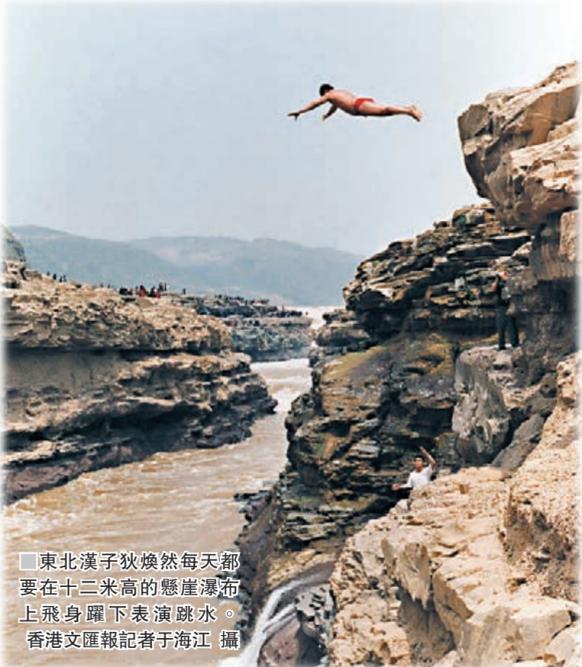


飛身魚躍三十載



■東北漢子狄煥然每天都要在十二米高的懸崖瀑布上飛身躍下表演跳水。香港文匯報記者于海江攝



■狄煥然在寒冬表演跳水。受訪者供圖

懸崖冰瀑展雄姿

狄煥然——中國懸崖跳水第一人

百姓故事

中國最大的火山熔岩堰塞湖鏡泊湖，位於黑龍江省牡丹江市，被譽為「北國西湖」。在來此遊玩兒不可不去的著名景點吊水樓瀑布，被稱為中國懸崖跳水第一人，今年已經59歲的東北漢子狄煥然，每天都要在十二米高的懸崖瀑布崖上飛身躍下表演跳水，逆水攀崖。一年四季，除旅遊淡季外，天天如此，每年都會吸引數以萬計的遊客前來觀賞。 ■香港文匯報記者 于海江 牡丹江報道



■狄煥然創造了最高瀑布跳水的健力士世界紀錄。受訪者供圖

吊水樓瀑布位於鏡泊湖北，是景區的特級自然景觀。豐水期，瀑布一般幅寬六十米，落差十二米，但在汛期，最高落差僅十餘米，瀑布最大幅寬可達三百餘米，從南、西、北三個方向以排山倒海之勢從熔岩石壁直撲黑龍潭。據當地人介紹，在汛期，瀑布的聲音可在十里外的地方聽到。

「燕式」跳水 徒手攀岩

狄煥然雖不高，但非常壯實，全身古銅色的肌膚在陽光的照耀下，顯得十分光亮，站在瀑布上的流水中，在他腳下向前不到三十公分處，就是吊水樓瀑布的最頂端，他緩緩張開雙臂，向後一擺，縱身飛躍出去，用熟練的「燕式」跳水姿勢精準地落入黑龍潭中，水花四濺。當遊客們還在叫喊着「真棒」、「太帥了」的時候，狄煥然已從黑龍潭中遊出，沿着瀑布流水的方向，逆向而上，徒手攀登上瀑布上面，讓人更是感到震驚。

因採訪當日記者站在狄煥然身後不到一米處親歷了整個跳水過程，光是聽着轟鳴水聲，看着懸崖瀑布，腳就已經發軟，但除恐懼外，更是由衷地佩服這位東北漢子的勇氣和膽量，實在難以想像他在這裡已經跳了三十五年，是什麼吸引這位東北漢子對這項運動的「癡狂」。

狄煥然從小在牡丹江畔長大，和那裡大多數男孩子一樣，在不知不覺中學會了游泳。從小就喜歡挑戰極限的他，光是游泳滿足不了玩水的樂趣，他就開始在江中的渡輪上跳水，慢慢地開始離不開這項運動，每天不跳，就像少了點什麼。

渡輪跳水少年 親自體驗破傳聞

狄煥然回憶說，第一次來到吊水樓瀑布是上世紀70年代，當時就被這裡的風景所吸引，在心裡油然而生想要在此游泳願望。但在當時這裡有一個傳聞，在瀑布頂端順流而下飛下過一根原木，到了瀑布底端被水流激得粉碎，當時沒有人敢在這裡游泳。1983年6月17日，狄煥然抱着一心想到這裡游泳的心願來到這裡，當自己置身黑龍潭實現了心願時，他又有了新的想法，想到瀑布那裡去看看，當他游到距離瀑布二十米時，心裡開始緊張起來，但瀑布太有吸引力了，他沿着岩壁一點點地靠近瀑布時，摸到了一塊不光滑的石頭，給他增加了信心，一步步接近瀑布，而且鑽進瀑布的後面，爬到了瀑布三米多高的地方，自己的上半身露出水面。

