



良心茶遊記

◆ 良心

怒江美麗公路(下)

怒江從雅魯藏布大峽谷向東南，進入雲南西北部橫斷山縱谷區三江並流地帶後，奔流在高黎貢山、碧羅雪山、擔當力卡山、雲嶺山脈等一座座大山的世界上，特別是深切流經高黎貢山和碧羅雪山兩座高大雪山。怒江一路匯集冰山水雪，在雄奇壯美的高黎貢山和碧羅雪山的雙向夾擊下，洶湧澎湃，晝夜不停地在雲南西北部撞擊、深切出一條山高谷深、奇峰秀嶺的巨大峽谷，這就是與雅魯藏布江大峽谷及美國科羅拉多大峽谷並稱為世界三大峽谷之一的怒江大峽谷。廣義上的怒江大峽谷長達上千公里。一般所說的怒江大峽谷呈南北走向，從西藏林芝察隅縣的察瓦龍鄉到雲南怒江州的六庫，全長316公里，東側是碧羅雪山，西側有高黎貢山，兩山夾峙下，怒江深深下陷到了峽谷之底，時而溫柔舒緩，時而洶湧滔天。高低差5,000多米，汛期呈U型，旱期呈V型。險要處，高黎貢山與溝谷落差高達5,000多米。而碧羅雪山與溝谷落差也可達到4,000多米。兩岸多危崖，有「水無不怒古，山有欲飛峰」之稱，每年以1.6倍於黃河的水量，像駿馬般奔騰向南。怒江州境內的怒江大峽谷平均深度為2,000米，最深處在貢山丙中洛一帶，達3,500米。美麗公路始終在怒江峽谷中穿行，沿着怒江上行，經瀘水、福貢到貢山丙中洛，進入西藏察瓦龍，可以一路直達西藏察隅，進入雪域高原。從瀘水的六庫往北，怒江邊的美麗公路便越來越細窄彎曲，怒江像一把利劍劈開高黎貢山和碧羅雪山迎面撲來。左邊靠碧羅雪山，右邊傍高黎貢山。置身在大峽谷中，怒江的奔騰怒吼和兩山的雄奇險峻相互襯托，令人震撼，能夠讓人真切地感受到一種來自大自然的磅礴力量。高黎貢山像一條巨龍從青藏高原飛來，自北向南橫臥在著名的橫斷山系西側，東面是奔騰咆哮的怒江大峽谷。高黎貢山為怒江與緬甸伊洛瓦底江的分水嶺。山地北連青藏高原，南接中印半島。山的主體部分南北走向，山脈中段為中國和緬甸的界山。主峰嘎娃嘎普峰海拔5,128米。峰頂雪線以上5條現代低緯度海洋懸冰川，壯美異常。有條長約3,000米的現代懸冰川，冰舌前緣下伸到海拔4,000米處。雪線以下分布着大面積的原始森

林，高山湖泊較多，為高黎貢山自然保護區的核心部分。嘎娃嘎普峰因獨龍語而得名，意為「高大的雪山」。居住在此峰東面的怒族和西南面的獨龍族，均把此山視為自己始祖的發祥地而膜拜，藏族同胞則把嘎娃嘎普峰列為神山「更念其布」來崇拜。高黎貢山地域內分布有漢族、傣族、傈僳族、景頗族、怒族、獨龍族、阿昌族、回族、白族、苗族、佤族、彝族、藏族、德昂族14種世居民族。高黎貢山的「高黎貢」為景頗語，意思是「高黎家支的山」，高黎家支為景頗族分支，山因此得名。經過文物考古專家的實地考察證明，高黎貢山地區是人類的起源地和上古人類活動地之一。從新石器時代開始，就有西北的氐羌、東南的百越等原始族群進入到高黎貢山地區。他們與當地土著民族相互融合，逐漸形成了多民族分布的現狀。

碧羅雪山又名「怒山山脈」，是喜馬拉雅山的餘脈，橫斷山系的主要山脈之一。碧羅，白族語意為「風過的山」，因山頂風大而得名。傈僳族語名「瓦巴過」，意為「與外地交界的雪山」。碧羅雪山在雲南省西北部，貫穿怒江州全境，是怒江州貢山縣與迪慶州德欽縣交界線，在怒江州境內綿延142公里，海拔超過4,000米的雪山就有15座。其中最高峰老窩山是這些雪山中最美的地方，海拔4,500米。碧羅雪山也是怒江和瀾滄江的分水嶺，與瀾滄江的相對高差達3,200米。在怒江這片山的世界裏，一座座山包容了我們民族的歷史與現實、精神與內涵，可以見證、透視出中華民族前進的軌跡。每當冬春季節，碧羅雪山冰雪覆蓋，似盤繞於高原之上的銀色長龍，與同為銀裝素裹的高黎貢山交相輝映，二龍競舞。

