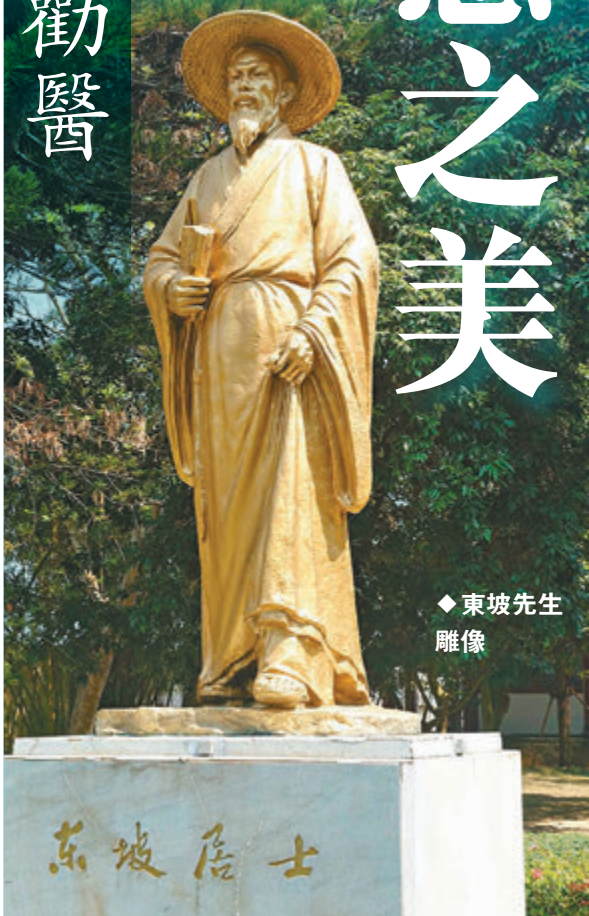


蘇東坡勸和·勸農·勸學·勸醫

五公祠景區

呈現海南生態之美



◆東坡先生雕像

海口風景如畫的「五公祠」景區內，有一處開鑿了近千年的泉眼，泉水不溢不竭，堪稱一奇，此泉即為蘇東坡當年被貶海南昌化軍（今儋州市中和鎮）時，途經此處，看到當地百姓日常取用鹹積水，便在寓所旁找到泉眼，親自「指鑿雙泉」，因水源旺盛，泉面常浮水泡，宛如粟粒，故名「浮粟泉」，世人為紀念蘇東坡，也稱其為「東坡井」。蘇東坡在海南謫居三年，不僅帶領海南百姓挖水井，還勸和、勸農、勸學、勸醫，給海南帶來了先進的中原文化，對海南的發展作出了巨大的貢獻，影響深遠。他也深切體會到海南生態之美，發出了「茲遊奇絕冠平生」的感慨。蘇東坡遇赦北歸前，再次路過海口，應當時太守之邀為「浮粟泉」上的亭子命名，蘇東坡遂取名為「泂酌亭」，並曾致弟蘇轍詩中所言「天其以我為箕子，要使此意留要荒。他年誰作輿地志，海南萬里真吾鄉！」

◆文、攝：香港文匯報記者 何玫

蘇東坡的一生幾起幾落，坎坷不平，連遭貶謫，歷經艱難，但他始終以從容、瀟灑、曠達的心態來面對一切挫折。蘇東坡曾賦詩：「問汝平生功業，黃州惠州儋州。」其中，儋州，就位於海南。雖然海南如今已成旅遊熱門目的地，但在當時，這裏卻遠離中原、孤懸海外，被視為「蠻荒之地」，更是「瘴癘之鄉」，暑熱交織間毒蛇猛獸遍地，也是古代著名流放地之一。

「東坡井」帶領百姓從事農業生產



◆海口五公祠內的「浮粟泉」

到儋州後，蘇東坡看到百姓長期飲用溝渠濁水，就指導當地人勘察水脈，掘土打井，人稱「東坡井」。除此之外，蘇東坡以他在杭州時，開設醫館「安樂坊」的經驗，親自當起了醫生，為當地人治病。由於蘇東坡成長於蜀中耕讀之家，對農業生產自然十分重視。到儋州後，他看到儋州百姓過着「朝射驚麋，夜逐猛獐」的生活，大量的荒地無人開墾，蘇東坡便寫下了《和陶勸農六首》，勸導百姓積極從事農業生產。

