云龙天池记

□ 杨 桃

天池依然静谧，静如处子。在盛夏，这里如此清凉。在这世上，如此安宁之所已经难觅。

更为窃喜的是，不必为幽静付费，不必为清凉付费。原来有些珍贵的事物，反而是不必付费的。

王安石说“风景常在于险远”，其实天池并不远。离开被俗务塞得满满当当的城镇，离开酷热难挡的峡谷，向上攀升1000米。是的，仅仅千米之距，便是胜境。

天池，一潭离天最近的圣水。这天池，就在滇西北大理州的云龙。云龙天池站在巨人的肩膀上，因此她更显得亭亭玉立。这巨人，就是云贵高原。云龙天池居中国西南，由于纬度的原因，这里气候温和，湖泊周围是千年密林，那些绿色的树木挺拔在湖岸，绵延至群山，生机勃发，却是另一番景象。

徜徉在湖畔，迎面吹来凉爽的风，带着森林里树木、野花和青草的气息，风声如弹奏的竖琴般浅吟低唱，抚慰着我日渐失聪的耳朵。在城镇，无数的电气之声，混合成铺天盖地的交响，撞击着我的耳膜。道路上无数发动机的轰鸣混杂、工地上混凝土搅拌机和打桩机、切割机交替折磨我的神经。它们似乎一下下敲在我的头盖骨上，令我头疼失眠，令我耳鸣心跳，令我听不见坐在对面的友人说话。坐在电脑前，要么整天面对来来往往的公文，要么捧着手机，这样的日子，已经使我视线模糊。而在天池，且听风吟，目光所及，是秀水、是蓝天、是森林，在没有污染的自然环境，感觉视线渐渐恢复了清澈明亮。

天池畔，有原生的草甸，绿草长可及膝。在斜织的雨丝中，我穿过湖畔的绿柳，穿过草丛，我的身体，如独木舟般划向湖水。水体清澈、冰凉，我的指尖与湖水相遇时，久违的快乐瞬间游遍全身。我看见摇曳的水草在湖面探头探脑，瘦小的游鱼在其中穿梭。我掬一捧湖水，轻轻拭去脸上的灰尘。我记得某位友人说过，他到了天池，便下水，游到对面的树林。而在此刻，我不忍在湖中游动，我担心我的肉体凡胎玷污了湖水的清净。这应当是神龙与水族的居所，是仙鹤与白鹭的家园，是翠鸟与野鸭的领地。是的，就在此刻，我看到水波荡漾，一条青色的水蛇，快速向我游来。游至湖畔，她扬起头，吐出红色芯子，点头向我致意。随即转身隐入了草丛。我没有恐惧，我知道，她是友善的。而在近旁的柳枝，一只红色的水鸟，飞速跃入水面，衔起小鱼，向远处飞去。这个动作的完成，只是顷刻之间。眼前还见柳枝荡漾，水鸟却已不知所踪。

我抬头远眺雨中的山峦，这些长满密林的山岗如同如来佛的巨手，将天池这粒明珠捧在掌心，延绵起伏的曲线如同掌心的纹路。右侧的山岗，长满高大的云南松林。他们并没有旁逸斜出，而是如排兵布阵般向天空仰望。这座山，我将之看作佛手的拇指，伸入湖水中的部分就是肥厚的指肚。或者，在雨丝中隐现的山岗，也可想象为露出水面的巨龟，或是将头探入湖中饮水的大熊。我不想将之比做鳄鱼，那种凶悍狡诈的两栖动物总让我胆寒。

天池对面的山岭，在我的目力所及处，已经呈现黛色。植被如此丰厚，是我见过的所有湖泊所不可比拟的。在那些密林之中，总会有很多故事。可能此刻，就有故事正在发生，或者刚刚结束。茂密的森林，掩藏了很多不为人知的事物。人类在试图改变世界的同时，其实世界已经改变了人类。那么，对自然持有一份敬畏之心，保持相对的距离，这应当是人类的生存智慧。而在天池，我看到了这种智慧的闪现。能够在天池畔徜徉，呼吸来自森林的气息，我是幸运的。天池是隐者，她没有像城市周边的湖泊下嫁凡尘，她依然静立山巅。

