

生活笔记

# 到团山公园晒太阳

□ 罗武昌

“有空爬团山，看看苍山洱海，既修身又修心，何乐不为呢？”这是退休生活的真实写照，单调而快乐着。其实，退休并没有别人口中那么多的焦虑症和不适症，可以到处走走看看，又不用上班赶时间，一切随遇而安，还蛮惬意的。

团山公园是老下关的情感依托，位于大理市洱海南端，在满江街道漾濞路与滨海大道交会处的“息龙山”上，面积约两千亩。公园分为5大功能区，即人口广场区、北片滨海松林区、南部城市背景区、中部山体主景区以及西部健身休闲区。公园内建有望海亭、地质亭、海心亭、樱花亭、水榭、观海长廊、风铃塔、电视塔等建筑物，还有动物园、儿童游乐园等文化娱乐设施，以及多条弯曲幽静的游园步道。

团山公园最大的特色，就是一年四季绿树成荫，鲜花不断，雪松、云南松、华山松、龙柏、圆柏、侧柏、铺地柏等针叶类裸子植物应有尽有，按树、五角枫、石楠、山茶、梨树、桃树、柳树、杜鹃、海棠、栀子花、鸡爪槭、紫薇、广玉兰、南天竹、蜡梅等阔叶树种错落有致，常春藤、爬山虎、炮仗花、锦葵、云南石竹、五色宽、菊花、蔷薇等藤本草木布局精妙，一株株红的、黄的、紫的、橘红的、翠绿的彩叶树，零零星星地散落在苍松翠柏间，把公园林海装点得五彩斑斓。

团山公园离主城区较近，地理位置优越，十分方便居民出行，不仅是一个风景优美、规模较大的风景区，是一个为数不多的具有人民属性的免费的森林公园，是一个可以一览无余眺望洱海的休闲之地，还是一个名副其实的“园中园”——动物园、游乐园、梅园、茶花园、杜鹃园……团山公园每天的游人都络绎不绝，周末更是孩子们的天堂。

在人们的心目中，团山公园是一种家喻户晓的存在，要是哪个人说不知道团山公园，都不好意思说自己是本地人了。它北临洱海，西与苍山南端的斜阳峰“隔城”相望，呈东西条带状分布。公园有四个大门，分别是：东大门，可以从“通海路”和“滨海大道”两个路口开车上去或步行，途经“动物园”“儿童游乐园”等景点；南大门，斜对面紧邻“明珠广场”，只能步行上山，有“抗美援朝功勋战马”等景点；西大门，在“滨海大道”的“百二山河”牌坊处，只能徒步上山，有“鹤归亭”“杜鹃园”“天龙台”等景点；北大门，在“滨海大道”的“渔家女雕像”正对面，全是石台阶路，有“盆景园”“山茶园”等景点。在公园内，“梅园”“茶花园”“珠海阁”旧址等，都是能目及苍山洱海的最佳位置。

团山公园用大理人的话讲，就是可以去闲的地方。因离家较近，本地人基本都是徒步游园的，是锻炼身体、呼吸新鲜空气、瞭望洱海为一体的理想之地。

在公园里放飞自己，就能将各种烦恼一扫而空，让身心瞬间得以解放，充分感受“风花雪月地，山光水色城，银苍玉洱画，蓝天白云诗”的冲击和震撼。

团山公园也是下关的一个有名地标，因公园内有一座椭圆形的小山，形似“团山”而得名。听说，早在唐朝时期，团山就是洱海中的一个孤岛，后由于水位下降而形成“山下平湖、水上山”的秀丽景色。团山曾是南诏王的养鹿场，三五成群的马鹿在山上啃草，呦呦的鹿鸣远近可闻。同时，在南诏时期，号称“洱海四大名阁”之一的“珠海阁”，就建在“团山”之上。《赵州志》记载：“珠海阁距明登龙山，北与水相对天境，浩然东西常夹铺，山脉尽处，峰起如龙戏珠。”故名。《蛮书》记载：“龙尾城东北息龙山，南诏养鹿处，要则取之。”因此，无论过去还是现在，团山公园都有着无可替代的地位，它记录了朝代的更迭，见证了代代下关人的成长，也承载着一代代下关人的记忆。春天，这里还是晒太阳的绝佳场所。

