



良心茶遊記

◆ 良心

# 怒江美麗公路(上)

丙察察不僅成為了從雲南進西藏最便捷的滇藏新通道，而且也被國家公路網規劃變身為國之大道G219的核心路段。G219國道，有新舊兩個概念。老的G219就是所謂的「新藏線」，起於新疆葉城，終於西藏拉薩，全長約為2,500公里，是以七條傳統入藏線路中最長的。國家調整整合G219國道後，新的G219國道起於新疆喀納斯，終於廣西東興市，覆蓋了中國西北、西南的全部邊境地區，是聯通我國西部邊境線的主動脈，全長達10,065公里，成為中國最長的國道，被自駕愛好者稱為「國之大道」。

橫空出世的萬里國道新G219，串起了「新藏」和「滇藏」兩條絕美線路，在海拔4,000米以上的世界屋脊傲視穿梭，被稱為「國道之王」和「真正的天路」。它是世界上海拔最高的公路，翻越5,000米以上的大山5座，從海拔5,347米到海拔14米。國道之王新G219，是一條世界級景觀大道。它自北至南橫跨新疆、西藏、雲南、廣西四個省區，從我國大西北到西南邊境口岸，與13個國家相鄰。沿途經過草原、森林、沙漠、雪山、冰川、湖泊、溪流，幾乎涵蓋中國所有少數民族、三大宗教及各種文化。走一次就可以看遍大半个中國，是一條絕大多數人一生都不會走完的國之大道。

新G219國道雲南段的規劃路線是2,626公里，很多是原來的國道、省道改名整合而來，基本都在山區穿行。經過中國同越南、老撾和緬甸的邊境線，邊境風情濃郁，是整個新G219最值得深入了解、慢慢體會的路段。雲南段最美的是怒江州內的路段。怒江州位於雲南省西北部，怒江中游，地處中緬滇藏的結合部，西部與緬甸接壤，有長達450公里的國界線。怒江自北至南縱貫全境，州名因此得。總面積14.7萬平方公里，常住總人口55萬多，轄瀘水市、福貢縣、貢山獨龍族怒族自治縣、蘭坪普米族自治縣4個縣（市）。

怒江州最大的特色有三。一是全州98%以上的面積是高山峽谷。地勢北高南低，擔當力卡山、高黎貢山、碧羅雪山、雲嶺山脈四座大山南北逶迤，東西對峙；獨龍江、怒江、瀾滄江三江由北向南並流於四座大山之間，形成了「四山夾三江」的典型高山峽谷獨特地貌。境內群山聳立、江河縱橫，橫斷山脈貫穿其間，名山大川東西排列。海拔4,000米以上的山峰多達40餘座。最高

峰的高黎貢山嘎嘎普峰，海拔5,128米，州境內最低點為海拔738米的瀘水市冷水溝。怒江的山，帶着一派美不勝收的風景，是一部人類五千年的發展史。在這片群山亘古而立的世界裏，有着神秘的景象、虔誠的居民和無窮無盡的傳奇。高黎貢山的石月亮鑄刻着人類起源的傳說，承載着古南方絲綢之路的悠悠馬鈴聲，以及遠征軍反擊日寇的戰火硝煙。

二是具有「一腳跨兩洋」的獨特區位優勢。全州與緬甸的邊境線長450公里，佔中緬邊境線的五分之一，有5條通外公路，是川、藏、滇地區通往東南亞和南亞的重要通道，中國通往緬甸、印度的捷徑，也是中國面向南亞東南亞開發開放、建設「一帶一路」和中國、孟加拉國、印度、緬甸經濟走廊的重要前沿，具有就近聯通印度洋和太平洋的「一腳跨兩洋」的獨特區位優勢。

