



苍山雪

大理传说

苍山：

相传有一条苍龙主司大理风雨，它却贪玩无度，人需要雨时却是大旱，种下的庄稼被烈日烧焦，人们食不果腹；不需要雨时却有大雨倾盆，坝子里洪水泛滥，淹没村庄田野，害得百姓叫苦连天。为此，天帝多次对苍龙发出警告，要它改恶从善，履职尽责，好好履行专管风雨的职责，造福人间。但苍龙却置若罔闻，仍然我行我素，每天四处游荡，不管民间风雨。天帝大怒，就把这条劣迹斑斑的苍龙打入人界，点化为苍山，让它永世不得翻身。

苍龙从天空被打入大理时，头朝北，尾在南。头为龙首关（上关），尾为龙尾关（下关），肋骨化为苍山十九峰，肋间翻出了苍山十八溪。

苍山雪：

古时候，大理受到外敌入侵。大理国王带领人马进行抵抗，但由于寡不敌众，节节败退，最后只好退守大理城。大理城，上有上关，下有下关，东有洱海，西有苍山，四面山河险固，易于防守。敌兵虽然团团围困，攻打了好几个月，但还是攻不进来。敌兵里有个首领，来到东山大塔上，向西一看，望见高耸入云的点苍山，果然险要，可是，只要能够从背面登上苍山，就可以居高临下，攻下城池。这样，他便把大量兵力调到苍山背后，妄想一夜之间翻过苍山，打进大理城。

敌兵的这个阴谋，大理国王早已料到，立即召集手下将领们，商量如何抵抗。大家都一片忠心，愿意誓死抵抗，决不让敌兵打进大理城。最后决定，第二天调集

强兵固守苍山顶，以对付敌人。

不料当天夜晚，敌兵抢先出动，纷纷从苍山背后爬上山顶，而大理国的守军才到半山腰，眼看敌兵就要从山顶上冲下来。正在此时，苍山顶突然乌云密布，顿时，大雨倾盆，敌兵寸步难行，只好歇宿在苍山顶上。到了半夜，大雪又纷纷飘下，盖住苍山，把敌兵统统冻死在苍山雪海里。就这样，大理城免除了一场灾难，也得以保住。从此，苍山顶终年都有茫茫的白雪覆盖，长年不化。

绘画作品《大理传说——苍山雪》：何俊俦 版式：何俊俦

青鞭扬白魂

□ 华娅楠

“苍洱之野，茫茫无边”。大理这片人杰地灵的土地上，白族儿女创造出一种诗意的文化——霸王鞭。

步入初中后，在一次文艺汇演中，我将和同学们一起表演白族传统文化中的霸王鞭。霸王鞭是大理人从小到大都在跳的舞蹈，每逢节庆，一群身着鲜艳亮丽的民族服饰的白族姑娘笑脸盈盈地挥鞭而出，矫健的身段与头饰上雪白的流苏交织，昂扬的乐声中还能听见霸王鞭上的小铜钱清脆的簌簌之音，多么活力四射的场面！

正式学习开始前，我手里多了根通体碧绿的霸王鞭。曾经可望而不可即的存在，如今被我仔细抚摸端详，我好像揭开了霸王鞭的神秘面纱。霸王鞭由竹制成，竹棍上下各开四孔，每孔串六枚铜钱。两端系了红、黄、绿三色彩带，明艳又漂亮。我忍不住随着记忆里的动作舞了舞，铜钱叮叮当当的响声盘旋在耳畔，我似乎看到自己学成后在表演中从容潇洒的样子。

霸王鞭的学习开始了，首先学的是拆解后的动作。表演者一手持鞭中部，双肩前后摆动，左右扭腰送胯，双脚随节拍踏地，而鞭不停击打双肩、肘、手腕等关节。动作之快，让我眼花缭乱；示范的动作，就像开了倍速的视频。我双眼飞快扫视，身体却跟不上动作，好像一只笨拙的乌龟。一股不服气的小火苗从心里升起，定点的动作是基础，不练好怎么进行下一步？于是，我一鼓作气练了一下，尽管不如示范的动作丝滑有美感，也能机械地练成了。

这次训练后，我决定要更深入地了解霸王鞭以便学习。搜索资料中，我发现这支舞蹈充满文化底蕴。它是白族先民在远古生产生活中悟出的舞蹈，既结合了农耕渔猎时的生活场景、山林间鸟兽的姿态，又有化用本土

