



源於奧運

李漢源

第九屆特殊奧林匹克運動會（殘特奧會）日前在深圳舉行閉幕禮，為期8天的賽事畫上圓滿句號。這屆賽事由粵港澳三地首次聯合承辦，香港主辦了4個競賽項目：硬地滾球、輪椅劍擊、TT11組乒乓球及特奧乒乓球。由於是本地主辦，社會關注度較以往提升，但與剛結束的全運會相比，觀眾熱情及傳媒報道仍顯不足，多為片段式內容，鮮有全程直播。許多人或許覺得這些比賽欠缺「刺激」，但若你親臨現場或用心觀看，便會發現很多運動員的故事、技巧與感動——這正是體育迷不可錯過的另一種競技魅力。

舉辦殘特奧會的核心目的，是鼓勵肢體殘疾、智障、視障及聽障人士參與體育運動，促進殘健共融。比賽項目分四類，許多與奧運會高度相似，如籃球、足球、羽毛球、游泳等；場地規格亦相同：籃球架高度標準、球場面積一致，游泳池為50米長池。殘奧部分最獨特之處在於分級制度——這被國際殘奧委員會譽為殘奧運動的基石。分級員全是運動界別的專家，包括專業醫生、物理治療師或教練等，他們根據殘疾程度評估運動員；而特奧部分則按能力及年齡分組，當中分

殘特奧會 支持 鼓勵

全國第十二屆殘疾人運動會暨殘疾人運動會（殘特奧會）日前在深圳舉行閉幕禮，為期8天的賽事畫上圓滿句號。這屆賽事由粵港澳三地首次聯合承辦，香港主辦了4個競賽項目：硬地滾球、輪椅劍擊、TT11組乒乓球及特奧乒乓球。由於是本地主辦，社會關注度較以往提升，但與剛結束的全運會相比，觀眾熱情及傳媒報道仍顯不足，多為片段式內容，鮮有全程直播。許多人或許覺得這些比賽欠缺「刺激」，但若你親臨現場或用心觀看，便會發現很多運動員的故事、技巧與感動——這正是體育迷不可錯過的另一種競技魅力。

級組別最多的項目為田徑和游泳。分級員要確保同組競爭者障礙影響最小化，務求令比賽更加公平刺激。

儘管賽事水平高超，傳媒關注卻相對冷清。有學者分析，指分級制度較複雜、公眾對殘疾人士體育認知不足，加上報道缺乏深度採訪，導致熱度不高。但正如許多體育迷所知，真正吸引人之處往往在背後故事。每位運動員克服身體限制，付出比常人加倍的努力：輪椅劍擊手迅捷揮劍，硬地滾球選手精準控球，智障運動員在乒乓球台上全力拚殺，他們放下心理包袱，站上賽場，已是勝利。更感動的是，他們展現的技巧與常人無異，甚至超越想像。香港硬地滾球隊在本屆表現亮眼，多名運動員奪牌，那份堅持與喜悅，足以激勵每位觀眾。

作為體育愛好者，我們欣賞奧運的巔峰對決，同樣應支持殘特奧會這場「另一種盛宴」。只有傳媒及轉播商增加持續、詳盡報道，例如介紹分級規則、挖掘運動員故事、提供直播等等，才能吸引更多觀眾，讓大眾明白這裏同樣有速度、力量、技巧與淚水。殘特奧會不單是比賽，更是自強不息的精神象徵，而每位運動員的閃光時刻，都值得被好好記住與傳頌。



源於奧運

李漢源

第九屆特殊奧林匹克運動會（殘特奧會）日前在深圳舉行閉幕禮，為期8天的賽事畫上圓滿句號。這屆賽事由粵港澳三地首次聯合承辦，香港主辦了4個競賽項目：硬地滾球、輪椅劍擊、TT11組乒乓球及特奧乒乓球。由於是本地主辦，社會關注度較以往提升，但與剛結束的全運會相比，觀眾熱情及傳媒報道仍顯不足，多為片段式內容，鮮有全程直播。許多人或許覺得這些比賽欠缺「刺激」，但若你親臨現場或用心觀看，便會發現很多運動員的故事、技巧與感動——這正是體育迷不可錯過的另一種競技魅力。

舉辦殘特奧會的核心目的，是鼓勵肢體殘疾、智障、視障及聽障人士參與體育運動，促進殘健共融。比賽項目分四類，許多與奧運會高度相似，如籃球、足球、羽毛球、游泳等；場地規格亦相同：籃球架高度標準、球場面積一致，游泳池為50米長池。殘奧部分最獨特之處在於分級制度——這被國際殘奧委員會譽為殘奧運動的基石。分級員全是運動界別的專家，包括專業醫生、物理治療師或教練等，他們根據殘疾程度評估運動員；而特奧部分則按能力及年齡分組，當中分