美麗公路隨怒江經過的高山峽谷，為怒江大峽谷的主要地段，高差4,740多米。沿着怒江從南至北，美麗公路連接了怒江州瀘水、福貢、貢山三個縣(市)，串聯起怒江大峽谷內的秘境之地，串聯起周邊熱門旅遊資源和特色村寨。從瀘水至丙中洛，美麗公路與滔滔怒江會進行三次切換：瀘水至碧福大橋，公路在怒江西側；之後到貢山，公路在怒江東側；貢山到丙中洛，公路又切回西側。在與怒江並行的



◆ 怒江峽谷最美公路。 作者攝圖

怒江美麗公路上自駕，沿途風光旖旎，山水景觀堪稱一絕。這裏擁有「三江並流」世界自然遺產、高黎貢山國家級自然保護區，享有「自然地貌博物館、生物物種基因庫、人類文明處女地、民族文化大觀園」等美譽。

美麗公路最美的風景都在「路」上。無數風光在沿線鋪開，全程美景一個接一個，讓人不忍瞞睡。穿行在怒江大峽谷中的美麗公路上，高大巍峨的雪山以守護的姿態屹立在兩邊；怒江用磅礴的氣勢在旁邊奔騰流淌。既能直接感受到穿山越谷的壯美雄渾，也有「一眼天堂、一眼地獄」的極致體驗。其間的陡峭山崖、急流險灘、飛瀑奇石、茂盛森林、壯麗雪山，還有代表性的景點老虎跳、石月亮、老窩山、飛來石、江中松、獨龍江、丙中洛，它們和奔騰不息的怒江水，組成一幅幅波瀾壯闊的山水畫卷。駕車其中，不時還會穿行在雲霧中，如臨仙境。細看間又會發現，在那深邃的峽谷間，還散落着安靜祥和的田園村落，點點粉色不經意洩露了出來，那是藏在險峻下的一抹溫柔。若是天氣回暖，各色鮮花競相盛開，將道路裝扮得更加美麗，更完美呈現出一幅幅「路在江邊走、車在畫中行、人在景中遊」的意境。

美麗公路穿過怒江大峽谷，不僅擁有壯美的自然風光，更是戶外運動愛好者的天堂。在這裏，可以挑戰險峻的峽谷徒步，感受大自然的鬼斧神工；也可以嘗試刺激的漂流，讓清澈的江水冲刷掉所有的煩惱。此外，攀岩、騎行、露營等多種戶外運動項目，都能成為一場與大自然親密溝通的方式。近年來去美麗公路自駕外，到美麗公路沿線的怒江大峽谷騎行、攀岩和溯溪露營的人也越來越多。山是怒江的靈魂，水是怒江的生命。在怒江大峽谷中，峽谷，直映藍天；大江，奔騰洶湧；兩岸，峰巒疊嶂；美麗公路，看不到頭。壯美的山河畫卷在這裏顯現，空靈的自然之歌在這裏唱響，獨特的人文魅力在這裏演繹。

豆棚閒話

◆ 青絲

足球如人生

歐洲盃、美洲盃、奧運會接踵而至，將為球迷提供一場跨時兩個月的視覺饕餮盛宴。然而賽事尚未開始，就有大數據平台提前潑冷水，稱收視率可能會大幅下降。因為洲際足球賽的影響力沒有世界盃那麼大，許多只是喜歡湊一下熱鬧的「臨時球迷」會提不起興趣。加上網絡時代，萬物都須與手機爭奪注意力，根據國際機構的調研數據，當今世界上已有四成16到24歲的年輕人，對足球不再感興趣。於是，作為核心球迷群體的中年男性，很自然會引發懷疑：這些人還有沒有激情，能不能熬夜，以維持收視率？

我覺得這完全是多慮了，足球猶如人生一樣，既為人類提供了大量的失望，同時又上演了許多能把人們從平凡乏味生活中超脫出來的奇跡，對於許多已長時間停留在同一個波譜上的中年人來說，尤為需要這種激情時刻。因為競技體育的殘酷性以及魅力所在，是需要失敗一方的挫折感來襯托勝利者的成功，擁躉也由此獲得情感上的滿足。無數經受過生活暴擊的中年人，於現實日常中就像一個稻草人，已經無悲無喜，很少公開表達自己的愛與憎，就是憑着慣性和本能在本能生活。