信仰的巫术之舞，可谓是白族文化凝萃的精华。知道了霸王鞭的渊源，我更下定了学好这支舞的决心。

接下来几周，我展开了深入的学习。起舞时，除了能把动作展现得连续整齐，我更追求鞭鞭与节拍的结合，动作与身体浑然一体的美感。午后的烈日、汗水打湿的衣裳，这些都不算什么。

登台表演的时刻终于到了。那一天，我穿上了精美的白族服饰。幕布后，我和同伴们紧张又期待地等待着。不一会儿，光线暗淡下来，幕后的灯笼窸窣地走了出来，在台上排列好队形。熟悉的音乐响起，强烈的舞台灯光透过一点点退向两边的幕布打在表演者身上。强有力的节拍中，我手中的青鞭被挥得虎虎生风，铜钱沙啦啦地抽动着，激昂又高昂。不知何时，我嘴角局促的弧度成了自信的笑容。在我眼中，台下似乎不再是密密麻麻的观众，是白族先民劳作的身影。这一刻，我放空灵魂而舞，我的舞姿，竟奇迹般与她们劳作时的模样重合……每一个步骤，让我油然而升起一股深切的自豪感，为白族精妙绝伦的艺术，更为这个民族自强不息的气节。

眼前的光线又暗了下来，一曲霸王鞭落幕，可我胸中一颗与舞共舞的心仍怦怦跳动不息。霸王鞭带来的是怎样的震撼啊！它自由且热情，喜庆又欢腾，它是白族文化的火种，轰轰烈烈而代代相传。它也是苍洱之间一片飞舞的青叶，为白花般绽放的民族添彩。一根青鞭上寄托的，是自信上进的灵韵啊！

一鞭一舞，生生不息。霸王鞭诉说着千年大理的文化底蕴，踏着清风，伴着日月，它用一份璀璨传递出白州儿女的明媚与从容。

（作者为大理市下关第四中学正阳校区学生）

赛马场上的生命韵律

□ 何宋宸

晨雾中的三月街弥漫着一种奇特的静谧，仿佛整个世界都在屏息等待。远处传来的马蹄声由远及近，像是大地的心跳，又像是某种神秘的呼唤。这声音让我想起那些穿透灵魂的旋律，既古老又现代，既熟悉又陌生。

赛马场边的老艺人正在调试他的三弦，布满纹路的手在琴弦上轻轻掠过，发出几个零星的音符。这简单的声响里包含着岁月的沉淀，就像那些看似简单的旋律，往往蕴含着最深沉的情感。老人眼中闪烁着光芒，与年轻人追求梦想时的眼神并无二致。

参赛的马匹陆续入场，它们不安地踏动着蹄蹄，喷出的鼻息在清晨的空气中凝结成白雾。这些生灵身上带着未被驯服的野性，却又不得不接受人类的约束。赛马本身承载的传统与比赛规则，这种矛盾的状态，恰如现代人内心永恒的挣扎——渴望自由却又不得不面对生活的束缚。就像某些音乐所表达的，我们总是在寻找一种平衡点，在规则与自由之间，在传统与创新之间。

比赛开始的瞬间，整个赛场仿佛注入了生命。马蹄扬起尘土，混杂着青草与泥土的气息，骑手们伏在马背上，与坐骑有着完

美默契。领头的白马奔跑时肌肉的律动，让我想到最原始的舞蹈，每一个动作都如此自然，又如此充满力量。

在最后的冲刺阶段，白马骑手吹响的口哨声穿透云霄。这声音如此纯粹，不带任何修饰，却让所有人的心为之一颤。马儿闻之加速，它的奔跑不再是为了比赛，而是为了某种更高远的追求。

当白马冲过终点时，全场爆发的欢呼声如同海浪般起伏，带着苍山的松涛般的回响。在这欢呼声中，我听到了人类最真切的情感表达——对力量的赞美，对美的向往，对生命的热爱。

夕阳西下，赛马场渐渐安静，但那些精彩的瞬间已经化作永恒的记忆，就像那些深入人心的艺术作品，虽然终会结束，却在听者心中留下永不消逝的共鸣。站在苍山下，我突然明白：无论是传统的赛马，还是现代的音乐，最动人的永远是那份不加修饰的真实，是生命最本真的律动。在这律动中，我们找到了彼此，也找到了自己。

