

民俗巡礼

端午粽子香

□ 刘国富

悠悠艾草，片片粽叶，一年一端午，一岁一安康。

巍巍中华民族开辟鸿蒙，肇启文明，光被遐荒，瓜瓞绵绵。中华文明历久弥新，传统节日凝聚了多少民族精神和民族情感，承载着中华民族的文化血脉和思想精华。

端午节就是一个具有浓郁民族特色的传统节日。端午节又叫端阳节、重五节，时间固定为每年农历五月初五。端午节内容主要是祭祀拜神、祈福辟邪、欢庆美食、体育娱乐等。

云龙县端午节与其他地方的端午节有相同之处，也有其独特的习俗。吃粽子、门前插菖蒲艾叶、走百病是云龙县端午节的主要节日，年年如是。

端午节的粽子很有讲究，粽子既是一份美食，也是一种文化，一缕追思，一份祈愿。人们对粽子寄予太多太多的情感，这份情感使得人们对端午节包粽子吃粽子格外上心，不敢有丝毫怠慢。云龙粽子有两种口味，一种是甜味，一

种是香味。香味粽子就是火腿粽子，深受人们喜爱。

包粽子的关键是精选原材料，粽子的主要原料是糯米和火腿。云龙包粽子的糯米精选本地出产的旧州糯米，火腿选用诺邓火腿。

旧州糯米饱满圆润，晶莹剔透，软糯丝滑，口感上佳。旧州是云龙县鱼米之乡，地处澜沧江之畔。发源于中华水塔——青藏高原唐古拉山的澜沧江架桥不驯，一路劈波斩浪，东奔西突，浊浪滔天，带着高原的狂野，摧枯拉朽地滚滚向南。澜沧江眷顾勤劳朴素的云龙人民，在穿越云龙县境内一百多公里的行程中留下了一些山间冲积扇平坝，旧州就是其中得天独厚的一块膏腴之地。

旧州深受澜沧江滋养，土壤肥沃，雨水充沛，气候炎热，很适合热带水果、农作物生长。旧州所产大米品质上乘，事实上，由于旧州产的糯米太糯，包粽子只需要部分糯米，掺入其他旧州优质大米即可。

火腿选用腌制二至三年的诺邓火腿，精选肥瘦相间的中间部位，不宜太肥，也不宜太瘦，太肥则油腻，香味不足；太瘦，则只香不糯，失去粽子的本真味道。包粽子使用的火腿，依照纹理切成黄豆粒大小的肉丁。

包粽子前，用清水浸泡糯米几个小时，使之微微发胀。包粽子是一项技术活，有的老人包粽子就是在塑造一件艺术品，把粽子包裹成立体三角形，这才是粽子的最高境界，达到形状美与口感佳的完美统一，视觉与味觉的完美统一。

云龙火腿粽子醇香四溢，软糯绵滑，糯而不腻，滑而不油，爽而不粘，筋道滋润，弹牙爽口，食之口齿留香，久久回味。

云龙端午节除了吃粽子外，还有吃发芽蚕豆和大蒜的习俗。蚕豆提前十天泡制，到端午节，蚕豆膨胀炸裂，子牙长出两厘米左右，即可煮食，不需添加任何佐料。大蒜的煮法更简单，只需把大蒜清洗干净，剥去部分表皮，煮熟至大蒜酥软即可，此时大蒜的辛辣味已经不复存在，任何人都可以随心食用。

相传，煮食蚕豆与大蒜是为了消除毒素，涵养精神，祈求顺风顺水，无病无灾，无灾无难。

端午节前几天，云龙大街小巷都飘荡着艾叶菖蒲的馨香。熙熙攘攘的市井中，卖艾叶菖蒲的，买艾叶菖蒲的，卖粽子、卖发芽蚕豆的，尽显出端午节气氛。

走百病也是端午节的一项重要活动，而且活动越来越热闹，参与的群众越来越多。端午节当天傍晚，吃过粽子、蚕豆、大蒜的人们，三五成群，三三两两，沿着泮江，顺着太极游道，活动筋骨，放松心情。

“端午走一走，活到九十九。”端午节当天，不管老人还是小孩都要走一走，走出健康，走出幸福。端午节走百病，祈求各种疾病远离人类，各种灾厄远离人间，把平时锻炼身体的理念推向一个新的境界。

端午粽子香，一岁一安康。屈原已经远去，端午节年年如约而至。端午节的文化内涵不断升华，不断丰富，不变的是千百年来传统文化熏陶下人们的价值取向和家国情怀。

美食地理

阿尼么的乡愁味道



“放羊阿佬家”厨师在羊腹中填充佐料和中草药，准备烤羊。

□ 杨雪睿 李蓉文 / 图

时下，正是休闲赏景的好时节。随着微风，循着花香，走进平坡镇向阳村阿尼么自然村，慢慢感受时光定格着的田园美景，细细品味特色菜肴的乡愁味道。

沿着石板路走进村庄，儿时的记忆留在各个角落，露天电影、黑白电视机、老唱片、老石磨……定格着某一段时光，诉说着曾经的往事。在回忆中走着，不知不觉便到了著名音乐人李永康回乡创业所建的“007艺术农庄”。农庄里独具特色的菜肴，让来到这里的每一个人都可以从舌尖上体验到浓浓的乡愁味道。