藉足球比賽釋放壓抑的情感，猶如途經隧道時看到的一抹光亮，極具俘獲力，沒有人會捨棄這樣一段時光。畢竟人需要偶爾的瘋狂，來使平庸的生活更容易忍受。所以，中年球迷即使沒法每天通宵熬夜看直播，也會與同好一道交流信息，互談心得。那些因為浮生奔忙、不知不覺已經疏遠的老朋友，也有了重聚的由頭，找個時間約個地點一起看場球，喝杯啤酒，讓乾癟麻木的心靈重新被滋潤，再次對未來充滿激情。

足球最像人生的地方，是勝利者得到全部，不管這樣的結果是不是勝利者應得的。球場上經常有表現更好的球隊，全場圍着對手進攻，卻運氣不佳，最後被對方憑藉一次反擊就進球取勝了。由於人類的思考和行為預期，都是建立在相信的基礎之上——人們相信正義，相信做個好人，相信努力付出會獲得相應的回報——那些看起來很不公正的結果，會給球隊和球迷帶來巨大的心理打擊，聯想到自己的人生，不也是勤奮努力，卻經常一無所獲嗎？也因為此，2022年世界盃阿根廷奪冠，全球無數球迷表現得比阿根廷人還要激動，根源就是由足球影射到了人生，獲得了一種內心價值的宣洩：一切唯結果是論的足球場，冥冥之中還是有正義，做好人還是值得，能夠等來功德圓滿的一刻。

至於越來越多年輕人對足球不感興趣，我覺得也無須擔心，當他們有了更多的人生閱歷，發現足球是能替代自己表達心聲的最佳介質，會轉投入足球懷抱的。作為過來人，我們不也是這樣一路走來的嗎？

詩情畫意



從詩經時代吃到今天

古人飲食智慧的啟示

三十六 病後遇過王倚飲贈歌 ——杜甫之二(唐代)



杜甫 病後遇過王倚飲贈歌 惟生哀我未平復，為我力致美饈膳。長安冬菹酸且綠，金城土酥靜如畫。 戊戌秋 素仲配畫

杜甫在科舉中未能高中，仕途失意，生活陷入艱難。終於體會到世態炎涼。這首詩寫於他四十多歲那年患瘧疾已三月有餘，探訪一位不算深交的年輕朋友王倚，王倚自己家境也不富裕，但見杜甫滿臉病容，連忙打發人除米、買酒、買肉，讓杜甫吃好一些，補充體能。杜甫深受感動，寫下這首《病後遇過王倚飲贈歌》。全詩頗長，在此節錄其中四句，可窺當時長安的飲食文化，也可體會到杜甫對友情的感觸及為此而流下熱淚。

長安的飲食習慣杜甫很熟悉了，畢竟已經住了十年，但今日這頓由王倚殷情款待的也就不一樣了。冬菹也就是醃菜，酸且綠，會不會是今日我們在菜市場看到的雪菜？雪菜很惹味，切碎加入肉片滾湯，再下粉絲，即成一款快捷可口的湯水。倘患小病，用雪菜肉絲泡一碗米粉，也是戒口的一餐。

「金城土酥」究竟是本地生產的酥餅，還是另一個說法，土酥就是蘿蔔呢？不去深究了。

◆ 趙素仲

師生園地



眼睛更通亮 世界更遼闊

——「華夏博覽看今朝」港生內地研學活動

「讀萬卷書，不如行萬里路。」這次研學活動，令我有機會走進祖國內地，看大好河山，看人情風俗，看科技發展，看歷史變遷，開闊了我的視野和世界觀，如果用一句話來概括我的收穫，我想說：「眼睛更通亮，世界更遼闊。」

4月2日一大早，我來到招商局金陵船廠。還沒有下大巴車，就聽見招商局的「大朋友」向我們介紹造船現場的「龐然大物」：起重機、吊車、船塢、滾裝船……一連串陌生的名詞，在耐心的講解下，轉化成現場那視野所及的壯觀。這是我第一次把「工業」「製造」和現實聯繫在一起，在香港，很難見到這些吧。

下車後，我看到船舶兩側已經拼裝完成的一個又一個組件。聽金陵船廠的副廠長徐煉先生說，造船的效率高低、質量好壞，有一個重要的指標，就是這些組件的建造和最後的拼裝，是不是有高度精湛的工藝。這個能力越高，船舶的最終質量就越高，就會越容易贏得信任、佔有市場。他還說，現在招商局在這個製造領域，效能已經超越了歐美，像這樣的貨櫃船，只要30多天就可以造成一艘。不知道為什麼，對這些原本非常陌生的我，聽到了這樣的介紹，內心裏湧動着難以言表的高興和自豪。或許，這就是現實之中作為中國人的那份驕傲，這比任何教科書都要生動。

