



良心茶遊記

高黎貢山保護區

從登埂澡堂往西就進入了高黎貢山區。登埂出發去片馬鎮有岔路：大路是全程S316省道，往西北經魯掌鎮老城，再往西經風雪丫口到片馬，一路都是崎嶇蜿蜒的盤山路。另外一條近路是沿登埂河右岸向西南爬坡，走一段滴水河公路，後面再併回S316省道。這條路線經過滴水河景區，風景特別美！滴水河地處高黎貢山自然保護區的東部邊緣。高黎貢山是怒江和伊洛瓦底江的分水嶺，保護區內河流眾多，有80多條河流分別流入這兩條江，而且有2,000米的河流落差，因此形成了許多美麗神奇的瀑布、疊水。滴水河兩岸由瀑布、峭壁、怪石疊化而成，最大的奇觀是瀑布很多，它們沿着各種不同形狀的懸崖峭壁，奔流傾瀉，白練如雪，霧飛珠散，音響不絕，千姿百態，變幻奇麗。每到雨季，更是壁掛珠簾，風搖玉碎，霧罩雨蒙。特別在猴子岩一段，河水從高處沖進谷底，奔騰轟鳴，吼聲如雷，捲起千堆浪花，氣勢極為壯觀。滴水河最神奇的瀑布是鏢山岩的陰陽瀑布。這處瀑布由「陰山瀑布」和「陽山瀑布」組成，兩層瀑源相距不到200米，瀑匯匯於一體，纏纏綿綿流入怒江，因而享有「千古情侶」的美譽。瀑布四周原始森林密布，古木參天，盛開的奇花使瀑布顯現出七色光彩。

西北西南兩路合併後一路向西，便進入了高黎貢山國家自然保護區的腹地。瀘水境內的高黎貢山區現今幾乎都屬國家高黎貢山自然保護區。高黎貢山自然保護區瀘水保護所就設在魯掌鎮的西部。高黎貢山國家級自然保護區是雲南省面積最大的自然保護區，總面積40.55萬公頃，其中怒江州境內面積32.41萬公頃，佔保護區總面積的近五分之四。瀘水市境內的部分又佔據了怒江州內總面積的近一半，達15萬多公頃（1,540多平方公里），佔瀘水市總面積的一半多。

高黎貢山國家級自然保護區是世界生物圈保護區的重要組成部分，是我國乃至世界都極為罕見的生物資源寶庫，是全球三大生物多樣性中心之一。森林覆蓋率達93%以上，物種多樣性豐富。保護區內分布有國家重點保護野生植物133種；國家重點保護野生動物225種。屬森林和野生動物類型的超大型自然保護區，是中國雲南的世界「動物王國」、「植物王國」中最大、最寶貴的一片綠洲。國家一級保護植物有喜馬拉雅紅豆杉、雲南紅豆杉、長蕊木蘭、光葉珙桐等4種。國家一級保護動物有怒江金絲猴、天行長臂猿、高黎貢羚牛、雲豹、白尾梢紅雉等21種。區內靈長類極為豐富，是中國靈長類分布最集中的地區之一。

過了高黎貢山自然保護區瀘水保護所，汽車開始在原始森林中穿行，海拔不斷升高。S316省道

的盤山路越來越彎彎曲曲，既險且窄，呈「之」字形，沿山而上。轉彎處都是胳膊肘彎兒，路非常窄，一面懸崖，一面峭壁，常常令人膽戰心驚。但路應該是新修好沒多久，路況比較平整。兩邊的景色非常好。可以看到遠山、雲海、江水、峽谷，不同美景目不暇接，如入仙境。怒江，在高大厚重的群山中，歡欣雀躍奔流不息，直至遠方。層層疊疊的遠山綿延不息，清晨的薄霧輕靈閃動，青翠欲滴的綠樹如蓋，車行其中，像走在水墨山水畫中。保護區內山高坡陡切割深，峰谷南北相間排列，垂直高差達4,000米以上，鬼斧神工塑造了無數雄、奇、險、秀景觀。

