



■马尔康查北村民族风情街——嘉绒里。

寻马记 时光里的诗行

丙午马年,风驰电掣。这不仅是一个生肖的轮回,更是一次策马奔腾的契机。在中国广袤的版图上,有这样一些地方,它们的名字里镌刻着“马”的印记——或源于古老的传说,或出于险峻的地势。它们是大地上的驿站,是时光里的诗行。

趁着有空有闲,我们不如循着“马”的踪迹发现不一样的诗和远方,让心灵卸下疲惫,在壮阔的山水与厚重的历史中,给生活加一点“马”力,给心情加一点“马”上出发的冲动。

■新快报记者 陈斌/文 VCG/图

01 游走马尔康 邂逅深闺里的《尘埃落定》

一处融合壮美自然风光与浓郁民俗文化的“深闺之地”,静静隐于川西高原的高山峡谷间,这就是属四川省阿坝藏族羌族自治州管辖的县级市,同时也是阿坝州首府的马尔康。

“马尔康”字面含义是“火苗旺盛的地方”,这里平均海拔从2100米到5300米,梭磨河穿城而过,将城市分为两部分,造就出中国最狭长的城市——长度约22公里,宽度仅500-600米。

马尔康是嘉绒藏族的核心区域,作家阿来的《尘埃落定》就是以此为背景地创作完成的。建筑是马尔康的最大看点之一,嘉绒藏族的房子大多依地势“择险而居”,《后汉书·南蛮西南夷传》里这样形容:“垒石为屋,高十余丈,为邛笮……”寥寥数语,勾勒出嘉绒藏族建筑的特色——方正高耸,房屋多“上小下大”的梯形立面,通常会建三到四层,也有的会建到六七层,造型美观且实用性强,被称为“邛笮”式建筑风格。

要看这种“邛笮”,可前往距马尔康市区约70公里的沙尔宗镇,距镇政



■马尔康特色民居由石头砌成,形似碉楼。

府3公里左右的村落附近河谷、半山腰等地,“邛笮”建筑分布较为集中。

嘉绒藏族的服饰也非常有看点,一方面受自然环境影响要抵御严寒与险峻,一方面在历史进程中也融合了羌族等多元文化的元素,色彩绚丽,尤其女性百褶长裙,长度及踝,由多块颜色、质地不同的布料拼接而成,褶皱细密均匀,行走时有如行云流水灵动飘逸,如果恰好赶上当地盛大民俗活动,男女老幼的盛装就让人好像置身一场时装大秀。

与此同时,马尔康的“红色文化”资源同样丰富,这一区域是红军长征时驻留时间相对最长的一处,红军长征时翻越的第二座大雪山梦笔山就在这里。可沿梦笔山—雪马山—卓克基土司官寨—西索红军石刻标语—红军长征纪念馆—红军树一胡底革命烈士纪念馆—柯盘天街—党坝石果坝村天宝故居—卓木碉会议遗址—大藏寺(村级苏维埃政府旧址)这样的路线安排一场意义深刻的红色之旅。

03 穿越驻马店 梦回“天中”把酒话桑麻



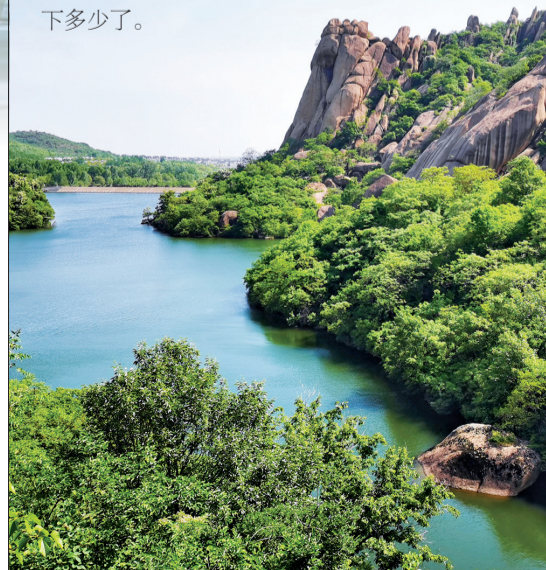
■驻马店宿鸭湖渔船归。

驻马店号称“天下之中”,它的历史镌刻着鲜明的驿站文化印记,是唯一沿用古驿站名命名的地级市,历史上也一直扼中原之“咽喉”,连东都洛阳与江南水乡的必经之路——这就是河南省驻马店,它还有个别名就叫“天中”。

