游　踪

雪邦山下的温泉

□ 李景忠

雄踞大理剑川马登西侧的雪邦山，海拔四千二百多米，坐拥“滇省众山之祖”的千古盛名。它巍峨横亘在滇西北大地，层叠峰峦拔地而起、直抵云天，壮阔山势绵延不绝，与剑川老君山、丽江玉龙雪山遥遥相望、隔空呼应。登顶远眺，群山奔涌、云海翻腾，天地辽阔、气势磅礴，历经岁月沉淀的巍巍山岳，将马登大地的雄浑壮阔与灵秀气韵尽数收纳。山间苍松叠翠、草木葱茏，层层云海终日盘旋山间，晨昏时分光影流转，为巍峨雪邦山平添几分温润缥缈的诗意。

大山藏秘境，灵泉润山河。雪邦山脚下清幽的马登坝子东南角，一汪千年温泉静静蛰伏于此，这小众绝美的雪邦山温泉，古名后甸温泉。这片温汤沃土，曾是宋大理国兰溪郡古址，承载着厚重的千年人文底蕴，自古时便被世人知晓，汩汩流淌的温泉水穿越岁月长河，将马登山野独有的静谧温柔与治愈力量，尽数藏于山林田园之间。这处千年温汤源自雪山深层岩脉，泉水天然澄澈通透，泛着清润的碧色光泽，水质纯净温润、触感柔和。这温泉，富含硫、氟、锶、偏硅酸、偏硼酸等多种珍稀矿物元素，十余种对人体有益的微量元素交融共生，是极具康养价值的优质理疗温泉。长期浸浴，可舒缓筋骨、滋养肌肤，对风湿关节不适、肌肤养护、身心调理等均有良好裨益，兼具养生理疗与舒缓休憩的多重价值，是自然馈赠的珍贵养生资源。

千百年来，这方灵泉滋养着一方百姓，沉淀出独特的乡土温情。当地素来有温泉康养的民俗传统，孩童满月、亲友小聚，人们会奔赴此处，泡温汤、话家常，在温润泉水的包裹中，尽享自然馈赠的悠然惬意，温泉早已融入当地人的日常烟火，成为山野间独有的温情印记。这汪古泉坐落于宋代兰溪郡的旧址之上，历经千载岁月风霜，不曾断绝。一脉地热温汤自地底绵延涌出，穿越千年时光，静静滋养着这片山野，留存下独属于古郡的温润气韵，赴一场山野温汤之约，寻一处静谧治愈之地。雪邦山温泉以青山为幕、田园为邻、灵泉为韵，将千年人文、自然山水与康养诗意完美交融，静待每一位向往清净、热爱自然的旅人，前来感受藏于滇西北深山里的温柔与松弛。

岁月流转，泉润山河，也润人润心，汩汩清泉褪去岁月浮躁，暖暖汤池承载人间温情，人们在山水相拥的惬意里，独享自然馈赠的松弛与安然，让平凡的日常，多了几分治愈的诗意。永续自流古泉、原生地热温汤，这里一脉地热温汤自地底天然喷涌，千年汩汩不绝、澄澈如初，以纯粹的原生泉质，延续着古郡山野的温润底色，独属于剑川马登山野的烟火康养秘境，千载泉流滋养一方水土，也沉淀出别处无可复制的乡土温泉民俗。对当地乡人而言，这汪灵泉从来不是刻意打卡的景点，而是融入世代日常的生活底色。四季劳作休憩，山野人家皆会奔赴此间，浸身温润山泉，围坐闲谈烟火。没有喧嚣的人潮，只有泉水的暖意、山野的清风与邻里的温情，让每一次泡汤，都成为最质朴生活的山野仪式。

