安全等工作提出具体要求。保证了节日期间全市旅游咨询服务平稳有序、零投诉，为保障北京春节旅游市场安全有序做出了贡献。



2014年北京市春节旅游统计情况

2014年春节7天假期，北京市接待旅游总人数达到975万人次，比去年同期增长12.3%；旅游总收入43.84亿元，同比增长13%。

今年春节旅游呈现出几个特点：一、外地来京旅游人数大幅增长，比去年同期增长20.9%。故宫博物院假期最高日接待量接近9万人次，创历史同期新高。二、最聚人气的地方还是各大庙会，今年接待量创历史新高。全市规模最大的庙会是地坛庙会，假期共接待游客114万人次。三、全市乡村民俗旅游接待69.7万人次，比去年同期增长14.1%，旅游收入6824万元，同比增长7.5%。四、出境游保持微增。全市经营出境游业务的旅行社组织出境游的团队数量超过4000个，出境游人数为7.3万人，比去年同期增长1.7%。增长幅度最高的旅游目的地是日本、韩国和欧洲。

“奉献旅游业，青年勇担当”
2014北京市旅游委青年演讲比赛圆满落幕

为纪念“五四”青年节95周年，进一步激发市旅游委青年干部职工的工作热情，提高全委党员干部职工的凝聚力、向心力、战斗力，按照团中央关于深入开展社会主义核心价值观宣传教育和实践活动要求，根据市旅游委党组部署和机关党委全年工作安排， 2014年5月6日在旅游大厦三层员工餐厅，举行了以“奉献旅游业，青年勇担当”为主题的2014北京市旅游委青年演讲比赛。

在委党组和机关党委的领导下，全委机关和事业单位党支部高度重视，认真组织机关各处室和直属事业单位45岁以下的在职青年干部职工积极报名，踊跃参与，认真准备。共有21个单位的29人报名，但因工作原因实际有18个单位的26名同志参加了演讲。

委机关党委书记李艳萍从比赛的设计到方案的制定及评委的选定等各个方面都亲历亲为，并亲自担当评委。机关党委副书记邹伟南也对方案和评分标准提出了许多具体意见，并亲临现场指导。市直机关团工委林艳坤书记亲临现场担当评委，演讲结束后对比赛给予了高度的评价，认为市旅游委此次演讲比赛很精彩，市旅游委的选手们都非常优秀，水平很高。宋宇同志全程观看了比赛并作总结讲话，认为这次的演讲比赛主题好——旅游行业担负着改善人民生活的重任，旅游行业的中坚力量主要是青年人，此次演讲比赛展现出了青年人勇于担当的激情；讲的好——选手们讴歌了好人好事，畅谈了工作感受，调动了积极性，振奋了人心；精神好——今天的演讲比赛展示和抒发了我们旅游人的风采和情怀。宋宇同志还代表委党组向这次活动的圆满成功表示祝贺，并借此机会向全委青年人提出两点希望：一是要坚持理想信念，按照习近平总书记的要求，弘扬“五四”传统，学习和践行社会主义核心价值观；二是要坚守岗位，锐意进取，埋头苦干，为北京旅游业的发展做出更大的贡献！此外，委党组成员、副主任于德斌、曹鹏程、王粤，党组成员李宝春，委员方泽华，主任助理侯新苗全程观看了比赛并进行了颁奖。







北京市旅游委出席“高铁遇上游轮”旅游结盟活动



2014年4月18日，“高铁遇上游轮”旅游结盟活动在湖南省岳阳市举行，邹伟南委员代表北京市旅游发展委员会出席活动并与京港澳高铁沿线、长江沿岸和湖南省内等31个城市代表共同签署了《岳阳共识》。

此次旅游结盟活动围绕把握“高铁时代”和“游轮时代”旅游趋势，提升旅游合作层次，拓宽旅游合作区域，努力实现结盟城市之间旅游经济共赢发展，构建“互利共赢、长期稳定”的区域旅游合作关系，开辟“中国岸线”旅游黄金之旅，打造中华山水“最美十字飘带”开展。

活动还提出要建立定期会晤、沟通机制，按照“联合主办，轮流承办”的方式和“平等互利、合作共赢，优势互补、扬长补短，市场主导、政府推动，有序开展、循序渐进”的原则，加强区域旅游发展情况交流，共同研究、协调和处理结盟城市旅游合作中的重大问题，确定年度合作事项和任务。并确定了“共同编制区域旅游发展规划；共同打造特色旅游精品线路；共同构建公共旅游服务体系；共同强化旅游投资领域合作；共同开展旅游人才培养交流”等重点工作。

首都旅游协调与区域合作处、北京海洋国旅等单位陪同参加旅游结盟活动。

北京至十堰旅游专列在京推介



2014年4月25日，根据国务院《丹江口库区及上游地区对口协作工作方案》批复和《北京市南水北调对口协作工作实施方案》、《北京市南水北调对口协作规划》有关精神，按照《北京十堰旅游发展战略合作协议》要求，为提升北京至十堰旅游专列的知名度和影响力，十堰市人民政府在京举办南水北调“饮水之源•感恩之旅”北京至十堰旅游专列推介会。邹伟南委员代表北京市旅游委出席活动并致辞。