當我踏上一艘即將交付的船舶時，新簇簇的味道像是散發着一種獨特的氣場，令我心情激動。我如同一名船員，站在甲板上，長江之水的一望無際，讓我一下子想起杜甫的詩句：「不盡長江滾滾來。」杜甫的詩，講的是一份報國的壯志和情懷，而此時此刻，我看到的是，中國人自己建造的這艘船舶，凝聚着高端的技術和中國智慧，匯聚成中國力量，這大概就是這次研學活動出發前，趙陽主席給我們做集中培訓時，所講到的「實業報國」的情懷吧。

那天，在船上，我還學到了各種機械知識，粗淺地了解到造船技術。金陵船廠還特意把那艘船的總監理——

◆ 陳清哲 中華基金中學三年級

浮城誌



詩韻裏的夏至

◆ 袁家莉

時光荏苒，節氣如歌，當小滿的喜悅逐漸沉澱，夏至的熱情悄然綻放。夏至，一個承載着古人智慧與情感的節氣，它不僅標誌着白晝最長的一天，更是大自然最為絢爛的畫卷徐徐展開之時。此刻，我坐在書房，翻閱着那些流傳千年的詩詞，試圖捕捉古人心中的夏至之美，讓這份跨越時空的情感，在心中生根發芽。

「日輪當午凝不去，萬國如在洪爐中。」王觀的《苦熱行》將夏至的炎熱描繪得栩栩如生。烈日高懸，無情地炙烤着大地，彷彿整個世界都被置於一座巨大的洪爐之中。在這酷熱難耐的時節，萬物似乎都在承受着難以言喻的煎熬。然而，正是這樣的酷熱，也孕育着無盡的生命力和活力。夏至雖熱，但正是這熱烈的陽光，為萬物提供了生長的動力，使它們更加茁壯、更加生機勃勃。

「綠樹陰濃夏日長，樓台倒影入池塘。」唐代詩人高駢的《山亭夏日》則展現了夏至時節的另一番景象。綠樹成蔭，陽光透過葉間的縫隙灑下斑駁的光影，樓台和它的影子映在寧靜的池塘裏，彷彿是另一個世界。當

微風輕輕吹過，水面泛起漣漪，樓台的倒影也隨之搖曳，如詩如畫。

「接天蓮葉無窮碧，映日荷花別樣紅。」宋代楊萬里的《曉出淨慈寺送林子方》，以簡潔而生動的筆觸，勾勒出一幅夏日清晨的美景。荷塘之上，碧綠的蓮葉與紅艷的荷花交相輝映，晨光熹微，露珠閃爍，彷彿整個世界都被這份清新與活力所喚醒。

古詩詞裏的夏至還蘊含着許多深刻的哲理和情感。「夏至一陰生，稍稍夕漏遲。」白居易則以獨特的視角，揭示了夏至這一節氣背後蘊含的哲理。儘管此時白晝最長，但自夏至開始，陰氣已悄悄滋生，夜晚的降臨也變得緩慢。這不僅是自然界陰陽轉換的體現，更寓意着人生無常、物極必反的道理，提醒人們在享受盛夏的同時，也要懂得珍惜與平衡。

古詩詞裏的夏至，不僅是一幅幅生動的畫面，更是一首首流淌着古人智慧與情感的樂章。且借夏至詩詞韻，盡享人間盛夏時。願我們的心境如詩句裏的夏至般明亮，願每一個人間夏至都充滿陽光和希望。

詩詞偶拾

夏雨飄落故鄉

浙浙濕濕的夏雨
淋濕了遊子的行囊
故鄉雨後的清芬
遠行人踏上思鄉的故土
繁茂似錦的社區
人聲鼎沸的街巷
林蔭環繞的店舖間
聲聲清脆的吆喝
擦開故鄉之夏神秘的紗
琳琅滿目的商品
瓜果飄香的集市
饋贈故鄉人日子的甜蜜

風動荷花的細雨中
桃紅柳綠成一片風光
夏花爭艷 蛇紫嫣紅
蔓延故鄉百媚千姿的風景
開名遐邇的全國文明之域
凝固了芸芸眾生的幸福時光
儘管四季的征塵開闢了再陌生
也可許子的遠征開闢了鮮花
那一個個抵達心扉的金色黃昏
那一縷縷綿延不絕的鄉愁

俞慧軍