

游踪

# 山水秘境海西海

□ 施新弟 施伟玲

海西海位于云南省大理州洱源县牛街乡龙门坝，为断陷溶蚀洼地形成的天然淡水湖泊，三面环山，一面连坝，面积为2.6平方公里，湖岸线长10公里，最大水深16米，下游与县境内的此碧湖、凤羽河一同注入弥苴河而流入洱海。据资料记载：“海西海其原为密菁池，一夜泛水成海，广袤十里许……”，山水灵动，秘境隽秀，令人遐想神往。

尽管名为“海”，但实际上海西海是一个淡水湖。四周远山环抱，峰峦清秀，面积比较大，浩瀚缥缈。山中竹树成林，每当风平浪静之际，湖边的悬崖峭壁、古庙溶洞、绿树红花……倒映在湖中，山水交融如水墨画卷，令人赏心悦目，称奇道妙，这就是闻名遐迩的海映山奇观。寻着岁月踪迹，阅尽湖光与山色，那份应运而生的激情如此惬意和动人，让人陶醉、更会迷失在这一方山水间。

这里风景优美，民风淳朴，游至此处，陶渊明笔下的“世外桃源”感油然而生：“土地平旷，屋舍俨然，有良田美池桑竹之属……”，好似闯入一个浓墨重彩、热情四溢的梦境，像不经意间眼前出现久别重逢的故人，又像深藏在山

中人间仙境被第一次踏足，怦然心动，眷恋不舍。集雄、险、奇、秀、幽之特色于一身，汇四季美景而不为人知晓，天成地造的一幅美不胜收的水墨山水画卷，浑然天成。

清晨的海西海，薄雾笼罩，湖面上泛起一层轻纱。民居层层叠叠，湖泊与青山、村落相映，交织在晨雾中，若隐若现，宛如一幅水墨画卷。不远处偶有几声鸡鸣犬吠，瓦屋上升腾的袅袅炊烟，让寂静了一夜的湖面在尘世烟火间苏醒：白鹭成群翻飞开始觅食，渔翁划着小舟往湖中驶去，湖畔那乡道上送孩子上学的，田间背上背着竹篓下地干活的，村头赶着牛羊放牧的……不远处，有岸边停泊的安静渔船与在水面扑腾的成群水鸟，宁静与生机相互交织，形成了海西海别样的风景线。

隐藏在山林一隅，一方绝美的山水秘境，大自然的美妙在这里充分体现。极目远眺，水天一色，晶莹剔透。整个湖绿水盈盈，浑然一体，平静如镜。夏日，满目翠绿，草长莺飞，绿草如茵。游走在湖边，空气清新，水汽袭人，鸟语花香。每一步皆景，湖光山色交相辉映，蝉鸣鸟叫不绝于耳，一派生机盎然。累了，闲脚踏畔“三坊一照壁”的农家小院，品茗茶、闲谈、聊天……何等惬意自在。

清澈、碧蓝、恬静的一个湖，满眼的绿，绿得让人心醉，令人不舍。湖水不但清冽，更充满诗情画意，山峰在绵延间环绕，湖岸蜿蜒曲折，青山、绿水、宁静的湖泊相依交融，共同勾勒出独属于一方山水的自然之境，青山滴翠，碧湖浩渺，恍惚间似有“淡妆浓抹总相宜”的错觉。好一个人间仙境啊，洗涤心灵，令人羡慕和憧憬。

蓝天白云下，踏着松软的草地环湖而行。阳光照在水面上，波光粼粼，山风拂面，湖中木舟徐徐划过，在水面上拖出一条长长的波纹。岸上的建筑、古树、古桥、古寺与湖水相映成趣。白鹭翻飞，天水一色，漫步在这样的美景中，宛如在一幅流动的油画中穿行。海西海无需美颜，也不需要滤镜，就可以把湖面当成一面镜子来对镜梳妆，平静、祥和里让人能听到自己的心跳，尽享慢生活抚慰那一份疲惫的心灵。海西海非常澄澈，让人沉醉和痴迷，更不想错过任何一处细微而美好的瞬间。

