日本关西自由行

好莱坞美梦过山。

（上接4月28日二版）

三大名泉之一有马温泉

有马温泉是日本关西地区最古老的温泉。是在公元8世纪，由佛教僧人建造的疗养设施。位于神户市，是日本三大名泉之一。有马温泉的水质富含矿物质，泉水中含有约为海水2倍浓度的铁盐，泡澡时不小心水进到嘴里真的很咸。温泉分为泉色似铁锈红的“金泉”和无色透明炭酸的“银泉”。我们见到泉水后把两个泉戏称为“红汤”“清汤”。

我们在途中订的有马温泉竹取亭丸山日式旅馆，网站上写房间五人入住，我们想着四个人足够住就预定了，结果到中午确认订单时酒店方告诉我们那只是两人的价格，如果四人入住还需要再补另外两个的费用，为了享受温泉只能补了，所以大家在日本订酒店要注意是按每人收费而不是按房间收费。

绕过曲曲折折的盘山小路，终于到了有马温泉，一座环山而建的小镇，镇上有许多温泉酒店。车刚停到酒店门口就有酒店员工小跑下楼帮我们拿行李，酒店在九点前有中文服务，因为订房间的波折给免费升级了最好的房间，进房要脱鞋，日式榻榻米，四床被子顺排铺着，洗漱用品一应俱全，阳台外整个温泉小镇尽收眼底。服务员根据我们情况帮我们预约了一次晚上的泡池一次早上的泡池。早饭时间也要提前预定，并且选好要吃西式还是日式，我们本还奇怪为什么早点要预约，当第二天我们按时去到餐厅，服务员把我们带进一间小包厢，大长桌上已满满当当放好各种小碟的早点时就明白了。每次泡温泉的时间为45分钟，在房间或者公共浴室洗好澡以后就可以到私人的泡池去。泡池在四楼，因为酒店依山而建，所以进到泡澡间实际是一楼，两个露天泡池，一个“金汤”一个“银汤”，泡池对面就是安静茂密的森林，粗壮的大树，低矮的灌木。空气中温度很低，温泉冒着腾腾热气，赶紧泡到池里，舒坦的靠着，让温泉滋润着每一个细胞，几天的旅途疲惫一扫而空。

第二天想吃了午饭再回去，酒店服务员告诉我们这里有家三星米其林餐厅，那当然不能错过了，于是退房以后酒店开车送我们到餐厅门口，餐厅十一点开门，也是进门脱鞋，跪着吃。我们到的时候还早，只有两桌人排队，半小时就排到，点了两份牛肉饭，两份海鲜饭。因为排队时就点好了餐，所以坐下后上菜特别快，菜品很精致，肥牛肉嫩而不腻，海鲜品种很多，煮得刚刚好，入口软而不腥，就是饭太多了吃不完。酒店帮我们订了下午三点回大阪的客车，行李他们会直接送到车站，服务一流。没了行李一身轻松，饭后我们顺着小镇瞎逛，都是些小店，卖本土特产，也有只是泡温泉的浴室。从有马温泉到大阪有直达客车，每小时一班，一个小时多也就到了，只想体验温泉可以早上大阪出发，泡完下午回去。

开启Shopping大门

3月3日一整天我们在大阪购物。因为提前每天晚上都打好前战，所以直奔地点。在日本购物建议带个轻便的行李箱，不要想着用手提，因为能买的实在太多，进了药妆店，那完全就是在逛淘宝，买买买根本停不下来，拖着行李箱既能装又轻便。

在心斋桥和道顿崛，基本每20米就有一个药妆店，店里商品价格都差不多，当然比国内代购和淘宝便宜多了。购物最好选择在一家你需要商品最多的店购买，因为买满5000日元以后可以免税，买得越多折扣也越大。买了以后店员会把小票订在护照空白页，尽量让他们把单子订一张护照上，过海关时要拆下放在海关处，如果随便订，那时护照就得千疮百孔了。买的商品在柜台用免税袋子密封好，这个袋子原则上在离境前不能拆开，如果拆开被海关查到就等于你已经消费了，要把消费税补回来。不过机场那么大，人那么多，海关会查的几率比较小。