級組別最多的項目為田徑和游泳。分級員要確保同組競爭者障礙影響最小化，務求令比賽更加公平刺激。

儘管賽事水平高超，傳媒關注卻相對冷清。有學者分析，指分級制度較複雜、公眾對殘疾人士體育認知不足，加上報道缺乏深度採訪，導致熱度不高。但正如許多體育迷所知，真正吸引人之處往往在背後故事。每位運動員克服身體限制，付出比常人加倍的努力：輪椅劍擊手迅捷揮劍，硬地滾球選手精準控球，智障運動員在乒乓球台上全力拚殺，他們放下心理包袱，站上賽場，已是勝利。更感動的是，他們展現的技巧與常人無異，甚至超越想像。香港硬地滾球隊在本屆表現亮眼，多名運動員奪牌，那份堅持與喜悅，足以激勵每位觀眾。

作為體育愛好者，我們欣賞奧運的巔峰對決，同樣應支持殘特奧會這場「另一種盛宴」。只有傳媒及轉播商增加持續、詳盡報道，例如介紹分級規則、挖掘運動員故事、提供直播等等，才能吸引更多觀眾，讓大眾明白這裏同樣有速度、力量、技巧與淚水。殘特奧會不單是比賽，更是自強不息的精神象徵，而每位運動員的閃光時刻，都值得被好好記住與傳頌。

因酷似烏克蘭「愛的隧道」而得名的「愛情隧道」，隸屬皖界肥東的橋頭集，那是一段掩映於樹木濃蔭中的廢棄鐵軌。關於這處愛情隧道，來之前通過各種宣傳文字的、圖片的、隱喻的、直觀的，從方方面面撲面而來。這富有詩意的名字總讓人浮想聯翩，像烙印鑲在了我的腦海中。

午後，車子開了足有半個多小時，連日的奔波和空氣裏愈來愈萎靡的氣息，讓原本歡快的車內，漸漸地進入了休眠區。有人提議唱歌，沒人回應，人們的臉上因笑意而蠕動的肌肉都懶洋洋的，想應和迎合，顯得力不從心。

不行了，我要迷糊一會。我率先搭着靠背，閉上眼。車子搖搖晃晃間，竟然停住，有人喊，到了，到了。我趕緊讓自己醒來，待下得車，四目環顧，發覺自己身處的竟是一個鄉村微集市，幾位年紀大的老人坐在鐵道口旁，面前擺着兩三個小竹籃子，裏面放了紅芋乾、黑豆、花生、乾豆莢，還有乾菜草雞蛋什麼的。多來自田間地頭，家中小院，小小竹籃，每一星半點裏都來自於農人們的辛勤勞動，都是他們的收成，看上去簡單卻透着親切。

此刻突然就被鐵道旁大牆上的4個白色的大字給吸引住了，「愛情隧道」。這難道就是傳說中的那個隧道？被現代運輸線拋棄，卻在那烽火歲月，作為戰

爭的補給線，屢立戰功，而永久地留在了這裏。它就像一個被遺忘的角落，在歲月的長河中，默默地與自然相視相伴，最終相融。它更是歷史的見證者，見證着這裏的過去、現在和未來。也是我們祖國行進的一個縮影，正是那些攝影師們的到訪，把它從沉寂中喚醒，重新煥發生機，為地方文旅增添又一處靚麗的風景和厚重的歷史。

美無處不在，只待發現的眼睛。從攝影師的圖片上，我們看到一條軌道在不同的季節裏展現出不同的英姿和不同的風景。或妖嬈豐盈，蓬鬆的綠意，點點繁花，色彩各異，淡妝濃抹總相宜。每一種形態都讓人眼前一亮，心曠神怡。單從那些影像中，就已端倪出它風華絕代的美，無論是令人心醉的綠，還是此時此際帶枯的黃，被黑色的軌道串起，像串起一個夢，一路向前，向遠方。

我們也向軌道的遠方走去。同行的有個我們叫嫂子的，那天恰好我薄襖是紅色的，用嫂子的話說，與軌道兩旁的枯黃相映成趣，別有一種風情。我們走了有半里軌道，之後迎來一個岔道，另一條軌道以交叉的方式岔過來，最終兩條軌道合二為一。嫂子是過來采風的散文大家老師的愛人，我早上在飯廳見她時，從心裏喜歡她，她看上去樸實、真誠、溫和，我突然有種他鄉遇故知的親切感。後來我這樣跟她說時，

她問我為什麼？我毫不猶豫地說，因為覺得你親切。我不會刻意去誇讚誰，特別是當着那人的面，這是我的弱點。但對於心中真實地泛出來的感覺，我會不加任何修飾詞地說出來。

嫂子果然懂了我，她說：「謝謝！」因為有嫂子，嫂子又喜歡拿着手機「嘖嘖」地拍照，而我似乎也樂得做嫂子手機裏的一個點。所以對於嫂子的關於如何擺Pose，如何選背景，嫂子都有自己的