狄煥然回憶當時來看瀑布的人都舉起雙手驚

叫，他心想逆着瀑布都可以爬上來，跳下去肯定沒有問題，於是就起身飛躍下去，第一次成功後非常興奮，一口氣跳了四次。從那時起狄煥然向着中國懸崖跳水第一人的目標開始努力，近年來，溫春大橋、牡丹江大橋、哈爾濱松花江大橋、天津海河大橋、黃河壺口等留下了他跳水的記憶。但是他告訴記者，他最愛的還是家鄉牡丹江鏡泊湖吊水樓瀑布，無論在哪裡跳水，他都會告訴別人自己是牡丹江人，每天都要在鏡泊湖吊水樓瀑布跳水，那裡不光有自天而降的瀑布，若隱若現的彩虹，鬼斧神工的岩石，更是因為那裡的樹木、流水、石頭和魚兒都是他的「親人」。

深愛鏡泊湖 成為「獨特風景」

2002年開始狄煥然在吊水樓瀑布為遊客表演跳水，已經成為鏡泊湖旅遊的「獨特風景」，每天都有上千人來看他表演，每年除了三月、四月、十一月、十二月外他都要在這裡定時上午下午分別跳一次，有時還要加演一次，全年下來就要跳上幾百次。採訪的最後狄煥然告訴記者，自己想到更多的地方去跳水，去省外、國外感受不一樣的感覺，他說，雖然自己快60歲了，但還要再跳二十年。

瀑布跳水情有獨鍾

創造健力士世界紀錄

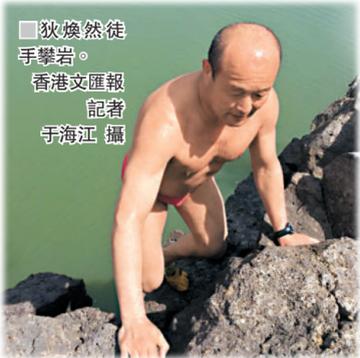
香港文匯報訊（記者 于海江 牡丹江報道）狄煥然在吊水樓瀑布前表演的跳水被稱為瀑布跳水，與傳統的跳水運動不同，瀑布跳水要求跳水者在不借助任何保護措施的情況下，由於這項極限運動具有一定的危險性，容易出現傷害事故，所以全世界從事懸崖跳水的也只有幾百人，而在中國從事這項運動的人更是少之又少，但是狄煥然卻對這項充滿危險的運動情有獨鍾。

一生中最滿意的一次

一次跳水，讓跳了三十多年水的狄煥然記憶猶新，更是他一生中最滿意的一次。2008年初，鏡泊湖景區的工作人員找到他說，全世界範圍內還沒有人在這麼高的瀑布上表演跳水，他們準備向健力士總部提出申請，讓狄煥然創造最高跳水的健力士世界紀錄。剛開始狄煥然非常激動，自

己從來沒想到要參加健力士世界紀錄，從知道這個消息開始，狄煥然每天都進行刻苦訓練，以保證自己身體的條件都能達到最佳的狀態，經過半年多的準備，2008年10月5日，狄煥然終於等到創造健力士世界紀錄的那一天。

回憶起當時的情景，狄煥然依然清晰記得，雖然當時瀑布上的水流很大，在瀑布上每走一步都是冒着被水沖下去的可能，但他表現得非常沉着，當自己走到懸崖邊上站定時，在他心中已確定這項世界紀錄肯定是自己的了。飛身而下入水後，現場爆發出雷鳴般的掌聲，狄煥然說，這是他在跳水時第一次聽到掌聲，因為平時流水聲太大了。經過英國健力士世界紀錄認證官現場測量，狄煥然起跳處與瀑布的垂直距離為12.19米，狄煥然這次在吊水樓瀑布的跳水，創造了最高瀑布跳水的健力士世界紀錄，當時在現場的人都為狄煥然創造的健力士世界紀錄歡呼雀躍。



■狄煥然徒手攀岩。香港文匯報記者于海江攝

嚴寒冰瀑跳水 勇敢者的遊戲

香港文匯報訊（記者 于海江 牡丹江報道）狄煥然在鏡泊湖景區被譽為「鏡泊飛人」，每當在懸崖瀑布上凌空一躍，狄煥然都會贏得滿堂喝彩，已然成為鏡泊湖的一張名片。更讓人稱奇的是不僅在瀑布飛流直下三千尺的夏天，而在東北寒冷的冬天，在冰雕玉琢冰瀑前飛身躍下，在中國只有在這裡才能看到這樣的表演。