一个地方气候好，大家都喜欢用四季如春来形容。大理的春天，除了气候温和、繁花似锦和云南人所钟情的“吃春”之外，绝对是踏春的好时节。徜徉在这些小块石与鹅卵石铺筑的景区步道里，几只顽皮的松鼠和一群多嘴的鸟儿在树枝间窜来窜去，落花、落叶的残骸随意卡在步道缝隙里。行走在这

样的小路上，脚底板还能真切地感受到鹅卵石按摩的滋味。阳光稀稀疏疏地从树梢上透下来，温度刚刚好，洒在身上不冷不热。

在团山上看书，坐在树荫下，呼吸着带有百草芳香的新鲜空气，任凭百鸟在树梢上叽叽喳喳叫个不停，那叫一个“乱中取静”——只要你听得见心跳的专注去看书，每一行细小的铅字，都能源源不断地传入大脑，记忆力好得惊人。要是看书累了，就干脆躺在温暖的落叶上，头枕书本，用遮阳帽罩住脑袋，在鸟儿的催眠声中美美地睡上一觉，任细碎的阳光透过枝叶肆无忌惮地舔舐全身。这种躺在落叶上“接地气”，散射光覆盖享受“阳光浴”，风儿掠过相当于“摇扇睡”，百鸟齐鸣就是“音乐伴奏”，绿树吐氧则是“天然氧吧”的绝妙感觉，不亲自体验一番，你是无法感同身受的。这种放下一切生活的琐碎，让自己思绪飞扬的感觉呀，那就一个字——“爽”！

我喜欢一个人悠悠哉哉爬团山，带一本自己喜欢的书，拎一杯香茶，背一包小零食，在绿树成荫的小道上走走停停，漫不经心，然后选择一块高燥的地势，在一株绿树下静静地坐或躺，深深呼吸几口略带香甜味的空气，听听鸟语，清空一切不应该收纳的负面情绪。

到团山公园晒太阳，将苍山洱海尽收眼底，放松心情，暖身又暖心。

大理 文物说

# 平川观音寺



平川观音寺位于宾川县平川镇东北2公里的水鱼山麓，这里依山傍水，古树盘生，悬崖叠起，峭壁天成。始建于明万历年元（1573年），后经多次修葺。民国二十六年（1937年）陆军中将师长杨如轩回籍与邑之绅老同谋捐资献劳募修扩建，历时两年翻修了大殿、山门，资金尚有结余又新修了放生池、双孔石拱桥、观棚，并在原址上重建戏台。至此，观音寺为三级六进中轴式寺院建筑，由西向东依次为大门、戏台、观棚、放生池和双孔石拱桥、二十四级台阶、山门、韦陀殿。大殿北为客堂禅院，南为斋堂，顶有灵观殿、玉皇阁。

1958年9月，观音寺划为平川中学校址（1961年改称宾川二中）。1991年9月，因遭洪灾宾川二中校园遭毁，房屋倒塌，庭院淤积，学校搬迁。1992年政府拨款，对观棚、围墙、戏台进行了整修。寺内现存石碑五通，记载了观音寺的兴衰历史。1989年2月，宾川县人民政府将平川观音寺公布为县级重点文物保护单位。2019年2月，平川观音寺建筑群被云南省人民政府公布为第八批省级重点文物保护单位。

【杨宏毅 吴松江 文/图】

史海钩沉

# 铺展在苍洱大地上的美丽风景线(三)



大理站新站房。

□ 罗正友 文 / 张世强 图

## 从“铁路瓶颈”到“铁路枢纽”的升级体验

为了更好地满足日益增长的旅客

需求，提升“文魁名邦”大理的形象，2024年12月30日，大理站经全面提升改造后投入使用。

大理站新站房以“苍山白雪意，洱海映三塔”为设计理念，不仅成为滇西北最大的交通枢纽，还通过“人车立体

分流”的创新设计，使春运期间日均5.8万人次的客流井然有序。这座焕然一新的车站已成为大理的新地标，为旅客提供了更加便捷、舒适的出行体验。

大理站新站房面积扩建至4.2万平方米，是原先的7倍，规模宏大。双层候车大厅采用“上进下出”的客流组织模式，可容纳2800余人同时候车，有效缓解了客流压力，候车环境更加宽敞舒适。外部停车场扩大至1万余平方米，设有200多个车位，包括网约车、大巴车和公交车专用区域，并配备新能源充电桩，彻底解决了旅客出行的“最后一公里”难题。

