



# 金沙江第一大灣

巴拉格宗景區的北部就是現雲南迪慶藏族自治州德欽縣的奔子欄鎮。傳說巴拉格宗山山神，是奔子欄日尼神山(心山)山神日尼巴烏都吉(英雄金剛)的妻子，兩人因發生爭執而積怨。巴拉格宗山神為了讓金沙江沖毀日尼巴烏都吉保護下的奔子欄，便放出一頭黃牛堵在金沙江中，想讓江水向西邊流。日尼巴烏都吉則派了一匹綠馬橫擋在西邊。於是金沙江水拐了一道彎後，依然從東邊流過，保住了奔子欄。孰料這竟造就了人間地理奇觀——金沙江大拐彎，也稱長江第一灣。

奔子欄位於德欽縣東南部，坐落在白馬雪山腳下的金沙江西岸，東與四川省甘孜藏族自治州得榮縣的瓦卡鎮隔金沙江相望。金沙江是我國第一大河長江的上游，流域地勢險峻，山脈起伏大，因巨大落差，水流湍急。金沙江的一級支流定曲河及其兩條支流瑪伊河和碩曲河，在奔子欄與瓦卡鎮交匯地域一起投入自青藏高原穿山越谷而來的金沙江懷抱。從藏區腹地奔騰而來的金沙江，在即將衝破層巒疊嶂、峭壁萬丈的滇川要塞之時，突然有大股洪流湧入，迎面又遇到金字塔般的日維峰，似乎想要在金光下緩解一下長途奔波的疲勞，於是放緩了波濤，不由分說就直衝了個180度的急轉彎，不經意間就形成了舉世聞名的「金沙江第一灣」(亦稱月亮灣)，同時造就了「三山夾兩壁」之奇觀。由於這個大拐彎的彎道跨度很大又很長，竟跨越了四川與雲南兩省，於是才有了「一灣跨兩省」之奇跡。金沙江像碧綠的彩帶一樣繞神山畫了一個「Ω」形的孤線，創造出雄渾險峻、鬼斧神工的大自然傑作。大自然的力量真是神奇，它總是無聲無息地在歲月的沉澱中給人類留下寶貴的財富。

站在奔子欄的金沙江大灣觀景台上，看客無不被眼前景色所震撼。但見金沙江在日維峰前瀟灑地畫出一個「Ω」字形大拐彎，就像一條巨龍盤踞在山谷之中，展現出無與倫比的氣勢和魅力；江水波光粼粼，在陽光下閃爍着金色的光芒；兩岸的山峰高聳入雲，在藍天白雲下顯得雄偉壯觀；山間還飄蕩着縷縷白霧，增添了幾分神秘和詩意。讓人在心曠神怡、蕩氣迴腸之際，驚嘆自然造化的神奇，大自然的鬼斧神工和人文的博大精深讓人難以忘懷！

奔子欄海拔不高，怒濤滾滾、洶湧奔流而來的金沙江來到此地，江面豁然開闊，江水平緩。因此，奔子欄的金沙江渡口自古就是滇藏茶馬古道上著名的古渡口，是由滇西北進入西藏或四川的咽喉之地。當年吐蕃大軍和蒙古大軍都曾由此渡金沙江南

征並在此駐紮，清政府曾在此處的金沙江段設渡口，並設駐紮兵。對岸是四川省瓦卡鎮，藏語「瓦卡」就是「渡口」的意思。由於地處滇川藏的連結點，奔子欄逐漸成為滇藏茶馬古道上的重要的節點和驛站。因為高原反應的原因，從南邊上來的雲南馬幫到這裏就停下，轉由北邊下來的西藏馬幫接手貨物。而西藏馬幫到了奔子欄，往往就把貨物轉給雲南馬幫南運。在滇藏茶馬古道興盛時代，奔子欄以最能幹的「馬腳子」(藏語「臘都」，即趕馬人)而聞名於茶馬古道。奔子欄地處河谷之中，傳統上以農耕為主，但由於地少人多，金沙早已淘空，貧瘠乾熱的河谷養不活這麼多人，人們只有踏上茶馬古道去找一份衣食。由於南來北往的大量馬幫商隊，大多要在奔子欄經過或停留。所以這裏的男人就紛紛躡上茶馬古道，前赴後繼投身於馬幫。奔子欄的趕馬人特別能幹，一人就能趕八九匹驢子，有的甚至多達15匹。過去在茶馬古道上奔放的「藏客」，都願意僱用奔子欄的馬腳子。當時奔子欄每個家庭的男人幾乎都有趕馬走西藏的經歷。