绕着天池行走，步入森林，豁然开朗处，便是大浪坝。大浪坝，是林间的高山草甸。溪流在草甸间行走，清亮的溪水与葱翠的草甸相生，呈现了旺盛的生命力。大浪坝，鲜有人迹，干净得就像硕大的足球场，场外是莽莽苍苍的森林。走在草甸上，脚下仿若铺了绿毯，柔软惬意。于是奔跑起来，感受着绿茵场上的洒脱，四周的苍松便是观众。可以没有规则，也可以停下来。从南到北、从东到西，走着跑着，身体便轻快起来，似有飞一般的感觉。然而终是不忍，不能太过践踏草地。小草纵然卑微，她的生命，与我是平等的。

如果露营，这里就是绝佳的栖息地。然而我还是希望这里的草甸与人类相安无事，不要有太多的游人践踏，那样绿草会枯萎，垃圾会散落。我曾经见过一些高山草甸的露营地，人迹常至的地方，易拉罐、矿泉水瓶、手纸，在草地间俯拾皆是，令人生厌。我愿大浪坝一直保留着处女地般的干净。葱绿的草甸、清澈的溪流、茂密的森林、如繁星般闪烁的野花，他们远离尘嚣，并将长久安谧。

天池，隐秘的后花园。或许她本就特立独行于尘嚣之外，安居于宇宙之中，不管我来还是不来，她就在这里。只是，愿我凡俗的心，不要惊扰了她的清梦。

大理美

苍山花甸坝

□ 洪凯华 文/图

苍山花甸坝，对很多大理人来说是个神秘而又无限向往的地方。其实，花甸坝由大、小花甸组成，坐落在苍山十九峰中最北的云弄、沧浪两峰之间。大花甸海拔2900米，南北长10余千米，东西宽约2千米，可耕地面积10万亩，为第4世纪“大理冰期”，因冰川作用堆积而形成的大理花甸坝狭长平坝。坝子西面的山峰峰顶终年白雪皑皑，经夏不消，40条大大小小的溪水汇集成万花溪，是坝子内的主要水源。东面小花甸群峰环抱，海拔3200米，是绿草如茵的台地。1958年，在此建立花甸坝国营农场开发花甸坝，以种植木香、党参、秦归、附子等药材和养殖马、鹿、牦牛等牲畜为主。

整个花甸地势平坦，沃野绵延，一条白亮的溪水弯弯曲曲划开了草甸，溪畔成群的牛羊马匹或低头觅食，或追逐嬉戏，置身其间，陡生错觉，竟疑心是到了蒙古草原。每年春夏时节，漫山遍野都是马樱花、白豆花、芍药花等奇花异卉，绵延20多里，都是高原花海气象，广袤宏大，五彩缤纷，瑰丽迷人。坝子里黄熊窝、狼香、杉树、乳牛墩4个古朴的村落错落有致地间杂这花海间，犹如一个天然的童话世界。登上花甸坝顶峰，东揽大理洱海万顷碧波于怀，西眺罗坪山群峰错落起伏，层峦叠嶂，雾锁云横，绵延不绝，海色山光，游目骋怀，心醉神驰，恍如仙境。

从大理坝子上花甸坝有两条线路：一条从喜洲镇周城出发，西行至沧浪峰山麓，再顺旗鼓山盘山路至小花坝，然后到达花甸坝中心，步行需6小时；一条是从喜洲镇庆洞村出发，西行到五台峰的宏圭山，再攀登至山顶，然后往北行至山口，平路到达花甸坝中心，步行需6小时，此线可开车直达，车程仅1小时。

因为海拔高，冬季有积雪封路，极难登临，一年中最佳旅游季节为5至10月。山上有花甸坝国营农场提供的食宿，食宿费用人均每天200元左右。

美食地理

温泉炖鸡

□ 李灼艳 文/图

“三步温泉四步汤，气蒸雾迷似仙乡”，到处蒸腾弥漫的温泉构成了洱源的一大特色，并相应衍生出许多与温泉相关的人文景观，洱源人世代与温泉相依相伴。温泉与洱源人，实在是密不可分，息息相关。而更让人赞不绝口的要属温泉特色饮食——温泉炖鸡。