每年冬季，鏡泊湖白天的室外氣溫最低時達到零下20攝氏度以下，在吊水樓瀑布遊覽的遊客都穿着厚厚的棉衣。狄煥然居然還可以穿着他標誌性的紅色泳褲，大喊一聲：「飛啦！」以一個燕式飛翔動作縱身跳下。當大家的驚呼和讚歎聲還沒有停止的時候，他已經上岸走到人群身邊。狄煥然回憶，很多年前的一個冬天，一

位朋友將東西落在了鏡泊湖，當路過黑龍潭時，發現這裡的水居然沒有凍而且還冒熱氣。聽說了這件事情後，狄煥然第二天就來到了這裡，看到這裡的水真的沒有結冰，而且用手一摸還很熱乎，讓他非常興奮，這也開始了他冬季跳水的歷程。無論一年四季何時何地，當狄煥然站在高高的橋上、懸崖邊甚至吊車上時，他

說，頭頂是藍天，向下看也是藍的，你都會有種升騰的感覺，好像縱身一躍會融在了藍天裡。但當你從水中浮上來時，那種巨大的戰勝自己的成功感是非常令人沉醉的，那是一種巨大的幸福！狄煥然還有一個願望，就是能將冰瀑跳水列入2022年北京冬季奧運會項目，讓自己的跳水技術可以在世界的舞台上表演。

挖掘桂林米粉「非遺」之路 傳承人梁志強：找回失去五十年的味道



■梁志強(右圖)不僅找回了失去五十年味道的「原湯粉」，更在近年恢復了已斷層70餘年的齋粉的傳統製作技藝(上圖)。



神州傳承

在桂林米粉文化體驗中心，兩位米粉師傅有條不紊地磨米漿、吊漿、揉粉、搗粉團、拌粉、煮粉、冷卻、團粉……記者連吃了瀟菜粉、原湯粉、涼拌粉三碗純手工、純大米製作的米粉，年過七旬的桂林米粉「非遺」傳承人梁志強才開始向記者講述他和桂林米粉的故事。

圓夢「失去的味道」

2015年全國兩會期間，3月8日，習近平總書記來到廣西代表團參加審議，在發言中回憶起幾十年前首次到廣西、到桂林時感慨地說道：「還是

忘不了當年那碗桂林米粉的味道。」忘不了那碗桂林米粉味道的還有許多人。2007年一位肖老先生投書《桂林晚報》，希望能吃到一碗正宗傳統口味的原湯粉，而這一品種當時已經斷層約50年了。時在桂林旅遊學校教授烹調的梁志強，幸好還在心中留存着完整的製作技藝，在為老先生圓夢的同時，他也走上了挖掘、傳承桂林米粉「非遺」文化之路。尤其是，梁志強老先生近年還恢復了斷層70餘年的「齋粉」的製作技藝，每逢重要宗教活動他也常在現場親自一展身手。美國有線電視新聞網(CNN)曾評選出14道最令中國人魂牽夢縈的「思鄉

菜」，桂林米粉名列第四。

「老四樣」重現江湖

梁志強說，他1973年進入桂林飲食服務公司合作總店的春春園米粉店，從業45年一直在做米粉的第一線，得益於先後跟從了當時做米粉最好的幾個師傅，才能在今天重現桂林米粉的「老四樣」：瀟菜粉、原湯粉、牛腩粉、馬肉米粉，其中以「清香淡雅」著稱的瀟菜粉最為常見，並以之為桂林米粉的行業標準。梁志強點出了「老四樣」的核心特色：瀟菜粉靠「瀟製」，原湯粉靠「煮」，牛腩粉靠「燉」，馬肉米粉靠「臘製」。以瀟菜粉為例，「七大樣」配菜缺一不可：鍋燒、瀟牛肉、瀟牛肚、瀟黏貼（動物膜臟）、瀟拱嘴（豬嘴部分）、瀟牛肝、烤灌腸（生製烤熟，技術含量很高），可加黃豆，但沒有花生米，以免掩蓋瀟水的清香味。

瀟水以骨骨、豆豉，配以草果、桂皮、甘草、八角、香茅、肉蔻、川砂仁、沙薑、香葉花椒、小茴香、羅漢果、陳皮、蔥薑等，熬製一周方可，優質的瀟水須得掛杯，雖然顏色是深褐色，一旦澆在米粉上拌勻，呈現的依然是米粉的原色。

米粉則用二年以上陳米與當年新米按一定比例混合，泡水後再加少許冷飯磨漿，吊乾後自然發酵2天，再經過蒸、揉團、沖打、拌粉、沸水煮、冷水漂、成團等一十八道工序，方能製作出入口爽滑勁道、有一定脆性有瀟漫着大米清香味的桂林米粉。梁志強說，桂林米粉實際上不外乎二種吃法，一是在滾水裡燙一下，稱為「冒熱米粉」，一種是涼拌米粉，而且不可放酸，因為會破壞米粉的醇香味，只有水平不足的店家瀟水不好鮮味不夠時，才「用酸來湊」。 ■香港文匯報記者 朱曉峰 廣西報道