

游 踪

探访茈碧湖弥茨河湿地公园

□ 罗武昌

洱源，从字面上理解，就是洱海源头的意思。其实，早在三十多年前，我就到过洱源茈碧湖。那时，是为了挑战舌尖上的味蕾“茈碧湖醉虾”去的。再后来，断断续续去了几次，也是为了乘坐橡皮艇游玩和探访号称世外桃源的“梨园”去的。根本没有把洱源就是洱海水主要源头的意识，也不知道还有一个弥茨河入湖湿地公园。

走进弥茨河湿地公园，一路了解洱海保护治理的细节，欣赏沿途优美的自然风光和人文景观，了解洱海周边居民的生产、生活情况，凝聚起洱海保护，成绩来之不易，周边群众尤其是洱源人民是做出了巨大牺牲的“共识”，更加坚定了从“一湖之治”到“流域之治”的决心与信心。

众所周知，洱海是大理人民的母亲湖，是我国七大淡水湖之一，也是云南第二大湖，还是苍山洱海国家级自然保护区和风景名胜区的核心。它像一面明亮的镜子，镶嵌在苍洱大地之上，成为无数人梦寐以求的诗和远方。早在400多年前，明代大理白族诗人李元阳一首《洱海月》就写尽了洱海的辽阔壮美：“洱波三万顷，轻舟泛长风。琉璃泻万古，灏气开鸿蒙。风恬水无波，一镜涵虚空……”

“高原明珠”洱海，是大理风花雪月四景“洱海月”的化身。这片250多平方公里的湖面，共有117条入湖河流不舍昼夜注入清清溪流，其中：大理市

境内西有苍山十八溪，南有波罗江、金星河，东有凤尾箐、玉龙河等，北有洱源县境内的茈碧湖、东湖、西湖，分别经弥苴河、罗时江、永安江流入洱海，主要河流多达26条。因此，洱海保护范围涉及两县市11个乡镇47个村委会118个自然村，流域面积达2565平方公里，其中“北三江”是洱海主要入湖河流，入湖水量约占洱海总水量的57%，约占洱海年补充水量的70%。试想，假如没有洱海源头的涓涓细流，又哪来洱海的一湖清泉呢？

茈碧湖位于洱源县东北部，距洱源县县城约3公里，又名宁湖，因湖内生长“茈碧花”而得名，湖泊面积达8.46平方公里。此碧湖水源充沛，北有弥茨河（弥苴河上游）流入洱海。运行多年后，因泥沙淤积水体流动性差，加之外来入侵物种不断蔓延，湿地功能明显退化。为此，洱源县从湿地水动力、水生态、水环境、水景观、水管理五个方面入手，于2022年对弥茨河入湖口湿地实施了提升改造，建成总面积351.5亩的茈碧湖入湖口湿地公园。改造后的公园依山傍水，岸绿水清，芦苇丛

丛，水天一色，许多水桶般粗细的水杉像哨兵一样昂首挺胸站立水中，将一树树的“火红”与蓝天白云倒影湖中。水面上木栈道蜿蜒如蛇，在水杉林中穿梭延伸。湖中涟漪微漾，碎银闪烁，水鸟浮游、海鸥飞翔、白帆点点，远处的梨园依稀可见，人与自然和谐共生的画面引人入胜，不失为一个“天人合一”的静谧祥和之地！

站在栈道上闭目沉思，心随影动，任思绪飞翔，我不禁有些飘飘然了，一天的疲劳顿时烟消云散。洱海保护“双取消”“三退三还”“四治一网”“五项整治”“六大工程”“七大行动”“八大攻坚战”……就像电影胶片一样一幕幕从眼前划过。“三线划定”、“1806”小镇建设、湿地修复、植被恢复、污水截流……我似乎看到了流域群众舍小家、顾大家时放弃祖宅、放弃传统奶牛产业及大蒜产业眼里噙着的泪花，还有那些起早贪黑、奔走呼号的无数护海人忙碌的脚步。在这场从“一湖之治”向“流域之治”和“生态之治”转变、从“保护为主”向“防治结合”转变、从“部门为主”向“全民共治”转变的伟大变革中，到底产生了多少无名英雄？又有多少人忍痛割爱呢？

