

特别策划

# 新春大理温泉地图

在“春夏秋冬皆自在，风花雪月任逍遥”的大理，历史、文化、民族、风情、山水、生态，无一不是得天独厚，与此间的流云飞瀑，暮鼓晨钟，田园阡陌，古城陋巷，弦歌雅韵，凝结成大理的独特气场，人在其中，可养身，养心，养神！其中温泉是大理养生游中最值得推崇的。

## 大理凤凰温泉

凤凰温泉好就好在离下关不过几里地，坐个公共车就能到，偷得浮生半日闲，就可前往泡得焕然一新。怎样形容“浸”在凤凰那各色温泉小池中的感受？仿佛是尚未离开母体时熟悉的

温热，安全，包容；又仿佛是梦寐初醒时对美梦的一丝不舍与眷恋，它甚至还有如人在极放松的时刻里升起的那一丝慵懒与闲适，这一切，都通过每一个毛孔扩散出来，让你说不出的神清气爽。一个下午的“泡汤”，居然一洗周身的困乏与疲惫！

不仅如此，许多锂、锶、铁、锌、铜等微量元素在“泉热水中离解为离子状态，附着在人体，对皮肤进行持久的刺激作用，因而，从温泉里出浴的美女个个都肤若凝脂外加唇红齿白，犹胜奢侈的全身护理！

“忙后何妨君小憩，闲时应许我重来”，温泉至乐，多多益善！（王晓云）

## 洱源火焰山温泉

火焰山温泉酒店400多平方米的露天浴场一级棒，地热自喷温泉最高温度可达96℃以上，富含钾、硫、镁、铁等多种对身体有益的矿物质。浮云阁是其特色所在，精华所

在！为何这么说？寻常的“泡温泉”，在这里还可演化出别开生面的样式——“蒸温泉”，浮云阁就是蒸温泉的地方。浮云阁离地三尺，凌虚而建，状如凌霄阁，下接地气热蒸汽。这一

刻，沐浴之后的身体泥垢全无，毛孔开放，正是熏蒸的好时候。或坐或躺，调匀呼吸，让那来自地心深处的热气，携带众多难得的微量元素，缓缓地身体内回旋，将经脉打开，吐纳天地之精气，蒸云沐汤

飘如仙……三五分钟之后，细汗微出，莫名舒畅！这大自然的礼物，比之逼仄的人工桑拿房，不知高出几个等级的享受。最让人称奇的是，如此熏蒸之后，精神爽朗，且几个小时内都不惧寒冷。（王晓云）

## 洱源九气台温泉

洱源九气台温泉度假酒店的温泉水，可闻到臭蛋气味，应为珍贵的硫磺泉。李时珍《本草纲目》引用陈藏器语曰“硫磺主治诸疮，故水亦宜然。诸风筋骨挛缩，及肌皮顽痹，手足不遂，无眉发、疥癣诸

疾，在皮肤骨节者，入浴……”现代医学也证明，硫磺泉的确对种种皮肤病有较好的治疗效果，此外对神经系统、关节都有保健作用，还能改善人体新陈代谢。以此硫磺泉洗、浴、泡，完全是懒

汉的有氧运动，并以视觉、嗅觉、听觉、味觉、触觉、心觉，六感知来达到一种身心、灵舒畅的感觉，是一种瘦身、放松、休闲健康新概念。“气磺蛋”则是这里的特色美

食。将鸡蛋用手帕或薄布包住，口扎紧，放入温泉中煮上一杯工夫，即可食用。煮熟后，蛋黄、蛋白不凝，状如流脂，可用一根吸管捅破蛋皮，直接吸食，其味鲜嫩可口，自然别具风情。（王晓云）

## 洱源下山口温泉

下山口这里温泉众多，规模大一点的有普陀泉，另外还有许多私家小温泉，特别适合一家老小拖家带口，来这里泡上一两个小时，然

后在214国道沿线找一家本地的鱼馆，美美地吃上一顿酸辣鱼，如此，方是一个完美的周末。

到一万个理由，奔波让我们的生活得以延续，奔波让我们的时间有个出处，可在奔波的间隙，你可否想过错过了什么？比如偶尔的激越，

比如难得的偷闲，比如躲在下山口私密的温泉小泡池之中，给自己一个咫尺天涯的想象空间？（王晓云）

## 云龙漕涧上澡潭

云龙漕涧素有温泉之乡的美称，有上澡潭、中澡潭、下澡潭三个澡潭。上澡潭始建于元代。距漕涧集镇3公里，位于东山梁子中部。在一条小河的左右两边各有一个温泉，所以当地人又叫双澡潭。澡潭背靠崖石屹立陡峭巍峨的三崇山，