三是民族族別成分最多，特別是人口較少民族最多。怒江州是中國唯一的僳僳族自治州，州內居住着僳僳族、獨龍族、怒族、普米族、白族、藏族、彝族、納西族、傣族、回族、景頗族和漢族等39個民族。少數民族人口佔總人口的92%以上，其中獨龍族和怒族是怒江州獨有的少數民族。在雲南8個人口較少民族中，怒江就有4個（怒族、普米族、獨龍族和景頗族）。僳僳族屬於蒙古人種南亞類型，源於古老的氏羌族系，與彝族有着淵源關係。現在的僳僳族主要分布中國雲南、西藏與緬甸克欽交界的怒江、恩梅開江（伊洛瓦底江支流）流域地區，其餘散居於中國雲南其他地區、印度東北地區、泰國與緬甸交界地區。另外，我國四川省也有僳僳族散居，共約有4萬餘人。根據2021年統計，中國境內僳僳族的人口數為76萬餘人。

怒江州境內仍保留着大量的、原始的、未受到人為干擾的森林、濕地、灌叢、草甸等生態系統，植被類型、物種豐富度和特有化程度居世界大陸區系首位。由於海拔高差較大，山地植被垂直帶譜明顯。動物種類繁多，僅國家一級保護動物就有36種，是中國靈長類動物種類分布最集中的地區。因此，怒江州不但是世界級重要生物多樣性熱點地區之一，也是中國三大特有物種分布中心之一，在中國乃至全球生物多樣性保護中具有十分重要的地位。

怒江峽谷山川地貌奇特壯觀、生物景觀豐富多樣、民族風情濃郁古樸，擁有世界級的文化旅遊



怒江最美公路。 作者供圖

資源。近些年來，怒江州大力發展旅遊業，把旅遊業作為推動脫貧攻堅的主導產業、脫貧致富的民生產業。旅遊業的發展深刻改變了怒江州的產業結構，成為全州發展的新興引擎。近年來依託旅遊業的發展，通過易地扶貧搬遷，將10多萬貧困人口搬出大山、遷入城鎮，從根本上阻斷了貧困代際傳遞。絕對貧困和區域性整體貧困問題得到歷史性解決，創造了「一步跨千年」的奇跡，受到習近平總書記嘉獎。

站在新的起點上，怒江州又提出了「建設世界級高山峽谷旅遊勝地」的新時代目標。「高山峽谷」是怒江的固有特色，關鍵突破點在「世界級」。對標美國科羅拉多大峽谷，每年吸引400多萬來自世界各地的遊客，每年的旅遊收入達到20億美元。從中不難看出怒江存在的差距，但同時也能看出怒江存在的巨大發展潛力。雲南省和怒江州利用新G219國道的開通及影響，在新G219國道怒江段建設「怒江美麗公路」，並依託「怒江美麗公路」將怒江大峽谷建設成為「世界級高山峽谷旅遊勝地」。新G219國道怒江州內路段，起於怒江州南端的瀘水市六庫鎮，北上到怒江州北部的貢山縣丙中洛，至雲南西藏交界處，全長318公里。這段道路古時曾是一條縱橫交錯的茶馬古道，至今猶存茶馬古道的不少遺蹟。上世紀五十年代初，我人民解放軍從雲南進軍西藏時，其中一條路線就是從這條沿怒江北上。怒江美麗公路是按照「交通+旅遊+產業」綜合交通發展理念建設的旅遊產業路，是雲南省精品旅遊路線「滇西北旅遊環線」的重要組成部分。

怒江美麗公路從瀘水市六庫鎮南端怒江大橋，到貢山縣丙中洛觀景台，全長291公里，是在G219國道的丙六公路（丙中洛至六庫）基礎上擴建而成，通車後六庫至丙中洛的行程時間由原來的一天縮短為五六個小時。現今的怒江美麗公路已成為新G219國道上路況最好、風光最美的路段，沿途危險路段都覆蓋了生命安全保障設施，全線設有12處服務區、25個觀景台及19個驛站，服務區乾淨整潔，還有許多特色美食。怒江美麗公路已被全國網友譽為最美自駕路，成為國內外驢友爭相前往的網紅打卡地。

## 豆瓣閒話

◆ 青絲

# 端午浴芳蘭

蘇軾有一首《浣溪沙》詞：「輕汗微微透碧紗，明朝端午浴芳蘭。」透過淺白的詞意，一幅千年之前的北宋民俗畫卷，彷彿正在眼前徐徐展開。我的童年時代，也是這樣過端午節的，賽龍舟、吃糉子、往門楣上懸掛菖蒲艾草，還有用藥草燒水沐浴「芳蘭」，亦為必不可少環節。

