

# “闲”在洱河森林公园

□ 罗武昌

“闲”，在我的印象中，一直都不是一个好词儿。但自阅读了王波先生在《中国旅游文学》公众号发表的《闲在洱河》散文之后，忽然对“闲”的感知有了一些微妙的变化，大有一种豁然开朗的感觉。“闲是生活的一种方式，一种态度，一种经历。”是呀，人们努力学习、刻苦工作，忙忙碌碌一辈子，不就是为了过上“悠闲”的日子吗？因此，我总幻想着用笨拙的文字，来写一写身边的好去处——洱河森林公园。

大理的下关老城区，被西洱河分割成两半，河北归太和街道，河南归下关街道，两岸依靠江风寺大桥、玉溪大桥、黑龙桥、美登大桥、泰安桥和兴盛大桥联通。洱河森林公园，就位于西洱河南岸，在泰安桥与兴盛大桥之间，长约一公里，呈东西走向，是一块两头窄中间宽的长条形休闲绿化活动场地。

都说绿色是生命的底色，其实也是人们提高生活品质所追求的颜色。大理人闲暇之余，都喜欢养养花、种种草，才有这方“家家流水、户户养花”的清闲之地。记得日本当代著名作家村上春树说过：“每个人的心里都有一片属于自己的森林，迷失的人迷失了，相遇的人会再相遇。”洱河森林公园，确实堪当“森林”二字！公园面积不大，大青树、黄连木、小叶榕、樱花、玉兰、合欢、桂花、黄葛榕、香樟、蓝花楹、台湾相思、扶桑、女贞、雀舌黄杨等植物构成了公园的绿色骨架，格桑花、菊花、云南石竹、秋海棠、木尚蒿、锦葵等草本花卉千奇百态，常春藤、爬山虎、炮仗花等攀援植物点缀其间，再辅之以绿油油的草坪，将整个公园装扮得五彩缤纷，俨然一片郁郁葱葱的大森林，在

熙熙攘攘的人群中，诠释着下关这座滇西小镇的繁华与宁静。

云南素有“植物王国”“世界花园”的美誉，按理说拥有一座森林公园，也不是什么稀奇的事情。但洱河森林公园区位优势明显，位于下关城区的中轴线上，非常方便西洱河南两岸市民的往来聚集。这处集“全国历史文化名城”“最佳中国魅力城市”等多顶桂冠于一身的大理来说，城区土地资源可谓“寸土寸金”，这个公园自然也被人们视为“心头宝”。再者，兴盛大桥早已成为游客与市民的网红打卡点，热度持续升温，自然而然地推高了森林公园的人流量。

洱河森林公园依照使用功能，大致可分为垂钓区、游泳区、健身区、休闲区和徒步区几大功能区。

垂钓区紧靠兴盛大桥，长不过50米，是垂钓者和孩子们的乐园。垂钓者以中老年人居多，一些孩子静静地守在爷爷外公周围，眼睛直勾勾地盯着鱼漂，充当起老人的耳目来。“爷爷，大鱼上钩了，大鱼上钩了，快快拉上来呀！”在孩子的欢呼雀跃声中，老人奋力抬杆，钓上来一个毫无悬念的小麦鲤！只好尴尬地附和几声：“下杆钓大鱼！下杆钓大鱼！”其实，你根本看不到谁钓上大鱼来！也许垂钓者、看客都只在乎钓鱼的过程，与鱼大小没有任何关系。怪不得在兴盛大桥垂钓区，一年四季都有那么多“鱼痴”在默默守候，我似乎明白了“姜太公钓鱼，愿者上钩”的含义了。

紧挨着垂钓区的是游泳区，游泳区是从海心亭转移过来的。2018年，海心亭被划为饮用水水源地一级保护区，禁止游泳，游泳场所就从海心亭搬迁到兴盛大桥了。无论清晨还是黄昏、晴天还是雨天、春夏还是秋冬，总

有那么一群游泳爱好者在游泳。有男有女、有老有少，且以中老年人居多。他们中年龄大的90多岁，小的只有10多岁，似乎都对温度不太敏感，好像根本不知道什么是寒冷似的，尤其大冬天，直看得人“鸡皮疙瘩掉一地”！更有趣的是，那些海鸥、野鸭居然不怕人，人游人的，鸟游鸟的，上演了一场人鸟同台竞技的和谐场景。