在奔子欄，雖然趕馬已經是半個多世紀前的事情，但許多在古道上冒死往來的趕馬人的故事仍銘刻在人們的心頭。生於1927年的阿努是奔子欄僅在的幾個老趕馬人之一。他15歲就開始為奔子欄一個叫尼瑪的「聰本」(藏商老闆)趕馬走茶馬古道，共走過5趟，其中3次經江孜南下到了印度的噶倫堡。當時一次要趕9匹驢馬，有時趕12匹。直至上世紀五十年代，27歲的阿努才結束了他的馬幫生涯，守着他趕馬幫掙錢蓋起的房子安穩度日。現在他還能幫着子孫做點力所能及的家務，硬朗的身子骨中仍透出走過古道的人那特有的開朗、豁達和善良。卓瑪的父親趕馬走過12趟西藏，她母親就是她父親趕馬途中從麗江娶來的納西族姑娘，他們兄弟姊妹幾個都是藏族納西族結合和茶馬古道交流的結晶。但父親在她15歲時就去世了，過去闖三江走茶馬古道的生路早已割斷，他們家現在就以農業為生。幸好現在可以靠山吃山，一年在山上找菌子出售就能換一兩萬元。

據奔子欄的老「馬腳子」講，過去走茶馬古道的馬幫，最為艱辛兇險的日子是進入藏區以後。在藏區，馬幫需要翻過梅里雪山、石卡雪山等海拔地區，風霜雨雪，大山大川，毒草毒水，野獸毒蟲，瘟疫疾病，隨時隨地都能置馬幫於死地。自然環境的嚴苛，擠壓着身處其中的人們，務必以更加誠懇的方式體恤彼此，人與人之間的誠信，則成為簡明



◆金沙江大灣 作者供圖

扼要的生存之道。在古道的千年運轉中，崇山峻嶺裏奔波謀生的經歷賦予了馬幫人的智慧和膽略，也讓馬幫人不懼死亡的冒險精神，埋頭苦幹、任勞任怨的勤勉精神，互幫互助的團隊精神和說到做到、絕無虛言的守信精神經千年而不衰。

70多歲的迪慶州藏學研究院原副院長勒安旺堆，曾無數次到奔子欄研究茶馬古道，訪問過不少有名的「馬腳子」。他的深切觀感是：「為生存，為獲利，趕馬人幾乎是以自己的生命去冒險。」首先是生意上的冒險，馬幫活動在現代商業社會遠未成熟的時期，法律不僅不完善，在許多地區簡直形同虛設，馬幫要做的每一筆生意，都有着極大的風險，加上古代局勢不穩定，更增加了這種風險；其次是殘酷的自然環境，茶馬古道各條線路自然環境都異常危險艱苦；第三是沿途土匪強盜的威脅，上世紀五十年代之前，中國西南地區土匪盜猖獗，儘管馬幫都是全副武裝，但仍不時遭到土匪強盜的襲擊，死人損貨的事時有發生。勒安旺堆由衷地認為，滇藏茶馬古道馬幫身上最為突出的特徵就是他們的冒險精神：「哪怕在今天，那些職業探險家所謂的壯舉，跟當年茶馬古道上的馬幫生涯相比，也會黯然失色。」

1974年，滇藏公路通車拉近了雲南與西藏之間的距離，迪慶高原馬幫的馬鈴聲逐漸被汽車的汽笛聲取代，滇藏茶馬古道隨之走入歷史。後來又在奔子欄修建了橫跨金沙江的公路橋——「伏龍橋」，同對岸的溝通往來更加方便。

由於現代交通的發達，現在的奔子欄人幾乎連驢馬都不養了。有本錢的就買大卡車跑運輸，以另一種方式延續他們祖先的事業。本錢不多的就因地制宜搞起各種副業，這裏出產傳統的民族工藝品，如手工製作的藏式摺桌、糌粑盒、木碗等，因茶馬古道的傳輸而早已聞名茶馬古道沿線城鄉。他們還縫製大批藏族服裝銷往西藏，那些藏裝色彩艷麗，做工精美，很受歡迎。近年來，奔子欄開闢了多處與當地茶馬古道和歷史文化有關的旅遊路線，國內外遊客不斷增長。因為交通要道的便利，有些人家還在穿過全線的214國道兩邊開設餐館、商店、客棧以及小超市和歌舞廳等，以茶馬古道的各種名號招攬生意，倒也紅紅火火。