我们去了最古老的百货商场“高岛屋”，那商场，用人山人海来形容一点都不过分，都是拖着行李箱来购物的，热门点的像资生堂、SK-Ⅱ之类的都是排长队，购物时间宝贵我们决定转战。逛到旁边商场买鞋，日本的高跟鞋特别软，脚掌根据不同的受力部位有加软的设计，脚跟也有防磨的软贴，朋友买了一双穿着玩了一整天都没有磨脚，后来逛商场她忍不住剁手了好几双。鞋子各种尺码都有，连我这种34码的小脚星人都能找到合适的鞋，价格也不贵，好点的五六百，买完可以直接在商场退税，完全就是要把一整年鞋子都买够的节奏。

晚饭我们在心斋桥找了家回转寿司吃，厨师在橱柜后熟练麻利的捏寿司，然后摆在小碟子里转出来，有大虾、三文鱼、鳗鱼、章鱼等等各种我们叫不出名字的寿司一直转呀转，寿司很大个，基本一嘴吃不完，芥末酱油很够味，各种海鲜异常新鲜，用入口即化来形容一点都不为过。我们每种吃了一块就已经撑到不行，最后四人才花了200多，比吃拉面便宜了。

机场买买买

最后一天我们的飞机是下午四点五十，早上十点我们就去机场，在机场退了交通卡以后准备办托运，然后进免税店继续买买买，哪想到，机场只给提前两小时办理托运，然后又排队过安检，过海关，提前半小时登机。所以只有半个小时购物，免税店购物那更是人多，有九个收银台，但排老长的队。因为免税店肯定是比其他地方便宜，货也会比较全，有很多全球限量版，所以为了节约时间，看到喜欢的就拿，不要犹豫，一个朋友就是因为有了一丝犹豫没有买洗脸仪，结果时间来不及了，坐上飞机以后查淘宝，那差价给她悔的呀！

回程的飞机从大阪起飞经停上海然后到昆明。期间托运行李不用自己拿，等到昆明国际取行李处把我的行李取出来时发现包里放在最上层的五盒巧克力只剩一盒了，不知道是在哪个环节被拿掉的，所以如果托运行李，最好还是上密码锁。

写在最后

当然了，出国旅游大家最关心的是语言问题，在日本有很多中国人，基本各个商场都有，所以购物完全没有问题，即便遇到麻烦找问讯处也可以选择中文，然后视频解决。但一些酒店、餐厅以及平时问路之类的如果能够玩得顺畅点，会英语沟通比较无障碍。至于花费，因为我们这次机票比较便宜，然后队友很给力，除了个人购物以外，公共的机票、住宿、路费、包车、签证、门票、饮食等等，一人平摊下来用了7500元人民币，也算是自由行舒服的把关西一片玩透彻了，如果大家根据这个攻略去玩耍，希望玩得愉快。（完）　（谢继琼 文/图）

侏罗纪公园。

在回音壁栈道享巴拉格宗美景盛宴

◎吴姗蕙

为了丰富景区旅游项目，打造独特的巴拉格宗旅游文化，巴拉格宗于2017年9月16日施工建造回音壁栈道，栈道总长1.1公里，包括玻璃观景台、高空滑索、许愿台及停车场。其中，最为出彩的玻璃观景台和高空滑索于2018年“五一”音乐节之前全面完工并投入运行。下面，请你先跟着记者去感受一下回音壁栈道的险、奇、秀。

巨大峡谷缓坡上的巴拉村，周围有众多的神山，全景扫描一圈，八座神山围着巴拉村，像极了唐卡上被八瓣莲花簇拥着的天国乐园---香巴拉。穿过宁静神秘的巴拉村，迎着初升阳光向东缓缓而行五百米，就到了最佳观景点——回音壁栈道。