根据当地出土墓碑所刻“明弘治元年河南汝宁府确山县驻马店”字样,可推论“驻马店”之名在公元1488年前就已明确,“天下之中”的称号则出现在西周时期。而今,在这个1.5万平方公里的土地上汇聚着驿站文化、盘古文化、嫫祖文化等璀璨历史以及打铁花、麦草画等非物质文化遗产,如果真想玩透,几天的行程显然不够。

奇山秀水的国家5A级景区嵯岈山要去,山并不算高,但风光绮丽,是1986版《西游记》的主要外景地之一,被誉为“中原盆景”。皇家驿站要去,以明朝建筑风格为主,营造出驿站+古镇的历史氛围。据说是“亚洲面积最大的平原人工水库”宿鸭湖要去,最好能安排天气好的时候看一场宿鸭湖日落,感受湖面“落霞与孤鹜齐飞”的壮美……

还有当地那些传统美食:东汉时期就有的确山凉粉、被纳入非遗的汝南鸡肉丸子、明清商帮流传的驿城牛肉汤、驻马店标志美食烩面和胡辣汤、塔桥猪蹄、西平咸豆腐脑、顿岗油馍等,实在太多不能尽数,但看个人“肚量”能装下多少了。



■风光秀美的驻马店嵯岈山。



02 闯入巴马 解锁长寿的生命密码

广西巴马以“长寿之乡”的名号出现在大众视野已经不是一天两天了。“巴马”全称是巴马瑶族自治县,隶属广西壮族自治区河池市,属于云贵高原向桂中平原过渡的斜坡地带,地名源于壮语的“邕(ba音)马”,“邕”代表山,“马”指形似马——这地方有座山形状很像一匹马,所以得名“邕马”,1956年在兼顺原“邕马”地名的基础上设立巴马瑶族自治县。

巴马被誉为“长寿之乡”是有原因的,此地空气中的负氧离子含量平均每立方米达到2万个以上,2万个是什么概念?简单说,就是一般城市中负氧离子含量的100倍,堪称超级天然大氧吧。除了空气,因地质断裂带形成的高斯强磁场也是助力之一,较一

般地区翻倍的地磁对改善人体血液循环和睡眠相当有好处。第三,巴马的水,弱碱小分子团,渗透力强,易吸收。种种因素叠加在一起,让巴马成为被世界范围认可且长寿人口在持续增长之长寿之乡,并位居世界五大长寿之乡之首(另外4个是俄罗斯高加索地区、巴基斯坦罕萨山谷、厄瓜多尔比尔卡班巴、中国新疆和田)。正因此,巴马也是一处“候鸟式”养生目的地之一,包括国家4A景区百魔洞等在内的一众目的地,共同支撑起巴马的康养之旅。

百魔洞是一处雄奇的溶洞,其中的石笋等经过数亿年发育成为千姿百态的结晶,陡峭亦秀丽,阳光穿过洞口,犹如大自然的艺术殿堂,吸引人类



■巴马长寿村百魔洞。

进入探宝。另一处同为国家4A景区的洞穴水晶宫,被赞是“在中国已开放的100多个旅游洞穴中最漂亮的”,石花与那些如霜如针如水晶的钟乳石各自琳琅精美,如梦如幻,让人挪不动步子。盘阳河相当于巴马的“母亲河”,可安排半天时间乘竹筏漂于河上,“人在画中游”的即视感唾手可得。