傳真：2873 2453　電郵：feature@wenweipo.com

良心茶遊記

◆良心

高黎貢山古驛道(中)

蜿蜒穿梭於崇山峻嶺中的「南方絲綢之路」——「茶馬古道」，不是單向線性的，而是多向立體的、互聯互通的。路網的通達如同接力賽，每一段路都在特定的歷史語境和地理區位中發揮着各自的功能。路與路的匯聚最終完成南方絲綢之路的整體「書寫」，而散布在這些路途中眾多的廊橋驛站、石刻碑記、古鎮廟宇、歷史傳說、詩詞歌謠等文化遺存，為後人提供了追溯歷史的直接證據。

有專家認為，南方絲綢之路主要有北線、西線、南線、東線四條道路網絡。北線以「秦蜀古道」為基礎，連接關中平原與成都平原，是南方絲綢之路與北方絲綢之路交接的通道。南線從四川經雲南到越南和中南半島。東線是從四川經貴州、廣西、廣東至南海。這條路線，過廣西後與「嶺南走廊」銜接，可北上到達泉州，與海上絲綢之路聯通。也有專家對南方絲綢之路線路另有說法。儘管專家們對南方絲綢之路的路網走向和區分上有不同看法，但他們對南方絲綢之路西線的走向與路徑的看法卻頗為一致。南方絲綢之路西線是早在先秦時期就已初步開通，《史記》記載中所稱的「蜀身毒道」。「身毒」是華夏文明先秦至隋唐之間，對印度河流域古國的稱呼。「蜀身毒道」就是從古蜀國（今成都平原）到身毒的通道。它從成都平原出雲南至緬甸，西行至印度、巴基斯坦、中亞、西亞，縱貫亞洲，直抵歐洲地中海區域，是古代歐亞大陸途程最長、歷史最悠久的中西經濟文化交流大動脈之一。

在今四川境內，「蜀身毒道」經過了多個重要地點，包括成都、邛崍，雅安及雅安的蘆山、名山、滎經、漢源等地，宜賓，西昌及涼山州的甘洛、越西等地，還有攀枝花。這些地點不僅展示了「蜀身毒道」在四川境內的廣泛分布，也反映了古代四川與周邊地區的緊密聯繫。特別是雅安境內的大相嶺，作為「蜀身毒道」必經之地，更是體現了四川在這條古道上的重要地位和作用。

據史學家考證，「蜀身毒道」在四川境內還分為南、西兩道。南道分為岷江道、五尺道，岷江道自成都沿岷江南下至宜賓，是李冰燒崖劈山所築；五尺道是秦將常頰所修築，由宜賓至下關（大理），因所經地域山巒險隘，驛道僅寬五尺，故稱為「五尺道」。五尺道現存350米，是保留最長、最完好、馬蹄印跡最多（243個）的古驛道。古道上的每一級石梯，都是歷史的鏈條，青石砌成的路面，鐫刻着馬幫留下的深深蹄印，千年的磨礪，為石梯刻上了道道的歷史。西道又稱犛牛道（靈關道），是司馬相如沿古犛牛羌部南下故道修築而成，即由成都經邛崍、蘆山、西昌、鹽源和大姚、祥雲等地到大理與南路會合。

「蜀身毒道」經過今雲南境內的楚雄、昭通、曲靖、大理、保山、德宏和怒江州等地。從東北到西南，是「蜀身毒道」的重要組成部分，對於古代中國與南亞地區的交流起到了橋樑和紐帶的作用。「蜀身毒道」在雲南昭通境內經過的鹽津豆沙關，據稱是秦漢時期五尺道的起點之一。秦漢時期開闢的五尺道成為連接四川與雲南的重要貿易路線，不僅促進了川滇之間的經貿往來，還成為了中原文化與古滇文化交流融合的橋樑。豆沙關見證了中原與古滇之間長期的政治、經濟、文化交流，因此被譽為「咽喉巴蜀，鎖鑰南滇」。昭通的另一個南方絲綢之路重要驛站「朱提」為昭通的古稱。朱提先為山名，繼為縣名，再為郡名，後為銀名（朱提銀）。其名稱源於西漢時期的彝語地名「朱提」，意為銀。朱提豐富的銀礦資源及向中原王朝進貢的朱提銀貢品名聲遠揚，令朱提成為了中原文化、荊楚文化、巴蜀文化等多文化交匯融合的中心。朱提故城遺址作為漢晉時期朱提縣（郡）治所在地，是雲南地區已發現面積最大、年代最早的漢晉城址之一，為研究漢代經略西南夷的歷史提供了重要的實物資料。蜀身毒道經過的雲南曲靖宣威市楊柳鎮可渡關驛道已有2,000多年的歷史。現存古驛道全長約5公里，寬約2米，是雲南省現存最完整、路程最長、規模最大的古驛道，已被國務院公布為全國重點文物保護單位。