回音壁藏语称“石纱岸咚”，是八瓣莲花东边的第一个花瓣。与其它神山林木葱郁不同的是，这儿山体植被稀疏，壁立千仞，对着这个独特崖壁大声呼喊，声波被石壁反射回来，会层层叠叠连绵不断的回响在耳畔。在能歌善舞的巴拉村，很多人都喜欢在这儿唱歌，回音壁给悠扬古老的歌谣配上了自然的和声、叠音，韵味悠长。如果你有什么不开心的事，可以对着它呼喊，天空够辽阔，峡谷够深远，容得下所有的委屈与不快，而山谷里的微风，清脆的鸟鸣，会让人心情舒畅、心旷神怡。

往崖壁看去，有一条仅容一人通过的羊肠小道，这是以前巴拉村与峡谷上游纳格拉村的通道，是峡谷居民曾经艰辛生活的真实写照。而今，走在如蜿蜒巨龙的栈道上便可观赏整个香格里拉大峡谷、班丹拉姆神、巴拉格宗神山的全貌。“云压峰峦雾叠嶂，近山翠微远山黛”，举着手机、相机都不用刻意取景，不管顺光逆光，随手一拍，每一张都是美景，特别是初春时节，村旁地边的桃花盛开，以雪山为背景，炊烟、桑烟在雪山前缓缓升起，飘向天空，随着康巴汉子高声的呼唤：“拉杰啰”，人与神灵又完成了一次沟通与对话。田地里劳作的村民，不远处猴群在嬉戏找食，一派天人合一、四季相融的绝妙景致。

走在垂直落差700米的玻璃栈道上，看着云雾从脚下漂过，有些人可能会害怕，但面对美景却又忍不住继续向前，移步换景，一俯一仰皆为景，俯看绿水碧波是景，仰望苍穹雪山是景……

1106米的栈道设计非常贴心，为游客在最佳拍照点预留了四个观景平台，面对一路的美景，激动的你不用太着急吟诵“会当凌绝顶，一览众山小”的名句，也不用急着叹今抚古感慨，如若眼睛对这么多美景应接不暇时，不妨闭上眼，用心感受聆听一下巴拉格宗这遗世独立的美，千万年大自然的美丽结晶。

▲5月，雪域高原的天气逐渐回暖，迪庆各地的杜鹃花竞相开放。白马雪山半山腰上的杜鹃花也不甘示弱，红的、粉的、白的点缀在青山绿水间，在松萝的装点下愈发引人注目，将雪域高原绘成了引人入胜的秘境。

每年的5月到7月，白马雪山便成了杜鹃的舞台。随着时间的推移和温度的上升，从山腰到山顶的各色杜鹃渐次开放，粉色的雪山杜鹃、紫色的粉紫杜鹃、白色的樱草杜鹃、黄色的金黄杜鹃和紫红的平卧怒江杜鹃轮番出场，共同构成了高山轰轰烈烈的群落景观。竞相绽放的各色杜鹃花和雪山顶上的雾霭、寒带针叶林构成一幅绝美的画卷，等着你来探寻、观赏。　（王靖萍 摄）

在大理的星空下

被遗忘的南诏发源地

●商剑平 文/图

巍宝山上的楼阁依山傍水。

老兄，君子不悔棋。

（上接4月28日二版）提起巍山古城、巍宝山彝王庙，就会想起南诏古国，梦想有一天去探索古哀牢国故地，这不多年前的五一小长假，终于得以成行。

去巍山古城的路上，脑海中马上浮出昆明大观楼长联的一句话“汉习楼船，唐标铁柱”，或多或少都与历史上的巍山有渊源。

汉武帝因士兵不习水性，无法征服洱海周围善于水上作战的昆明族，于是，在长安按照洱海形状开凿了“昆明湖”，操练水军。这就是有名的“汉习楼船”的历史典故。之后，汉武帝兵临滇国，滇举国投降，汉朝就在滇故地上设置了益州郡，将势力伸入哀牢国，在哀牢东部、今巍山设邪龙县。