（作者为大理市下关第四中学正阳校区学生）

我爱您，秀丽的洱海

□ 戴维

在风景如画的大理，有一颗宛如蓝宝石般镶嵌在白州大地上的明珠，大理人民的母亲湖——洱海。

清晨，早起的太阳从海东慢慢升起，一缕缕和煦的阳光轻柔地洒在湖面上，仿佛给洱海披上了一层金色的薄纱，和掩映在云雾间的巍峨苍山构成了“苍山不墨千秋画，洱海无弦万古琴”的秀丽山水画。

走在湖边，清凉的微风荡起层层波纹，清澈见底的湖水中绿油油的水草摆动着婀娜动人的身姿随波起舞，洁白的海棠花似仙子般浮在湖面上，美得令人窒息。调皮的野鸭在湖水里玩起了捉迷藏，吓得水中的鱼虾四处逃窜，给平静的湖面增添了几分生机与活力。

洱海不仅景色秀丽，还是候鸟们栖息的天堂。寒冬来临，红嘴鸥、白顶黑颈、赤膀鸭、白鹤、白鹳……几十种水鸟如期到来，观鸟爱好者们纷至沓来。我也跟随爸爸妈妈去湖边观鸟，优雅的白鹳是我喜爱的水鸟，它们时而在水草间悠闲散步，时而在空中追逐

嬉戏，时而一头扎进水里，把一脸茫然的小鱼儿叨出水面，再仰头一口吞掉，然后得意地四处张望，一副不可一世的骄傲小表情，仿佛在向人们炫耀它捕鱼的拿手本领。

洱海的天生丽质让人着迷，令人陶醉，她的俊秀美丽也给自己带来了不少挑战。近年来随着文旅产业的快速发展，部分不文明的旅游者向洱海里乱丢垃圾，加之城市、农业面源污染，给洱海带来了不小的伤害。好在政府部门意识到了事情的严重性，采取了一系列抢救保护措施，在大家的齐心协力下，洱海又恢复了昔日的美丽。

生在苍山下，长在洱海边。洱海就像伟大的母亲，用无私的爱呵护着我们成长，我愿化身一缕阳光永远守护您，我亲爱的母亲！我相信，在大家的共同努力下，洱海母亲一定会永远散发迷人的光彩！

我爱您，我的母亲！我爱您，洱海！

（作者为大理市下关一小学生 指导教师：杨敏杰）

大理寄雪

李砚涛

风吹过古老的街巷，
吹动着屋檐下的铃铛。
像公公摇曳的拨浪鼓，
在脑海里，悠悠回荡。
花，一阵清涼的风迎面而来，
蒲公英在空中翩翩飞舞。
小草小花在风中顽强，
在风中挺直了腰。
雪盖满了苍山上的小路，
洁白无瑕，宛如月光一绺绺。
如同儿时一起堆的雪人，
在岁月里，静静地守望。
月倒映在湖水中央，
波光粼粼，照亮我们的心房。
恰似爸爸讲的老传说，
在思念里，泛起余光。
大理啊，你是我心魂的故乡，
无论到何时何地，
风花雪月织成的网，
网住了我的思念和喜爱。

（作者为云龙县功果桥镇初级中学学生）

乡愁

施增菊

南涧的风，吹过发达水库的堤岸
也吹进老家的黄土墙缝里
蝉鸣刚刚歇在青石板上
就被风吹散，混着麦花的淡香
像阿婆在土房檐上，啜我收衣裳
樱花谷的花，开得再艳也比不过
老家田埂上的野菊黄
秋阳晒暖黄土墙，落叶打着被儿
落在我曾追着蝴蝶跑的地方
风里飘来大龙潭水库的清润
忽然想起，
阿爸曾在这儿教我数波浪
灵宝山偶见的小雪，在云雾里闪光
老家的秋却裹着暖黄
落叶堆在青石板旁，
像铺了一层金毯
我摸着土房斑驳的墙
风里送来金秋的微风
原来乡愁就藏在土房，石板路里
无量山的月，映着把边江的水面
也映着我梦里的土房窗
蝉鸣渐远，落叶轻扬
我站在秋光里眺望
风花雪月再美，都不及
老家土坯房，那盏等我回家的
煤油灯

（作者为南涧县第三中学八年级学生）

古风·乡愁大理

茶荣香

下关风掠马蹄飞。
云影苍山叠翠微。
万树梨花香古道，
河山百二绕春晖。
银苍雪白松犹劲，
玉洱渔灯亮眼眉。
千顷烟波迎晓月，
一帘情趣绕心扉。

（作者为南涧县碧溪乡中学学生）

以上作品为2025大理诗歌季“诗歌与少年成长计划”系列活动“风花雪月·乡愁大理”青少年诗歌创作大赛获奖作品