高黎貢山不僅是一個自然生態的寶庫，更是人類與自然和諧共生的典範。怒江州在保護區的中間地帶姚家坪建起了一座森林公園，裏面還有一個集科研、探險和旅遊養生為一體的度假村。姚家坪森林公園東起雙地地壩口，西至片馬風雪丫口，全長20多公里。南連滴水河陰陽瀑布，北接聽命湖，平均海拔2,540米，海拔落差高達2,500米以上。巨大的落差形成了極為典型的高山峽谷自然地理垂直分布景觀和豐富多樣的動植物資源。高黎貢山與怒江自北並列南下，山頂與河谷相對高差近3,000米。主峰海拔5,128米，最低處僅500多米。跨越五個緯度帶，形成了獨特的「一山分四季，十里不同天」的立體氣候，是地球上迄今唯一保存有大片由濕潤熱帶森林到溫帶森林過渡的地區。在姚家坪也一日可分別領略到高黎貢山春夏秋冬四季的氣候和景色，還能觀賞到典型而壯觀的金色自然景觀和立體氣候。山頂終年雲霧繚繞，寒氣逼人，山腰則夏無酷暑、冬無嚴寒，到了山腳的怒江河谷便是一年四季烈日炎炎。森林公園擁有世界級的旅遊資源，擁有很多個世界第一：世界唯一的高黎貢山眉長臂猿、世界上單位蓄積量最大的人工毛杉林、世界上海拔最高的熱帶雨林……

汽車在姚家坪森林公園中行駛，猶如在山魂水韻的巨幅長軸畫卷之中穿行：神秘莫測的原始森林、出沒無常的飛禽走獸、空谷傳響的流水飛瀑、熱氣氤氳的高山溫泉、還有那美如仙境的霧中山景……有時候燦爛的光輝從厚重的雲層中輕輕地灑落下來，周圍的天空染成了明亮的金色，忽然間又霧氣氤氳縹緲繞在山間，給蒼茫的遠山圍了一條白玉般的腰帶，感覺異常美妙。顛簸的旅途中有時欣賞到崇山峻嶺中的雲山霧海、鳥語花香、山清水秀，在翻山越嶺中也能感受到騰雲駕霧、「峽」路相逢及一覽眾山小的那種豪情。有時在群山環抱中，但見山澗小溪潺潺流水清澈見底，蒼翠蔥蘢，綠意盎然，彷彿置身世外桃源。遠山，籠罩在一層薄霧

◆ 良心



◆ 高黎貢山國家自然保護區。作者供圖中，白雲山間繞，草色如簾青。路邊隨處可見奇花異草，微風拂過，輕輕搖曳，七彩紛呈，嬌艷可掬。高黎貢山區是紅土地，路邊紅土下面的山石，崢嶸嶙峋。

在熱帶雨林中穿行時，感到熱帶雨林群落高大，層次結構複雜，林內可見喬木樹種巨大的板根，大型木質藤本比比皆是，林中樹幹、枝條上天南星科、胡椒科附生植物很多，林下大葉草本植物如野芭蕉、穿鞘花等亦十分豐富，熱帶雨林特點非常明顯。森林中的空氣也特別好，是天然的負氧吧，呼吸久了，像洗肺一樣，神清氣爽。在密林深處還能聽到白眉長臂猿悠長婉轉的啼聲，令人想起李白「兩岸猿聲啼不住」的詩句。有時可以看到有蓬蓬鬆鬆大尾巴的松鼠，攀爬上大樹頂端後縱身一跳，四肢及尾巴平展開來，就像一架滑翔機一樣，在樹林間悠悠緩緩地滑翔。高黎貢山的魅力，有時真是想不出用何種言語來表述。美景俯仰皆是，隨手一拍，都是大片。大自然的壯美，可以讓人充分忘情地陶醉在美景中，放下心中那些莫名的包袱，洗刷心中的那些無謂的迷茫，找回在名利場中久久掙扎的那份早已疲憊不堪的心，回歸自然，回歸原生態。