漫步在茈碧湖弥茨河入湖口湿地公园，欣赏着红彤彤的水杉与白云倒影湖中的美景；或矗立在右所邓北桥湿地的栏杆旁，看着农田用水通过湿地一池又一池的沉淀过滤，将清幽幽的处理水流入南诏时期开凿的永安江，再一路唱着欢歌奔向洱海……我

忽然感悟：世间哪有什么岁月静好，不过是有人替你负重前行罢了！洱海的蓝，洱海的清，不就是无数人为了我们负重前行了吗？

洱海保护治理走过了水污染防治、保护治理和生态文明建设三个阶段，其“洱海模式”“大理经验”获得了国家认可及推广，大理市也成为了云南省首个获得“国际湿地城市”殊荣的城市。2015年至2021年“洱海指数”评价为“良”，2022年至2025年9月“洱海指数”评价为“优”。成绩来之不易，但洱海水不可能实现自我净化，水质随时面临“逆转”的危险。所以，洱海保护治理不是一朝一夕的事情，必须增强危机感、紧迫感，久久为功、持续发力，是一代又一代人的接力传承。老话说：“十人种树，不敌一人毁林。”在这场持久战中，宣传教育很重要，只有向市民讲清楚既是参与者也是受益人的道理，播撒“人人有责”的种子，引导大家养成绿色健康的生活方式，才能内化于心、外化于行，自觉自愿参加到洱海保护行动中来，推进洱海流域山水林田湖草沙一体化保护和系统治理，也才能谱写好“全民治湖”的新篇章。

“问渠那得清如许，为有源头活水来。”让“苍山不墨千秋画，洱海无弦万古琴”的自然美景永驻人间，不仅仅是一句响亮的口号，更是一份沉甸甸的责任。坚持统筹推进、一体化治理，一张蓝图绘到底，保护好洱海的源头活水，才能永葆洱海蔚蓝。

无心黄蝉

□ 姚婷

当你觉得生活索然无味，就去看一朵花吧，它会补足我们内心的匮乏，平息烦乱，开解郁闷。

第一次见到黄蝉，是在普洱。

普洱是一块神奇的土地，生长奇花异草。

那一天，我沿着普洱茶山栈道往前走，无意间瞥见路边有几点黄艳闪烁，在满山坡的绿树丛中醒目怡人。大自然里花木野草的颜色总是配得相宜，缤纷有缤纷的意蕴，素淡有素淡的韵味，让人挑不出半点毛病来。我走近细看，不禁暗暗称奇，这是什么花？花朵呈筒状膨开，在边缘处裂出五个圆圆的花瓣，整朵花看上去像一个精巧的漏斗。那漏斗状的花冠里面空空如也，没有花蕊，只在花壁上浅刻几道橙红色纹路，真是奇了。

我用百度识图去搜花名。原来它叫“黄蝉”，夹竹桃科。因其花骨朵的形状、颜色和即将羽化的蝉蛹相似，由此被叫作了“黄蝉”。我不由想到了貂蝉，都是

极美丽的名字，对应着香花和美人。

后来，我在大理也见过几次黄蝉，它们大多栽种在公园和街道边。黄蝉的花瓣有着丝绸的质感，厚实不单薄，又选择了阳光般灿烂的明黄色，花朵醒目耀眼，缀在枝头，像一轮小小的太阳静静放着光彩，给人积极向上的激励。它在枝梢悄悄鼓起的花骨朵，长卵形，胖胖的，真的很像一只只蝉蛹，只是破茧而出的花朵，没有透明的双翼，振翅而翔的是它金色的光芒。

