

上海崇明「生態樂活島」

神州龍騰



▲崇明島是中國現今面積最大的河口沙島

有「東海瀛洲」美譽的崇明島，位於上海北部長江入海口，據說崇明至今已有1300多年歷史。由於地處亞熱帶，平均氣溫攝氏15度，日照充足且雨水充沛，四面環江臨海的地理特點，以及豐富的灘塗資源使崇明成為上海地區最靠近大自然的地方。

文：本報實習記者 朱逸雲
圖：崇明島旅遊局



▲西沙濕地一隅



▲遊客參加「蘆葦節」可品嚐美味的蘆葦和柑桔



▲崇明旅遊節將舉行一系列漁家樂活動

作為上海旅遊節的重要組成部分，崇明森林旅遊節系列活動將持續至10月30日。從瀛東漁歌節、橫沙島秋之韻系列活動，到海島音樂節、森林音樂節，再到明珠湖海鮮節、蘆葦節、柑桔節、濕地文化節，一系列豐富的旅遊文化節慶活動，將給崇尚樂活(LOHAS, 英語 Lifestyles of Health and Sustainability的縮寫, 意為健康及自給自足型生活方式)的人, 帶來一場與自然零距離的親密接觸。

濕地觀鳥接觸大自然

記者剛踏上崇明島，瞬間被蔥鬱的植物所包圍，眼前、腳邊，皆是參天大樹和絨絨的草地，幾條小河汨汨流過森林綠地，空氣中處處瀰漫青草的暗香和江風的溫潤。當地的老人告訴記者，「崇明」的意思源自「平坦寬闊的明淨平地」，這個被長江隔斷的小島，雖然與上海的繁華喧囂隔水相望，卻又遠離都市的燈紅酒綠與紙醉金迷，灘塗和森林間時不時能看到候鳥，宛若與世隔絕的世外桃源。

在崇明西沙濕地，記者看到了幾隻白鷺，或留戀於樹梢，或掠過水面捕食，翩然姿態令人驚嘆。當地導遊說，每年春秋兩季是崇明的觀鳥季，隨着生態環境的不斷優化，許多水鳥都選擇崇明濕地作為「南飛」旅程中的驛站。旅遊節期間，西沙濕地將舉行萬人徒步走濕地活動，遊客可邊品嚐當地小吃，欣賞蘆葦藝術節。

除濕地活動外，崇明將陸續推出蘆葦節和柑桔節，遊客不僅能參加蘆葦收割接力賽，還可品嚐美味的蘆葦和柑桔。除了吃喝玩樂，灶花藝術節同樣不容錯過，10月上旬，崇明將舉辦灶花會址大賽、灶花戲曲演唱賽等民間文化活動。喜歡鬥蟋蟀的朋友，可以在崇明綠港生態村觀看到全國蟋蟀團體的比賽。

記者留意到，崇明島上有一種與高粱、玉米極其相似的植物，這便是甜蘆粟。在巧克力和糖果尚無法唾手可得年代，甜蘆粟絕對是「嗜甜」孩童眼中的寶貝。導遊說，崇明的蘆粟清甜多汁，肉質鬆脆且含豐富碳水化合物、鐵、鈣、磷等多種營養成分，有清熱解毒之效。對「食粟」行家而言，吃完的蘆粟殼和內稈，還可瞬間變成燈籠，拴上紅繩便成了手中的玩物。除了蘆粟，崇明的生態果園裡，葡萄、黃桃、牛奶西瓜、蘆柑和彌猴桃等水果，都在秋季成熟，靜待採摘。

民間饕餮不容錯過

俗語有云：「水闊則盛產魚蟹蝦蟹」。崇明島上可謂皆是魚鮮，在瀛東漁歌節、崇明美食節、高家莊園系列活動中，遊客能品嚐到正宗的崇明魚鮮及大閘蟹。儘管崇明大閘蟹不如陽澄湖蟹聲名在外，但同樣金爪黃毛、青殼白肚且膏黃飽滿。當地江南三民文化村的大廚說，崇明是長江水系大閘蟹的主產地，而崇明蟹也集所有蟹之精華於一身，全國八成以上的名蟹、好蟹、大蟹、精蟹皆產自崇明，「若有閒情逸致，你也可手持釣竿，泛舟明珠湖體驗撒網捕魚的樂趣」。