邹委员表示，南水北调中线工程将于今年10月正式向北京调水。在此之前，组织南水北调“饮水之源•武当之旅”北京至十堰旅游专列，意义重大。它必将成为十堰展现“仙山秀水汽车城、大山大水大人文”良好形象和北京市民了解自己未来“水井”生态环境的重要渠道。饮水当思源，十堰作为北京对口协作的重点地区之一，“专列”的开通是十堰市和中国铁旅集团等多方共同努力的结果，十堰市人民政府对“专列”给予了许多优厚的政策奖励支持，邹委员在表示感谢的同时，希望在大家的共同努力下“专列”能顺利开通运营。希望北京的旅行社积极行动起来，把北京十堰这条线路开拓成为集“饮水思源之旅、问道养生之旅、休闲度假之旅”为一体的精品线路，把“专列”打造成为北京乃至京津冀地区家喻户晓的精品。

京津冀旅游联合推广活动助阵中国旅游产业博览会

金秋时节，天高云淡，在这个多彩的丰收季节，一场由北京市旅游发展委员会、天津市旅游局、河北省旅游局联合举办的“畅游京津冀、骑乐无止境”2014京津冀旅游联合推广活动于2014年9月19日，在中国旅游产业博览会暨第十九届中国北方旅游交易博览会上隆重举行。北京市旅游发展委员会宋宇主任、天津市旅游局阳世昊局长、河北省旅游局栗进路局长等领导出席。

为了进一步加强京津冀旅游协同发展，三地旅游部门以中国旅游产业博览会暨第十九届中国北方旅游交易会为契机，在9月19日展会开幕当天上午，联合组织三地的150名骑游爱好者，以自行车骑游为宣传载体，推介三地骑游线路产品，倡导低碳、环保、健康的旅游理念，推动骑游这一新型旅游产品业态的发展。这一活动既契合本届旅游产业博览会的主题，又带动三地间游客的互游互访，促进了旅游事业的发展。

此次活动是继今年4月三地共同举办京津冀红色旅游推广活动之后的又一旅游联合推广活动，今后三地旅游部门还将继续加强合作，举办多种形式的宣传促销活动，推动三地旅游协同发展。活动结束后，三位沿着蜿蜒“公路”骑行的骑游者模特引领着参观者进入北京展区。走进北京展区，参观者犹如置身于自然山水之间。环顾四周，北京展台外方内圆，体现了中国古代天圆地方观念，红色调象征了北京悠久的皇城文化，脚下的人造草坪诠释了绿色环保健康的旅游新概念，房车、木屋、露营帐篷、烧烤炉应有尽有，仿佛这里正在进行一场露营休闲活动。“北京礼物”展台前更是被围得水泄不通。人们争相购买具有老北京文化韵味且不乏现代时尚的各色工艺品和旅游纪念品。旅行社的展台前更是热闹非凡，现场展卖、限时抢购更是吊足了参观者的胃口。（杨权）













《旅游》杂志、《首都旅游报》亮相北京国际旅游商品博览会

9月10日上午，第三届北京国际旅游商品博览会在中国国际展览中心（老馆）隆重开幕，国家旅游局规划财务司司长彭德成、北京市政府副秘书长马林，以及国际国内参展单位、北京市相关委办局和区县旅游委领导出席开馆仪式。第十一届“北京礼物”旅游商品大赛颁奖仪式及成果展览也在博览会现场精彩上演。在旅游商品博览会上，《北京礼物专刊》、《旅游》杂志 、《首都旅游报》齐亮相，受到欢迎。共计发放万余份。

在本届展会上，市旅游委为和田、拉萨、什邡、巴东、赤峰、乌兰察布、南阳、洛阳、十堰和神农架等对口支援地区免费提供了参展场地，搭建了“北京旅游对口支援（帮扶、协作）展区”，指导对口支援地区宣传推介当地特色旅游商品。

本届展会的市场对接和转化平台效应更加突出。着眼于为兄弟省市做好服务的同时，通过深入培育旅游商品博览会平台，逐步把北京打造成全国旅游商品研发、设计、交易的中心。 本届展会配套活动丰富，展会的专业性、市场化水平进一步提升。10日上午，第十一届“北京礼物”旅游商品大赛颁奖仪式在博览会现场举行。通过举办大赛涌现出很多构思巧妙、设计新颖的创意作品以及一批科技含量高、首都文化内涵足、做工精美、质量上乘的精品，有效丰富了“北京礼物”品类，推动了科技、老字号等优质资源向旅游商品转化，提升了首都旅游商品的整体水平，所有获奖作品在博览会“北京礼物”展区集中展出。