一番理念，我是全盤照收，言歸計從。其實，平常我也不是太在意這些。嫂子語言的鋪展和巧妙的引導，讓我的思緒也跟着飛騰開去。眼前似乎正有一抹鮮色的紅，開在一片枯萎的黃的枝蔓間，如此明媚，又那麼嬌艷。

儘管我已無數次地告誡自己要矜持，可我總是會忘，笑便愈發不受控制。

在這個猶如夢幻一樣的「愛情隧道」上，隔幾節，枕木上漆着從一年到數年的婚名的記錄，有些我們熟知，有些是第一次聽說，「4年絲婚、5年木婚、6年鐵婚、7年銅婚、8年電器婚、9年陶器婚……」同行的人拿手機對着枕木拍照，一邊拍，還一邊念叨着。這些數字與相應的名號，也許無法一一考證，但細細思量，都有它的緣由。

人們在這裏，「愛情隧道」上尋找見證，也祈願，祝福，美好的、美麗的、未知的未來。

虎跳峽的月光

就完成了在沙溪古鎮的「打卡遊」。第二天又是400多公里的車程，從大理的沙溪古鎮到了跨越雲南麗江和四川涼山彝族自治州兩地的瀘沽湖。

如此，我們短短的旅程幾乎有一半都是駕車在路上。我自認開車是一員「猛將」，瑩瑩亦不遜色，雲南的山路險峻，高速公路亦是，陡坡和彎道頗多，瑩瑩還本着節儉的原則選擇了避開高速，走不用收費的國道和鄉道。險峻的山道便由對道路熟悉的瑩瑩駕駛，我則坐在副駕給瑩瑩餵水果、零食，以及端茶遞藥——「遞藥」，是因為瑩瑩小恙，還在喝中藥調理身體。我們的車子上除放着一大壺開水，還放了一大壺煲好的中藥，兩隻水壺隨着山路的顛簸一起熱鬧地在後座跳着踢踏舞。我隨着車上的音樂、後座的「舞曲」和車窗外掠過的風景不停地和駕車的瑩瑩「八卦」。性情相似的人「八卦」起來很輕鬆，能「get」到對方的笑點，聽得懂對方的「梗」。一路上，車外的風景很美，車裏的笑聲很歡樂。

然而樂極生悲。到了瀘沽湖，因為白天天氣太好，我們沒看成湖面的晨霧，亦因為夜裏溫度太低，我們也未能參加摩梭人的篝火晚會，只草草到網紅打卡點「走婚橋」看了看。在駕車回酒店的路上，由於天色太暗，山路太彎，又才吃過晚餐，喝過苦苦的

中藥，瑩瑩這位勇猛的「老」司機，竟然悲慘地暈車了，一停下車就衝進衛生間吐了個天翻地覆……又在幾百公里以後，我們終於穿越險象環生、落石滿地的山路，進了被稱為「中國最美峽谷之一」的虎跳峽。在當地朋友的陪伴下，去「打卡」看了那塊著名的大石頭和水流最湍急的景點，又去走了著名的徒步路線……夜裏，我倚在我們所住的「90號農家小院」窗邊，望着窗下流淌的金沙江，遠遠隱隱可見的玉龍雪山，頭頂漫天的繁星，以及亮得像太陽一樣的圓月，寫了一首《虎跳峽的月光》，用AI譜成了一首很好聽的歌。這次虎跳峽之行，就在虎跳峽的月光下落幕了。

後來很多朋友都說我的這次旅行過於匆忙。我卻是覺得，旅行的最終目的，不一定是某一些真實的風景，或是某一個確定的去處，而是我們在旅途中的心境，我們用眼睛、用心記住的一切，亦或是一路與我們同行的人。

虎跳峽的月光

就完成了在沙溪古鎮的「打卡遊」。第二天又是400多公里的車程，從大理的沙溪古鎮到了跨越雲南麗江和四川涼山彝族自治州兩地的瀘沽湖。

如此，我們短短的旅程幾乎有一半都是駕車在路上。我自認開車是一員「猛將」，瑩瑩亦不遜色，雲南的山路險峻，高速公路亦是，陡坡和彎道頗多，瑩瑩還本着節儉的原則選擇了避開高速，走不用收費的國道和鄉道。險峻的山道便由對道路熟悉的瑩瑩駕駛，我則坐在副駕給瑩瑩餵水果、零食，以及端茶遞藥——「遞藥」，是因為瑩瑩小恙，還在喝中藥調理身體。我們的車子上除放着一大壺開水，還放了一大壺煲好的中藥，兩隻水壺隨着山路的顛簸一起熱鬧地在後座跳着踢踏舞。我隨着車上的音樂、後座的「舞曲」和車窗外掠過的風景不停地和駕車的瑩瑩「八卦」。性情相似的人「八卦」起來很輕鬆，能「get」到對方的笑點，聽得懂對方的「梗」。一路上，車外的風景很美，車裏的笑聲很歡樂。