温泉炖鸡的主料挑选严格，为当年生母鸡或隔年公鸡，而且是茶花鸡，体态娇小，健壮丰满，啼声清脆悦耳，羽毛华丽红艳似盛开的茶花，留有野生原鸡驯化后肉质格外鲜美、野味十足的特点。利刃轻割放血后，用温泉水烫拔鸡毛，挖去内脏，清洗干净后，用纱布擦干鸡体上的水分，配上鲜猪油、草果、花椒、辣椒、木瓜丝、姜丝、锅底盐等佐料，放入陶瓷罐里，并不盛水而密封罐口，继之放入嘶嘶鼎沸的硫磺泉中，炖上大半天后，从沸泉中取出，打开罐口，把整只鸡倾倒盘中，其骨肉分离，皮脆骨酥，肉质鲜美，异香扑鼻，十分可口，比之蜚声全国的山东烧鸡、德州扒鸡、道口烧鸡尤有天工巧夺、自然真美的特色，显示出白族烹饪文化中的一绝。有气血两亏的产后妇女或老弱者，在炖鸡时或加以文山的三七，或配入迪庆的虫草、昭通的天麻等名贵药材，既增加了营养，又翻出新颖独特的风味，成为滋补佳肴、药膳名馔。

资　讯

6月19日，雨后的洱源县牛街乡福和村四组、五组绿意盎然、格外秀美。近年来，洱源县扎实推进美丽乡村建设，绘就了一幅多彩的乡村画卷。

［特约记者 施新弟 摄］

6月30日，在江苏省扬州市新盛街道殷巷社区奥都花城小区的公园内，居民带孩子在“家风家训”主题广场上玩耍。

近日，一处以党建、廉政等为主题的“口袋公园”在江苏省扬州市新盛街道殷巷社区亮相。该公园坐落在奥都花城小区当中，占地约3万平方米，分为“中国梦”“社会主义核心价值观”“家风家训”等主题展区，吸引不少市民前来健身休闲、参观漫步。

［新华社 发］

保加利亚自然环境得天独厚，人文历史遗产丰富，传统文化独具特色，每年吸引大量游客到此旅游。

保加利亚是著名的玫瑰花种植和玫瑰产品生产国。每年6月，位于保境内巴尔干山脉中部南麓的“玫瑰谷”都要举行各种庆祝活动，其中以卡赞勒克市的“玫瑰皇后”评选和花车游行最为著名。这是2018年6月3日拍摄的花农在保加利亚卡赞勒克“玫瑰节”花车游行中向游人抛洒玫瑰花瓣。

［新华社 发］

游　踪

夏游祥云玉波营湿地公园

□ 程永嘉

夏天在家很是闷热烦躁，朋友们相约到玉波营湿地公园散步。我本不以为然，自己在祥云搞城市建设十多年，真的觉得不会怎么样，但还是去了。

玉波营湿地公园坐落在祥云县城东南角，占地约1.5平方公里，走了二圈后，为之惊叹。

初夏的伴晚，公园入口处，邻村华米洞的老百姓在跳着欢快的广场舞。我们顺着公园从右导入，一排连环的三座石拱桥将玉波营海一分为二，分割成两个漂亮的小池塘，池塘水波清澈如镜。池塘四周被一条环形柏油路环绕，路两侧，顺势规划建设了两条绿化带。公园依自然地势而建，池塘、绿化带、水面、石拱桥浑然一体。傍晚，夏风徐徐，空气湿润清新，让人神清气爽。身临其境，白天的疲惫和居家的烦躁顿时烟消云散。池塘边柳絮飘逸，绿草荫荫，各类矮小灌木相间。人们行走在舒适的柏油路上，一边谈笑自如，放松自我，一边散步健身，幸福和欢笑洋溢在脸上。越走人越多，大家在公园里悠游自在，欢声笑语，享受着宁静、和谐与自由，十分惬意。游人融入优美的公园，构成了一幅画，凝成了一首诗。

半小时后，我们游了一圈，兴致盎然，又开始游第二圈。夜幕下落。看西边，远山朦胧，一道晶亮亮的阳光挂在山脚，美轮美奂。近看池塘边，荷叶连片，湖四周立着的草坪灯闪耀金光，光影交织，汇成一道美丽的灯光之链，将天空映射得朦胧辉煌，湖水银波闪亮……此时，星空、池塘、灯光、公园浑然一体，美不胜收。游人流连忘返，大家寓散步健身与放松休闲于一体，欢声笑语荡漾公园，湖四周轻音乐意境悠扬，旋律妙曼空中，飘逸萦绕耳际，整个玉波营湿地公园充满了诗情画意。