这一事件促进了祖国西南边疆的形成和巩固。同时，郡县制度的建立，改变了云南诸部林立、不相统属的局面，把云南历史发展推向了一个新的阶段。汉武帝赐滇王之印后，对云南实行羁縻统治。90年代初时，我就曾到云南省博物馆见到一枚滇王之印，用纯金铸成，蛇纽，蛇身盘血，背有鳞纹。不过，据说是仿制品，真品早已藏于国家博物馆。

公元738年，“蒙舍”的哀牢人入主洱海盆地建立南诏国，巍山为南诏王室直属的蒙舍啖。当时，我国西部吐蕃奴隶主政权统一了青藏高原各部，在南方与唐争夺四川边境和洱海地区，严重威胁到唐朝西南地区的利益和安全。唐中宗景派遣唐九征为讨击使，击毁吐蕃城堡，拆除了吐蕃在漾水、濞水上的铁索桥，切断了吐蕃与大理洱海地区的交通，唐九征就立铁柱记功，这就是“唐标铁柱”典故的出处。

这两个历史典故，有力说明巍山作为清代云南的四大文献名邦，不是浪得虚名的，有着深厚久远的历史文化积淀。

我们先去巍宝山观光，这里是南诏发祥地，绵亘数十里，峰峦起伏，山形似一头蹲坐的雄狮回首俯瞰县城。山上，古木参天，浓荫葱郁，溪泉叮咚，花繁草茂。自唐代开始建筑道观，盛于明清，到清末道教殿宇20多座遍布全山。

土主庙，又叫巡山殿，或巡山土主庙，民间又称为彝王庙，是巍宝山的精神灵魂。歇山式大殿中的塑像即南诏第一代王细奴逻。两旁站立侍者，文武各一，均穿彝族服装，加上侧殿共供奉着一共13代南诏国王塑像。巡山殿门前有几副对联，内容均与细奴逻和南诏国历史有关。“新村流源远，始祖奴逻耕巍岭；彝族衍庆长，南诏发祥在巍山。”联中“新村”指巍山后山山下的新村--彝族聚居村，当年细奴逻居住这里。

旁边文昌宫内，文龙亭西面有幅“踏歌图”壁画，绘于清乾隆时。经过现场确认，我们惊叹于画面表现出的丰富内容：40人踏地而歌，34人围成圆圈携手起舞；圈内3人起舞，吹奏笙笛，是舞场的中心；圈外还有3人，吹弹扬扇，似在助兴。图中舞蹈者多为彝装打扮，男的多穿长衫，罩领褂，女的着坎肩，系黑围腰。整幅“踏歌图”富流动感，真实再现了两百年前巍山彝族人民踏歌习俗的场面，是珍贵的文物资料。此后，在巍山的宾馆酒店、餐厅、演出场所，都可以见到“踏歌图”，它成了巍山的一个历史名片。

史载，唐贞观初年，南诏第一代王蒙细奴逻和其父蒙舍龙就牧耕于巍宝山北麓前新村，并从这里崛起。南诏最强盛时，其疆域包括今云南全省和四川、贵州、广西一部分，势力达越南、缅甸、老挝。游览中，我一直奇怪于，为何南诏王室发源于巍宝山脚下，能走出去建立强大的少数民族南诏政权？

导游说，唐太宗时期，洱海地区的白蛮、乌蛮各部落为了统领权长期争斗。后来，“白国主”、唐封的“云南大将军”张乐进求和平解决了争斗。相传，白蛮部落有一根铁质神柱，为诸葛亮平定南中时候所立，由于年代已久远，铁柱已锈蚀不堪。于是张乐进求决定重新铸造铁柱，举行盛大的祭祀仪式。并邀请了洱海地区有名的各部族首领共祭。其中，细奴逻也受到了邀请。在祭祀中，一只五色鸟先落在了铁柱上，又落在细奴逻的肩上，张乐进求和其他首领认为是祥兆，乃天意，于是张乐进求把其女嫁给细奴逻，并“举国逊之”。因此，细奴逻当上了大酋长。公元649年，细奴逻称南诏王，以巍山为首府。公元653年，细奴逻敬服唐朝的高度文明，派子逻盛炎赴长安朝见高宗，表示愿意归附唐朝。唐高宗封细奴逻为巍州刺史，从此南诏接受了唐朝中央政府的领导。