在詩中，蘇軾鼓勵百姓們「利爾鋤耨，好爾鄰偶。斬艾蓬蒿，南東其畝，如能「聽我苦言」，則會「其福永久」。在物資匱乏的情況下，蘇東坡帶領大家一起種田，還託人從中原地區帶來穀種，並將曾在黃州發明的插秧機進行改良供當地百姓使用，這便是海南島的第一個插秧機。在他的幫助和啟發下，海南人民逐漸開始重視農業生產，擺脫了以漁獵為生的原始生活方式。

「東坡書院」曾為海南文化興盛地

距海口1.5小時車程的「東坡書院」，始建於北宋紹聖五年（1098年），原名「載酒堂」，是蘇東坡居儋



◆雕塑為蘇東坡（左一）與黎族人民在一起。

期間講學會友的場所。「東坡書院」所在地中和鎮，是古儋州州城，有一千三百多年的歷史。紹聖四年七月二日，東坡到達昌化軍（中和鎮）後，昌化軍使張中安排他「住官房，吃官糧」。後來湖南提舉董必察訪廣西至雷州時，聽說蘇東坡住在昌化官舍，遂遣使渡海，逐出官舍。從此蘇東坡陷入了「食無肉、病無藥、居無室、出無友、冬無炭、夏無寒泉」（《與程秀才書》）的窘境。

此時，當地百姓伸出了溫暖的手，他們在中和城南枕柳林中為蘇東坡蓋了幾間草房，雖簡陋但「竹身青葉海棠枝」，東坡將茅屋命名為「枕柳庵」。有人送來了飽肚禦寒的食物和粗布。後又在黎子雲的舊宅上建了「載酒堂」——這就是「東坡書院」的前身。「載酒堂」作為蘇軾講學傳道的基地，當時大批學子慕名紛紛來儋州拜東坡為師，以從師於東坡為傲，儋州因此成為海南文化興盛之地。

自蘇東坡開學堂培養學子後，海南人才輩出，儋州地區尤為突出。蘇東坡北歸後，他的弟子連續不斷考上了功名，僅宋代，海南歷史上就出現過十二位進士，「蠻荒之地」始有人文之光。蘇東坡作為海南文化的啟蒙者對當地文化的發展功績卓著，成為海南文化發展史上光輝的一頁。

「清補涼」蘇東坡愛吃的海南美食



◆網紅小吃「清補涼」

◆製作「清補涼」需十幾種原材料 攝：通訊員 安莉

眾所周知，蘇東坡是位大名鼎鼎的美食家，現今仍有以他名字命名的美味菜餚：東坡肉、東坡肘子……，連他自己也自詡為「老饕」。被貶海南儋州後，當地的熱心民眾看到東坡父子衣食不豐，就給東坡送了一些新鮮海蠔子，蘇東坡吃完後，還不忘給親朋好友的信裏說道：「己卯冬至前二日，海蠻獻蠔，剖之，肉與漿入水，與酒並煮，食之甚美，未始有也。」

儋州盛產芋頭，因受「老饕」父親的耳濡目染，蘇東坡的兒子蘇過自製了一碗玉糝羹，端給父親，東坡喝後讚不絕口：「過子忽出新意，以山芋作玉糝羹，色香味皆奇絕。天上酥醅則不知，人間絕無此味也。」

海南的網紅小吃「清補涼」也是蘇東坡喜歡的食品。



◆今年2月，「千古風流 不老東坡——蘇軾主題文物展」在海口開展以來，觀展人數已超30萬人次，大多為外地遊客。

清補涼其實是一種夏天清熱祛濕的老火湯，主要根據當地的氣候，生活習慣，採用的多是消暑降溫的原料，常見的有新鮮椰肉、綠豆、紅棗、西瓜粒、薏米等十幾種，再加入當地特產椰子汁，有下火消暑、清熱解毒、潤滑腸道等功能，甜而不膩，清涼可口。在海南炎熱的天氣裏，喝上一碗冰爽的清補涼實在是一件令人非常開心的事情。蘇東坡在品嚐過當地百姓製作的清補涼後極為稱嘆，當場盛讚：「椰樹上採瓊漿，捧來一碗白玉香」。傳說自此之後，蘇東坡在瓊期間每日必食一碗，讓清補涼聲名大噪。

「東坡笠履」形象成經典繪畫題材

蘇東坡認為「漢黎一民」，「華夷同構」，具有樸素的民族平等意識，他學黎語，着黎裝，與黎族人民打成一片並建立了深厚友誼。生活雖然清苦，但蘇東坡卻得到了當地百姓對他的敬重與關心。有一天，蘇東坡去看望好友黎子雲，路過下雨，於是就近向農家借用了竹笠和木屐，他一穿戴起來，就顯得怪模怪樣，惹得婦女兒童相隨笑看，農家的狗也對着他亂吠一通。這讓蘇東坡也樂道：「笑者怪也吠者怪也」。由此可見蘇東坡性情隨和，與民眾關係非常和諧。他也留下了「我本海南民，寄生西蜀州」的深情詩句，流露出對這片土地的不捨之情。後來，人們便將蘇東坡所借戴的斗笠稱作「東坡笠」作為紀念，該「東坡笠」製作技藝已於2005年入選第一批海南省級非物質文化遺產名錄，東坡笠履形象也逐漸成為一個經典的繪畫題材。