紧挨着游泳区的是健身区，也就是几个分散的小广场，洱河森林公园广场就是其中的一个。在健身区，早晨和黄昏尤为热闹，除了人们熟悉的广场舞外，交谊舞、曳步舞、太极拳也毫不逊色，大家互不干扰、各得其所，你跳你的舞，我打我的拳，这里已成为人们展示形体美与日常健身的大舞台。

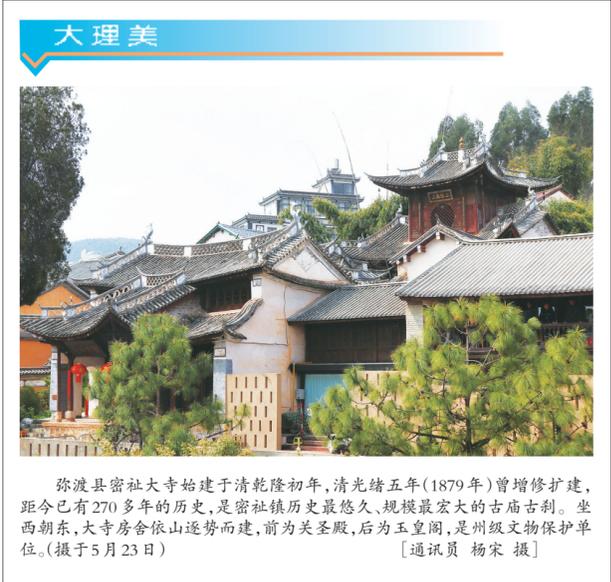
休闲区分散在公园的核心区域，是一些卵石铺就或水泥硬化的阡陌小路，放置着一些休闲长椅、石桌、石凳或健身器材等，同时兼具了“法治长廊”“文化长廊”的属性，是一个“大树底下好乘凉”的写真板。有象棋对弈的，享受阳光浴的，有高歌一曲、吹拉弹唱的，大家自娱自乐，都忙得不亦乐乎，将素来那种羞答答的姿态抛到九霄云外，一副舍我其谁的模样。更有趣的是，这里还有一个“鸟语区”，许多养鸟爱好者，一大早提着鸟笼到休闲区集结，将自己心爱的鸟笼挂在树上，上演一场场“鸟语花香”“百鸟齐鸣”的现场直播。又或许，人们只有到了这样的休闲区，

弹琴的、吹笛的、拉二胡的、唱歌的才能进入忘我的状态，实现从凡人到“艺术家”的华丽转身。

徒步区即洱河森林公园的河边步道，是专供行人散步或晨跑的。在城市或近郊，比如团山公园、洱海月湿地公园、洱海生态廊道等，都是人们理想的休闲之地。但这几个地方说远不远、说近不近，尤其对年老体弱者而言，也是一个不小的挑战。洱河森林公园，则是一个集健身、摄影、游泳、休闲、娱乐为一体的综合体，与周边居住地的距离最近，非常适合独自放飞的、举家游玩的、朋友相约的来此逗留。

不知不觉间，我又从熟悉的漾濞路，穿过大理港下关码头，来到了洱河森林公园。或许，同大多数居住在洱河附近的市民一样，只要有闲暇时光，都会管不住腿，总想找各种借口到公园逛一逛。或极目远眺苍山洱海的雄奇辽阔，或抬头看看天上的云卷云舒，或躺在长椅上享受一番阳光浴，或用心走向吹拉弹唱者编织起的美丽殿堂……在每一个清晨与黄昏，洱河森林公园总给人以观感上的愉悦、心情上的轻松，并将一身的疲劳抛入西洱河里，随水漂流，尽情享受大理的生活慢时光。又或许，这一切，早已成为人们日常生活中不可分割的一部分。

既然去不了远方，那就来洱河森林公园“闲”吧。这里，可以“闲”出“健康”、治愈“内伤”、开阔“心胸”、活出“精彩”！



弥渡县密祉大寺始建于清乾隆初年，清光绪五年(1879年)曾增修扩建，距今已有270多年的历史，是密祉镇历史最悠久、规模最大的古庙古刹。坐西朝东，大寺房舍依山顺势而建，前为关圣殿，后为玉皇阁，是州级文物保护单位。(摄于5月23日) [通讯员 杨家 摄]