吃蟹自然少不了酒，李白有詩云：「蟹螯即金液，糟粕是蓬萊。且須飲美酒，乘月醉高台。」螃蟹是大寒的食物，吃時不妨配上一杯崇明米酒驅寒暖胃。記者也品嚐了正宗的崇明米酒，釀酒師傅介紹說，崇明的米酒都精選優質糯米，用古法工藝發酵釀製，整個過程要經歷約10道主要工序。別看崇明的米酒呈淡白的乳白色，但入口甜潤，酒香撲鼻。

有傳說稱，曾有一船載滿崇明米酒的小船傾覆，雖然船老大和水手都成功脫險，但滿船的米酒都傾倒在潘家沙的河道裡，熟料江水中的魚蝦自此也沾染上了酒香。



▲崇明紫海鷺圓浪漫莊園

東方普羅旺斯 一派花香

崇明島優美的生態環境給了當地植物得天獨厚的生長環境，島上森林茂密，造就了其「上海」後花園的美名。島上有迷迭香、百里香、巧克力薄荷、檸檬草、銀灰菊、鼠尾草等近20種的芳香植物，而來自地中海畔的薰衣草、睡蓮、向日葵、玫瑰和小雛菊使得崇明有了一個新名字：「東方普羅旺斯」。

崇明的紫海鷺圓浪漫莊園位於東平國家森林公園東側，佔地200餘畝，走進古羅馬風格的大門，曲折蜿蜒的田園小徑引領我們走到薰衣草種植區，但因錯過了薰衣草盛開的季節，只得一賞其餘韻。

崇明島整年都是賞花季，紫色玫瑰的花期從4月持續至11月，200多天裡，玫瑰成為島上的主角。一般來說，玫瑰大都種植於北緯34度左右的位置，新疆和田玫瑰、甘肅的苦水玫瑰都出自這個緯度。但崇明位於北緯31.5度，絕非玫瑰的理想種植地，但由於四面環水形成的特殊氣候環境，讓嬌貴的玫瑰在島上綻放。

東海瀛洲孕育靈動民俗

崇明島上的田園風光孕育出眾多靈動的民俗歌舞，無論是山歌、號子，抑或是獅舞、龍舞，都蘊含崇明人對生活的熱愛。崇明山歌是島上民歌、民謠的總稱，明萬曆年間的《崇明縣志》記載：「有採茶歌、黃山號子、山歌之類，皆兵農歌之，以鼓舞者」。當下的崇明山歌分成兩種，從歌種來看，可分「小山歌」、「漁歌」、「號子」、「小調」、「民俗歌」等，若按風格分，又有「上沙」、「下沙」兩類，前者曲調纏綿且一字多腔，後者則慷慨激昂自由奔放。

崇明雖然依江臨海，卻未見有山，「山歌」一詞不禁令人疑竇叢生。聽島上的老人講，崇明人出於對山的喜愛，將「田歌」稱為「山歌」。時值傍晚，記者還能在島上田地間聽到滿是愛意的歌曲。隨行導遊稱，山歌原是島上男女用來傳達愛情的情歌，歌詞不僅有對愛情的美好希冀，亦離不開生活中的柴米油鹽。山歌以四句頭山歌為基調，附以夾心板調、採茶調、東沙調、香梨調、青紗帳子調、五更調、鸚鵡調、倚欄杆調、哈哈調、送郎調、新春調、數牌調、牌名調、月下游調和長江浪調等。

舞獅號子別有風韻

較之山歌，島上的勞動號子也別有風韻，通常號子曲調按勞動者的職業來區分，挑擔時有「擔號子」、放牛時有「趕牛調」與「喊牛調」，捕魚時則有「漁民號」，無論哪種號子都鏗鏘有力。

在崇明遊歷期間，記者看到了當地民俗藝人所表演的龍燈舞、蚌舞等。「崇明舞獅」又稱「調獅子」，獅子身披長毛，眼球外鼓，與「南獅」、「北獅」皆無相似之處。舞獅的故事情節亦並非比武探青，而是由「獅子吃小孩」、「接獅子」和「送獅子」三部分組成，並與當地的傳說相關。《崇明縣志》記載：「宋時，有猛獸名獅，掠食小兒，四方患之。」相傳，獅是一隻能使江水暴漲，淹沒沃土的妖獸。舞獅中「接獅子」和「送獅子」的儀式，有保佑來年平安，風調雨順之意。