黄蝉并非真的没有花蕊，它的花蕊很短，深藏在筒状花冠底部，从外面是看不到的。黄蝉又被称作“好男人花”，因其无花心，引申出“不花心”，不花心就是好男人，这是一个极低下的标准，可见女性的宽容与无奈。黄蝉之所以开成一朵无花心的花，是大自然的魔法使然，它并不想当什么好男人。对人类强加在它身上的含义，黄蝉自是无所谓，它兀自开着，并不理睬。其实所有夹竹桃科植物的花朵都具有这一个特征，比如鸡蛋花、长春花、夹竹桃花、狗牙花、络石花、飘香藤等等，它们的花蕊都藏在筒状花冠里，

除非撕开花瓣，不然是看不到的。

黄蝉的五个花瓣螺旋状排列，右边花瓣盖住左边花瓣一点点，呈逆时针方向一片叠压着一片，是一个旋转的小风车模样。这一现象也是夹竹桃科植物共有的，鸡蛋花、长春花、夹竹桃花、狗牙花、络石花、飘香藤等等，莫不如此，它们的花瓣左覆右盖，都是一个个旋转着的小风车。不过有趣的是它们花瓣旋转的方向并不一致，人们把花瓣左旋覆盖的归为鸡蛋花亚科，花瓣右旋覆盖的归为夹竹桃亚科。向左旋，还是向右旋，它们听从谁的指挥？花儿的世界有着无穷的奥秘。

看着黄蝉花空荡荡的花冠，我想，对蜜蜂、蝴蝶和小虫子来说它应该是一个宽敞的大厅吧？可以躲避风雨，饿了的时候还可以沿着长长的漏斗往里钻，吃点花蜜，酒饱饭足后，沾一身花粉，跌跌撞撞而出。

花蕊深藏，花瓣螺旋状排列，除此外，黄蝉有毒。夹竹桃科植物大多有毒。原来夹竹桃花的娇柔，黄蝉花的明媚，鸡蛋花的典雅，狗牙花的素白，石络

花的简洁，长春花的妩媚，飘香藤的明丽，它们的美艳逼人里是含着毒汁的，人畜误食会致死。并不觉得惊讶，植物和人一样，自我保护是天生的意识。许多植物都有保护自己的高招，比如长出坚硬的刺，散发难闻的气味、分泌有毒的汁液等等，让人不敢碰它们，牲畜不敢吃它们，大可以长得枝繁叶茂，花开满盖。弱肉强食，同样是植物世界的定律。

黄蝉花谢结果，它的果实是一枚刺球。它真的是一株不能轻易触碰的花木。

夏天，黄蝉花开满树，朵朵饱满硕大，色泽富丽堂皇，阳光般灿烂，令人振奋。面对一树靓丽的黄蝉花，沉郁一扫而光，会有欣喜拂过心头。

被烟火气熏染疲惫的人们，去找一个有黄蝉花盛开的地方，让自己陷落吧。



美食地理

云龙诺邓火腿



□ 宇银洁 毛廷沛 左东敏 文/图

寒冬时节，走进位于云龙县诺邓镇的孙海权家里，他们正忙着准备一场香飘四溢的火腿宴。案台上，已发酵两年的诺邓火腿泛着琥珀色，厨师们按肉质纹理，娴熟地将火腿切成薄片、肉块、肉丁，搭配各种食材，为火腿宴做足准备。

诺邓火腿是国家地理标志产品，用诺邓井盐腌制而成，发酵后的诺邓火腿肉质紧实、油脂薄、富有弹性嚼劲。整只火腿分火爪、金钱腿、上方、中方、下方五个部分，不同部位吃法不同，味道也各有千秋。非物质文化遗产代表性项目火腿制作技艺（诺邓火腿）省级代表性传承人杨伍松说：“比方这个火爪，我们就可以煮；这个金钱腿它的主要功能就是煲汤，煮了以后它的肉可以吃，汤可以调味；上方和中方可以做即食片，切开就可以吃了；下方可以炒菜，配上各种时蔬都很好吃。”

在云龙，诺邓火腿早已是家家户户灶台上离不开的老味道。蒸、煮、炒、炖，做法不拘一格，信手拈来。云龙人吃火腿从不止于单一食用，还善于搭配各类家常食材，既能中和咸香口感、调和菜品色泽，又能激发风味层次。一品生百味，云龙人解锁出诺邓火腿的数十种吃法，