在姚家坪森林公園，還可以看到猶如冰雪長城的高黎貢山主山脊。如果有勇氣往山上攀登，還能欣賞到高山冰蝕湖「聽命湖」的絕美景色。聽命湖在去片馬的方向，距離高黎貢山風雪丫口僅600米，距片馬鎮約36公里。據說當地人之所以稱此湖為「聽命湖」，是因為它能聽人命令行雲布雨。相傳古時每當遇上乾旱時節，山下的百姓就會帶上祭品和雨具，到聽命湖畔祈求天降神雨。奇怪的是每次祈雨居然都很靈驗，只要祈雨百姓在湖邊載歌載舞，大聲呼喊，頃刻之間湖面上空便會烏雲翻滾，風雨交加，有時還會有冰雹隨至。因而這裏一直籠罩着濃厚而神秘的色彩。人們到這裏只能輕聲細語地說話。實際上，聽命湖的「聽命現象」，是因為聽命湖處在四周高山環繞的低谷中，經常雲霧瀰漫，空氣中的水蒸氣含量非常高，在高山密林的遮擋之下不易散發出去。人們在湖邊發出的聲音，產生的聲波擾動湖面上空相對穩定的氣流，促使雲層加速運動，水氣加快凝聚成雲，從而形成局部降雨，甚至下冰雹。

◆ 青絲

茭白

網絡時代的一大好處，是許多之前從未見過，或只是從字面上有過粗淺認識的東西，都能通過各種視頻進一步了解到事物的全貌。比如茭白是我從小吃到大的，卻從未見過過白的種植和採收流程，直到偶然看了一個採收菰米的視頻，之前留存在腦子裏的許多知識碎片才得以被焊接到一起，組成了一根完整的信息鏈條。

幼時家裏每次買茭白做菜，我總是對一部分茭白帶有芝麻狀的黑點，感到很好奇，聽大人們說，帶有黑點的茭白並不好，須純白無瑕的嫩芯，才是最佳品質。現在才知道，茭白裏面的黑點，是感染了黑粉菌的結果。唐代以前，人們種植菰，主要是為了收穫葉鞘上面的籽實，又名「雕胡米」。採收菰米須划着木船在湖田裏穿梭，把菰的植株頂端的谷穗攏攏，輕輕拍打，成熟的菰米便落入船艙裏。李白的《宿五松山下荀媪家》詩：「跪進雕胡飯，月光明素盤。」由於產量低，菰米在唐代是被作為優質穀物食用的。

不過，菰一旦被黑粉菌感染，就無法再抽穗結實，同時會令水底下的根莖膨大，長成茭白，於是古人也面臨着怎樣選擇的抉擇。到了五代亂世，經歷了第二次大規模人口南遷的過程，面臨着巨大的糧食供應壓力，大量湖泊水澤被改為水田，菰米因產量不如稻穀，種植範圍急劇減少。及至宋代，人們已經掌握了種植茭白的技術，有意讓菰感染黑粉菌，留待第二年長出茭白，作為蔬菜供餐，即使有不染菌能結出菰米的植株，也多被當成「公株」拔除。

陸游詞：「鏡湖西畔韞頤，鷗鷺共忘機。一枕蘋風雨醉，二升菰米長炊。」南宋時的菰米，已更多作為一種審美的介質，茭白則被與蓴菜、鱸魚一同被尊為「江南三大名菜」。茭白的精華身世背後，其實隱藏着一段滄桑的社會發展史。

嶺南一帶習慣稱茭白為「茭筍」。我多年前在湖北一處菜市場，聽小販喊：「高巴！鮮嫩的高巴！」不由心下好奇，以為是當地特有的物產，走近一看，方知是方言讀音之異，叫賣的是南方各地極常見的茭白。還有一些地方稱茭白為「美人腿」。日本人把茭白稱為「煙管」，喻茭白的外形，很像室町時代末期到江戶時代，那些曾登陸日本的西班牙、葡萄牙海員嘴上常叼着的煙管，也是一種多元性的象徵和表達，另有一番域外的趣味。

茭白多被用於與葷味一道烹炒，若是少了肉的輔佐，就難以拔擢出茭白的清鮮。我有一回在菜市裏買茭白，恰巧沒有零錢，掏出一張大鈔，小販沒法找零，便指派我先去買肉，回過頭再來買茭白。配肉炒像是天經地義的事情，沒有肉，這道菜就沒法吃，或者不會好吃。這種消費敘事，也包含了民間大眾千百年來的生活經驗。