## 豆瓣閒話

◆管淑平

# 燉冬

寒風四野，雪花漫天。此時，還有什麼比在屋裏，燉上一鍋菜，更讓人垂涎欲滴的呢？

小時候，每到冬天，母親總是在爐火旁，給我們燉排骨和豬蹄。那咕嘟咕嘟的聲響，如同美妙的樂章，誘入入勝。我們坐在旁邊，看着那香味四溢的湯汁，在爐火上翻滾，心中充滿了期待。而當肉質被燉得軟糯，入口即化時，那種滿足感，彷彿就是整個冬天的溫暖。

家鄉的火鍋，也是燉出來的最香。在冰天雪地中，大家圍坐在一起，爐火熊熊，鍋中湯汁翻滾。無論是牛羊肉，還是各種蔬菜，在鍋中慢慢燉煮，都會變得美味可口。一邊品嚐着那熱氣騰騰的火鍋，一邊聊着家常，那份暖意，彷彿可以驅走所有的寒冷。

在北方唸大學時，冬天的風雪更甚。那時，每逢周末，我都會和同學們一起去附近的飯店，點上一份燉鴨子。那鴨肉肉質鮮嫩，與各種香料燉煮後，散發出濃郁的香氣。而那白菜、豆腐等配菜，也因為吸收了鴨肉的鮮美，而變得格外可口。每一次品嚐，都彷彿能讓我忘記外面的風雪寒冷。

工作後，周末閒暇時，我也會自己在家裏燉上一鍋牛肉湯。將牛肉慢燉數小時，直到湯汁變得濃郁，牛肉軟糯。然後，再配以各種蔬菜、麵條，一頓豐盛的午餐便準備好了。那燉煮出的美味，彷彿承載了我對家鄉、對親人的思念。

燉的東西很多，雞鴨魚肉，蘿蔔白菜，都可以一鍋燉。那咕嘟咕嘟的聲響，彷彿在訴說着生活的故事。無論是哪種食材，經過慢燉後，都會變得美味可口。就像我們的人生一樣，無論經歷多少困難與挫折，只要堅持下去，終會收穫美好的結果。

小火慢燉，像極了我們的人生。不急不躁，慢慢燉煮，才能熬出真味。同樣，在人生的道路上，也需要我們耐心、細心地走好每一步。只有這樣，才能在未來回首時，無悔於自己的選擇。

寒風四野，雪花漫天。此時，讓我們一起來燉上一鍋菜，享受生活的美好。

## 詩情畫意

# 從詩經時代吃到今天 古人飲食智慧的啟示

◆趙素仲

## 二十三 食後

——王績(唐代)



王績食後  
田家無所有，晚食遂為常。  
菜粥三秋綠，醃菹百日黃。  
葛花酒解毒，萸蒂發醞香。

從唐朝的幾位皇帝飲宴中，返回唐朝民間。王績是隋末唐初詩人。初唐三十餘年，詩壇上仍舊是梁朝陳朝綺靡風氣，只有王績的詩作有着陶淵明的風格，故受後世人稱讚。

王績有著名詩作《野望》：「樹樹皆秋色，山山唯落暉。相顧無相識，長歌懷採薇。」詩人長歌懷念的是隱居山林，也有想像伯夷叔齊一樣的「採薇而食之」。了解王績後，對這首描寫唐代田家生活的飯菜也就明白了。

春、夏、秋靠的是剪摘綠葉蔬菜，飯是用尋常的五穀。最特別的是一句「葛花酒解毒」。王績應該也像陶淵明一樣，無酒不歡，於是靠着葛花和葛根酒解毒。原來家父生前時常煲「鯪魚赤小豆葛湯」來解酒，是由唐朝已流傳下來的了。父親是畫家，大抵沾染了文人的風氣，每到晚飯必定要飲酒，故而需要時常煲葛湯飲用。今日也有許多人愛飲，這個湯也適用於一般人。做法簡單，用鯪魚兩條殺好洗淨，葛一大件去皮切片加入赤小豆同煲三小時即可。託父親的福，我也能分得半碗，湯味清甜可口，如想解酒，可照煲一試。

## 來鴻

◆胡賽標

# 廈門問海

「長橋支海三千丈，明月浮空十二欄。」初訪廈門，我跟女兒說：「爸爸去廈門，就是為了看海。」那天中午，入住黃厝塔頭村民宿，房間大玻璃窗外，峰巒聳峙，巨石如屏，二隻黑羊峭立石上，咩咩喚着，四周寂寥，清幽怡人。下午，我催促妻子、女兒趕緊來看海。