雲南大理（古稱葉榆）不僅是「蜀身毒道」的重要節點，也是古代商貿和文化交流的重要中心。蜀身毒道大理段，不僅經過了大理古城，還穿越了大理和保山間的西洱河谷和瀾滄江河谷，這些地區因其重要的地理位置和自然環境的特殊性，在古道上扮演了關鍵的角色。秦漢時期對葉榆（大理）至永昌（保山）間的西洱河谷、瀾滄江河谷等路段進行了有效的整治，使得這條古道能夠在極為惡劣的環境中保持暢通，從而開啟了古代滇西邊地的持續開發序幕，也為我國中央王朝與緬甸中北部、緬甸南部乃至更遠的南天竺國、古羅馬帝國開拓了工商貿易和文化交流。

保山是「蜀身毒道」上的一個重要驛站，對於保障古道的安全和暢通起到了關鍵作用。蜀身毒道經過保山的主要地區是現隆陽區和騰沖市。隆陽區古稱永昌，又名蘭城，歷史上是開發較早，歷史沿革可以追溯到周朝時期，屬於哀牢國首邑。自西漢武帝時期設治以來，是歷代邊陲重鎮。雖然經歷了多次變更，但始終保持着重要的政治和經濟地位。唐朝時期，南詔王皮邏閣在此地建立了光尊寺，成為儒、釋、道三教合一的廟宇，體現了當時的文化融合和發展。特別是在南方絲綢之路上的重要地位，連接了中國與印度、緬甸、伊朗等國的貿易和文化交流。隆陽區現是保山市政府所在。隆陽區位於雲南省西部，地處橫斷山脈南端，瀾滄江和怒江之間，東鄰大理永平縣，南接龍陵縣，西與騰沖市相連，北與瀘水市、雲龍縣交界。

◆高黎貢山百花嶺。作者供圖

在高黎貢山東麓的保山隆陽區芒寬鄉和怒江州瀘水市上江鎮之間，有一座百花嶺。此地距保山市區有119公里，離瀘水市區則僅14公里。百花嶺上有高黎貢山國家級自然保護區的管護站。從此往北是怒江大峽谷南大門，進入怒江大峽谷的第一站。往南順着山路蜿蜒而上，便是南方絲綢之路高黎貢山段，著名的古代「蜀身毒道」中的一段。古道橫穿高黎貢山，沿着古道穿越百花嶺上升到海拔3,000多米的南齋公房，翻越高黎貢山就可到達古南方絲綢之路的要衝、中緬邊境大口岸騰沖。

緊靠高黎貢山自然保護區的百花嶺，是高黎貢山的一個縮影。這裏有三峽之險峻、黃果樹瀑布的雄奇、九寨溝的幽靜、民族風情的絢爛多姿。百花嶺因高黎貢山而聞名，高黎貢山又因百花嶺而添詩意。嶺區有蒼幽的原始森林、秀麗的瀑布群、神秘的冷熱雙泉；還有古柏蒼松，潺潺溪流，奇花異草，珍禽走獸；更有保存完好的南方絲綢之路古道。走上百花嶺，沿途山脊陡峭，蜿蜒盤旋，曲折跌宕，無數石階深印着馬蹄痕跡。在百花嶺上，可沿着風塵飄飄的古驛道追溯歷史的滄桑，邂逅唐代樊綽，明代徐霞客、侯璉，清代趙翼，民國趙藩、李根源他們流芳百世的詩文；遇到「飛流直下三千尺，疑是銀河落九天」的三疊大瀑布和把「美人來兮，顧盼兮」這些古老詩句解讀得身臨其境的「美女瀑」；還會遇到「水清魚讀月，山靜鳥談天」充滿情趣的山林與深潭的絕妙組合。