◆張大千臨摹自唐寅的《東坡笠履圖》

傳道授業 培養海南科舉第一人

海南島孤懸海外，文化十分落後。自隋朝開科取士始，整個海南從無一人考中舉人或進士，連學校建設也破敗不堪。蘇東坡被貶謫到儋州後，時常隨處走走看看。有一天，無意中看到有個學校，他頓覺十分高興，他急忙走近，卻發現學校已是殘垣斷壁一片破敗，沒有老師、學生，更沒有朗朗讀書聲，蘇東坡心裏感到非常失落。

之後，蘇軾與張中、黎子雲兄弟等人一起出資，在黎子雲

的舊居上建屋，並以《漢書·揚雄傳》中「載酒問字」的典故取名「載酒堂」。蘇東坡在此為孩子們講學，傳授儒家詩書禮義之道。元符二年（1099年）閏九月，一位名為姜唐佐的男子從百里外的瓊州前來求學。蘇東坡看好他的才華，從文章的謀篇布局、構造組織等等，均傾囊相授。並以「滄海何曾斷地脈，白袍端合破天荒」兩句詩相贈；且答應待其登科之時，再將餘下的詩句補足。



◆蘇東坡在海南傳道授業的重要場所「載酒堂」



◆全國重點文物儋州「東坡書院」



◆「載酒亭」為蘇東坡會友議事的地方 攝：安莉

◆「載酒亭」中橫匾題「魚鳥親人」，表達了蘇東坡隨遇而安的樂觀精神。



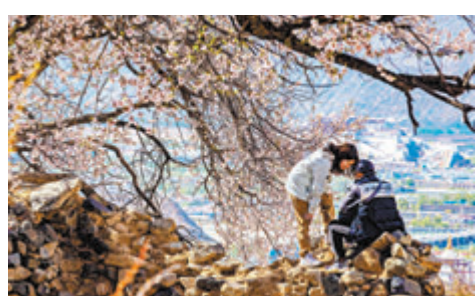
◆東坡書院一隅



◆「東坡先生祠」碑，為東坡書院重要館藏文物。 攝：安莉

慈覺林桃花映襯布達拉宮

近日，西藏拉薩市城關區慈覺林社區的一片古桃樹進入盛花期，十餘株桃樹沿坡地分布，粉白桃花開正艷，因其正對着布達拉宮，成為遊人拍照打卡的「網紅」地，尤其是在夜色中桃花映襯着布達拉宮，瑪布日山上整座宮堡式建築群甚為壯觀。



◆遊人在桃花樹下拍攝美景。

◆夜色中桃花映襯着布達拉宮。

◆文、圖：新華社

河北滄州梨園迎來盛花期

近年來，河北滄州泊頭市大力發展文旅產業，打造梨園文化旅遊品牌，吸引八方遊客前來踏春賞花。最近，泊頭市的25萬畝梨園迎來盛花期，不少遊客在亞豐梨花觀光園內遊覽，同時亦有市民在園內表演。



◆遊客在亞豐梨花觀光園內遊覽。

◆市民在梨園內表演。

◆文、圖：新華社

香港往來塞班島直航重啟 特區護照可旅遊免簽

想隨時隨心來個旅行散心，享受陽光與海灘嗎？素有「夢幻級度假天堂」美譽的塞班島或許可成為大家旅遊世界的首選！塞班島四季和暖、風光明媚，不單有深厚的歷史文化及目不暇給的美景，遊客更可暢玩一系列海陸空活動如浮潛、自駕小型飛機、山地越野車及高空跳傘等，島上更雲集多間星級國際品牌酒店，提供一系列高級餐飲體驗、親子娛樂設施及地道傳統表演等，實屬避世享樂聖地！

而且，睽違多時的往來香港及塞班島直航，將於4月28日起回歸，由香港航空營運，每周會有兩班直航航班，航程只需5小時，而且當地與香港時差僅2小時，加上特區護照可享45天旅遊免簽證，隨心即興到塞班島享樂避世再無難度！加上，馬里亞納觀光局亦特為港人設官方授權旅遊資訊平台，人人輕鬆暢玩塞班島！

◆文：雨文



◆塞班島最高點「塔波查山」