让这道跨越千年的风味焕发出百变魅力。

“腌了两年多的火腿，可以生吃，它的咸香保留在里面。焖在小瓜里面，可以增加火腿的香味。把火腿和云龙的老品种土鸡煮在一起，原汁原味，特别香。还可以蒸进鸡蛋里面，又鲜又香。各种吃法的口感都有不同，但是最后你的嘴里还是保留着它的咸香。”厨师孙海权一边做一边介绍，不多时，火腿煮白菜豆腐、火腿饭团、火腿炒时蔬等菜肴便摆满餐桌，色香味俱全，令人垂涎。

从传统家常吃法到创新食用场景，诺邓火腿的“百变生香”路越走越宽。如今，火腿被制成开袋即食的薄片，方便快捷；切薄片搭配梨、香蕉等水果，果香解腻，口感清新；与红酒搭配，更是碰撞出别样的风味火花。

守得住老味道，也闯出新路子。如今的诺邓火腿，早已超越了食材本身的意义，成为云龙文旅融合的重要纽带。在诺邓古村，游客们循着火腿香气而来，参观腌制工坊，体验腌制流程。这道千年风味，已经成为游客到访云龙的“必打卡”项目。这枚小小的火腿，承载着诺邓的千年历史与匠心传承，让更多人通过味道读懂诺邓的千年故事。



大理掌故

大理洞经音乐的前世今生

□ 母锡鹏

谈及大理的洞经音乐，许多人是心怀敬意的，笔者在20世纪90年代时曾亲眼听到著名的“纳西古乐之父”宣科先生用虔诚的口气说：“纳西古乐的根在大理，纳西古乐是在大理洞经音乐的基础上发展起来的……”

史书记载，793年，南诏王异牟寻为表达永世臣服唐王朝的心愿，组织了一部称为《南诏奉圣乐》的大型乐舞赴长安献给唐王朝。唐德宗大喜过望，赏赐给南诏龟兹乐。也许从那时起，大理人便接受了中原王朝“礼乐治国”的思想，保存至今的洞经乐谱中就有《奉圣乐》《龟兹乐》《朝天子》等乐章。《奉圣乐》据传为南诏乐师张洪纲所作，为当时《南诏奉圣乐》之首曲，曾被作为唐朝的主要宫廷音乐。到了清代，下关人马恩溥在京城任宫廷教师，听说此曲是由南诏传入京城，学习之后又将其传回故乡大理，成为当时最负盛名的洞经演唱班“三元会”的打打乐谱。

可以这样讲，大理洞经古乐始于南诏大理国时期的宫廷音乐和祭祀音乐，兴盛于明清两代，在发展过程中融入儒、释、道的祭祀音乐，而完善于道家的道场，以演奏《文昌大洞仙经》为主调，故称洞经音乐。