然而樂極生悲。到了瀘沽湖，因為白天天氣太好，我們沒看成湖面的晨霧，亦因為夜裏溫度太低，我們也未能參加摩梭人的篝火晚會，只草草到網紅打卡點「走婚橋」看了看。在駕車回酒店的路上，由於天色太暗，山路太彎，又才吃過晚餐，喝過苦苦的

中藥，瑩瑩這位勇猛的「老」司機，竟然悲慘地暈車了，一停下車就衝進衛生間吐了個天翻地覆……又在幾百公里以後，我們終於穿越險象環生、落石滿地的山路，進了被稱為「中國最美峽谷之一」的虎跳峽。在當地朋友的陪伴下，去「打卡」看了那塊著名的大石頭和水流最湍急的景點，又去走了著名的徒步路線……夜裏，我倚在我們所住的「90號農家小院」窗邊，望着窗下流淌的金沙江，遠遠隱隱可見的玉龍雪山，頭頂漫天的繁星，以及亮得像太陽一樣的圓月，寫了一首《虎跳峽的月光》，用AI譜成了一首很好聽的歌。這次虎跳峽之行，就在虎跳峽的月光下落幕了。

後來很多朋友都說我的這次旅行過於匆忙。我卻是覺得，旅行的最終目的，不一定是某一些真實的風景，或是某一個確定的去處，而是我們在旅途中的心境，我們用眼睛、用心記住的一切，亦或是一路與我們同行的人。

虎跳峽的月光

就完成了在沙溪古鎮的「打卡遊」。第二天又是400多公里的車程，從大理的沙溪古鎮到了跨越雲南麗江和四川涼山彝族自治州兩地的瀘沽湖。

如此，我們短短的旅程幾乎有一半都是駕車在路上。我自認開車是一員「猛將」，瑩瑩亦不遜色，雲南的山路險峻，高速公路亦是，陡坡和彎道頗多，瑩瑩還本着節儉的原則選擇了避開高速，走不用收費的國道和鄉道。險峻的山道便由對道路熟悉的瑩瑩駕駛，我則坐在副駕給瑩瑩餵水果、零食，以及端茶遞藥——「遞藥」，是因為瑩瑩小恙，還在喝中藥調理身體。我們的車子上除放着一大壺開水，還放了一大壺煲好的中藥，兩隻水壺隨着山路的顛簸一起熱鬧地在後座跳着踢踏舞。我隨着車上的音樂、後座的「舞曲」和車窗外掠過的風景不停地和駕車的瑩瑩「八卦」。性情相似的人「八卦」起來很輕鬆，能「get」到對方的笑點，聽得懂對方的「梗」。一路上，車外的風景很美，車裏的笑聲很歡樂。

然而樂極生悲。到了瀘沽湖，因為白天天氣太好，我們沒看成湖面的晨霧，亦因為夜裏溫度太低，我們也未能參加摩梭人的篝火晚會，只草草到網紅打卡點「走婚橋」看了看。在駕車回酒店的路上，由於天色太暗，山路太彎，又才吃過晚餐，喝過苦苦的

中藥，瑩瑩這位勇猛的「老」司機，竟然悲慘地暈車了，一停下車就衝進衛生間吐了個天翻地覆……又在幾百公里以後，我們終於穿越險象環生、落石滿地的山路，進了被稱為「中國最美峽谷之一」的虎跳峽。在當地朋友的陪伴下，去「打卡」看了那塊著名的大石頭和水流最湍急的景點，又去走了著名的徒步路線……夜裏，我倚在我們所住的「90號農家小院」窗邊，望着窗下流淌的金沙江，遠遠隱隱可見的玉龍雪山，頭頂漫天的繁星，以及亮得像太陽一樣的圓月，寫了一首《虎跳峽的月光》，用AI譜成了一首很好聽的歌。這次虎跳峽之行，就在虎跳峽的月光下落幕了。

後來很多朋友都說我的這次旅行過於匆忙。我卻是覺得，旅行的最終目的，不一定是某一些真實的風景，或是某一個確定的去處，而是我們在旅途中的心境，我們用眼睛、用心記住的一切，亦或是一路與我們同行的人。

虎跳峽的月光

就完成了在沙溪古鎮的「打卡遊」。第二天又是400多公里的車程，從大理的沙溪古鎮到了跨越雲南麗江和四川涼山彝族自治州兩地的瀘沽湖。

如此，我們短短的旅程幾乎有一半都是駕車在路上。我自認開車是一員「猛將」，瑩瑩亦不遜色，雲南的山路險峻，高速公路亦是，陡坡和彎道頗多，瑩瑩還本着節儉的原則選擇了避開高速，走不用收費的國道和鄉道。險峻的山道便由對道路熟悉的瑩瑩駕駛，我則坐在副駕給瑩瑩餵水果、零食，以及端茶遞藥——「遞藥」，是因為瑩瑩小恙，還在喝中藥調理身體。我們的車子上除放着一大壺開水，還放了一大壺煲好的中藥，兩隻水壺隨着山路的顛簸一起熱鬧地在後座跳着踢踏舞。我隨着車上的音樂、後座的「舞曲」和車窗外掠過的風景不停地和駕車的瑩瑩「八卦」。性情相似的人「八卦」起來很輕鬆，能「get」到對方的笑點，聽得懂對方的「梗」。一路上，車外的風景很美，車裏的笑聲很歡樂。