過去離端午節還有一周左右，菜市場的偏僻角落，就會有農民擺臨時地攤售賣藥草。他們並非職業商販，而是一年一度，只做端午的季節生意。農民到附近的山上，挖掘來菖蒲、艾草、鼠尾草，捆紮成一束束，供人們買了回去用彩色絲線懸掛在簷下或門楣上。此外還採集一些城市人叫不出名字的藥草，約有近百種，拼配在一起，攪成一個個小堆，各種藥草都有，每堆只賣一兩毛錢。家裏孩子多的人，所費也不會超過一塊錢。拿回家，往燒水的大鍋裏放一把藥草，加滿水，燒熱，倒到木質澡盆裏，順便過濾掉已經被煮爛了的藥草渣，便可呼喚小孩子來洗澡。然後再燒一鍋，確保家裏每個人都能輪上。

已被熬成青綠色的洗澡水，散發出一股很好聞的藥草香氣，趁熱洗沐，身上的毛孔張開，會一邊出汗一邊吸納藥草的香氣，洗完以後身上都是香的。整個沐浴過程，完全原生態，就是不斷擦水洗滌，不能用香皂或洗髮水。過去有一種流行說法，端午用藥草沐浴，小孩子整個夏季都不會長痱子，用香皂、洗髮水便會破壞原有的藥效。歐陽修的《漁家傲》詞寫道：「五色新絲纏角黍，金盤送。生銷畫扇盤雙鳳。正是浴蘭時節動，菖蒲酒美清尊共。」數十年前的很多舊有生活形態，與唐詩宋詞裏的歷史敘事其實非常切近。

然而到了近年，很多城市人對這些節慶儀式嗤之以鼻，覺得無意義、無聊，或認為沒有傳說中的效果，甚至覺得是封建迷信。倫敦大學經濟學教授瑪麗安娜·馬祖卡托在著作《萬物的價值》裏批評現代人經常犯一個錯，習慣以成本效益分析，或過分以功用作為依據，卻忽略了許多事物隱藏的潛在價值，由此成為現代社會的種種問題根源之一。

從一個更廣泛的意義上來說，很多傳統民俗儀式在維繫世人的社會性上，具有重大的意義。歐洲的藝術起源論，便認為藝術源自於早期的巫術，是在一種原始精神氛圍下，不同時代的人通過這些儀式豐富生命，激發意志，最後誕生了近代藝術——我相信大多數古人也知道，把糉子投入到江河中、賽龍舟、浴芳蘭，並不是為了想要獲得證據證明這樣做可以拯救屈原，而是因為這些民俗儀式是從先輩手上傳承下來的，是現實和神聖的，大家秉持共同的儀式，就由一條隱形而又強有力的精神紐帶，把個人與社會緊密聯繫在了一起。

## 詩情畫意

◆ 趙素仲

# 從詩經時代吃到今天

## 古人飲食智慧的啟示

三十五 贈李白

——杜甫之一（唐代）



杜甫 贈李白  
二年客東都，所歷厭機巧。  
野人對麴醱，蔬食常不飽。  
豈無經世術，使我顏色好。  
苦乏大藥資，山林路如掃。

杜甫有顯赫的先祖，高祖是唐太宗時期的禮部尚書，外婆崔氏是唐太宗的孫孫女。杜甫在《壯遊》一詩中說自己：「七齡思即壯，開口詠鳳凰。」杜甫20至29歲這10年間，有過兩次長時間的漫遊，之後在長安尋找做官的途徑。但為官之途並不容易，報國一展抱負也未有門路。33歲那年，杜甫結識了當時已負盛名的李白，李白44歲，比杜甫年長11歲。二人同為未能一展才能而惆悵。杜甫也開始產生歸隱的思想，故而寫下這首《贈李白》抒發自己心情。杜甫不同於一般書生，他有着倔強的性格、極大的抱負，這詩只是一時之罷罷罷。否則，歷史只多了一位像陶潛的田園詩人，而不是詩聖。