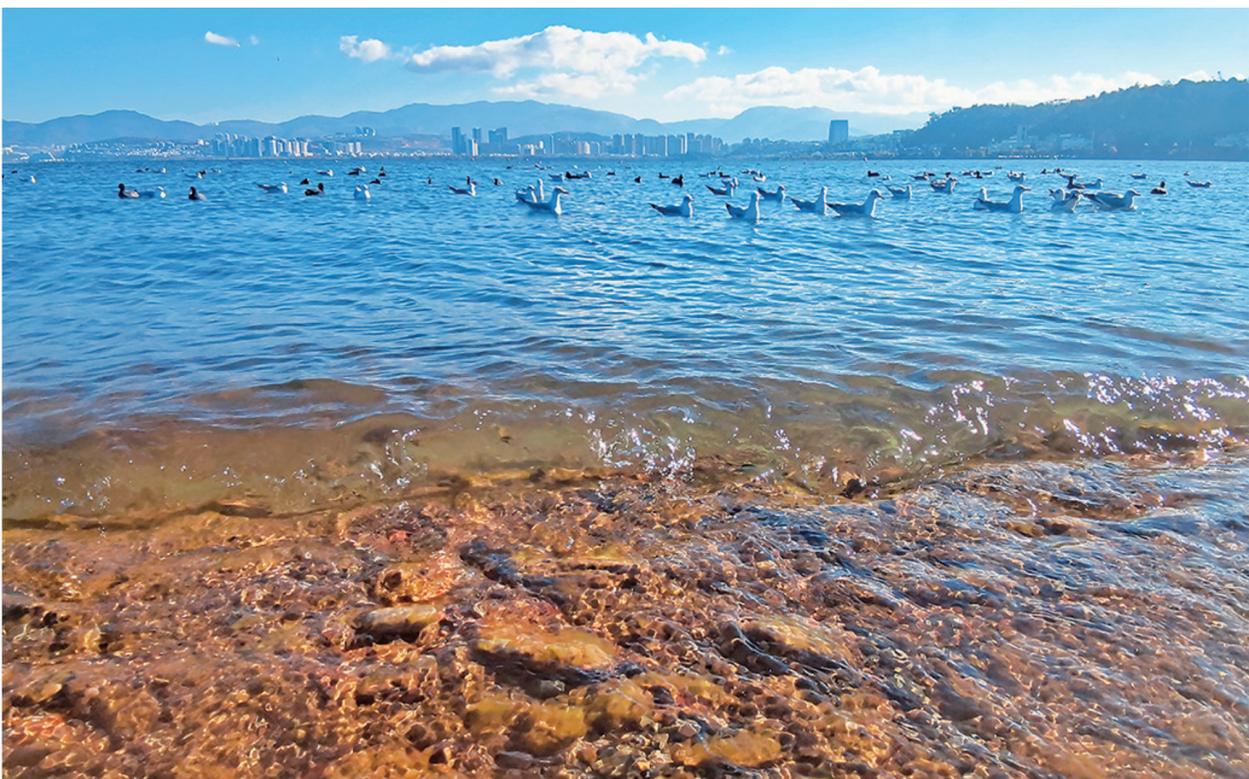
大理地区流传的洞经音乐内容丰富多采，韵律优美典雅。现广泛流传的有唐宋诗词乐谱《小桃红》《浪淘沙》《水

龙吟》《汉东山》，道家音乐《上清宫》《天官颂》《真武赞》，宫廷音乐《南清宫》《宣凤曲》《普天乐》《南洋洲》《江南丝竹》《小开门》《忆江南》《金勿师》，民间小调《忆金莲》《洞云飞》，白族调《蜜蜂飞过》《酸辣子》《海东调》，以及儒家音乐《大晟乐》。唐韵流风千古曲，洞经弹点苍春。”由于洞经古乐有南诏宫廷的典雅和白族民乐的飘逸，能陶冶人的情操和净化人的心灵，适应了人们返璞归真的审美需求，显得古朴、幽雅，被称为“没有污染的音乐”。

2003年10月6日至7日，以洞经音乐为主的“大理神韵·南诏古乐”走进上海大剧院，轰动艺术界，惊艳了上海市民，开创了上海大剧院自1998年投入运营以来的4个“最”：一是演出规模最大，演员达160人之多；二是演员年龄最大，80岁以上的演员有6位，其中二胡演奏师赵德坤当年为88岁高龄，这在世界演奏史上也不多见；三是“级别”最低，在此之前从未有过哪个民间乐团进入上海大剧院；四是乐器最为古老，在扬琴、司鼓、云锣、哑胡、大锣、古筝、弦乐器等乐器中，有的已经有150年的历史。当然，那次在沪演出的总指挥是古乐大师宣科。

被人们称为“千古一曲”的大理洞经音乐与白族音乐相互影响，形成了浓郁的民族风格和地方特色，虽然受到现代音乐文化的冲击，但大理洞经音乐仍然得到了有效的保护和传承，有340多支洞经音乐社团活跃在大理城乡。

大理美



洱海水世界

1月4日，大理市全民健身中心附近洱海边，一群越冬的海鸥在湖水中嬉戏、觅食，为洱海增添了一分灵动。

[记者 夏传武 摄]