雪邦山温泉的风骨与灵魂，藏于一脉自山腹深处喷涌而出的千年古泉。源自雪山深壤的地热活水，携千年地热的温润底蕴奔腾不息，氤氲碧泉悠悠流淌，岁岁浸润着马登坝子的烟火岁月。一汪清暖活水，静静诉说着山野亘古绵长、不曾更改的温柔，让这片土地自带治愈人心的温润力量。雪邦山温泉藏尽山野温柔，始终留存着古泉最本真的质朴风骨，在岁月沉淀中迭代新生，已然从原始山野古泉，蝶变为集温泉康养、休闲度假、特色食宿、文化娱乐于一体的一站式综合性文旅胜地。在这里，雪邦山始终是山水原生肌理，得天独厚的生态资源，绵延千年的温泉文脉，完整地封存了山野温泉独有的静谧氛围与纯粹质感。在守护自然野趣、延续古泉底蕴的同时，巧妙融入现代化舒适休憩与轻奢服务体验，将原生态的山野松弛感与精致惬意的度假质感完美融合，让每一次温泉之行，都能兼顾自然纯粹与舒适惬意。

抵达马登，既可登高望远、揽尽云海盛景，亦可品鉴山野特色美食，过后泡汤沐泉、涤荡一身风尘疲倦。于青山绿水间邂逅自然柔情，在氤氲温汤之中安放浮躁身心，这便是山野赠予世人最治愈、最心安的度假答卷。

奔赴马登，赴一场山野深处的古韵暖汤之约，纵身浸入温润泉流，尘世喧嚣被山间清风尽数吹散，身心归于松弛与安然。静坐泡汤池，细听远山长风穿林而过，轻吟簌簌，慢品岁月余温，触摸这片土地绵延千年的山野烟火与古道遗韵。置于雪邦山脚下的暖泉，记录着代代相传的山居温情，也镌刻着茶马古道的厚重时光。这里曾是茶马古道、盐马古道的重要分支，往昔往来的赶马人翻山越岭、踏尘跋涉，一路风霜满身、步履匆匆，在崇山峻岭间辗转奔波。一方山野的暖汤，是古道行者最温柔的归宿和慰藉，温热泉水缓缓浸润躯体，洗尽翻山越岭的风尘疲惫，抚平长路跋涉的奔波沧桑，所有匆匆赶路的疲惫，都在雪邦山的清风暖泉里，缓缓安放、温柔释然。千百年来，周边各族乡民循泉而来，沐泉康养、涤净身心，延续着最质朴的山野生活日常。一池暖汤温柔裹住身心，尽数涤荡翻山越岭的风尘，消解一路跋涉的疲惫，让奔波的岁月在此得以温柔安放。

一山清景，一池暖泉，一缕长风。山水皆藏诗意，暖汤自渡风尘，千年古道烟火与山野温柔于此相融，酿成马登独有的温泉静谧而治愈的时光。

生活笔记

院中闺蜜

□ 杜丽芬

搬家后，我终于有了一个可以种花草的小院子。我在院子里栽上各种会开花的植物，绣球花、三角梅、玫瑰花、四季山茶、九里香、金银花……期待一年四季都有花开满园，花香相伴。

从前总向往烟火之外的诗意，如今才发现，最动人的诗意，原来都藏在自家的一方小院里。如今褪去整日的忙碌与疲惫，不必奔赴远方，一方小小庭院，便是我的天地。我将这些朝夕相伴的花草，视作最贴心、最温柔的院中闺蜜，无声相守，岁岁相依，默默抚平我生活里所有的琐碎与波澜。

春日微风掠过小院，一切生机都次第苏醒。粉色杜鹃花亭亭玉立，每一片花瓣都饱满细腻，自带光彩。晨光熹微时，花瓣缀着晶莹的露珠，清新灵动；晚风习习时，花香随风流转，沁人心脾。金银花顺着花架蜿蜒攀爬，细碎的小花黄白相间，微风拂过，淡雅的香气漫满庭院，清冽又温柔。我常常搬一把小椅坐在花丛间，静静看枝叶舒展、花苞绽放，看蜂蝶绕花翩跹起舞。无须言语，只是静静凝望，心底的浮躁便会慢慢沉淀，所有的焦虑与烦闷，都被这满眼生机悄悄化解。