湖畔呈罗棋布的白族小院，炊烟袅袅，鸡鸣犬吠，那穿过竹林一直延伸到湖边的卵石小路，以及小路上扛犁耕种的牛和汉子，在一声声吆喝声中远去；

湖里自由自在的野鸭群不时打破湖面的平静，泛着一串串涟漪荡开去，转眼间就没了踪影；草地上随处可见白鹭觅食、嬉戏、飞翔，偶然间飞上水牛的背上，鸟与牛和谐共生；还有撑着渔船的老翁、踏进水里的钓鱼人、湖边观景的大人孩子等，水波声里融着人声的节奏，人声里融着水波声的色调。

走着、听着、说笑着，身心早就被这方山水国度融化，一片澄澈，一派碧绿，使原本秀美的绿色画卷平添了几分仙境的韵味。在湖边，一切似乎被绿色漂白一样，山是绿的，水是绿的，杯中茶是绿的，湖水是绿的，树是绿的，就连生活似乎也洋溢着荡漾了尘世的绿色。

穿梭于古村老街小巷，看绿水青山、品韵白族“三坊一照壁”古宅及感受古树、古石桥、古井、水磨坊等的古韵，倾听千年古村的辉煌与沧桑，还有那破损的木船、渔网和渔村码头，记忆中交叠重合的小渔村，木舟、渔网、码头、石碑……古朴、静谧、自然的古老村落，令人心生无限感叹。

如今的海西海，除了灌溉、防汛、饮用水源地等功能外，还最大限度地发挥着自身的自然功能，是人们观光摄影、休闲娱乐、体验、亲近自然的一个绝佳去处。

# 弥渡南诏铁柱



位于弥渡县城西北铁柱庙村的弥渡南诏铁柱。(摄于6月6日)

庙里的南诏铁柱，古称崖川铁柱，或建宁铁柱，俗谓天尊柱，也即今弥渡铁柱，位于正殿佛台正中，于建极十三年岁次壬辰四月庚子朔十四日癸丑建立，建极为南诏年号，建极十三年即唐咸通十三年(872年)。

南诏铁柱为圆柱柱体，通高3.3米，胸围1.025米，重约2069公斤，柱身铁黑色，铸面稍粗糙。在铁柱西面正中有一长方形的凸线框，框内铸有直列阳文楷书。南诏铁柱标志着云南历史发展过程中的一个重要时期，是研究南诏历史及唐代冶炼技术的珍贵实物资料。

1988年1月13日，南诏铁柱被中华人民共和国国务院公布为第三批全国重点文物保护单位。 [杨宋文/图]

史海钩沉

# 铺展在苍洱大地上的美丽风景线(一)



“绿皮车”行驶在老广大线上。

□ 罗正友 文/图

在苍山洱海的环抱之中，一条钢铁巨龙犹如灵动的丝带，轻柔地穿梭于青山绿水之间，将滇西千年的文明与现代繁华紧密相连。这条铁路，承载着白族儿女百年的梦想，宛如一条穿越时空的隧道。乘客在疾驰的列车上，可以尽享沿途的无限风光，感受深厚的民族文化。如今，乘火车前往大理，已成为一场充满惊喜与期待的旅程，更是一次见证历史变迁的时光穿梭之旅。

## 从“铁路难”到“滇西通”的壮丽史诗

曾经，滇西大理与外界的交通颇为不便，铁路在这片土地上更是稀罕之物。二十世纪前，大理主要依靠茶马古道上的马帮与外界相连。一队队骡马

满载茶叶、盐巴和布匹，在崇山峻岭间缓缓前行。从昆明到大理，马帮需耗时半月有余；即便汽车问世，崎岖的山路仍让这段旅程充满挑战。

“蜀道之难，难于上青天”，李白这句名句用以形容昔日大理的交通状况亦恰如其分。明代地理学家、旅行家徐霞客在《滇游日记》中如此描绘大理的交通：“路皆悬崖，下临深渊，行者股栗。”这种闭塞的交通状况，严重制约了物资流通，也阻碍了文化交流与经济发展。大理虽然拥有丰富的自然与人文资源，却因交通不畅而难以尽显其风采。然而，滇西人民对铁路的期盼从未停歇，他们渴望火车有朝一日能轰鸣着驶入这片美丽的土地，为他们带来外界的繁荣与机遇。

