

放飞心灵 挑战自我

——记难忘的虎跳峡徒步之旅

● 和建芸 文 / 图



“读万卷书,不如行万里路”,而我更赞同美女作家余点的观点:“读万卷书和行万里路同样重要”。读书可以让我们增长知识,旅行可以开阔眼界。近年来旅游中的徒步旅行深受人们的喜爱,切身融入大自然的怀抱,感受沿途的自然风光和人文景观,不仅让徒步者开阔眼界的同时,更增添了一份自我挑战的意味,用双眼记录祖国大地的锦绣河山,用双脚触摸祖国大地的每一寸肌肤,其中的乐趣只有你在徒步旅行中才能真正的感受得到。山水之间,一路上的奇花异草、珍禽异兽,还有美丽的小山村,别具风格的房舍,引人入胜的庙宇等,当越走越高时,绵延数里的森林、草地、湍急的水流和深不可测的峡谷风光,花谢花开,寒来暑往,景色随着四季更替叠叠,却总是一幅迷人景象。

有人说,要么读书,要么旅行,灵魂和身体总要有个在路上。如果都在路上呢?游学一词大抵就是这么来的吧,边游边学,但旅行的意义绝不仅仅只在游览,旅行和旅游虽只有一字之差却相差甚远。一个是行者,一个是游客,所谓行者无疆,所以我向往那些带着单反踏遍各处的背包客,花最少的钱得到最大的满足。与其羡慕,不如行动,于是,我也带上简单行囊,踏上了徒步的征程。

在香格里拉市东南部就有着这样一条知名的徒步旅行的路线——虎跳峡徒步路线。这条徒步路线被誉为:“世界十大经典徒步路线之一”,一直受到中外徒步爱好者的青睐。线路由高原徒步路线和中虎跳徒步路线组成,是世界级的徒步圣地,总长约23公里,是一条蜿蜒在哈巴雪山闪耀的小路。沿路徒步,可以做到,行哈巴、看玉龙、赏金沙,将高山、激流、峡谷、雪山景观尽收眼底,同时在乡村客栈中,可以享受到世外桃源的宁静时光,感受别样的农家风情。

上午10点,从虎跳峡镇独冷小村出发,沿着陡峭的山路往上爬,狭长的山路绵延而上,盘旋着一直延伸到山顶,一路上,不同肤色的背包客络绎不绝,大家互相不认识,但都友好地用各自的方式打着招呼,互相鼓励。由当地村民组成的马帮队伍也会从身边走过,假如你体力不支,便可选择付费骑马上山,价格也很公道。走走停停,一路上有很多休息站,木板搭建的摊位上售

矿泉水、各种饮料、巧克力、饼干等零食。两个小时后到达山顶,走在高大的松树林间,吸着清新的空气,徐徐的微风拂过脸庞,那种惬意的感觉如同置身于梦中,身心如此放松。就这样,沿着松树林间的小路下山,下午1点15分便来到山脚下的中诺于小村。我在一个名叫纳西雅阁的客栈用过午饭后,便开始踏上翻越下一座山峰的旅程,这期间要爬过被当地人称作24道拐的山路,山路陡峭曲折,盘蜒而上,每一级石阶都在见证着茶马古道的历史。站在24道拐顶端,可以俯瞰整个上虎跳峡,视野也比较宽阔,江心一块巨石雄踞,相传有猛虎凭借此石一跃过峡。巨石如一道跌瀑高坎把江水激流一分为二,惊涛震天。此时,天空飘起了雪花,我坐在悬崖边,领略着峡谷豪迈的气势,感受着雪花的风情万种,被大自然的魔力折服、陶醉着……只有亲临其境,才能感受此情此景。

带着万千激动和几许身体的疲惫,我继续着下山的路……夜幕降临时,来到了一个叫本地湾的小村庄,结束了此次徒步最为艰难的一段。村庄里,袅袅炊烟升起,在中途客栈卸下一天的疲惫,看着峡谷对面玉龙雪山魁梧的黑影,感受着阳台上阵阵凉风,仿佛自己已融入了峡谷的怀抱中。