## 用文学点燃青春梦想 ——大理大学文学周系列活动侧记

□ 张伟锋 李志刚 杨通洲

2024年5月27日至31日，由云南省文联、大理大学主办，云南省作家协会、大理大学文学院承办，大理州作家协会协办的“大理大学文学周系列活动”在大理大学古城校区成功举办。活动以名家文学专题讲座、名家与知名校友分享文学作品、名家与知名校友研讨校园文学、名编面对面指导等方式，给广大青年文学爱好者打开了一扇拓宽文学视野的窗口。

中国作协创联部主任彭学明、《作家》主编宗仁发、北京市作协副主席周晓枫、《散文海外版》主编王燕、《百花洲》主编朱强、云南省文联副主席、省作协主席范稳、云南省作协副主席胡性能、《滇池》主编包倬、《边疆文学》编辑田冯太、大理大学宣传部部长刘翔、大理州文联党组书记席培德、大理大学文学院党委书记施继生、大理大学文学院院长张元、大理大学文学院副院长于昊燕、张锡梅等领导嘉宾走进文学周系列活动，共同探讨如何推动云南校园文学持续繁荣发展。

### 文学专题讲座：面对面传授文学思想

如何进一步推动云南校园文学繁荣发展？按照云南省文联的统筹部署，云南省作家协会积极发挥平台作用，高度重视校园文学氛围的营造和人才的培养，以“请进来”的方式，邀请国内专家、学者为云南校园文学把脉问诊。

在大理大学文学周系列活动中，彭学明以“亲情叙事与家国情怀”为主题作文学讲座。他以其著作《娘》和《爹》为案例进行讲解。他说，写《娘》是讴歌，是礼赞，是自己内心深处最柔软、最温暖的记忆和感情，他以儿子的视角，用充满深情的笔触，真切细腻地描述了“娘”所经历的磨难，剖析了自己日常生活中误解母亲、忽视母亲、伤害母亲的心路历程，折射出一位平凡又伟大的中国母亲隐忍、深沉、博大的爱。

活动中，周晓枫以“散文的自在与自由”为主题展开文学对话；王燕以“散文的写作与阅读”为主题作文学讲座，她围绕“题材”和“语言”两个方面展开讲解，对当前散文创作的态势和方向进行了梳理和分析；宗仁发以“文学期刊与文学创作的互动观察”为主题作文学讲座；朱强以“打开我们的文学想象”为主题分享了创作散文集《墟土》的初心和经过，讲述了“想象”在创作过程中的“引领”作用和“推动”作用。

### 文学作品分享：零距离畅享文学盛宴

走进生活，扎根人民，文学创作才会呈现出生机勃勃的气象。走近作家，剖析作品，文学才会获得新的生命和活力。在大理大学文学周系列活动中，知名作家们走进课堂，与师生们分享了创作的心得与体会。

彭学明分享了其长篇小说《爹》。他说，之所以要创作《爹》这部作品，首先是希望向世人呈现和传递湘西父辈和父老乡亲以及中华男儿为国为家赴汤蹈火、流血牺牲的民族精神和家国情怀；其次是希望呈现和传递湘西甚至整个中国人与人之间彼此相守、患难与共的人间情谊；再次是希望铭刻湘西以爹为代表的父辈、父老乡亲所创造的湘西的百年史诗，让后代子孙铭记历史，继承发扬湘西人民骨子里的民族精神、家国情怀和人间情谊。

分享活动中，周晓枫分享了其散文集《如雪之吻》，周明全从创作背景、经过、出版、社会反响等方面入手，对他的评论集《中国小说的文与脉》进行了系统的分享；李达伟分享了其散文集《苍山》的缘起和经过；张伟锋分享其诗集《空山集》。会上，几位师生有感情地朗读了

张伟锋的诗歌，并向诗人及与会胡性能、李智红、于昊燕等嘉宾请教如何写好诗歌，他们认为要坚持用自己的方式思考，用自己的语言表述，写自己的所感和所知。

### 编辑作者见面：回首与展望中向前走

在大理大学文学周系列活动中，还举行了《作家》《散文海外版》《百花洲》《大家》《边疆文学》《滇池》等杂志的编辑、作者见面会，知名编辑手把手地教大家如何走上文学之路。

关于编辑和作家的关系，《作家》主编宗仁发说，编辑和作家的关系和处理其他的人际关系并没有根本区别，重点是要真诚相待，再者就是要理解和尊重作家，让他们给你手里的作品得到恰当的呈现，而这一切也都是建立在文学规则恪守之上的。宗仁发还分享了作家和编辑之间的有趣故事，向大家展示了编辑对于催生优秀文学作品的独特作用，让大家深刻地感受到了文学编辑的职业魅力。