用新鲜简单的天然食材，烹饪出美味来招待游客，这是阿尼么的待客之道。一条条弓鱼洗净后放入锅中，加入番茄、大葱等配料，用柴火熬制，鱼汤奶白浓郁，鱼肉鲜嫩可口。除了弓鱼，农庄还有赶马鸡、火腿、爬沙虫等特色菜肴。“我们对食材有着严格的要求，我们用的都是土猪肉、漾濞土鸡、本地土鸡蛋，用

一些漾濞的野生菌、白参来作食材的主要原料。”007农庄负责人朱娅说道。

“饮食方面味道很不错，收费也很合理。”来自下关的游客杨瑞年表示，在阿尼么玩得很舒服很开心，下午打算点个赶马鸡、凉拌核桃、炒白参等具有漾濞特色的菜，吃完晚饭再回家。

阿尼么的特色美食中，“放羊阿佬家”的烤羊肉更是一绝。自家放养的山羊，屠宰后清洗干净，抹上盐、花椒、草果、辣椒等佐料，再在羊腹腔内塞入香芸叶、薄荷、鱼腥草、茴香等十几味中草药，缝合后在炭火上翻转烘烤4至5小时，外焦里嫩、肉质鲜美的羊肉，每一口都让人回味无穷。

5月1日，阿尼么在古树广场举行了“开村”活动，漾濞各类小吃及土特产在核桃林下“群英荟萃”，让各路“侠客”来“江湖一条街”体验了一把江湖豪情。“开村以后，我们会把阿尼么的传统特色美食带给游客，比如土鸡、山羊、火腿，让游客吃好玩好。”阿尼么村民小组组长李进荣说道。

生活笔记

为爱奔跑

□ 吕巧

五月的大理，微风中飘荡着蓝花楹的熏香。临近2024澜沧江—湄公河合作大理马拉松赛事，大理奥林匹克中心广场聚集了很多人。我和小伙伴们整装待发来到广场，心里有几分激动，也有几分紧张。

这是我第二次参加澜沧江—湄公河合作大理马拉松，参加半程跑比赛还是第一次。2023年5月20日，我气喘如牛地完成了5.2公里的迷你跑，第一次经历万人同跑的场面，在一片欢呼声和加油声中热血沸腾。

时隔一年，日常的晨跑让我耐力增强，虽然速度很慢，但我有信心在规定时间内完成半程马拉松的比赛。得知我报名参加2024澜沧江—湄公河合作大理马拉松半程赛，家里人差点惊掉下巴，几个平日时常约跑三五公里的朋友也甚是惊讶。

为了能安全完赛，我从报名那天起，将以往的随性跑，调整为规律的隔天跑，每次不低于5公里，十天长跑一次，距离不低于10公里，并在比赛前完成了15公里和17公里的长跑。看我决心已下，爱人不再说什么，而是为我准备好了可以监测心率的运动手表和减震效果好的跑鞋。

伴随着期待与紧张，赛事一天临近，我却不小心感冒了，不得不停下日常的训练。爱人宽慰我说，比赛途中有收容车，不行就上车。我嘴上应着，心里对完赛却是有信心的。

比赛当天，爱人一大早送我到大理国际奥林匹克体育中心广场。清亮如明镜般的洱海水，连同东方泛起淡淡的红，一起闪烁着金色的光，照着奋力向前的我们，有一种热辣滚烫的气息在赛场弥漫。以湛蓝为底色的天空中，扯出几片如丝般的云，在初升的阳光照耀下，渐变成红、橙、蓝……我向着七彩的天空默默许愿：愿我们所有人顺利完成自我的挑战！

刚跑出几米，我便在两旁人头攒动的加油队伍中看到了爱人，他努力探出身子，将手机对着冲出起点的我和人群，高声喊着：“加油，加油……”看到熟悉的脸庞，心中好温暖。我高兴地冲他挥手

示意。

3.5公里后，我们进入洱海生态廊道，迎面吹来丝丝凉风。清晨的洱海水波光粼粼，湖岸是茂盛潮湿的水草和树林，湖边散步的行人停下来为我们加油。10公里后，选手之间的距离渐渐拉开。上坡路跑起来很吃力，已经有人步行。前方配速员背着小旗子，我紧跟不舍，一刻不敢懈怠。虽然脚步明显慢了下来，但我仍在跑着。转向大丽路，太阳明晃晃地照着大地，气温陡然升高。我大口大口地喘着气，望着配速员背着的小旗子渐行渐远，心里升起几分沮丧。奋力加速跑了一段，喘得厉害，竟有了想停下不跑了的念头。一位没有双臂的选手经过我身边小声说：“加油！”这人看着跑得很慢，此时却超越了一个又一个的选手。看到他虽然身体残疾，步伐却很坚定，心里很是钦佩。想起跑友罗大哥常说的：“千万不要道，只管按照自己的速度走和跑。”我放慢速度，心率很快得到平复，脚步轻快起来。想到自己这次参赛的初衷，精神为之一振：我定能完成我的半马，送给我的亲人。不知不觉间，我看到了20公里的标杆。