二十世纪三十年代，为打通国际运输通道，支援滇西抗战，滇缅铁路的建

设被提上了日程。该铁路起点设于今昆明北站(时称昆明总站)，终点延至缅甸腊戍，全长达960公里。1938年12月，国民政府启动工程，线路途经安宁、一平浪、禄丰、广通、楚雄、姚安、祥云、弥渡、南涧、云县、耿马等地，最终由孟定南定河口出境。滇缅铁路分为两段：东段自昆明至祥云县清华洞，长410公里；西段则由清华洞延至孟定，长470公里。全线采用米轨设计，方便与缅甸铁路接轨，并连通至缅甸密支那铁路线的腊戍站。

当时，云南的壮青年多已参军出征抗日，劳工中三分之一以上是妇女和儿童。白族、彝族、傣族、佤族、景颇族等少数民族均参与了滇缅铁路的建设。他们使用最简单的劳动工具，在横断山脉间凿隧道、铺路基、挖土石方、修建车站、架设桥梁，用生命书写了抗战史诗。

复杂的地理环境给施工带来了重重困难。断粮时有发生，瘴气和疟疾也不断威胁着建设者的生命。滇缅铁路汇聚了30余万人的心血，他们倾注巨大人力、物力和财力，付出了巨大的牺牲。平均每推进8米，就有一人伤亡。然而，日军出兵攻占缅甸并进而犯滇西，为防止日军利用铁路快速推进，中国下令炸毁在建的铁路。

历经3年零5个月的建设，滇缅铁路全线完成了50%以上，却被迫停工，所有努力付诸东流。但滇缅铁路的修建与炸毁，为全国抗战做出了巨大贡献，也成为滇西铁路建设史上悲壮而浓墨重彩的一笔。半个多世纪后，在昆明西山碧鸡关、楚雄禄丰、一平浪和临沧云县等地，仍能看到滇缅铁路的隧道、界桩、路基等遗迹，它们静静地诉说着那段历史。

1992年，广大铁路旧线(广通—

大理，俗称“老广大”)的开工建设，犹如春雷炸响，唤醒了沉睡千年的苍山洱海。它成为了滇中城市群与滇西地区的重要纽带。历经数年艰苦奋战，1998年，广大铁路终于建成通车，大理从此结束了不通铁路的历史，与外界的联系也愈发紧密。

广大铁路，是云南省与原铁道部合资修建的一条地方铁路。它东起成昆铁路的广通站，西至大理市下关，途经楚雄市、南华县、祥云县、弥渡县，全长213公里，其中大理州境内长达109公里。初期，广大铁路设备较为简陋，运行速度缓慢，运输能力有限。这条单线内燃机车牵引的铁路，虽如“毛细血管”，却使昆明至大理的时空距离从“三日达”缩短至“朝夕至”。广大铁路犹如一颗希望的种子，在苍洱大地上生根发芽。

2020年3月至2021年8月，历经16个月的紧张施工，广大铁路设备补强与电气化改造工程顺利竣工，堪称铁路领域的一次“大手术”。施工期间，如同在繁忙的“动脉血管”上精细操作，既要确保每日55对列车正常运行，又要同步完成设备补强、到发线延长等12项关键任务。工程总投资达13.38亿元，成功将钱粮桥、沙桥等11个车站的到发线由450米延长至680米，南华、姚安等站更延长至880米。

此次改造为铁路注入了新活力，内燃机车全面升级为电力机车，货物列车编组能力提升至原先的三倍，动能释放如“开闸放水”，整体运输能力大幅提升，有效减轻了昆明至滇西方向的运输负担，为大理的经济与旅游业发展注入了新动力。越来越多的游客选择乘火车前往大理，感受这座城市的民俗魅力，大理旅游业也因此迎来了前所未有的发展机遇。