《散文海外版》主编王燕分享了散文的投稿技巧，表示作者要大量阅读文学刊物，了解刊物的办刊风格和定位，多关注名家的散文创作，从中吸取营养，不断提高自身写作素养。

《大家》主编周明全、《百花洲》执行主编朱强、《滇池》文学杂志主编包倬、《边疆文学》编辑田冯太在与作者面对面沟通、心与心交流时，介绍了各自所编辑的文学刊物的发展历史、取得的成绩以及目前的发展趋势，并就自己的编辑生涯进行了分享。

### 校园文学研讨：手把手带上文学之路

新时代云南的文学发展关键在于创作队伍的打造和人才体系的建设。胡性能认为，置身于苍洱间的大理大学，受惠于这块文化沃土的滋养，校园文学一直生机勃勃，以纳张元、于昊燕、黎小鸣、周明全、李达伟、张伟锋、伍仕云等作家、诗人、批评家为代表的一批校友，如今已成为云南文学的重要力量。这个群体中，有六十年代、七十年代的作家，更重要的是这个群体中的八零后作家，无论是从事文学评论，还是从事小说、散文、诗歌创作，几乎都比肩当今云南青年一代作家的创作水平，人数之多，创作门类之齐全，在云南高校中排名靠前，已经形成大理大学独特的文学现象。与此同时，胡性能还系统地梳理了云南省校园文学发展历史、现状、趋势和鲜明的区域特点，并回顾了自己写作的心路历程。

大理被誉为“亚洲文化十字路口的古都”，是滇文化重要的发祥地，是云南的文学重镇。纳张元在发言时说，举办大理大学文学周是以文学之名双向奔赴，让文学更加“接地气”，让作家直接面对读者，给师生创造直接与不同地域、不同民族、写不同体裁作家面对交流的机会，帮助学生打开眼界，使其更深刻地感受文学的魅力、了解文学的意义，更深入地了解作家本人。受邀参加校园文学研讨会的作家依次讲述了他们走上写作之路的过程，以及“文学改变人生”的案例。

近年来，云南省作家协会尤其重视校园文学氛围的营造和人才的培养，先后在昭通学院、云南大学、玉溪师院、红河学院举办了校园文学周，并形成和促进了省内各地校园文学的横向联动。研讨中，专家学者认为，此次在大理大学启动文学周系列活动，是云南校园文学的一次再出发，相信通过坚持不懈地努力，从云南校园文学出发，云南文学将会显现出更新的气象。

## 美食地理

# 巍山傣氏面片

□ 张树禄 韩勇林

每逢节假日和周末，位于巍山县永建镇东莲花美食创业园区的傣氏面片顾客总是络绎不绝，众多当地居民和外地游客慕名前往，品尝巍山傣氏面片这道回族传统特色美食，其独特的口感和精湛的制法，深受游客的青睐。

巍山县永建镇东莲花村是中国历史文化名村，“三坊一照壁”“四合五天井”“走马转角楼”等明清古建筑群至今保存完好，当地深厚的历史文化底蕴和

多姿多彩的民俗风情，吸引着众多外地游客前往观光游览。

傣氏面片制作工艺十分讲究，其选用上等优质的麦面粉，经过揉面、擀面、切面、入锅等一系列工序，并配以辣椒油、腌菜、花生碎等地方特有的原生态食材作为辅料，一碗醇香可口的傣氏面片就制作成了。