本届“旅商会”在展会宣传和专业买家组织上进行了认真分析和落实，有国外驻京机构、旅游商品经销商、采购企业、旅游景区、旅游商品设计研发机构等5000多人确认到会参观洽谈和采购，国外买家约800名。同时，展会更加重视亲商服务，本着“为客户创造新价值”的核心理念，设置了旅游商品新品推介会、一对一采购洽谈会、买家卖家见面会、采购对接洽谈会等多场专项活动，通过这些配套活动的实施，力求实现买家卖家对接、达到促成贸易成交的目的。（李磊 黄友利）

机场巴士·王府井金宝街专线首发仪式

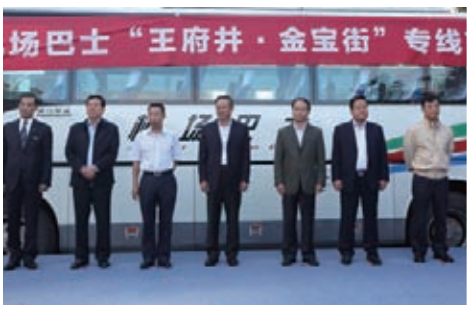
9月24日上午，在北京市东城区人民政府、北京市交通委和民航总局的共同推动下，机场巴士又一条崭新的线路—王府井·金宝街专线正式开通。北京市旅游委宋宇主任、北京东城区人民政府张家明区长、王中华副区长、中国民航总局机关服务局董振忠副局长、北京市旅游委邹伟南委员、北京市交通委罗长波委员和北京旅游行业协会副会长徐锦祉先生出席了首发仪式。

王府井、金宝街地处市中心繁华地带，王府井大街作为世界知名的旅游商业街每天迎来送往着大量的游客，而仅王府井金宝街沿线就有150余家住宿业，更是众多高端酒店汇集的区域，商务客人络绎不绝，进而导致该地区打车难、出行难的问题。针对这一问题，东城区人民政府与北京市交通委经过前期调研希望通过推出机场巴士来缓解这一问题。

目前，根据线路覆盖区域酒店以及客人的实际需求，机场巴士在前期试运行阶段初步设定每天上午7：00和9:00共两班，运营车辆与机场巴士其他车辆一致，经停丽晶酒店、和平宾馆、天伦王朝酒店和华侨大厦四站后前往首都国际机场T1、T2、T3航站楼。在试运行一段时间后，将会根据客源及需求量等实际情况增加每天的运行班次。

旅游公共服务设施的完善，是发达旅游城市的标志，东城作为全市旅游示范区，各项工作要求率先走在全市前列。机场巴士王府井·金宝街专线的开通，不仅大大减轻了首都中心区域的交通压力，更解决了王府井、金宝街重点商业区域打车难、出行难的问题，为来我市的游客、商旅客人以及区域周围的市民办了件实事。巴士双向开通后，也为王府井、金宝街区域提供了更强的竞争力，对区域经济发展注入了一针强心剂，不仅给市民提供了真真正正的方便，也为区域内住宿业带来了真真正正的实惠！（康凯）













第六届“9+10”区域旅游合作会议在河南洛阳召开

2014年9月19日至22日，第六届“9+10”区域旅游合作会议在河南洛阳召开。国家旅游局、河南省人民政府、洛阳市委、市政府有关领导出席会议并致辞，“9+10”区域省市旅游局（委）领导和入境旅游合作联盟、旅游媒体合作联盟、旅游研究机构合作联盟、旅游投资促进合作联盟代表以及有关企业、媒体共180余人共聚千年帝都洛阳城，共商区域旅游合作大计，共谋区域旅游发展之策。

本届会议由“9+10”地区省市旅游局（委）主办，河南省旅游局、洛阳市人民政府共同承办。会议围绕“共赢未来——区域旅游发展的新动力”这一主题，进行深入探讨和实践分享。

北京市旅游委邹伟南委员就“区域合作助力北京旅游新发展”为主题作了大会发言。他表示，北京作为“9+10”区域旅游合作机制的发起城市，充分分享到了区域合作这个平台带来的合作支持和发展机会，特别是在去年北京承办的第五届“9+10”区域旅游合作会议上，成立了“9+10”区域旅游合作四个联盟，形成和完善了“政府引导、市场运行、企业主体、社会参与”的区域旅游合作机制，成为旅游部门合作工作的有力抓手，促进了“9+10”区域旅游市场一体化，进一步推动了“9+10”区域旅游共同发展与繁荣。“9+10”区域旅游合作会议实行申办制+轮班制，经过征求各成员单位意见，下届会议由河北省旅游局承办。会上，河南省旅游局寇武江局长与河北省旅游局翟玉虎副局长进行了轮值主席单位的正式交接。河北省旅游局翟玉虎副局长表示，要履行好轮值主席单位的职责，推动“9+10”区域旅游务实深入合作。

会上，“9+10”区域旅游部门领导及专家学者，就区域旅游如何取得实质性发展建言献策。

部分与会代表9月20日下午赴北京旅游局对口支援地区栾川县进行了调研，专家们听取了栾川县旅游局及相关景区的情况汇报，并对栾川县的旅游发展献计献策。（高欣娜）

过藏历新年
游拉萨名寺