第二天一早,当太阳从玉龙雪山顶露出半边脸时,我又开始了征程,继续前往中虎跳峡。从中途客栈到中虎跳峡这段路比较平缓,相对好走,一路上的悬崖绝壁、高山流水,也让人神清气爽。不远处一道瀑布飞挂眼前,如同一幅飘忽不定的银帘,走近后抬头看飞流直下的瀑布,水汽蒙蒙,每个水柱,每幅水帘激冲而来,撞到崖壁的石头上,碰得零碎,像千千万万的珠子落在我的身上,洗去一路的疲惫,顿时感觉满血复活。就这样,沿着悬崖上的石板路走了一个多小时后,又开始了下坡的路,路面虽然又陡又急,不过比起爬24道拐要轻松多了。又一个小时,当我站在山脚下柏油路上抬头回望时,高路段徒步结束在张老师客栈门口。稍作休息调整,继续前往今天徒步的目的地——中虎跳。接下来的路途也是下坡路,而且在整个路程中是最艰险的一段,石板路陡急且窄,假如没有简易的钢索做护栏,还真有种让人晕眩的感觉,不过收获的景色也绝对令人震撼,让我不禁想起诗人孙髯翁写过的那首诗:“劈开蕃城斧无痕,流出犁牛向丽奔。一线中分天作堑,两山夹斗石为门”。两岸的岩壁如刀削斧砍,陡峭险峻,而金沙江因海拔落差和江中巨石变得狂放不羁。闭上双眼,张来双臂,与风相拥,用心倾听江水撞击崖壁的声音,仿佛我能听到古道马帮的吆喝声,在雪山与峡谷之间回荡。此情此景,无法用相机手机记录下来,得用双眼和心灵去记录,去收藏。也亏我以这样的方式到达这里,才能真正体会到。

返回的路程,我选择了由当地村民自行修建的一条捷径——168级勇者云梯,此梯共分为3段,第一段52级,70度角,第二段80级,50度角,第三段36级,60度角,由钢筋和木板混搭而成。走云梯虽然节省了不少时间,但也极具挑战性,当我爬到顶时,居然有了种超越自我的感觉。

太阳落山时,我的徒步旅行也结束了,回顾两天的旅程,真的可以用惊、奇、险3个字来形容。一花一草一世界,在上虎跳峡你可以领略雪山与峡谷的激情,品尝山间客栈的农家菜肴,享受村庄宁静的夜空,躺在中虎跳石上享受灿烂的阳光,徜徉在谷底用心感受奔腾的江水,或静静地发呆遥望雪山晚霞。假如你心动了,可以邀上三五个朋友,背上简单的行囊,来一次说走就走的徒步旅行,放飞心灵,挑战下自我吧。



我在香港过春节

小花 文图

在传统的观念里,贴对联、挂灯笼、包饺子、放鞭炮才会渗透着香格里拉人过年的味道,如今,物质生活条件越来越好,以往的观念已被人们所追求的生活方式慢慢取代,都想要试图去寻求刺激和享受,对待“过年”亦是如此,尽管远离家乡选择外出旅游,难免会有些舟车劳累或是其他不便,可我还是会充满新鲜感和好奇心,尽情地享受着异地他乡不一样的“年味”。

年末时候,在经过反复挑选的旅游线路之后,笔者一家最终选择前往香港过春节,感受一番不一样的年味,怀揣着一颗好奇心,准备好行囊,踏上了为期一周的旅程之路。

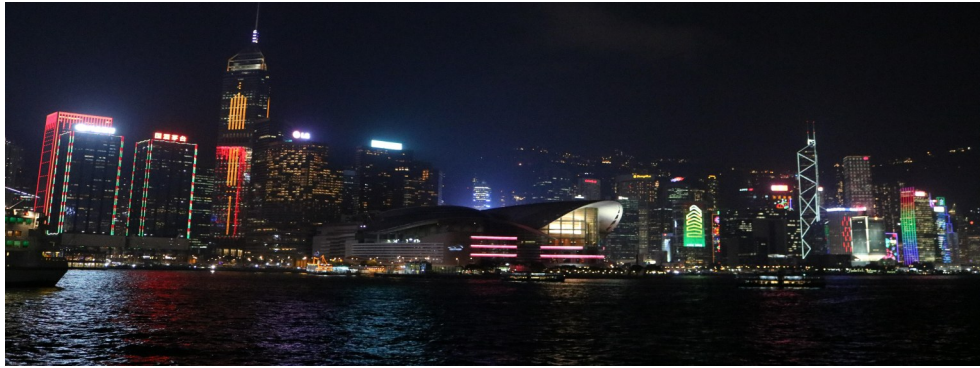
笔者心目中的香港,是一个灯红酒绿的大都市,随处都弥漫着浪漫诱人的气息,引领着时尚尖端的城市。当行走在香港尖沙咀的街道上,看着在车水马龙的行人和车辆,我感受到了香港的生活节奏并非人们在电影电视中所看到的那样悠闲自得,无论生活和工作安排得井井有条,正所谓“高节奏出高效率”吧!然而香港,却是一个全球高度繁荣的国际大都会,并素有“美食天堂”和“购物天堂”之称,在路边的茶餐厅里,总能透过橱窗看到各式各样的点心,让人垂涎三尺,午后的闲暇,配上一杯咖啡和少许点心,就是一个惬意的时光。给身体充满电后,紧接着再来一次疯狂的“shopping”,顿时就像打了鸡血一样,触摸着货架上琳琅满目的物品,迫不及待的挑选着心爱的宝贝,这不就是每个女孩心中的梦想吗?完全的沉醉在购物的世界里,用每一件物品尽情的装饰着自己,我心中却泛起了无比愉悦的浪花,尽情的挥洒和享受,满足感爆棚。