美食地理

# 无量山火腿



□ 李文开 文/图

清晨的无量山还浸在薄雾里，南涧县公郎镇中山村的吕奶奶已经系上蓝布围裙。灶台上升起的青烟裹着柴火香，她踮脚取下房梁上悬挂的火腿，刀光闪过，琥珀色的肉脂断面折射出细碎的光，仿佛把无量山三百六十五天的日月精华都凝在了这一刀切片里。

无量山火腿的诞生，是一场肉和佐料与时间默契共舞的成果。每年霜降过后，当地的彝族同胞便开始筹备这场味觉盛宴。精选无量山散养黑猪后腿，这些在山林间奔跑的生灵，肉质紧实且富有弹性，正是制作火腿的绝佳食材。腌制的过程如同古老的魔法仪式，粗盐要均匀地揉进每一寸肉里，八角、草果、花椒等十余味香料混合成独特的腌料，在竹篮里封存三日，让咸香与肉香初次交融。

真正赋予南涧火腿灵魂的，是无量山独特的气候。这里海拔2000米的山风，带着云雾的湿润与松林的清香，掠过晾晒火腿的木架。白天吸收阳光的暖意，夜晚浸润山间的寒露，火腿在这种昼夜交替中悄然蜕变。经过至少18个月的自然风干，脂肪层由乳白转为透亮的琥珀色，瘦肉呈现出诱人的枣红色，表皮布满细密的盐霜，宛如裹着一层天然的“糖霜”。

无量山的乡村，随处可见“火腿宴”的招牌，这是藏在烟火里的舌尖狂欢。最家常的吃法，莫过于煮火腿。切一大块火腿肉，放在火塘的三脚架上用火钳均匀转动，让火腿表面都能受热，直到表面的皮层变得焦黑再放进清水里浸泡，大约30分钟捞出来刮洗干净，将其放到铁锅里用小火炖煮。火腿独特的腌制风味在煮制后更加突出，它既带有腌制食品特有的咸香，又有炖煮带来的柔和口感。

若论待客的硬菜，无量山火腿煮

无量山乌骨鸡肉绝对是当之无愧的主角。乌骨鸡与火腿同炖，乳白的汤汁翻滚，火腿的醇厚与鸡肉的鲜甜完美融合。舀一勺汤入口，鲜得让人忍不住眯起眼睛，再吃一口吸饱汤汁的火腿，紧实的肉质里迸发着浓郁的咸香，越嚼越能感受到岁月沉淀的风味。

在南涧人的巧手下，火腿还能化身各种创意美食。火腿炒饭粒粒分明，火腿丁的咸香与米饭的清甜交织；火腿炒青头菌，山野菌菇的鲜味被火腿激发得淋漓尽致；就连小小的破酥包，也因火腿丁的加入而别具风味。

对南涧人来说，火腿不仅是餐桌上的美味，更是乡愁的寄托。游子离家，行囊里总少不了几块切好的火腿，每当思念家乡时，煮上一块或蒸上一盘，熟悉的香气便能瞬间勾起儿时围坐火塘吃火腿的温馨记忆。

在无量山的村子里，制作火腿的手艺代代相传。从选肉、腌制到晾晒，每一个环节都凝结着祖辈的智慧。年轻一代虽然走出大山，但逢年过节，总要回家跟着长辈学习制作火腿，他们用手机记录下制作的传统工艺，通过短视频分享给远方的朋友，让无量山火腿的香气飘得更远。

如今，无量山火腿早已走出南涧，成为云南美食的一张闪亮名片。电商平台上，来自全国各地的订单纷至沓来；美食节上，南涧火腿的展位前总是挤满尝鲜的食客。但无论走得多远，南涧人始终坚守着传统工艺，用山风与时间，继续书写着无量山火腿的传奇。

当夕阳染红无量山的天际，炊烟再次升起，火腿的香气又一次在村子里弥漫。这咸鲜交织的味道，是自然的馈赠，是时间的杰作，更是南涧人刻进骨子里的生活印记。每一片火腿，都是一段故事，诉说着这片土地的风土人情，也传递着南涧人对美食的执着与热爱。

大理美



## 核桃林下生态美

6月7日，漾濞县漾江镇茅草箐村，一群黑山羊在核桃林下觅食，呈现出一幅生动的绿美生态画卷。

[通讯员 方慧敬 摄]