天空陰沉。不一會，細雨飄灑，沾濕了頭髮。我躡腳黃厝海灘，沙灘細軟。淺綠的海面，一望無際，水天相接。海風呼嘯，一排排海浪，湧動着，推搡着，似大海的呼吸，又像淘氣的小女孩，流向岸礁，漫向海灘。

它們看見我，把前頭的浪濤用力一推，翻起雪白的浪花，漫過我的腳踝，又羞赧地退去……我似乎聽見浪花咯咯的笑聲。當海浪再次湧向礁石，我沾着它嘗了一口。嗯，淡淡的鹽水味，我想起了詩人艾青的詩句。立礁遠眺，對岸空濛迢遠，波浪湧起，海邊山巒只露出幾縷隱約的孤線，彷彿大海在膨脹，在喘氣，吞沒了重疊疊嶂下的高樓大廈……

廈門的海，在晴天麗日，又是另一番景象。早晨佇立樓頂遙望，淺藍的海橫亘眼前，煙波浩淼，彷彿還在沉睡，嫺靜如做夢的少女。幾座黛青的島嶼輕輕浮在海面上。海天相接處，茫茫蒼蒼，一條船漲高了幾許，恍如從山尖緩緩滑過。淡泊的陽光輕灑下來，綠樹簇擁的紅瓦白牆，顯得更加明艷綺麗。

菽莊花園的「藏海」，是廈門海的標配。穿十二洞天瞰海，坐渡月亭裏瞰海，踱沙灘海濱濱海，各有各的視角，各有各的韻致。那四十四橋，低欄透迤，上坡一座亭，下階一棵樹，轉廊一塊石。曲折迴環，海上架橋，橋上建亭，亭邊壘石，借海布景，觸目皆海；海在橋內，橋在海上，石在海中，景物相襯，趣韻橫生。

我蹣跚石橋，抬頭之間，倏見一塊海龜石，趴在礁石上，其上鐫刻大字：「海闊天空」。細細品之，蘊含遼闊、包容與視野，透出「海上花園城市」廈門的氣質。

澄碧的筲箕湖，也是引海水而築的一片海。麻石圍堤，白鷺飛翔，細浪粼粼，白鷺女神悠然梳妝。歷史上，它是天然的港灣，暮色降臨，停泊的漁船燈光閃爍，形成「簞簞漁火」的夜景。

廈門是一座森林顏值的城市。「森林臉」組成了廈門的森林之海。無論你走過哪裏，都會被森林擁抱與親吻，聞到大

自然草木蔥蘢的氣息。公園裏、道路旁、民居內、日光岩、南普陀，歸來堂，處處是綠樹蒼鬱，草地茵茵，藤葉爬壁……

廣州人愛花，廈門人愛綠，融入他們的血液裏。茂密的鳳凰樹，糾曲的雞蛋花，筆直的椰林，古老的榕樹，似乎是廈門人的閨蜜。在廈門大學宿舍樓前，幾棵粗大的古樹枯了，褐灰光溜的樹幹臥倒地上，但它們被「千斤頂」一樣的鉸柱，撐離架起。我驚訝於廈門人對自然植物的敬畏，對古樹生命的守護。為了保護鼓浪嶼的原生態，他們禁止小車行駛與喧嘩，至今保留着人工板車拖運重物……

鼓浪嶼鋼琴博物館，是老鄉胡文虎先生創建的亞洲最大鋼琴館。他生前邀我來參觀，可惜我錯過了。館前鮮花翠竹簇擁着他的銅像。進入木樓式博物館，裏面擺放着各式名貴鋼琴，我聞到了熟悉而高雅的氣息。老鄉將畢生收藏的無價之寶獻給廈門，成為「感動廈門十大人物」。他的赤子之心沒被漠視，市政府毅然接受他的建議，在「聽濤軒」建館。我聽到了海的聲音。

中山路胡文虎先生的「永安堂大樓」還在嗎？我忐忑地問。女兒無言。民國時期，它是廈門的地標建築。同學胡長林載我們去找。昔日的中山路，滄海桑田，早已變成繁華的中山街。尋到了，尋到了！還是原來的編號：67-71號，五間店舖。左邊豎着一塊「永安堂大樓舊址」簡介牌，上面寫着：「民國時期由萬金油大王胡文虎出資修建，在此設立虎標萬金油永安堂藥局，五層樓頂的大鐘鐘座是其標誌……」1935年9月，胡文虎在此創辦《星光日報》，二年後再辦《星星晚報》，開創了三十多種星系報「星光閃爍」的時代。解放後，《廈門日報》在此誕生。