豆棚閒話

◆魏以進

跟着課本去旅行

古人云：「讀萬卷書，不如行萬里路。」原意是強調通過親身經歷和實踐得來的經驗，比單純從書本中獲得的知識更為寶貴。雖然讀書可以獲得理論知識，但只有通過實際的旅行和體驗，才能真正理解和應用這些知識，實現理念與實踐的結合。

筆者觀察發現，隨着暑假到來，中小學生旅遊出行被列入了許多家庭的日程表，各旅遊平台、旅行社紛紛上新研學遊產品，從博物館發現之旅，到探索自然親子活動，再到海外遊學項目，研學遊熱度繼續攀升。而在眾多研學遊方案中，一種被稱為「課本遊」的旅遊新形式受到眾多學生和家長的歡迎。有媒體報道，那些在語文課本裏被描寫過的景點，如江西瑞金紅井、安徽黃山、浙江金華雙龍洞、北京圓明園、廣東江門新會小鳥天堂、浙江紹興魯迅故居等，在暑假期間接待的中小學生遊客數量大幅提高，許多學生都通過課本了解了此類景點，並慕名前來打卡留念。除了語文課本外，其他課本中同樣藏着眾多寶藏景點和旅遊線路，歷史文物、自然科學同樣成為「課本遊」的打卡對象。

教育專家認為，「課本遊」的走紅，其實是學生認知規律和深度學習的一種自然體現。「紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行。」先經過課堂理論學習，再親臨現場與學過的知識、道理相對比，這本身就是兒童心理學家所說的再同化和再順應的過程，同時也符合人對深度學習和情感慰藉的某種需求。

社會學家說，「課本遊」的走紅，更是一種民族共同體意識的集體共鳴，以及對中華文化自發的體認和尋根。語文教材中的經典篇目是一代代中國人成長的共同記憶，如蕭紅的《火燒雲》、老舍的《濟南的冬天》等，而《登鸛雀樓》《岳陽樓記》等古詩文更是如此。「江山留勝蹟，我輩復登臨。」正是在這樣長輩攜晚輩、一輩復一輩的反覆登臨、瞻仰、懷古、訴說、創作中，留下中國烙印的文化形態得以形成，成為中華文化和中華大地的獨特風景。這樣的獨特性，是中華民族共同體意識最堅固的文化根基。事實上，這些吸引着一代代中國人前往遊覽、尋根、朝聖的「課本遊」目的地，在慰藉、淨化、充實遊客自身的同時，也豐盈着中華民族共同體意識和文化中國的外延內涵，入眼入心。

隨着交通的日益便利和居民生活水平的逐步提高，現在的學生完全可以實現讀萬卷書，行萬里路。當然，「課本遊」的主要受眾是中小學生，因此也要更加注重傳播的方式方法，在寓教於樂、寓教於遊中實現對於書本知識的體認和超越。而在這種培養模式中成長起來的青少年，自然更有文化自信，更能平視世界。跟着課本去旅行，驗證的是手中的教材文本，豐富的是內心的情感體驗。

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

三十九　槐葉冷淘

——杜甫 之五（唐代）

杜甫　槐葉冷淘

青青高槐葉，採擷付中廚。
新麵來近市，汁滓宛相俱。
碧鮮俱照箸，香飯兼苞蘆。
經齒冷於雪，勸人投此珠。

戊戌秋
素仲配畫

什麼時候開始，李白被稱為「詩仙」，杜甫被稱為「詩聖」？最早把杜甫與「聖」聯起來的是北宋詞人秦觀。秦觀在《韓愈論》中說：「孔子，聖之時者也。孔子之謂集大成。杜氏、韓氏，亦集詩文之大成者。」之後，北宋南宋時代，許多文人士大夫把杜詩比作周公，甚至將杜甫的詩與《論語》《孟子》並列在一起，是儒家的經典。