然而樂極生悲。到了瀘沽湖，因為白天天氣太好，我們沒看成湖面的晨霧，亦因為夜裏溫度太低，我們也未能參加摩梭人的篝火晚會，只草草到網紅打卡點「走婚橋」看了看。在駕車回酒店的路上，由於天色太暗，山路太彎，又才吃過晚餐，喝過苦苦的

中藥，瑩瑩這位勇猛的「老」司機，竟然悲慘地暈車了，一停下車就衝進衛生間吐了個天翻地覆……又在幾百公里以後，我們終於穿越險象環生、落石滿地的山路，進了被稱為「中國最美峽谷之一」的虎跳峽。在當地朋友的陪伴下，去「打卡」看了那塊著名的大石頭和水流最湍急的景點，又去走了著名的徒步路線……夜裏，我倚在我們所住的「90號農家小院」窗邊，望着窗下流淌的金沙江，遠遠隱隱可見的玉龍雪山，頭頂漫天的繁星，以及亮得像太陽一樣的圓月，寫了一首《虎跳峽的月光》，用AI譜成了一首很好聽的歌。這次虎跳峽之行，就在虎跳峽的月光下落幕了。

後來很多朋友都說我的這次旅行過於匆忙。我卻是覺得，旅行的最終目的，不一定是某一些真實的風景，或是某一個確定的去處，而是我們在旅途中的心境，我們用眼睛、用心記住的一切，亦或是一路與我們同行的人。

虎跳峽的月光

就完成了在沙溪古鎮的「打卡遊」。第二天又是400多公里的車程，從大理的沙溪古鎮到了跨越雲南麗江和四川涼山彝族自治州兩地的瀘沽湖。

如此，我們短短的旅程幾乎有一半都是駕車在路上。我自認開車是一員「猛將」，瑩瑩亦不遜色，雲南的山路險峻，高速公路亦是，陡坡和彎道頗多，瑩瑩還本着節儉的原則選擇了避開高速，走不用收費的國道和鄉道。險峻的山道便由對道路熟悉的瑩瑩駕駛，我則坐在副駕給瑩瑩餵水果、零食，以及端茶遞藥——「遞藥」，是因為瑩瑩小恙，還在喝中藥調理身體。我們的車子上除放着一大壺開水，還放了一大壺煲好的中藥，兩隻水壺隨着山路的顛簸一起熱鬧地在後座跳着踢踏舞。我隨着車上的音樂、後座的「舞曲」和車窗外掠過的風景不停地和駕車的瑩瑩「八卦」。性情相似的人「八卦」起來很輕鬆，能「get」到對方的笑點，聽得懂對方的「梗」。一路上，車外的風景很美，車裏的笑聲很歡樂。

然而樂極生悲。到了瀘沽湖，因為白天天氣太好，我們沒看成湖面的晨霧，亦因為夜裏溫度太低，我們也未能參加摩梭人的篝火晚會，只草草到網紅打卡點「走婚橋」看了看。在駕車回酒店的路上，由於天色太暗，山路太彎，又才吃過晚餐，喝過苦苦的

中藥，瑩瑩這位勇猛的「老」司機，竟然悲慘地暈車了，一停下車就衝進衛生間吐了個天翻地覆……又在幾百公里以後，我們終於穿越險象環生、落石滿地的山路，進了被稱為「中國最美峽谷之一」的虎跳峽。在當地朋友的陪伴下，去「打卡」看了那塊著名的大石頭和水流最湍急的景點，又去走了著名的徒步路線……夜裏，我倚在我們所住的「90號農家小院」窗邊，望着窗下流淌的金沙江，遠遠隱隱可見的玉龍雪山，頭頂漫天的繁星，以及亮得像太陽一樣的圓月，寫了一首《虎跳峽的月光》，用AI譜成了一首很好聽的歌。這次虎跳峽之行，就在虎跳峽的月光下落幕了。

後來很多朋友都說我的這次旅行過於匆忙。我卻是覺得，旅行的最終目的，不一定是某一些真實的風景，或是某一個確定的去處，而是我們在旅途中的心境，我們用眼睛、用心記住的一切，亦或是一路與我們同行的人。