◆ 詩情畫意

從詩經時代吃到今天

古人飲食智慧的啟示

三十八 佐還山後寄三首（其一）

——杜甫之四（唐代）



杜甫 佐還山後寄三首（其一）
白露黃粱熟，分張素有期。
已應春得細，頗覺寄來遲。
味豈同金菊，香宜配綠葵。
老人他日愛，正恐滑流匙。

杜甫被貶華州後，本想棄官返鄉，後來想到秦州（距長安700多里路）有幾位朋友和族侄可以作照應，於是帶著妻兒赴秦州去也。杜甫的這位族侄叫杜佐，經濟穩定，過着逍遙的隱士生活。杜甫不是死要面子的書獃子，願意向人求助，但畢竟杜甫是族侄的長輩，也是當過官的詩人。開口求人難，杜甫用他最擅長的寫詩方法，向杜佐寫了三首詩《佐還山後寄三首》，其中這首是說：「白露已過，黃粱已熟，你不是說要送些粟米給我的嗎？大概是要找人舂得細嫩些才送來罷。如果用這剛舂好的粟米飯配上綠葵，真是甘美呵，軟滑得在湯匙上流動。我這個老人家可想着吃呢。」

族侄杜佐讀了杜甫這首略帶自嘲、委婉求助的詩，大概也就馬上差人送去了吧。讀杜甫這首詩，我看到杜甫的另一面，他也有風趣幽默，懂得情趣和願意求助的一面，不盡是沉鬱憂難的。可別小看願意求助，這是讀書人難為之處，放不下面子。

◆ 浮城誌

綠豆顆顆消暑熱

綠豆，既能解暑，又能除煩，可謂是生活中的夏日消暑「神器」。冰冰涼涼的綠豆雪糕，清甜解暑的綠豆粥，香酥軟糯的綠豆餅……整個夏天，彷彿藏在了一顆顆小小的綠豆中。綠豆呈橢圓形，一顆顆圓潤溜滑的綠豆，猶如一顆顆綠色的珍珠。綠豆的外殼是長條形，外表光滑而有彈性，用手輕輕捏，就能明顯感覺到豆莢裏面包裹着的鼓鼓囊囊的豆子的回彈感。

在夏天的時候，人們常常將綠豆用來熬粥喝。綠豆粥，既能消暑解渴，又能補充身體所需的營養。其做法就是將綠豆先浸泡大半個小時，然後添水煮開，再燜上一刻鐘左右，直到綠豆呈現「開花」模樣為止，再加入大米、糯米、蓮子、百合等食

材一起下鍋煮熟，煮成不稀不稠的粥狀，最後加入幾塊冰糖。煮熟後的小粥，味道清甜可口，帶着綠豆淡淡的清香，喝上一口，足以將炎炎暑熱驅散得無影無蹤。

綠豆不僅僅是一種食材，它還具有很高的藥用價值。綠豆性涼味甘，具有清熱解毒消腫、降火明目疏肝的功效。在夏天的時候，人們常常因為高溫而出現上火、口乾舌燥等症狀，此時食用綠豆，便能有效地緩解這些不適。此外，綠豆還含有豐富的營養成分，如蛋白質、膳食纖維、維生素和礦物質等，對人體健康大有裨益。在清涼與暑熱相伴、在朝氣與奮鬥相隨的夏天，怎能不趁着下班回來時，在小家裏熬上一鍋綠豆粥，以此來消暑度夏呢？

◆ 師生園地

文學與愛

——「華夏博覽看今朝」港生內地研學活動稿

這次的行程，是從北京開始的。出發前，熱愛文學的我，不止一次的重溫老舍先生的文章《想北平》。裏面有這樣一段話，讓我爛熟於心：「我所愛的北平不是枝枝節節的一些什麼，而是整個兒與我的心靈相黏合的一段歷史，一大塊地方……我的每一思念中有個北平，這只有說不出而已。」我內心期許着：「華夏博覽看今朝」，該是一段怎樣神奇的旅程呢！

那天，中國現代文學館的春花燦爛。微風拂過，粉嫩的櫻花飄落在我的衣袖上。花瓣微微飄動，像是祈求新生命降臨的心臟，咚咚跳動。我輕輕拿起花瓣，彷彿感覺到大自然脈動的、冰涼的感覺經過皮膚的細孔傳遍全身，嬌嫩如嬰兒皮膚的質感令我陶醉。遇上花期，我是幸運的。

在小花園的冰心先生雕像前，我們香港中學生響亮地朗誦着她的名句：「有了愛，就有了一切。」那一刻，我的內心彷彿被什麼牽動，一層層的漣漪難以止息。愛很容易，但愛的傳播與傳承不容易。那人類是怎麼在這麼悠久的歷史發展中，將這份最真誠淳樸的愛，生生不息地燃燒下去呢？我陷入了深深地思索。