拐过最后一个弯道，终点处电子显示器在闪烁。我奋力向前冲向终点，2小时31分，安全完赛。

看到爱人手拿牛奶，抱着我的衣服，正向着赛场人潮中张望。我飞快地跑过去，把奖牌挂向他脖子，他吃了一惊：“你的奖牌，为什么要给我？”我抚摸着闪着银光的奖牌，眼前升起一层雾，说：“没有你，哪有今天的我……”

几年前，我因为身体不好，经常出入医院诊断和治疗。一年365天，母亲和爱人轮换着为我煎中药。身体稍好点，母亲带着我去和老年人们一起做操，爱人每天陪我散步。开始我只能走几百米，慢慢地能走几公里。康复后我开始跑步，从每天1公里，到2公里、3公里、5公里……

傍晚，我看到母亲在我的朋友圈完赛动态下点赞，还竖了一个大拇指。我仿佛看到屏幕那头，戴着老花镜的母亲，笨拙地找出微信表情，用力点上。她摘下眼镜抹眼泪，不过，这次是欣慰和高兴的眼泪。

随手拍



唱支民歌传四方

拍摄时间：4月25日 拍摄地点：大理市三月街古街场 作者：严镇威

私房话

生命的宽度

□ 杨训波

前不久，在参加一个县上举办的以家庭助廉为主题的演讲比赛中，妻子车夫的故事多次被选手们提及，选手们称道车夫遇上了一个好妻子。故事说的是齐国的晏子有一个车夫，一次外出，车夫的妻子从门缝中看见她的丈夫坐在马车上，鞭策着四匹马，一副洋洋得意的样子。当天，车夫回到家，妻子便要求离去。丈夫忙问其故，妻子说：“晏子身高不到六尺，做了国相，而他外出，志态深沉，便无耀武扬威之态。而你身高八尺，给人做车夫，却趾高气扬，觉得很满足，我看了很伤心。和你这样浅薄的人生，唉！”

听了妻子的话，车夫羞愧不已，从此一改常态，变得谦虚好学起来。时隔多日后，妻子也感到了车夫的变化，便

问他，车夫照实回答，晏子大加赞赏。几年后，在晏子推荐下，这个车夫做了大夫。

这个故事吸引我的地方在于这个车夫有生命的自知，因为老婆的当面教育而痛改前非，开始谦虚做人了，最终拓宽了人生的道路，提升了人生的境界。车夫的故事让我想起了另一个关于一头蠢驴的小故事。

话说在一座寺庙里有一头驴，这驴每天都在磨坊里辛苦拉磨。日子久了，便心生厌倦，想要走出去。时隔不久，一位僧人要到山脚下的大街上驮座佛像，于是带着这头驴下山了。来到山下，僧人把佛像放在驴背上，然后返回寺院。一路上，行人看到驴时，都虔诚地跪在路两旁，对它顶礼膜拜。一开始驴还大惑不解，不知道人们为什么要对自己叩头跪拜，慌忙躲闪。可

一路行来均是如此，驴于是就变得心安理得了，显得特别高兴了，原来人们如此崇拜我。回到寺院里，驴突然感到自己的高贵，认为拉磨那种苦力活已不是它那种身份的驴干的事了，开始拒绝拉磨。僧人无奈，只好放驴下山。

驴仰着头大摇大摆地行走在路上，远远看见有一伙人敲锣打鼓迎面而来，它心里一阵窃喜，心想一定是人们前来欢迎了，于是大摇大摆地站在了马路中间。迎亲路上被一头驴拦住了去路，那还了得，于是人们用棍棒伺候了它，驴仓皇逃回寺里。临死前，它愤愤地告诉僧人：“原来人心险恶啊，第一次下山时，人们对我顶礼膜拜，可今天他们竟对我下手了。”

僧人叹息一声：“果真是一头蠢驴！”那天，人们跪拜的是你背上驮的佛像啊！

二十多年后的今天，我依然记得读高中时经常碰上的拓宽人生宽度的材料作文，说的是人无法左右生命的长度，却可以在人生的宽度上下功夫，意思就是要我们明白选择什么样的人生才有意义，这人生的意义，其实就是人生的宽度。

据说，有人曾问苏格拉底：你愿意做一头快乐的小猪呢还是要做一个痛苦的人？苏格拉底回答：“还是做一个猪吧。”猪的一生只有吃睡，生命本无宽度可言。但人拥有无限广阔的思想，生命便有了无限的宽度。是的，恒久并不是生命最深的奥义，如何在有限的生命中发出生命的光热，这才是值得每个人去深思的问题。我们无法延长生命长度，却可以不断丰盈自己的思想，不断拓展生命的宽度，在有限的生命中，活出生命本该拥有的绚烂与精彩。