虎跳峽的月光

就完成了在沙溪古鎮的「打卡遊」。第二天又是400多公里的車程，從大理的沙溪古鎮到了跨越雲南麗江和四川涼山彝族自治州兩地的瀘沽湖。

如此，我們短短的旅程幾乎有一半都是駕車在路上。我自認開車是一員「猛將」，瑩瑩亦不遜色，雲南的山路險峻，高速公路亦是，陡坡和彎道頗多，瑩瑩還本着節儉的原則選擇了避開高速，走不用收費的國道和鄉道。險峻的山道便由對道路熟悉的瑩瑩駕駛，我則坐在副駕給瑩瑩餵水果、零食，以及端茶遞藥——「遞藥」，是因為瑩瑩小恙，還在喝中藥調理身體。我們的車子上除放着一大壺開水，還放了一大壺煲好的中藥，兩隻水壺隨着山路的顛簸一起熱鬧地在後座跳着踢踏舞。我隨着車上的音樂、後座的「舞曲」和車窗外掠過的風景不停地和駕車的瑩瑩「八卦」。性情相似的人「八卦」起來很輕鬆，能「get」到對方的笑點，聽得懂對方的「梗」。一路上，車外的風景很美，車裏的笑聲很歡樂。

然而樂極生悲。到了瀘沽湖，因為白天天氣太好，我們沒看成湖面的晨霧，亦因為夜裏溫度太低，我們也未能參加摩梭人的篝火晚會，只草草到網紅打卡點「走婚橋」看了看。在駕車回酒店的路上，由於天色太暗，山路太彎，又才吃過晚餐，喝過苦苦的

中藥，瑩瑩這位勇猛的「老」司機，竟然悲慘地暈車了，一停下車就衝進衛生間吐了個天翻地覆……又在幾百公里以後，我們終於穿越險象環生、落石滿地的山路，進了被稱為「中國最美峽谷之一」的虎跳峽。在當地朋友的陪伴下，去「打卡」看了那塊著名的大石頭和水流最湍急的景點，又去走了著名的徒步路線……夜裏，我倚在我們所住的「90號農家小院」窗邊，望着窗下流淌的金沙江，遠遠隱隱可見的玉龍雪山，頭頂漫天的繁星，以及亮得像太陽一樣的圓月，寫了一首《虎跳峽的月光》，用AI譜成了一首很好聽的歌。這次虎跳峽之行，就在虎跳峽的月光下落幕了。

後來很多朋友都說我的這次旅行過於匆忙。我卻是覺得，旅行的最終目的，不一定是某一些真實的風景，或是某一個確定的去處，而是我們在旅途中的心境，我們用眼睛、用心記住的一切，亦或是一路與我們同行的人。

虎跳峽的月光

就完成了在沙溪古鎮的「打卡遊」。第二天又是400多公里的車程，從大理的沙溪古鎮到了跨越雲南麗江和四川涼山彝族自治州兩地的瀘沽湖。

如此，我們短短的旅程幾乎有一半都是駕車在路上。我自認開車是一員「猛將」，瑩瑩亦不遜色，雲南的山路險峻，高速公路亦是，陡坡和彎道頗多，瑩瑩還本着節儉的原則選擇了避開高速，走不用收費的國道和鄉道。險峻的山道便由對道路熟悉的瑩瑩駕駛，我則坐在副駕給瑩瑩餵水果、零食，以及端茶遞藥——「遞藥」，是因為瑩瑩小恙，還在喝中藥調理身體。我們的車子上除放着一大壺開水，還放了一大壺煲好的中藥，兩隻水壺隨着山路的顛簸一起熱鬧地在後座跳着踢踏舞。我隨着車上的音樂、後座的「舞曲」和車窗外掠過的風景不停地和駕車的瑩瑩「八卦」。性情相似的人「八卦」起來很輕鬆，能「get」到對方的笑點，聽得懂對方的「梗」。一路上，車外的風景很美，車裏的笑聲很歡樂。

然而樂極生悲。到了瀘沽湖，因為白天天氣太好，我們沒看成湖面的晨霧，亦因為夜裏溫度太低，我們也未能參加摩梭人的篝火晚會，只草草到網紅打卡點「走婚橋」看了看。在駕車回酒店的路上，由於天色太暗，山路太彎，又才吃過晚餐，喝過苦苦的

中藥，瑩瑩這位勇猛的「老」司機，竟然悲慘地暈車了，一停下車就衝進衛生間吐了個天翻地覆……又在幾百公里以後，我們終於穿越險象環生、落石滿地的山路，進了被稱為「中國最美峽谷之一」的虎跳峽。在當地朋友的陪伴下，去「打卡」看了那塊著名的大石頭和水流最湍急的景點，又去走了著名的徒步路線……夜裏，我倚在我們所住的「90號農家小院」窗邊，望着窗下流淌的金沙江，遠遠隱隱可見的玉龍雪山，頭頂漫天的繁星，以及亮得像太陽一樣的圓月，寫了一首《虎跳峽的月光》，用AI譜成了一首很好聽的歌。這次虎跳峽之行，就在虎跳峽的月光下落幕了。

後來很多朋友都說我的這次旅行過於匆忙。我卻是覺得，旅行的最終目的，不一定是某一些真實的風景，或是某一個確定的去處，而是我們在旅途中的心境，我們用眼睛、用心記住的一切，亦或是一路與我們同行的人。