傍晚时分,游轮缓缓地驶入维多利亚港,四周的高楼大厦成了夜空中最亮丽的景色,一幢幢高楼拔地而起,造型各异,黑夜中的香港更是

灯火斑斓,大都市的潮流气息扑鼻而来,伴随着游轮的鸣笛声,家人围坐在餐桌前,不时举杯共饮,肆意的谈笑风声,在举国同庆的日子里,竟遇到了此般的美景,周围的空气里充满了浓浓的别样年味,真让人意犹未尽,尽情地沉浸在这幸福的光里,多希望时间能够定格在这一瞬间,借这美景陪着家人拉拉家长里短,其乐融融。

香港的夜,是诱人的夜,向霓虹灯最闪耀的地方望去,总会让人产生很多遐想,许久都不能缓过来,总感觉大都市里藏着太多的不可思议的东西,甚是捉摸不透。黑夜里的香港,散发着它独特的都市气息,钢筋混凝土在这一千多平方公里的土地上任意的伸展开来,向世人淋漓尽致展示了现代化科技成果,让人惊讶不已,回味无穷。当游轮驶向码头,维多利亚港的夜景已尽收眼底,猛一回头,那些耀眼亮丽的霓虹灯慢慢消失了,留下的是许多让人眷恋的东西,脑海中却不经意的闪现出这样一幕情景,在某个灯火阑珊处,你我相约在海边,手中摇晃的红酒杯,让你我的故事有了意外的开始……

的确,常年坚守在工作岗位上,大家总会感觉身心疲惫,想要一次彻底的放松,无论身体还是心灵,想要走出困境,去呼吸不一样的空气,给身体充充电,欣赏一番从未见过的风景,领略一段奇特的人文风情。外出旅游,难免人潮拥挤,必定走马观花,首先要选择好目的地,做好周详的计划旅游行程,确保在游览到名胜古迹的同时,又能避开一系列的交通拥堵状况,不仅节约了游玩时间,又能观赏到优美的风景。在紧张的学习工作当中,工作固然重要,不过,也要学会适当的自我调节,若是条件允许,就该多出去走走,就当开开眼界,给自己增长一些知识,充满正能量后再继续前行。



禅都文化协会举办活动



本报讯 (通讯员 向向东) 2月20日,维西县纳西族古歌禅都文化传承协会在保和镇兰永村古宗湾村民小组举行了协会成立6周年庆祝活动。

来自维西县老年艺术团、塔城镇腊普祥都热巴传承保护协会、巴迪乡民族民间文化传承保护协会、叶枝镇迪姑禅都文化传承保护协会以及“六大村”(桥头大村、则那村、本村、老好

村、白帕村、拉河柱村)的禅都分会表演了17个丰富多彩的文艺节目。尽管下着细雨,观众和演员依然热情不减。对于禅都协会成立6年来表现较为突出的歌手和会员还进行了表彰,同时向来宾赠送了《维西县纳西古歌禅都历史渊源及禅都协会机构曲谱歌词汇编(第一集)》和《纳西禅都》教学光碟(第二集),整个庆祝活动在欢乐祥和的气氛中圆满结束。

图片新闻

▲夜幕降临,独克宗古城转经幢成为最醒目抢眼的一道风景。随着香格里拉文化生活水平的显著提高,独克宗古城成为当地市民和许多海内外游客散步观景的好去处。(央金拉姆 摄影)



安宁：温泉休闲游

早春,安宁温泉牧羊湖景区油菜花盛开,引来游人踏青赏花。安宁温泉已成功申报为云南省“十三五”特色小镇,将依托温泉、森林及历史人文资源,通过一系列旅游基础设施建设及提升改造,培育休闲旅游新要素,打造“中国健康温泉小镇”。

旅游大观

四川：打造乡村旅游产品

今年春节黄金周,四川不仅是接待游客总数最多的省份,而且旅游总收入也以近356亿元居全国第二位。

今年四川省将持续推进旅游投融资“双千亿”工程。不同于以前招商引资的分门别类,今年旅游“双千亿”工程将打组合拳形成“项目包”,涵盖旅游厕所、加油站、停车场、营地、观景台、商业网点、邮政信箱等内容,旨在以PPP方式吸引社会资本参与。组建四川旅游投资集团,推动一批有特色、有优势的旅游企业在成都(川藏)股权交易中心挂牌,重点扶持有条件的品牌旅游企业在沪深交易所上市,支持市(州)和有条件的县级政府设立旅游发展区域和项目基金。