夏日的小院，是热烈又明媚的模样。玫红色三角梅肆意盛放，层层花瓣缀满枝丫，轰轰烈烈装点着盛夏时光。绣球花团团簇簇，攒着满枝的温柔，淡蓝、浅紫、奶白的花球层层叠叠，饱满又治愈，像揉碎了夏日的云朵落在枝头。闲暇之余，我会俯身修剪枝叶、浇水施肥。指尖触碰柔软的花瓣，触感温柔细腻。这份与花草相拥的时光，纯粹又安然，抛开生活的琐事与心头的杂念，只专注于眼前的繁花与清风，身心都变得轻盈舒展。

秋意渐浓，小院依旧芳华不减。四季山茶不与百花争春，不惧秋凉，次第绽放，红绿相映的枝叶间，花朵清雅脱俗，岁岁常开，温柔守候着漫长秋日。桂花开满枝头，香气馥郁，微凉的秋风穿过庭院，带走岁月的喧嚣，留下满院静谧与淡淡花香。

冬日清寂，草木收敛锋芒，却依旧默默生长，积蓄力量。九里香静静伫立院中，枝叶常青，低调内敛，偶尔微风掠过，便溢出一缕绵长清雅的香气，治愈整个寒冬。看着这些花草历经风雨、跨越寒暑，依旧岁岁重生、向阳而生，我也总能从中汲取力量，学会与生活和解，与自己和解。

这一院花草，是我亲手栽种的温柔，更是我独一无二的院中闺蜜。它们不会言语，却最懂我的喜怒哀乐；它们静静生长，默默相伴，不离不弃。开心时，我与繁花共享喜悦，满目芬芳让欢喜加倍；失意时，花草静静伫立，用盎然生机包容我的疲惫，抚平我的心绪。

日复一日，我在小院里耕耘、守望。看花开花落，观四季流转，在一草一木的生长里感知生命的美好，在一缕花香一抹绿意中疗愈身心。以花为友，与草木相伴，如此温润的日子，岁月安然。

龙胆花——爱上忧伤的你

□ 姚静

山野之花，若要引人注目，无非三类：或是花朵艳丽醒目、形状奇特，令人眼前一亮，欣喜异常；或是大面积聚集生长，形成花海，以壮观的声势震撼人心；或是具有独到的药用价值，对人类有所助益。龙胆花属于最后一类，它是贴着地面生长的一株草花，花枝低矮，花朵碎小，以清热解毒之功效在中草药典籍中留名。

我喜欢高大、艳丽、灿烂的花朵，但从不忽视藏在乱草丛中细碎的草花，它们散落如星的明媚，同样让我心动。开在高山草坡上的龙胆花，植株矮小，高不过十来厘米，须蹲下身来才能欣赏到它的美。龙胆花的花朵娇小玲珑，萼片向外伸展，五个小小的花瓣基部合生成筒状，像一口口仰天倒置的古钟，清丽精致。仔细看，它的五个花瓣间还附生着五个三角形的小花瓣。这三角形的小花瓣叫花冠褶，也叫裂片间褶或副冠片，这是龙胆属植物分类鉴别的特征之一。花冠褶把龙胆花的五个花瓣连接起来，如波浪般高低起伏，一朵小花就摇曳起来。

龙胆花有蓝、红、白、黄、紫等多种颜色，但是它们大多数品种都选择了蓝色。在龙胆花的世界里，澄澈通透、清冷洁净的蓝色被挥洒得淋漓尽致。天蓝、浅蓝、湛蓝、深蓝、紫蓝、粉蓝……深浅不一，浓淡各异。颜色的分毫之差，便让一朵花有了另一番妩媚与秀丽。

一入秋，龙胆花就开了，它举着素洁雅丽的花筒，把阳光、雨露、云影、月色花朵不张扬、不喧嚣，带着几分清冷的样貌，自有一种逼人的美艳，执拗又温柔。龙胆花一朵朵、一簇簇盛开着，或素净清新，或深沉内敛，或神秘幽渺，或明丽灿烂，千姿百态。它的花茎和根须也不分昼夜地生长着，努力向天地展示它的生生不息。