虎跳峽的月光

就完成了在沙溪古鎮的「打卡遊」。第二天又是400多公里的車程，從大理的沙溪古鎮到了跨越雲南麗江和四川涼山彝族自治州兩地的瀘沽湖。

如此，我們短短的旅程幾乎有一半都是駕車在路上。我自認開車是一員「猛將」，瑩瑩亦不遜色，雲南的山路險峻，高速公路亦是，陡坡和彎道頗多，瑩瑩還本着節儉的原則選擇了避開高速，走不用收費的國道和鄉道。險峻的山道便由對道路熟悉的瑩瑩駕駛，我則坐在副駕給瑩瑩餵水果、零食，以及端茶遞藥——「遞藥」，是因為瑩瑩小恙，還在喝中藥調理身體。我們的車子上除放着一大壺開水，還放了一大壺煲好的中藥，兩隻水壺隨着山路的顛簸一起熱鬧地在後座跳着踢踏舞。我隨着車上的音樂、後座的「舞曲」和車窗外掠過的風景不停地和駕車的瑩瑩「八卦」。性情相似的人「八卦」起來很輕鬆，能「get」到對方的笑點，聽得懂對方的「梗」。一路上，車外的風景很美，車裏的笑聲很歡樂。

然而樂極生悲。到了瀘沽湖，因為白天天氣太好，我們沒看成湖面的晨霧，亦因為夜裏溫度太低，我們也未能參加摩梭人的篝火晚會，只草草到網紅打卡點「走婚橋」看了看。在駕車回酒店的路上，由於天色太暗，山路太彎，又才吃過晚餐，喝過苦苦的

中藥，瑩瑩這位勇猛的「老」司機，竟然悲慘地暈車了，一停下車就衝進衛生間吐了個天翻地覆……又在幾百公里以後，我們終於穿越險象環生、落石滿地的山路，進了被稱為「中國最美峽谷之一」的虎跳峽。在當地朋友的陪伴下，去「打卡」看了那塊著名的大石頭和水流最湍急的景點，又去走了著名的徒步路線……夜裏，我倚在我們所住的「90號農家小院」窗邊，望着窗下流淌的金沙江，遠遠隱隱可見的玉龍雪山，頭頂漫天的繁星，以及亮得像太陽一樣的圓月，寫了一首《虎跳峽的月光》，用AI譜成了一首很好聽的歌。這次虎跳峽之行，就在虎跳峽的月光下落幕了。

後來很多朋友都說我的這次旅行過於匆忙。我卻是覺得，旅行的最終目的，不一定是某一些真實的風景，或是某一個確定的去處，而是我們在旅途中的心境，我們用眼睛、用心記住的一切，亦或是一路與我們同行的人。

虎跳峽的月光

就完成了在沙溪古鎮的「打卡遊」。第二天又是400多公里的車程，從大理的沙溪古鎮到了跨越雲南麗江和四川涼山彝族自治州兩地的瀘沽湖。

如此，我們短短的旅程幾乎有一半都是駕車在路上。我自認開車是一員「猛將」，瑩瑩亦不遜色，雲南的山路險峻，高速公路亦是，陡坡和彎道頗多，瑩瑩還本着節儉的原則選擇了避開高速，走不用收費的國道和鄉道。險峻的山道便由對道路熟悉的瑩瑩駕駛，我則坐在副駕給瑩瑩餵水果、零食，以及端茶遞藥——「遞藥」，是因為瑩瑩小恙，還在喝中藥調理身體。我們的車子上除放着一大壺開水，還放了一大壺煲好的中藥，兩隻水壺隨着山路的顛簸一起熱鬧地在後座跳着踢踏舞。我隨着車上的音樂、後座的「舞曲」和車窗外掠過的風景不停地和駕車的瑩瑩「八卦」。性情相似的人「八卦」起來很輕鬆，能「get」到對方的笑點，聽得懂對方的「梗」。一路上，車外的風景很美，車裏的笑聲很歡樂。

然而樂極生悲。到了瀘沽湖，因為白天天氣太好，我們沒看成湖面的晨霧，亦因為夜裏溫度太低，我們也未能參加摩梭人的篝火晚會，只草草到網紅打卡點「走婚橋」看了看。在駕車回酒店的路上，由於天色太暗，山路太彎，又才吃過晚餐，喝過苦苦的

中藥，瑩瑩這位勇猛的「老」司機，竟然悲慘地暈車了，一停下車就衝進衛生間吐了個天翻地覆……又在幾百公里以後，我們終於穿越險象環生、落石滿地的山路，進了被稱為「中國最美峽谷之一」的虎跳峽。在當地朋友的陪伴下，去「打卡」看了那塊著名的大石頭和水流最湍急的景點，又去走了著名的徒步路線……夜裏，我倚在我們所住的「90號農家小院」窗邊，望着窗下流淌的金沙江，遠遠隱隱可見的玉龍雪山，頭頂漫天的繁星，以及亮得像太陽一樣的圓月，寫了一首《虎跳峽的月光》，用AI譜成了一首很好聽的歌。這次虎跳峽之行，就在虎跳峽的月光下落幕了。