不可否認，愛是一個很抽象的概念，但對我而言，文學就是一種以文字傳播的愛，就是一份具象化的愛。愛就是人類精神得以維繫的重要根基，我認為文學家就是透過文學這種方式去傳遞愛的。

愛的文學表達有很多不同的方式，比如是冰心在《贈葛洛》說道：「愛在左，同情在右，走在生命的兩旁，隨時撒種，隨時開花。」還有魯迅、巴金，他們的文學作品，同樣是愛的表達。魯迅在《狂人日記》中提及「村口的狗叫了，其他的狗也跟着叫，但他們不知道為什麼叫。」老舍先生在《駱駝祥子》中提及：「一個拉車的吞的是粗糧，冒出來的是血；他要賣最大的力氣，得最低的報酬；要立在人間的最底處，等着一切人一切法一切困苦的一擊。」在本質上，承載着社會良心的作家，都在文字中表達着愛的思想——希望人類最終能夠走向一個充滿愛的世界。他們的筆比手術刀更鋒利，雖然有一點刺痛，但是

帶給我們更多的是從迷惘內耗中重振旗鼓的清醒與敏銳。

冰心給我們帶來溫柔的愛，魯迅給我們帶來的啟發性的愛，巴金給我們帶來真誠樸素的愛。

他們本可以整天無所事事，或用自己的聰明才智尋找更多賺錢更快的工作，但是為什麼他們還是選擇了文學創作這條艱辛的路？這給我帶來了更深一層的思考：文學家為什麼要創造文學？大抵，是因為出自對人類的愛吧！他們愛人類，所以不忍心看見人類在社會的黑暗下受折磨而不自知；他們愛人類，所以要以文字的方式傳播希望與美好；他們愛人類，所以要用文學來拯救人類。

他們寫作文學最終的目的，都是希望憑藉自己的對人類的愛，在歷史的發展中為我們提供正確精神指引。所以文學就是一種以文字形式表達的愛。面對世界存在的不確定性和各種一時難以擺脫的困境，文學家都在着力書寫人性中的希望與美好，書寫人類的愛，目的是讓人類更有力量地面對這個世界。也正是這樣的目的，讓他們願意不顧性命，尋找光明的鑰匙。這是對中國人的愛，對中華民族的愛，對世界的愛。

我們生在這個和平的時代，並且擁有了先輩給我們的愛，何嘗又不是幸運的呢？所以幸運的我們，就應該將先輩們留下的文學作品細細琢磨，讓自己的靈魂，沉浸在一個充滿愛的文學世界中，細細地將其中的愛讀透，並繼續傳承給下一代。人類就是借文學創作，才讓這份最真誠淳樸的愛，在悠久的歷史發展中，生生不息地燃燒下去。有了愛，有了文學，就有了一切；因為愛，因為文學，人類才更有力量地面對世界。

我站在櫻花樹下，閉上雙眼，感受着微風帶給我的新生，彷彿在這一剎，我與先輩們穿越生與死的時空、穿越時代的壯闊波瀾，約定在這櫻花樹下對談。

感謝招商局，這一企業家，以商業成功推動時代進步，但是，他們在「經濟」「賺錢」之外，精心策劃這樣的活動，幫助我們、帶領我們去看祖國、愛祖國、為祖國，這份大愛，是令人感恩、感動和永遠感激的。

◆ 吳狄恩
香島中學三年級

◆ 季川

愛蓮說（組詩）
清塘荷韻

清晨，我路過一處公園
看見初陽中的一方荷塘
水流無聲，蓮花吉祥
就連歌聲在蓮葉上的蜻蜓
也不願離開
我佇立良久，忽然覺得
這一方清塘荷韻
真是不可多得
一劑解暑良藥

總有一陣雷雨
會叮叮噹噹敲過來
幻想撕碎蓮塘的安安靜靜
總會一陣狂風
會呼啦啦地颯來
安圖吹散蓮塘的波瀾不驚
只是，過雨的蓮花依舊
香如故
只是，執着的它們仍是
愛無悔

淨友世界
狂風暴雨驗證過了
清風明月驗證過了
這裏有污泥
也有一座不染的心境
也有潔白的人生格言
這有錫蘭的
每一朵蓮花呵，彷彿都在為你
鋪展着一個超凡脫俗的
淨友世界

過雨蓮香