每個人都會對在社會上需要以「機巧」求生活而產生厭煩的，杜甫也不例外。不過，此詩也提醒了我們一要注意心情健康，二是要注意身體健康。現代社會流行素食，其中還有蔬食和果食。正如詩中所說「蔬食常不飽」。當今也不可能有道家以菜葉菜粥煮飯，然後三蒸三曬的青精飯，如何能「使我顏色好」呢？我是奉行金字塔飲食的，營養均衡，適當運動，足夠休息是健康的要訣。對於素食，要注意澱粉質及油分的吸收。蔬食要注意番薯、南瓜等食材的糖分、澱粉質。我曾經食番薯一個月，增磅1.5磅。至於果食，要注意一個火龍果等同一碗飯的熱量，每日一隻牛奶蕉，30日足以增加1磅。

## 浮城誌

◆ 劉志傑

# 兒時吃過的「端午」

「今日端午節，蠟子你聽着，只許土裏爬，不許把人整！」每到端午節時，母親就這樣一邊唸叨着，一邊拿一束艾草抽打着屋裏的每一個仔兒，還會特意在我身上拂打幾下，為我祈求平安。

在端午節這個傳統節日裏，掛艾草是我們當地的一項重要風俗。此時，艾草已長到半人多高，家家戶戶都會採割艾草回來，先在門邊掛上一串，剩下的便成了做艾葉飯的食材。母親很擅長做艾葉飯，她先將艾草頂端柔嫩的葉片摘下來，洗淨焯水後切成碎末，再全部收進一方乾淨的包袱裏，擰擠出其中墨綠色的汁液。過濾後的汁液與糯米粉攪拌均勻，糯米粉團也變成了墨綠色的。此時將糯米粉團在手中輕輕揉搓成一個個大小均勻的小糰子，輕輕按壓幾下，小糰子變成了扁餅，接着將準備好的花生餡或芝麻餡等放在餅上，再將扁餅重新揉搓成團。隨後，將

它們裝進籠籠，放在鍋上用旺火蒸，沒多久，陣陣艾香便隨着升騰的蒸氣撲鼻而來，沁人心脾。好不容易才盼到鍋蓋掀開的那刻，此時，蒸熟的飯糰均勻飽滿且泛着綠油油的亮光，母親從中挑出幾個裝進碗裏，我馬上顧不得燙，抓起來便咬了一口——伴着清淡悠長的艾葉香，細膩軟糯、甜香不膩的味道在舌尖流轉，至今仍令我回味無窮。

此後在求學、工作和成家後的日子裏，我到過很多地方，也吃過很多精緻且講究的艾葉飯，但沒有哪種能超越母親的水平。母親當時只用了糯米、艾葉等質樸的原料，便做出了非常地道的美食，將我的童年都渲染成難忘的香甜。每年的端午節時，我的思緒常常禁不住飛回遙遠卻又非常熟悉的童年時光，冥冥中感覺母親仍做好了艾葉飯等我回去，那股甜香的味道在腦海中久久不散，慢慢地氤氳成了滿眼的淚水……

## 師生園地

◆ 羅揮傑

# 從京杭大運河看國家「生命線」

——「華夏博覽看今朝」港生內地研學活動

「華夏博覽看今朝」第一期研學活動內容豐富，太多體會值得分享。這次研學活動，讓我對「京杭大運河」有了深刻的再認識。我認為，這對於完善我思考事情的高度、深度和廣度，都有着非常重要的影響。

出發前，在趙陽陽主席、施育明老師的指導下，我做了比較充分的知識準備。參觀中國大運河博物館是行程中非常難得的一個安排。我的父親因為工作的關係，曾經多次到內地出差、考察、學習，但也從來沒有去過中國大運河博物館。我在歷史課本之外，又查閱了很多史料，知道中國京杭大運河是一項舉世矚目的偉大工程。這條人工河北起北京，南至杭州，全長1,794公里，是世界上里程最長、工程量最大的古代運河。

