

泡溫泉 住窯洞 追逐夢幻天鵝

赴三門峽冬季之約



■三門峽天鵝湖濕地公園全景圖 張明雲 攝

這世上，恐怕沒有比在高貴聖潔的白天鵝面前向愛人表白更浪漫，在皚皚白雪中泡天然溫泉更愜意，在黃土高原的民俗建築「地坑院」中吃十碗席更美妙的事情了。這個冬天，只需一個說走就走的決定，跟隨記者赴黃河明珠三門峽浪漫約會吧！

■文：香港文匯報記者 金月展
實習記者 李玲 三門峽報道

追逐白天鵝 感受冬日浪漫

每年入冬以後到次年年初這段風寒雪飄的時期，被譽為黃河明珠的河南省三門峽市都會迎來她相知相惜的故友——白天鵝。三門峽地處河南省西部，位於黃河中游昂首東折的地方，得益於黃河的浸潤，三門峽形成了大片的黃河濕地。每年隨着西伯利亞寒流滾滾南下，一群美麗的白天鵝便紛紛降落在三門峽黃河濕地。從上世紀九十年代的幾十隻，到今年12月初的五千多隻，這些白天鵝吸引了來自全國各地的大批遊客和攝影愛好者到此觀賞、拍攝。三門峽市由此成為我國極為難得的白天鵝觀賞勝地，被譽為「天鵝之城」。

冬季到三門峽的第一站必然是黃河濕地天鵝湖公園。從三門峽下高鐵路後，五六分鐘的車程即可到達。伴隨着一聲聲的天鵝叫聲，記者一行迫不及待地下車，準備在這冬日的寒風中感受天鵝帶來的夢幻氣息。廣闊明澈的水面上，成千上萬隻白天鵝或飛、或游、或走、或臥，千姿百態，構成一幅幅動人的畫面，實乃「輕撥紅掌洗白雲，似鏡平湖幻若真」。與此景相對的是岸上來自四方的遊客和一群舉着長槍短炮的攝影師們。「拍天鵝是需要耐性的，靜的時候牠們就像大白鵝，但牠們一衝飛天的那一刻，真撩撥人的心弦。」三門峽當地一專注拍攝白天鵝多年的攝影師告訴記者，「白天鵝就像聖潔的仙鳥，拿着相機追逐白天鵝的感覺就像是追逐愛人一般浪漫。如果能在成千上萬隻白天鵝的面前向愛人告白，也是世界上最浪漫的事情了。」



■三門峽天鵝湖濕地公園 金月展 攝



■雪中泡溫泉 員江波 攝

泡溫泉 一場美妙之旅

在凜凜的寒風中追逐完美麗的白天鵝之後，身體略顯疲乏，這時候可以選擇乘車到三門峽陝縣附近的溫泉賓館泡一場能喝的礦溫泉，享受一把冬天裡的「冰與火」交融的愜意，放鬆一下為工作不斷奔波的疲憊身軀。

由於正處於地殼斷層帶，陝縣溫泉分佈面積達10.83平方公里，幾乎家家都有溫泉泡池，且礦溫泉PH值為7.1，水溫高達65攝氏度，不僅可以洗浴、理療保健，而且可直接飲用，水質優於著名的法國維希溫泉。常飲此水，可增強人體免疫功能，有延年益壽的功效。

記者到達陝縣時正好趕上三門峽的第一場雪，在當地人的推薦下，記者選擇了剛建成不久的翡翠麗池溫泉養生中心。由於天氣寒冷，工作人員建議記者一行先從室內溫泉開始熱身，待身體逐漸適應後再到室外。

這裡有20多個形態各異的溫泉泡池，設有中藥浴、礦砂浴、魚療池、動感兒童樂園池等特色泉種，泡池的水溫從25攝氏度到60攝氏度不等。記者首先選擇的是中溫區泡池，將身體漂浮在溫泉水中，飄灑的雪花經過蒸汽後變成雨滴撒在臉上，再沒有比這更愜意的了。但要注意泡溫泉的時間不宜食長，過久會出現頭暈、胸悶等症狀，身心稍稍舒展後即可。