時光的聲音在這兒回響：那年秋天，碧空如海。胡文虎應林文慶校長邀請，參觀廈大，見石樓如林，設備完美，對陳嘉庚先生深為敬佩，兩顆海的靈魂相遇相知相惜，慨然答應每年捐一萬元作為廈大經費，並捐建廈門中學科學館、雙十中學體育館各一座，大同中學、中華中學、惠群附小、幼稚園校舍各一座……

抬頭仰望，樓頂的「大鐘錶」靜靜矗立，似乎在訴說什麼。它在我眼前如一幅水墨畫，漸漸幻化為一片遼闊靜謐的海。去廈門看海、尋海、問海，廈門的海味已藏在我心裏。

## 學生園地

◆關曉彤  
元朗公立中學校友會小學

# 我愛我的祖國——遊圓明園

在世界的某個角落，有一個世界奇跡，這個奇跡就是圓明園。有一天，兩個強盜闖進了圓明園。一個強盜大肆掠劫，另一個強盜縱火焚燒，他們平分贓物後，哈哈大笑地回到了歐洲。而這個奇跡園林，焚燒了三天三夜後，現已蕩然無存！

暑假期間，我和家人懷着沉重的心情，參觀了這座舉世聞名，震驚中外的圓明園遺址公園。

踏進圓明園，我便被那莊嚴典雅、別具一格的園林景色所震撼。翠綠的庭園、平靜的湖泊、優美的荷花……都散發出一股莊嚴而古樸的氣息，好一派祥和的景象！

我沿着小徑走，來到了西洋樓遺址。它曾經金碧輝煌，如今卻是只剩下火燒痕跡的凋零廢墟。這裏告訴我，我們的祖國不僅有輝煌的過去，更有痛苦的歷史。此刻，我深切地明白，落後就要挨打，國家富強起來才能免遭欺凌。

走着走着，我來到了海宴堂。浮現在眼前的是被破壞的石貝殼和沒了十二獸首的雕花基座。珍貴的十二獸首曾流落四方，

引無數中華兒女魂牽夢縈。多年來，在祖國媽媽的不懈努力下，大部分獸首已回到了祖國的懷抱。翹首期盼，其餘下落不明的獸首能早日回歸祖國團圓！

再走幾步，我來到了大水法。呈現在眼前的是一堆堆崩潰的石質建築，它們斷的斷，倒的倒，一片破敗荒涼！看着這堆斷壁殘垣，我的心中不禁燃起了熊熊怒火，我的憤怒達到了極點！

緩步前行，站在園中山丘眺望遠方，遠處高樓林立，一片繁華景象！這裏就是我的祖國，她給予了我生活的力量和歸屬感。我驕傲！我自豪！我愛我的祖國，愛這片生我育我的土地！少年智則國智，少年富則國富，少年強則國強！我們要發奮圖強，努力學習，把自己武裝起來，奮力守護我們的祖國，讓祖國變得更加繁榮富強！中國加油！少年加油！

(由香港潮州商會主辦，香港大公文匯傳媒集團、藝術香港、香港教育工作者聯會聯合主辦的「我愛我的祖國」(風景名勝篇)金紫荊香港校際作文暨普通話朗誦大賽小學組獲獎作品)

詩詞偶拾  
回家  
羅大佳

每一次回家  
都和那抹泥土有關  
走多馬兒  
站在枝頭啾啾  
那是我童年的夥伴  
翩翩的蝴蝶  
把我領到一座草屋前  
低矮的屋簷下  
坐著我那年邁的老父  
看不見光亮的眸子裏  
閃爍著盼兒歸來的淚光  
一條狗汪汪亂叫  
卻又不時地搖尾  
出來咬我的衣角  
是我那白髮蒼蒼的親娘

茅草房，我的親娘  
你的飯盒裏可還盛著溫熱的米湯  
屋旁酸棗子樹上的鳥巢裏  
是否還把兒子十六歲時的夢想收藏  
兒子是一個碩果累累卻又行囊空空的人  
帶給您的禮物  
只有那滿腹的憂傷

茅草房，我的親娘  
二十年前我悄悄離開您  
以為離開泥土就能離開村莊的寂寞  
去人生的道路上  
書寫青春的才華和堅強

而今，屋內的土牆還沒起斑駁  
陽曆吊帶燈懸掛在灶門上  
兒子卻帶泥的井水  
喝一碗帶泥的井水  
並在您溫馨的懷抱裏  
靜靜地躺一躺