明朝文人王嗣奭在其《夢杜少陵作》詩云：「青蓮號詩仙，我翁號詩聖。」從此，大家都認同了李白是「詩仙」，杜甫是「詩聖」。

杜甫一生經歷許多艱辛，經歷了「安史之亂」，親眼看着唐朝由盛轉衰。看到許多因戰爭帶給人民的災難，同情人民的困苦。寫下了「朱門酒肉臭，路有凍死骨」茅屋為秋風所破歌和《兵車行》《石壕吏》等如歷史真實的紀錄，故詩作又被稱為「詩史」。杜甫晚年到夔州，是最為困苦的時期，在夔州寫下《壯遊》，文中說自己：「老病客殊方，鬱鬱苦不展，羽翮困低昂。」但當他吃到一碗在長安很流行的食品——「槐葉冷淘」時，馬上又想起了皇帝，想起了為國為民的抱負。還想獻上一碗給君王消暑吃。「槐葉冷淘」是用槐葉的汁和麵粉拌勻，顏色碧綠，夏日作冷麵是消暑佳品。今日我們吃麵的花式很多，有菠菜麵、蕎麥麵等。其中蕎麥麵用作做冷麵是極佳的選擇。把麵條煲好過冷河，泡在冰凍的開水中，撈起瀝乾水分，配以自己喜愛的汁液拌勻即可，很消暑清爽。原來冷麵是由唐代吃到今日，再由中國吃到日本的。

浮城誌

◆羅大佺

陡山的路

就是這條路嗎？就是這條曾經讓我迷戀的路嗎？

繽紛的花海清香撲鼻。橘紅的山楂，星星閃爍。婉轉的鳥鳴彷彿天籟，誘人的樂曲來自天河。於是我猜想，這條路上，一定有我夜裏丟失的夢。於是我感慨，哪一天，能找回那團心中嚮往的墨綠。

就是這條路嗎？就是這條曾經讓我膽怯的路嗎？

長長的飄帶直入雲霄，攀登者的足跡一片模糊。狂風捲來，路上的物件像一張紙片，山洪爆發，滿山的泥石像冰雪融化……於是我猜想，能夠攀登這條路的，不是神仙，也得是鍾馗，不是后羿，也得有李逵的膽識。

就是這條路嗎？就是這條媽媽不讓我走的路嗎？

「孩子，要走，你就走平坦的大路吧；那樣，省得媽媽的心老是為你懸着；那樣，省得媽媽的眼睛，老是往你身上瞅；無論你走到哪裏，媽媽的心中，你既是風箏，也是一棵小小的樹……」

沿着這條陡峭彎曲的石徑路，我一路蹣跚着緩緩而來。年邁的媽媽已經長眠地下多年，我違背了她老人家當年的遺囑。也許這就是天意，也許這就是我遲到的成熟。

靜靜思索，慢慢地觀看，攀登這條路的，不是神仙，也不是超世英雄，而是一些尋找童年的夢的人。慢慢地前行，細細地找尋，不見兒時的風箏線，也不見捉住了又放飛的隻隻彩蝶。沒有吹不滅的五彩泡，也沒有當年愛吃的那串酸甜酸甜的野葡萄……

這條路漫漫長長無盡頭，沿途是一點點一片片童年的葱綠。當我鑽進濃綠的密林去追逐童年的小鳥和童年的夢境時，生活的河流卻走向了另一個源頭……

師生園地

◆胡穎芝
香港眞光中學三年級

文化的力量

——「華夏博覽看今朝」港生內地研學活動稿

這次研學，一共去了四個城市：北京、揚州、南京、上海，每座城市散發着獨特的魅力，以獨特的姿態吸引着我的目光。

在北京，我漫步於北京大學校園，彷彿融入了一幅古色古香的山水畫卷，青翠的草坪、清澈的湖水、古老的建築群，讓人沉醉其中；登上長城，仰望崇山峻嶺，那壯麗的景象彷彿是一首永恒的詩篇，讓人感受到歷史的厚重和壯麗；參觀中國現代文學館，沉浸在文學海洋中，彷彿聽到歲月的低語，層層疊疊的詩意在空氣中翩翩起舞；天安門廣場升國旗儀式，讓我感受到了作為中華兒女的自豪！

在揚州，徜徉於東關街，古老的建築和文化傳承讓我們感受到了江南的古韻和風華；參觀金陵船舶公司，我們深入了解到招商局在船舶製造方面的技術和實力。最難能可貴的是，有機會登上建造中的船舶，這實在是震撼我心！