周围群山怀抱、林荫蔽日、鸟语花香。泉水从光滑高大的大岩石下涌出，状如珍珠、水温宜人，在此沐浴如临仙境。

有力的大字。过去经常有云龙五井背盐人翻越漕涧梁子时饥寒交迫而到此避寒渡难关。滇西抗战时期，支前运粮人群多次在此歇息。1942年12月从旧州背运军粮的86个农民翻越漕涧东山梁子后精疲力尽，由于当天下大雪只好在

上澡潭洗澡取暖度夜，第二天又把军粮背运到漕涧。

## 弥渡夹石洞温泉

在弥渡众多温泉中，要数夹石洞温泉最具特色最特别。主要原因是夹石洞温泉“使用方式”比较独特。一般说来，温泉是用来洗澡、游泳什么的，但夹石洞温泉既不能游泳，也不能洗澡。村里有许多个温泉池子，零星分布，都是露天的，池里的水都比较浅，不到一米深。

村民们每天都会在离家近的水池边洗菜洗碗、洗衣服、洗脸、洗脚……有人会惊奇，洗菜、洗脚什么的在一块儿，不太好吧？其实，你只要严格遵守村里的“规矩”，这些都不是问题。一般来说，一个温泉区域的“标配”，即两个池子外加一间砖房。一个池子用作洗菜、洗碗的，另一个，用作

洗脸、洗脚、洗衣，进入砖房可以淋浴。据村里的老者介绍，像这样在石头上开凿石盆，那可不是近几年才有的事，已经是“爷爷级”石盆，许多超过百年的历史，你可以来夹石洞泡上一次“岁月沧桑”的脚。温泉本来就是养生的，加之夹石洞的水质特别好，这延年益寿的功效应该

就会更加显著吧。这里的人每一天都用这泉水洗脸泡脚，这身体也特别棒，精神头很足，皮肤都很好！看看这午后的田园风光，享受这清澈的泉水。能够和三两家人朋友在此并肩而坐泡脚，闲聊数语，那可是比做一次“顶级超奢华SPA”更加愉悦的享受。（李武华）

资讯



1月19日，工作人员在沈阳故宫悬挂“门神”。当日，沈阳故宫博物院举行灯笼门神悬挂、对联年画展览、开放新的展览区“敬典阁”等活动，迎接农历春节到来。春节假期，沈阳故宫还将陆续增加非遗文化展示、“幸运大转盘”、文化演出“皇宫过大年”等活动。



1月22日，游客光顾杭州市桐庐县江南镇荻浦村的“牛栏咖啡馆”。该咖啡馆是由当地村庄的一处牛栏改造而成的。在春节即将到来之际，浙江桐庐县各地的民宿已开始一床难求。以“美丽经济”著称的浙江省桐庐县将青山、绿水、古村等“沉睡资源”转化为“发展资本”，通过将古村落的整理改造，让原本闲置破落的民居重新焕发了生机，成为了农民就业增收的新途径。

## “大寒”“小年”喜相逢 “祭灶”“扫尘”迎新年

“小寒大寒，杀猪过年。”20日，迎来农历二十四节气中的“大寒”，巧合的是，这一天正值农历腊月二十三，民间传统的“小年”。

大寒节气时，腊月已下来一半，后一半时间里重要的民间风俗活动当属小年和除夕。

民俗专家表示，大寒是一年的最后一个节气，又赶上年关将至，浓郁的“年味”开始弥漫。

“腊月二十三，灶王爷上天。”如果说腊八是开场的锣鼓，那么“小年”就是“大年”的序幕。在这一天，迎新春、过大年开始进入倒计时，我国民间有“祭灶”和“扫尘”的习俗。

专栏作家、天津市民俗专家由国庆介绍说，大寒节气，时常与岁末时间相重合，自然就多了些许辞旧迎新、除旧布新的意味。因此，在大寒节气中，除顺应天时之外，人们还要为过年忙碌奔波——赶年集、备年货、置新衣、写春联、腌腊肉。

除夕即一年的最后一个晚上，“一夜连双岁，五更分二年”，说的就是这个时辰，也就是民间所说的“大年三十”。民俗专家表示，除夕有很多习俗，其中最重要的有祭祖、团圆饭和守岁。

（以上资讯均据新华社电）

细数洱海最美风光

# 海心亭

□ 杨士斌 文/图

洱海，水质优良，透明清澈，风光秀美。古时，环洱海建有星罗棋布的亭、台、楼、阁、榭、廊、桥，等等。在众多的亭、台、楼、阁中，当数海心亭和临水亭最为有名。

说到海心亭，人们脑海里马上呈现出的就是现在洱海公园的海心亭。其实，大名鼎鼎的海心亭位于喜洲沙村南面与洱海连接的南湖塘中。1937年，喜洲商帮首富、著名商号“永昌祥”创始人严子珍在喜洲古镇东北约2里的洱海之滨，建筑了一座中西合璧的别墅。严子珍富甲一方，退隐家园后，自号“苍逸老人”，即苍山洱海间的闲逸老人。别墅供严子珍隐逸