新站房融入了绿色发展理念，配备了光伏发电系统、三语服务和智能充电桩等现代化设施。候车大厅外墙大面积使用玻璃幕墙，充分利用自然光，节能环保又能让旅客欣赏室外美景。站内以蓝白色为主色调，营造明亮温馨的氛围，仿佛将苍山洱海的清新空气带入站内。

屋顶的光伏发电系统为车站运营提供电力，减少对传统能源的依赖，促进可持续发展。候车大厅内，电子显示屏实时更新列车信息；智能引导系统为

旅客规划最佳路径。站台上，人脸识别闸机实现3秒快速进站；无障碍电梯方便轮椅旅客通行。出站口处，网约车智能调度系统确保旅客3分钟内上车，效率大幅提升。

新站房投入使用后，大理站增加了至昆明、保山、临沧、丽江等热门城市及南宁、广州、深圳等跨省列车的班次。通过实施“日常图”“节假日图”和“周末图”运行策略，精准对接客流需求。2024年，大理站累计发送旅客超1000万人次；2025年春节假期，日均进出旅客超8万人次。

如今的大理站不仅是铁路交通枢纽，也是展示大理文化和城市形象的重要窗口。站内设有文化展示区，展出白族传统文化和手工艺品，让旅客在候车时也能感受大理的独特魅力。此外，“铁路+文旅”的数字化融合成为亮点，游客通过“一部手机游大理”APP可享受购票、住宿、景区预约、特产购买“一站式”服务。AR导航系统让旅客只需扫描站内标识即可获取三维立体导航。这种“科技+人文”的创新模式为展示大理白族文化注入了新活力。

美食地理

# 干板菜

□ 李雪

祥云处于滇西地区，干燥少雨，当地人民对美食的追求却一直执着，即使是简简单单的清白小菜，在民间美食家的巧手下，也会煮得味道鲜美，干板菜就是其中的一道美味。曾经，干板菜在那个生产力落后、交通不发达的时代，也是很多农家人普通的下饭菜，这种干菜还有一个特点就是便于运输、储存。每年的冬春季比较干燥，是制作干板菜的好时机，只要做好干板菜，存储得好，一年四季都可以吃。

干板菜的原料很简单，是生长在田地里的大青菜或大白菜。冬春季，也是大白菜、大青菜最好的生长期。经过夜晚的低温后，菜叶有一种特殊的香甜味，即使是清水煮，吃起来也是甜滋滋的。将大青菜、大白菜放到锅中焯煮，只需3至4分钟就可以捞出，放在簸箕或筛子里沥水、降温。经过焯煮后的菜，筋茎都已经变软，算是六七分熟，将其挂起晾晒，其间特别要避免潮湿。在烈日暴晒下，5至6天后，菜叶失水后变得干硬，茎叶的水分几乎完全失去，颜色由鲜绿色变成了枯黄色，随后将干菜用绳子捆起来，干板菜就制成了。

烹制干板菜最简单常见的是，把干板菜提前用水泡发两小时，清洗干净，挤去多余水分，在案板上切成小段，放入锅里和蚕豆米一块煮。待蚕豆米煮至软烂出粉后，放入适量盐和少许味精调味，干板菜就可食用了。但这样加工的干板菜，油荤少，吃起来过于清淡，谈不上美味，要做出唇齿留香的美味干板菜，其绝招在于多放油荤。随着生活水平提高，家家户户家里都存储着腊肉、火腿、

腊排骨、腊猪脚、香肠、腊猪皮等，这些都是加工干板菜的优选配料，老豆米更是干板菜的最佳搭档，加上一把有画龙点睛之效。

干板菜的家常做法。一是干板菜煮腊肉烩蚕豆米。将干板菜提前用水泡发2个小时，洗净备用，同时剥好蚕豆米。根据食用人数准备好腊肉，如果选择的是小猪肉，就要在火上先烤猪脚，直至猪皮焦黄散发香味，在温水里洗净，放进土锅里慢慢炖煮。2个小时后，腊肉已经煮熟，将腊肉从锅里捞出来，把泡发好的干板菜捏干水分放入腊肉汤中继续煮，煮到干板菜充分融入腊肉汤的醇厚味道为止。再加入蚕豆米煮软以后放上适量的大蒜、盐、葱果面，调味后即可出锅。二是炒干板菜。先把泡发的干板菜煮熟，期间准备好老豆米或洋芋、白芸豆、红豆等，把煮熟的干板菜捞起挤干水分，添加少许腊肉提味，下锅猛火炒，香气扑鼻，干板菜入味后放老豆米继续炒，加入食盐、味精、草果面即可。炒干板菜百吃不厌，堪称舌尖上的美味。