龙胆花全株可以入药，清湿热，泻肝火，这一丛小草花里藏着一颗悬壶济世的心。只是它的味道极苦，有如胆汁。一次，我燥热上火，目赤肿痛。一个朋友给了我一小把晒干的龙胆草，让我泡水喝。我扯了几根泡了一杯水，味道果然苦如胆汁，硬逼着自己喝了几次，病症竟然好了。

切莫小觑了植株低矮、花朵细碎的龙胆花。它与山茶、杜鹃、报春、百合、兰花、木兰、绿绒蒿，并列为“云南八大名花”。又与杜鹃花、报春花齐名，被称为“高山三大名花”。原来人们一直知道它的好。

我更喜欢龙胆花承载的精神寓意，它的花语是：爱上忧伤的你。我把它看作一句关于爱情，也可以是关于友谊的箴言——用真心的爱陪伴悲伤无助的你。多少孤寂长夜，我们独数星辰，微笑，或者流泪，都无人知晓。哭诉一直被认为是弱者的行为，是可耻的。更何况我们找不到一个愿意在半夜的星空下，静静倾听我们哭诉的人。伤心事已成过往，被翻阅成一张模糊不清的老照片。为什么还期望着有一个人来听，听懂我们一脸皱褶里深藏的沧桑和不甘？或许，每个人都希望身边有一朵常开不谢的龙胆花吧。

人生得意尽欢时，身边蜂萦蝶绕，好不热闹。可是人的一生中，总有那么几段路是在低洼的山谷里绕行，如同草木要经历寒冬一样，静默蛰伏，待春风，等夏雨。这时候，若有一个人愿意守护你的不堪与脆弱，并爱上忧伤的你。那这个人一定就是你心中的龙胆花。

你的生命里，有没有一朵龙胆花？

花叮静语

剑阳楼下

□ 宇廷尧

落了秋的剑川城，光是软的。秋林里掺了红与金，一层层叠在街巷背后，草木上落了金与黄，一簇簇挨着木窗，阳光斜着淌下来，沿着街道移动。剑川古城里没有太多游客，临街开铺的店主约在一起喝茶、下棋、打牌，清霜染鬓的白族阿婆聚在一起唱着小调，街巷拐角处的木雕店主自顾自地摆弄着手里的刻刀，任由客人出入，他自沉心木头。偶然出现的三两游客，也只是匆匆一遇，便隐入街巷。所有的喧闹，走上几步，便自行消散，只留下剑阳楼静立在柔光之中。

我站在剑阳楼下的广场，静静打量着这座饱经岁月风霜的古城标志性建筑。我对剑川的了解不多，剑川县城是第一次来，以往的认知除了成都武侯祠“攻心联”作者、昆明大观楼长联书写者赵藩外，基本源于剑川的木雕工匠。那时只叹器物之精美，匠人手上功夫之精巧，现在站在剑阳楼下，循着这双巧手的源头，望着这座楼，看它飞檐接住流云，榫卯撑住风雨，那些走南闯北的巧思，又怎会是无根之水？

这座楼，现在还有一个新的身份——国家方志馆南方丝绸之路分馆。楼分数层，陈列着三迤大地以及南方丝绸之路的来时路，从一楼古史开始，庄蹻入滇、诸葛南征、南诏旧事……一段段往事顺着山河展开。拾级而上，如同翻开滇地一卷立体方志。云南十六州市的旧志册页摊开，密密麻麻的墨字，一字一句，记录下这片土地上发生过的种种。山川沿革、风物人情、族群迁徙、古道通商，凡是这片土地上发生的，都被笔墨留住。再向上，书页翻到当下，剑川今日的发展、当下的理念，都在纸页上安静地呈现，将这一方土地上长出来的模样娓娓道来。

楼外的古城，本就是一卷“活着”的方志，广场上吟唱的小调、街巷里闲谈的乡音、刻刀下的花纹都是志书里看得见的、鲜活的字句，不待落笔成书，已日日在这秋风里流转。志书里的文字，刻刀下的纹样，本就是同一条古道、同一条时光长河里孕育出来的东西，它们一同顺着丝路流转，穿过坝子，翻过群山，从黑惠江到达另一条江，从一个场域到达另一个场域，落在江南江北的人家里，印在炊烟里。剑川坝子里的稼穑，自有它的时序，稻子黄、洋芋收、芸豆归仓，不疾不徐，不抢时节，历史有它的节奏，不急不躁，印在土地上，岁岁生长，静静绵延。