在南京，我最喜愛南京博物院，它是一本厚重的史書，記錄着六朝古都的歷史和文化。而總統府的「百萬雄師過大江」，讓我不得不思索，國民黨為什麼敗走，共產黨為什麼能打贏。

在上海，中共一大會址如一座歷史的寶庫，記載着中國共產黨的創建歷程。這樣的行程安排，不只是研學，更是探秘，讓我一點一點地尋找內心深處對於一些問題的答案。而這些，是歷史課本上學不到的。

可以說，這次研學，讓我滿載而歸。北京的歷史和文化，如同一首古老詩詞，讓我沉浸在傳統的韻味中，古老的建築和文物彷彿是時間的見證者，它們靜靜地講述着過去的故事。在故宮的殿宇間，我彷彿能聽到歷史的聲音，感受到中華傳統的厚重輝煌。而在長城的崢嶸脊線上，我似乎能聽到古代勇士的呼喚，感受到他們對家國的深情厚意；揚州的古風和水鄉氛圍，彷彿是一幅幅寫意的水墨畫，將我帶入了優雅恬靜的世界；南京的莊嚴和傳承，讓我感受到中華民族的自豪和堅韌；而上海的現代和活力，則在我心中綻放出一朵朵炙熱的花朵，讓我對未來充滿無限的期待。這些歷史痕跡和先進科技讓我明白，中國的發展不僅是一個國家的光輝，更是人類文明的重要一環。此外，中國的文化多元性也讓我深深着迷。從京劇的優雅高亢，到昆曲的婉轉細膩，每一種表演形式都展現了中國豐富多樣的藝術風貌。

另外，我也品味了各地的美食，從北京烤鴨到南京獅子頭，每一道菜餚都彰顯着中國烹飪的精湛技藝和地域特色。這些文化的交融和綻放讓我更加欣賞中國的獨特之處，也讓我對人類文化的多樣性有了更深刻的體會。然而，最令我難以忘懷的是與當地工作人員和同學們的交流。他們用真摯的笑容和熱情的擁抱迎接着我，使我感受到家的溫暖。我與他們分享着彼此的故事和夢想，彼此之間的語言和文化差異變得微不足道。這種人與人之間的連結讓我深刻體會到，我們不論身處何方，都有着共通的情感和人性。這樣的連結激勵着我更加關心他人，並以友善與理解的態度與他人相處。

我衷心感謝招商局舉辦這次難忘的研學活動，這次的探索之旅不僅是一場視覺盛宴，更是一次心靈的洗禮。透過這次旅行，讓我感受到中國的獨特之處，這必將豐富我的人生。它開拓了我的視野，激發了我的想像力，令我更加熱愛這個多彩世界。在這個瞬息萬變的時代，我深深體會到文化的力量和價值，它們是我們心靈的燈塔，指引着我們前行。這次旅程將永遠留在我的記憶中，以此為動力，在未來的學習和生活中繼續努力，為實現自己的夢想而奮鬥，並更加堅定了追求知識、尊重多元的想法，在珍惜自己的文化傳統的同時，也要敞開心扉，與世界分享自己的價值觀和理念。漫步於中國的大地上，彷彿我融入了時光之河，感受着歷史的凝聚和文化的滋養。

詩詞偶拾

奪金

◆承鈞

當國歌響起
國旗升起
萬眾矚目中登上最高領獎台
堪稱全球頂級健兒高光時機！

這枚沉甸甸的金牌——
是無數歲月艱苦歷練的成果
是意志與拚搏經血汗淬火的結晶
是戰勝自我與強敵的縮影
是對祖國榮耀和神聖夢想的渴求
是更高更快更強奧運精神的踐行
是咬牙向天花板巔峰衝刺的奇跡
是一舉開創運動生涯嶄新的歷史
是十年磨一劍孜孜不倦的驚世戰績！

十米氣步槍中國組合黃雨婷盛李豪
不負眾望雙雙為國贏得首個冠軍
盛李豪再接再厲不驕不躁
再次用氣步槍射中第二枚金牌
香江佳麗學霸江旻憶
不卑不亢揮劍上陣
一舉上演驚天大逆轉
奪冠後已泣不成聲
這泣聲是帶傷出征的激情宣洩
是對至高榮譽的熱忱敬禮
更是對擊劍生涯愛的極致……

捷報頻傳
幸會巴黎
看五星紅旗與淚花一次次交織升騰
鑄就二零二四這個盛夏的中華傳奇！