■陝縣地坑院 員江波 攝



■地坑院主人從樓道下窺 金月展 攝

居地坑院 體驗民俗民情

來到陝縣，還要感受一下當地的特色民居「地坑院」，即先在平地上掘坑，然後在坑的四壁上開鑿窯洞的「地下四合院」，是人類原始「穴居」發展演變史的實物佐證。2009年，陝縣地坑院營造技藝被列為國家非物質文化遺產保護名錄。

在嚮導的帶領下，記者來到了地坑院保存較為完整的陝縣曲村。也許是剛下過雪的緣故，甫一下車，整個村莊給人一種空曠、遼闊、寧靜的感覺，「進村不見人，見樹不見村，只聞其聲不見其人」是對村莊最形象的概括。有人開玩笑說：「要是晚上沒燈的情況下，一不小心掉下去怎麼辦。」嚮導告訴我們，每個地坑院在連接地平線的地方都有個「房簷」，就是為了以防這種萬一。

站在高處往下看，才發現一個個方方正正的井院就在自己腳下。從一個狹窄的樓道下去後，先要經過一個門才能進入主院子。按照當地風俗，每個窯洞的功能都不一樣，分為商務室、紡織室、婚嫁室等。記者到此時正趕上中午時分，坐在古老的窯洞中，吃着當地特色飯菜「十碗席」，寒意不驅而散。享受過美食之後還可以到其它窯洞觀看當地特色的剪紙藝術，有興趣的可以向剪紙老人請教一番，剪出自己的手藝。若能趕上哪家結婚娶妻，還能真正體驗一把黃土高原人民的生活。



■地坑院中的剪紙藝術 員江波 攝



■雪中地坑院 金月展 攝

旅遊貼士：

1. 交通：可乘飛機至鄭州，再乘坐一個小時左右的高鐵到達三門峽南站；從三門峽南站坐20分鐘左右的中巴到達陝縣溫泉，住「地坑院」。

2. 吃：當地特色「十碗席」。十碗是「四菜六肉」，即菠菜、豆芽（涼拌）、黃花、白菜（湯菜）；大戲（亦稱方印）、小紅（即條子肉）、酥肉、雞、肘、丸子。如果是慶壽和滿月，則避「丸（完）」之諱，改為九碗，取「九九不盡」之意。

3. 泡溫泉小秘訣
瀑布浴：藉水壓衝擊，可活絡筋骨，達到治療酸痛的效果。但應避免與泉水成直角直接衝擊，以斜角舒緩水壓並以毛巾敷於患部為宜。

半身浴法：腿以下部位浸泡於溫泉中，可調整體溫，平衡內分泌的平衡。

瘦身小秘方：泡湯時以浸泡15分鐘、起身5分鐘、再浸泡15分鐘為原則，反覆2~3次，且浴後1小時內不進食，持之以恆，效果良好。

自遊行 文、圖：香港文匯報記者 霍蓉

祈福的憂慮 請為聖地留下尊嚴

■高原上五顏六色的經幡，四處蔓延無法分解。



■「鄉村之眼」公益影像計劃分享會現場



■來自「鄉村之眼」攝影師王代華的攝影記錄「剪羊毛」



■「鄉村之眼」的藏族展示本民族舞蹈



今年筆者多次講述西藏之美，如何到藏地洗刷心靈。遊客眼裡的聖地，令人嚮往的淨土，佛教相信無始以來，眾生都曾做過自己。當僧人、村民、牧人拿起手中攝影機記錄家鄉，重新認識自身文化價值，來來往往的朝拜者滿足自我，是否又為聖地留下尊嚴？

一切從牛糞開始，藏語「久瓦」，是牧民家的溫暖，是藏人死後，依仗師、喇嘛算出日子，將屍體送天葬台，司葬者點燃幾袋牛糞，和其中沒燃盡火灰「門達」煨桑供神。牛糞，對藏民有特殊意義，如今成牲畜死亡、聖地污染的象徵。