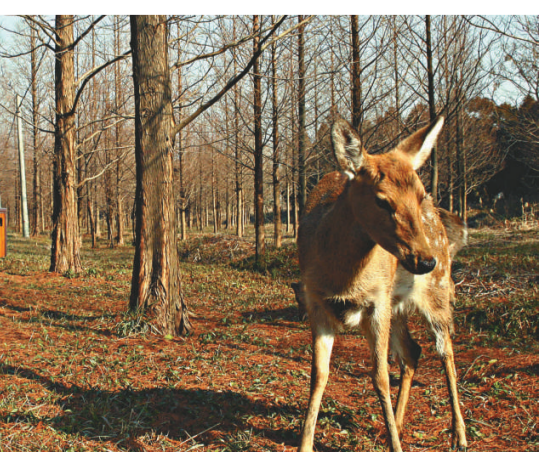
崇明島簡介

崇明島是中國第三大島，也是世界上最大的河口沖積島嶼。島位於萬里長江入海口，三面環江，一面臨海。東瀕浩瀚東海，南與上海市寶山區、浦東新區及江蘇省太倉市隔水相望，西接滾滾長江，北與江蘇省海門市、啓東市一衣帶水。全島面積1200多平方公里，東西長76公里，南北寬13至18公里，形似「春蠶」。島上地勢平坦，無山崗丘陵，西北部和中部稍高，西南部和東部略低。崇明島地處北亞熱帶，氣候溫和濕潤，日照充足，四季分明。島上水土潔淨，空氣清新。

旅遊TIPS：

公交：上海地鐵3號線寶楊路站下，換乘寶山9路公交車寶楊碼頭站下，坐船到崇明南門港。

自駕：隧橋線路：從人民廣場出發，經內環高架路、北京西路、大柏樹立交橋、五洲大道、G1501、G40，陳海公路收費站，朝城橋鎮(南門)方向，沿南門路行駛300米，至南門碼頭。



▲一隻林場放牧的鹿站在東平國家森林公園道旁



▲崇明金鑿山「壽安寺」已有逾千年歷史

到壽安寺虔誠禮佛

崇明三島上廟宇眾多，且各有典故。「廣福寺」依水而建，可遠觀潮汐，近聞漁歌，晨鐘暮鼓，菩提梵唱；「寒山寺」以一句「瀛洲東門寒山寺，夜半鐘聲迎客船」與姑蘇城外的寒山寺齊名；但若說歷史最悠久的古剎，則是位於崇明金鑿山南端的「壽安寺」，已靜靜守候了逾千年。

壽安寺始建於宋朝淳佑二年，對於它的初建目前有兩大說法。其一稱南宋淳佑年間，樸、僑兩僧雲遊至金鑿山，拾枯竹枝插於山，祈願稱「竹葉當置道場」，後來枯竹枝竟生根發芽，於是當地人紛紛捐資結緣建廟，初名富安院。兩僧以天台教義為宗，法事逐漸興盛，遠近聞名。而另一說法是，該寺由四川僧人來崇建造，稱「富安院」，元代時因朝廷御賜「永福壽安寺」而更名為壽安寺。寺院經宋、元、明、清的變遷更替而數度擴建，便有了「寺裡青山山外山，亭中綠水水中亭」的美譽。

清廷時期，壽安寺內大雄寶殿、選佛堂、千佛閣、懺堂、滄海閣、天王殿、玉蓮池、紫竹林、清遠堂、豐樂亭與金鑿山相依，成為名副其實的若山古剎。香火鼎盛時，寺內有數千僧侶，暮鼓晨鐘餘音繚繞，梵音裊裊。近代戰火紛飛的年代，壽安寺的部分建築遭到破壞，直至1983年，損毀的三聖殿、天王殿才得以修繕，並重塑香樟木釋迦牟尼佛像和諸神彩塑金像。目前，寺內的大雄寶殿有九棟十三架，塑有三世如來、文殊、普賢、海島觀音等十六尊佛像，寺內還藏有歷代的碑刻銘文及文人騷客墨寶。幾經修繕後，壽安寺又得以恢復昔日的光彩。隨着崇明島逐漸受遊客所知，越來越多善男信女慕名來到壽安寺虔誠禮佛。