中国封建王朝的政权，无论大小，都宣扬自己君授神权的地位。而这些政权的建立，都经过了血雨腥风的征战。不管正史如何掩饰，民间的野史却记录了个中的辛酸。传说在南诏时期，蒙舍诏皮逻阁想吞并其他五诏而密设松明楼于大理城西，以祭祀为名邀请五诏诏主赴宴。邓赕诏皮逻登的妻子白洁夫人猜到皮逻阁的阴谋，劝阻丈夫不要赴宴。结果皮逻登执意不听，被烧死在松明楼。后来皮逻阁想霸占白洁夫人为妻，白洁夫人跳入洱海自尽。当地民众为了纪念白洁夫人，把每年农历六月二十五定为火把节，流传至今。

巍山古城至今已有600多年，保存相对完好，被列为国家级历史文化名城。漫步在古城25条街18条巷，你也不会迷失其中，因为棋盘式的街道，都围绕着高大的中心坐标星拱楼布局。古城筑有城墙，东西南北四个城门，古城形方如印。北城楼名拱辰楼，在高大的城墙上，有五间重檐歇顶式的古老建筑。城楼南面挂“魁雄六诏”，北面挂“万里瞻天”横匾，气势雄威。登上楼顶，举目四望，东西南北四条街道向四方延伸，屋舍俨然，整个巍山坝子全收眼底，十分壮观。

走进古城，映入眼帘的是青瓦白墙、木雕大门、黑底鎏金的招牌、被岁月磨得光亮的石板路。古城房屋大多为明、清时代的建筑，白天的街头也鲜少有游客，古街两旁的店铺多经营当地特产。当地制作的梅子醋是一绝，游客争购，经常见男人拎着十公斤装醋，吃力走在后面，女人在前面边走边说：“要多吃点醋，少喝点酒哦。”在街巷口，还增设了古代市井生活的铜像小品，再现了茶马古道的场景。如果是吃货，古城里的过江饵丝、手做一根面、绿豆糕、小卷粉和豌豆粉、竹荪野鸡火锅等饮食，够品尝好几天。吃过煮蛋，见过烤蛋吗？鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋都可以烤，还有烤豆子，喜欢尝新的人可以试试巍山神秘烤物。

娱是旅游中的一个环节，在巍山古城，你没有听过《南诏古乐》，就是一大人生憾事。我不仅听了，而且有幸在拱辰楼上房屋内听了《风入松》《浪淘沙》《柳青娘》《步蟾宫》《贺圣朝》等古曲目。古乐使用大鼓、云锣、琴、瑟、古筝等乐器。乐器由身着唐装的半百老人表演，他们精神矍铄，琴瑟和谐，鼓乐齐鸣。听着这集金属之声、裂帛之声、雷鸣之声、花鸟之声、滚石之声于一体的音乐盛宴，闭上眼睛，你会有一种古代皇亲国戚的感觉，又如穿越到南诏大理国，成了一位风度翩翩的彝族少年。有人说，南诏古乐源于第13代南诏王仪仗队，南诏的使者还专门将此乐献给唐皇，一共有108首。

游玩归来不久，巍山拱辰楼突被大火烧毁，十分痛心。这样的演奏会，不可能在同样地点举行了。我还是会有空去巍山古城，看着新修复的拱辰楼，发发呆，街巷不变，风土依旧，变化的是，游客开始增多，吃饭去晚了，过江饵丝会吃不到，手做一根面要排队等候。（未完待续）