大　理　美



马耳鹃海美山谷

虬枝为框，霞染山谷。每年杜鹃开放季，马耳山杜鹃层层绽放，烂漫花海藏尽大理山野灵秀。　［赵会武　摄］

大理掌故

经典永流传之《五朵金花》

□ 母锡鹏

向新中国成立十周年献礼的电影《五朵金花》一经公映，就在全国引起热烈反响。电影用真实、唯美的艺术语言，让观众看到了白族人民的淳朴热情与能歌善舞，展示了苍山洱海的自然风光，编织出甜蜜爱情与音乐歌舞交织的乐章。电影因风景美、演员美、歌曲美而成为云南民族文化的符号和经典。

据文献记载，1959年初，文艺界掀起为新中国成立十周年献礼的高潮。周恩来总理十分看重国庆献礼作品，对送审的作品亲自过目。他看了一些影片后，认为献礼影片中太多政治口号，缺少电影的美感和轻松愉快的表达，于是对时任文化部副部长夏衍说：“你不久前不是去过云南大理吗？是否能写一部以大理为背景，反映边疆少数民族载歌载舞的喜剧影片？”根据周总理的指示精神，夏衍部长立即与云南省委、云南省文化局（今云南省文化和旅游厅）联系，要求抓紧时间创作一部载歌载舞、轻松愉快、幽默风趣，反映大理白族新生活、新风貌的电影。经过多位作者的共同创作、反复修改，最终用一个月的时间创作出了《五朵金花》的剧本。同年4月中旬，导演王家乙带着摄影师王春泉、音乐家雷振邦以及美术师、道具师等人到大理实地选景。

电影《五朵金花》讲述的是白族青年阿鹏与副社长金花在三月街相遇并一见钟情，次年阿鹏走遍苍山洱海找金花，经过一次次的误会之后，有情人终成眷属的爱情故事。

电影在1959年5月30日正式开机，当时三月街已结束。为拍好这场重头戏，大理县政府组织了300多家商家和5000多名群众重现三月街情景。摄制组全体人员抢时间、抓进度、保质量，经过4个多月的不懈努力，终于在9月份完成了拍摄任务。电影用1个星期赶出剧本提纲，1个月写出剧本，4个月完成拍摄任务，3个月完成后期制作，在电影创作史上是没有先例的。

影片的第一个镜头是一位白族老汉吹着长号，热情奔放的男女青年打着霸王鞭，敲着八角鼓，载歌载舞地来到三月街。在赛马场上，青年男女接唱：“小伙子赛马显身手，姑娘来相好人才，夺得锦旗无数面，英雄人人爱！”随后，阿鹏一马当先，夺得数面红旗，获得一支猎枪的奖励，赢得了副社长金花的芳心，她羞涩地将一个亲手绣的荷包挂在了马脖子上……

大理金花相中了剑川阿鹏，他俩在蝴蝶泉边交换了信物，“明年花开蝴蝶飞，阿哥有心再来会……”约定了来年春天在苍山脚下相会，而姑娘却没有留下详细的地址和姓名，只留给阿鹏一段幽幽的思恋和猜想。第二年三月街，剑川阿鹏带着金花的定情信物来到大理寻找心上人，然而大理竟有100多个叫“金花”的姑娘。阿鹏先后遇上了“积肥模范”金花、“养牛能手”金花、“炼铁英雄”金花、“拖拉机手”金花，而与自己钟情的姑娘却一再擦肩而过。经过一系列的误会和曲折后，阿鹏与副社长金花这对有情人相会在蝴蝶泉边，纯洁的爱情终于绽放出幸福的花朵。

《五朵金花》剧中纯洁、美丽、坚贞、深情的爱情故事，成为那个时代每个年轻人心中的美好向往。从1959年放映至今已逾六十多年，岁月匆匆，时光流转，很多事情消失在历史的尘埃中，但影片带给人们的美好记忆却是永恒的。