干板菜曾经是农家人的家常小菜，留存着家乡的气息、母亲的记忆。如今，很多农村的孩子长大后都在城市里工作生活，回老家时，父母亲把早早做好的干板菜精心包扎成一小捆一小捆的，和着一小袋干蚕豆或一小袋干红豆，统统塞进回乡孩子的车里，父母的爱意和家乡的美味就这样被带进城市里的厨房。下班回家，或腊肉已炖熟，煮一碗香糯糯的干板菜，干板菜、老豆米的香味飘荡在城市的“小家”里，是游子对家乡的思念和牵挂，更是故乡浓郁的味道……

民俗巡礼

# 从“串山会”到《嘎蒙卡兜》

□ 周学朝

云南省大理州永平县龙街乡安吉村，距离县城74.9公里，是一个苗族聚居最多的地方。这里的村民祖上是清康熙年间从贵州迁入的，单家独户建盖临时茅棚居住在大山深处，主要以打猎为生。解放后，苗岭山寨的苗族群众每年都举行一次热烈而盛大的“串山会”。

串山会是安吉苗族群众的一种传统民间文化活动，其内容包括斗牛、斗狗、踢毛毽、跳芦笙舞等。场面气氛最热烈的要数斗牛和斗狗两项活动，踢毛毽和跳芦笙舞也很出色。2000年的正月初二，一位下乡采风的地方文化干部发现安吉苗族青年男女表演的系列歌舞非常富有情趣，曲调悠扬、歌声清丽、动感十足，潜藏着独特的地方民族文化观赏和研究价值。这位干部立即向镇党委、县文化局推介，倾心尽力投入挖掘其博大精深的民族文化内涵，于2001年成立了安吉苗族业余文艺打歌队，把“串山会”上表演的最具代表性的“邀约会”“解疙瘩”“合心背”“滚松球”“踢毛毽”“跳芦笙”“苍蝇搓脚”等许多高难度

的原生歌舞动作技巧融合在一起，创作出了《嘎蒙卡兜》。

《嘎蒙卡兜》又称“蚩尤之舞”，意思是苗族打歌，反映的是苗族青年男女在生产生活中所展现出来的男女爱情之舞。2005年，《嘎蒙卡兜》初次在大理州舞台亮相，颇具民俗特色的歌舞表演，将观众的热情推到了沸点，引起了各级艺术家和大众的关注，同年，安吉村被大理州人民政府授予《苗族歌舞之乡》称号。2009年11月，《嘎蒙卡兜》在云南省首届“大家乐”群众文化广场舞蹈大赛大理地区复赛荣获“银奖”；2011年4月，在大理州组织的民族民间文艺大赛中荣获“金奖”；在2011年云南省第七届民族民间歌舞大赛中荣获“银奖”；2013年在山东省青岛参赛中荣获国家文化部第十届“群星奖”。

一曲最具苗族代表性的原生态歌舞《嘎蒙卡兜》，让安吉的苗族青年一步步走出大山，了解认识山外的世界，改变了龙街安吉苗族青年的思想观念，开创了他们全新的美好生活，同时也引起山外世界对他们的关注和热爱，成为永平县一张亮丽的民族文化“名片”。

大理美



俯瞰祥云县云南驿镇。(摄于7月1日)

祥云县云南驿镇是“彩云之南”的故里，也是最早叫云南的地方。从汉武帝元封二年（公元前109年）置云南县，历经多次改变，直到2000年撤前所设云南驿镇。云南驿镇是祥云县重要的政治、经济、文化中心之一。镇区距县城23公里，地势西南高，东北低，南北环山，中间是开阔的下川坝；气候属温带，局部地区属亚热带。全镇国土面积218.76平方公里，全镇辖27个村（社区），99个自然村，204个村民小组，居住着汉、彝、回、白等10多个民族。

【通讯员 杨家振 摄】