正所謂：讀萬卷書，行萬里路，將所學和所見所聞結合起來，才能深刻人的認知。4月2日上午，在春雨濛濛之中，我來到揚州，在三灣古運河畔，近8萬平方米的中國大運河博物館，如一艘巨船泊在岸邊，迎接我們香港學子的到來。走進大廳，兩根立柱映入眼簾，柱底裝飾着中國傳統瑞獸「夔龍」。講解員告訴我們，這兩根立柱，是京杭大運河最南端——杭州拱宸橋的橋柱，橋柱中間，一艘漕船正「揚帆起航」。船的後方，近100平方米的8K超高清大螢幕上循環播放《北行的運河漕船編隊》，展示了漕船從杭州出發、一路北上直達北京的景象——這讓我這個剛剛從北京一路南下、「煙花三月到揚州」的香港人碰撞着一份「家國的思緒」。大廳左側，清代《南巡道里圖》長卷徐徐鋪開，呈現了京杭大運河兩岸的地理風貌。這些，都讓歷史課本裏的文字，在圖畫中詳盡、豐富和生動了起來。

我重點參觀了三個展覽：一是《溝通南北：大運河的開鑿、變遷與影響》；二是《因運而生——大運河街肆印象》；三是《大運河——中國的世界文化遺產》。尤

其是第一展覽，設有大運河的開鑿、大運河與漕運兩個單元，系統梳理了2,000多年來開鑿、治理運河以及漕運體系不斷發展的歷史。在參觀的過程中，我邊看邊記，通過整理，我發現我在兩個方面提高了認識：

首先，中國大運河是世界上唯一為確保漕運暢通而由國家開鑿的河道，是維護國家統一、政權穩定的生命線。展覽講述了兩個歷史故事，是我在香港的歷史教材中沒有看過的，一個是「宋太宗考察汴河決口」，另一個是「唐德宗因解決漕糧難題喜極而泣」，充分反映出漕運對中國古代王朝的重要性。我體會到，國家的發展，很多經濟活動，包括大型基礎設施建設、科學技術的研發和應用，不能只站在「經濟」的角度考慮，更要從全局的角度去看、去理解，才能明白國家為什麼要這樣做。就像京杭大運河，用歷史的眼光去看，它從很大程度上是國家治理的生命線和重要保障。同樣的，前些年的西九龍高鐵的建設，也不能只從經濟和民生的角度去衡量。

第二，大運河的開鑿維護是長期艱巨的工程，但同時催生了沿岸城市的建設，體現了古人的勇氣與智慧。《因運而生——大運河街肆印象》以城鎮歷史景觀再現模式，打造了一個具有歷史場景和真實態態的沉浸式展廳，讓我走進運河沿線城鎮村落，體驗千百年前古人的生活。街肆兩旁商舖林立，布莊內，各色時興面料等待着愛美人士挑選；茶館裏，說書聲與唱聲不絕於耳；驛站內，我可以郵寄明信片，挑選伴手禮……模擬逼真的「星空」中不時燃起絢爛煙花，映照著運河沿岸的熱鬧生活。我由此想到，香港的經濟刺激和持久發展，不能僅侷限於「夜繽紛」，而是應該在維港兩岸創造更多的消費元素，讓市民和遊客都感受到城市的特色與活力，從而願意消費。

這次研學活動令我受益匪淺，希望今後有更多機會參加「華夏博覽看今朝」的後續活動。

詩詞偶拾

自由人

不想讓時光空轉  
讓它停在我的心上  
青山綠水之間  
有無限的遐思  
宜昌的初夏熱情似火  
早熟的桃子枝頭滿掛  
少女心花怒放  
清江兩岸  
翠綠依依  
小村莊深藏在山間  
微雨雙眼  
遠處彷彿傳來雞鳴狗叫  
長江天險猶存  
數風流人物  
還看今朝  
科技改變了傳統  
沒有了耕夫  
也不見了挑夫  
農耕的老黄牛  
成了桌上的美味佳餚  
我真想  
回到五千年前的時光  
體味原始生活  
遐想著人間處處是親情  
誰能讓時光停留  
誰能讓時光停留

情留宜昌  
踏上宜昌這塊美麗的土地  
清澈的江水映入眼簾  
河中的倩影  
記錄着無數俊男美女  
幸福着無數後裔男女  
岸邊翠竹林立  
小橋流水  
溫馨處處  
岩上白色瀑布  
應聲而下  
猴子的母愛  
羨煞遊客  
屈原故里  
充滿詩情畫意  
淳樸的民風  
盡顯中華民族的文化底蘊  
神歸的密籍  
讓人回味無窮