後來很多朋友都說我的這次旅行過於匆忙。我卻是覺得，旅行的最終目的，不一定是某一些真實的風景，或是某一個確定的去處，而是我們在旅途中的心境，我們用眼睛、用心記住的一切，亦或是一路與我們同行的人。

虎跳峽的月光

就完成了在沙溪古鎮的「打卡遊」。第二天又是400多公里的車程，從大理的沙溪古鎮到了跨越雲南麗江和四川涼山彝族自治州兩地的瀘沽湖。

如此，我們短短的旅程幾乎有一半都是駕車在路上。我自認開車是一員「猛將」，瑩瑩亦不遜色，雲南的山路險峻，高速公路亦是，陡坡和彎道頗多，瑩瑩還本着節儉的原則選擇了避開高速，走不用收費的國道和鄉道。險峻的山道便由對道路熟悉的瑩瑩駕駛，我則坐在副駕給瑩瑩餵水果、零食，以及端茶遞藥——「遞藥」，是因為瑩瑩小恙，還在喝中藥調理身體。我們的車子上除放着一大壺開水，還放了一大壺煲好的中藥，兩隻水壺隨着山路的顛簸一起熱鬧地在後座跳着踢踏舞。我隨着車上的音樂、後座的「舞曲」和車窗外掠過的風景不停地和駕車的瑩瑩「八卦」。性情相似的人「八卦」起來很輕鬆，能「get」到對方的笑點，聽得懂對方的「梗」。一路上，車外的風景很美，車裏的笑聲很歡樂。

然而樂極生悲。到了瀘沽湖，因為白天天氣太好，我們沒看成湖面的晨霧，亦因為夜裏溫度太低，我們也未能參加摩梭人的篝火晚會，只草草到網紅打卡點「走婚橋」看了看。在駕車回酒店的路上，由於天色太暗，山路太彎，又才吃過晚餐，喝過苦苦的

中藥，瑩瑩這位勇猛的「老」司機，竟然悲慘地暈車了，一停下車就衝進衛生間吐了個天翻地覆……又在幾百公里以後，我們終於穿越險象環生、落石滿地的山路，進了被稱為「中國最美峽谷之一」的虎跳峽。在當地朋友的陪伴下，去「打卡」看了那塊著名的大石頭和水流最湍急的景點，又去走了著名的徒步路線……夜裏，我倚在我們所住的「90號農家小院」窗邊，望着窗下流淌的金沙江，遠遠隱隱可見的玉龍雪山，頭頂漫天的繁星，以及亮得像太陽一樣的圓月，寫了一首《虎跳峽的月光》，用AI譜成了一首很好聽的歌。這次虎跳峽之行，就在虎跳峽的月光下落幕了。

後來很多朋友都說我的這次旅行過於匆忙。我卻是覺得，旅行的最終目的，不一定是某一些真實的風景，或是某一個確定的去處，而是我們在旅途中的心境，我們用眼睛、用心記住的一切，亦或是一路與我們同行的人。

虎跳峽的月光

就完成了在沙溪古鎮的「打卡遊」。第二天又是400多公里的車程，從大理的沙溪古鎮到了跨越雲南麗江和四川涼山彝族自治州兩地的瀘沽湖。

如此，我們短短的旅程幾乎有一半都是駕車在路上。我自認開車是一員「猛將」，瑩瑩亦不遜色，雲南的山路險峻，高速公路亦是，陡坡和彎道頗多，瑩瑩還本着節儉的原則選擇了避開高速，走不用收費的國道和鄉道。險峻的山道便由對道路熟悉的瑩瑩駕駛，我則坐在副駕給瑩瑩餵水果、零食，以及端茶遞藥——「遞藥」，是因為瑩瑩小恙，還在喝中藥調理身體。我們的車子上除放着一大壺開水，還放了一大壺煲好的中藥，兩隻水壺隨着山路的顛簸一起熱鬧地在後座跳着踢踏舞。我隨着車上的音樂、後座的「舞曲」和車窗外掠過的風景不停地和駕車的瑩瑩「八卦」。性情相似的人「八卦」起來很輕鬆，能「get」到對方的笑點，聽得懂對方的「梗」。一路上，車外的風景很美，車裏的笑聲很歡樂。

然而樂極生悲。到了瀘沽湖，因為白天天氣太好，我們沒看成湖面的晨霧，亦因為夜裏溫度太低，我們也未能參加摩梭人的篝火晚會，只草草到網紅打卡點「走婚橋」看了看。在駕車回酒店的路上，由於天色太暗，山路太彎，又才吃過晚餐，喝過苦苦的

中藥，瑩瑩這位勇猛的「老」司機，竟然悲慘地暈車了，一停下車就衝進衛生間吐了個天翻地覆……又在幾百公里以後，我們終於穿越險象環生、落石