傣氏面片制作的第一步是揉面，将发酵好的面团反复揉搓，直至面团光滑有弹性。第二步是擀面，先用擀面杖轻轻地对面团擀开，然后逐渐用力，将面团擀成一

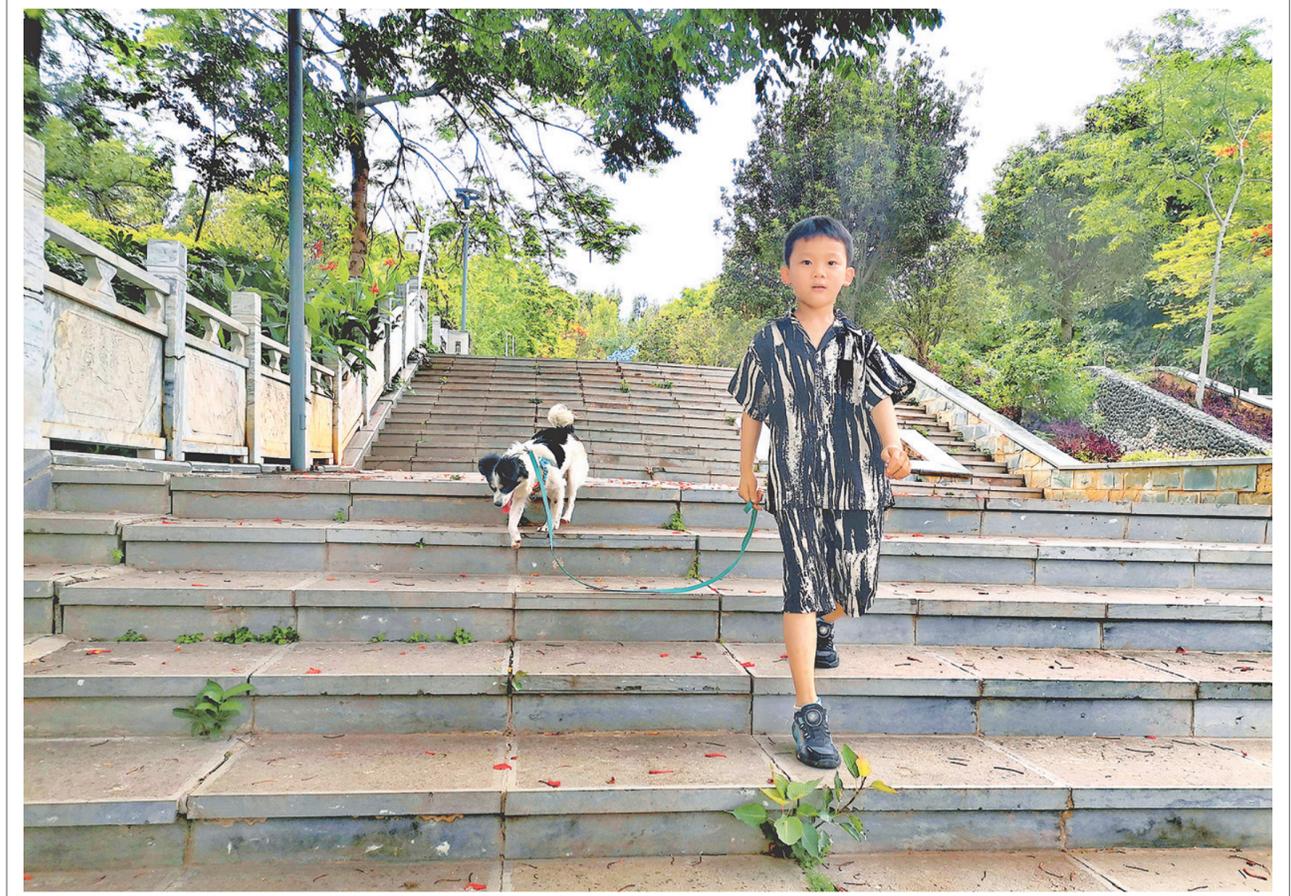
张薄厚适中的片状面饼，这样切出来的面片才会大小一致。第三步是切面，刀口要锋利，刀法要精湛，才能保证切面片时更加快速和整齐。最后入锅，放入沸水中煮熟，再添加佐料，傣氏面片就可食用了。

高汤的熬制是傣氏面片制作中至关重要的一环。选用本地土生土长的健壮黄牛骨，洗净后新鲜入锅，加入生姜，熬至汤汁香气四溢即可。而最具风味的则是腊鹅高汤，选用本地自然生长的腊鹅宰杀后腌制的腊鹅，用清水洗净，后切成块煮熟，不加任何香料，以保持腊鹅肉的原汁原味。

此外，“帽子”配料也极为关键，其中“生炒牛肉”是傣氏面片的一大特色。巍山傣氏面片制作技艺传承人俣艳以其精湛的技术，将红润的牛肉切成均匀的肉丝，加上香油，混合姜丝高温快速翻炒，并加入花椒面、盐调味，确保肉质鲜嫩可口。

煮好的面片，加入高汤和青豆米等时鲜素菜，再配以“帽子”，一碗热气腾腾、香味四溢的傣氏面片便成为广大食客舌尖上的美味。

## 随手拍



牵上宝贝逛公园  
拍摄时间：6月2日 拍摄地点：宾川县城纳溪公园 作者：安建雄