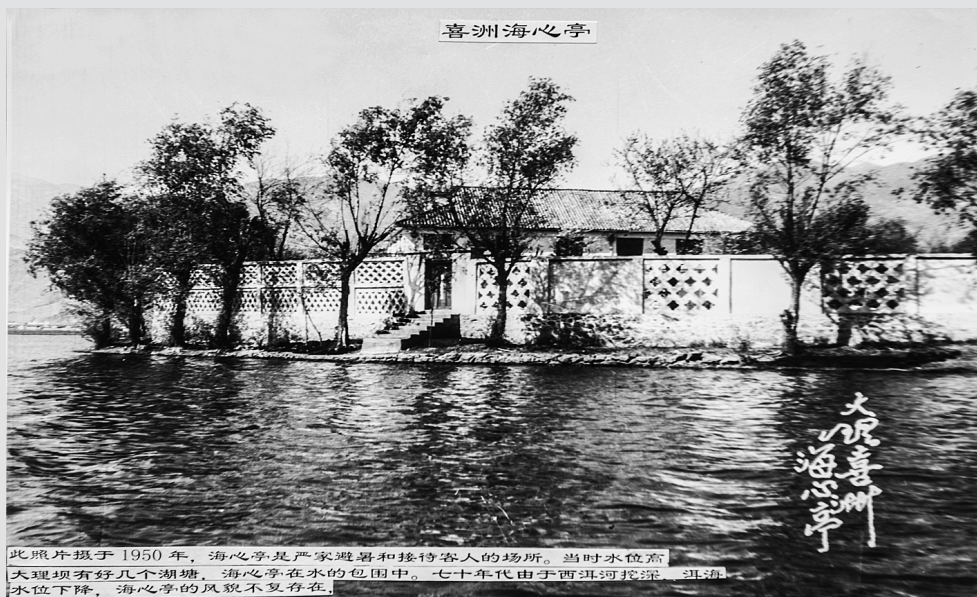
休闲之用，起初命名为“苍逸纪念馆”，因四面临水，又名“海心亭”，沿用至今。

海心亭并非只是一座“亭”，而是面积达1万余平方米，水、亭、石、桥、林、台、榭、堂俱全的私家园林。海心亭环湖垂柳夹径，风不扬尘。院内遍植松柏榆槐，林荫蔽日；桃杏梅李山茶，丹桂及各色花卉四季依次绽放；各种名兰、树桩盆景依次摆满花台。一进院门，卵石镶径，修竹为篱，青草常绿，曲径通幽；湖中时有行行白鹭，掠水飞旋；睡莲、红菱漂于湖面，与岸边芙蓉相映成趣。临水筑轩，湖中建亭，严子珍构建的是唐代诗人、画家王维“轻舸迎上客，悠悠湖上来，当轩对樽酒，四面芙蓉开”的意境。抗日战争期间，他就多次在海心亭接

待过迁到喜洲大慈寺办学的华中大学和西南联大的教授、学者及社会各界名人、乡绅。

海心亭选址优越，四面临水，视野十分开阔。西边是苍山，“湖上一回首，青山卷白云”；东面是洱海，“澄怀清似水，养气静如山”，秋夜在主楼阳台望月，但见皓月当空，水天澄碧，真不啻是喜洲的“平湖秋月”。

可惜的是，眼下喜洲海心亭虽犹存，但四围已成陆地。



喜洲海心亭



喜洲海心亭 摄于2011年12月9日

此照片摄于1950年，海心亭是严家避暑和接待客人的场所。当时水位高，大理坝有十几个湖塘，海心亭在水的包围中。七十年代由于洱河挖深，洱海水位下降，海心亭的风貌不复存在。

美食地理

# 弥渡大圆糖 儿时的年味



□ 李武华 文/图

圆糖曾经是每年春节弥渡人家家家户户必备的年货。

圆糖其实是米花糖的一种，是把米花和糖做成圆形，故而叫圆糖。在弥渡，制作圆糖已经有上百年的历史了，其中吴家营村制作的圆糖在弥渡最负盛名。

制作圆糖的材料和工艺都十分讲究，都要用“老手艺”。就拿做圆糖的糖来说，用的糖不是大家现在所熟悉的白糖、红糖，而是用老工艺做的饴糖。

做饴糖工序复杂，方法也十分讲究：先选上好的大麦，把它括出

芽后，晒干，磨成面，做“糖引子”。把上等的大米煮熟后，放到缸的清水中浸泡，放上“糖引子”。米饭浸泡10个小时后，把米饭的汁液煮出来，然后把汁液放在大锅里煮，煮到汁液浓稠，这样饴糖便做好了。

为了好看，还可以在米花上染上食色，做些图案，或做上几个祝福的字，这样更受大家的欢迎。

最近几年，还有商把圆糖卖到了北京、广州等大城市，很受大家的欢迎，销量还年年增加。或许正是圆糖让人们想起了过去春节的样子，吃到了过年的味道。