糞裡沒有乾草，拆開是垃圾袋、塑料裹着。這用於治療某些疾病、烤手灼形麵餅「帕麻」、舉行婚喪嫁娶、喬遷的牛糞，被污染的如此嚴重……不可能再用於疾病治療，不可能再用來烤餅，不可能再以示高貴，為死者不間斷的提供飲食，為生者防止霜災雪害，50分彩色HDV的中文字幕、藏語發音的記錄片，在牧民手中展現出來，「如果繼續與自然背道而馳，我們的慈悲心與因果觀，善良的品性都將離我們遠去。」

朝拜早已不是藏民專利

朝拜，早已不是藏民專利。如今，藏民無法分解，糞牛無法辨認，那不計其數的祈福經幡，蔓延飄灑在青藏高原，風乾日曬，褪色暴曬後，撒有鹹味的「鹽分」，被糞牛當青草嚼食。觀看祭牛儀式的遊客，興致過後，把可樂、塑料瓶、塑料袋、垃圾遺忘在草皮，如音樂節後那般狼藉，被糞牛、羊群當作滿地鮮花食用，導致死亡。加上過度使用，向聖湖祈求平安祭獻

的寶瓶，禮讚使用的哈達、祈福懸掛的經幡，千年來，一直並不輕易使用的珍貴宗教祭品，製作材質發生變化，竟成潑灑山坡上的白色垃圾污染物。

水，地位極高。山川、河流、湖泊是神靈居住的地方，人與自然若不和諧相處，山神會發怒、生病，人類也會遭殃。水有自己的儀式，「我通過鏡頭看到了水的靈動，水的生命」，已故的藏族村民汪扎的生前記錄。神山，維繫着農業、牧業社會經濟和文化形態為基礎的天然聯繫。

野生動物，為衡量自然環境優越的重要標誌。高山禿鶯，因食物短缺處於消亡邊緣。「草原上每年都會有，因寒冷、飢餓，死亡的牛羊，這本應是高山禿鶯的食物來源，卻在經濟利益驅動下，成為商品被買走。」看着「我們除了盡自己的一分力，給牠們拖去死犛牛外，也不知道該怎麼辦」。記錄者青海白玉寺的佛學博士扎西桑俄很無奈。

生靈與生活，家與人，忠實與承諾，痛心與堅守。青海白玉寺的僧人，久治縣索乎日麻鄉的牧民，「鄉村之眼」學員索日、秋加，三人拍下《雪豹和我的故鄉》。「每當，我看到雪豹利用利齒，奪走小羊羔媽媽的生命時，覺得殺了牠們也合情合理」。「但當我平靜下來，心裡卻對吃我家羊的雪豹說，你和我都是有孩子的人，你也不容易，何況誰也不知道這個地方真正的主人是你還是我？」

生靈萬物，是藏民族生生世世的父母，也是賴以生存的資源。追求經濟，令人與動物關係發生劇變，有人堅守傳統，剪犛牛毛。有人迅速轉變，外來者，你喜歡的，我能賣的就賣。

■來自「鄉村之眼」攝影村民石來的攝影記錄「耍獅」



■「鄉村之眼」圖片展現場，78歲藏族阿媽的繪本。



■來自「鄉村之眼」攝影師王代華的攝影記錄「剪羊毛」



■「鄉村之眼」的藏族展示本民族舞蹈



■「鄉村之眼」的藏族村民在講述故鄉



■來自「鄉村之眼」記錄的藏民的日常生活



剎那美景

圖：新華社

呼倫貝爾霧凇演繹冰雪童話



■在內蒙古呼倫貝爾拍攝的霧凇美景。

噴薄而出



■朝陽從遼寧本溪太子河畔噴薄而出。

騰沖銀杏村美景如畫



■兩名小女孩在銀杏樹下留影。