



行天下

有人说，西藏是地球上最后一块净土，也是人生必须去一次的地方。一个盛夏，我和老伴坐上由西宁开往拉萨的火车，踏上了梦寐以求的进藏之路。

停靠格尔木

列车在茫茫戈壁上一夜行驶，第一次停靠城市站点。我走下列车，看见站台上豁然写着三个大字——格尔木。

格尔木是青藏铁路上的一个大站，也是著名的旅游风景区。站在格尔木站台上，我突然想起一个人，那就是被称为“青藏公路之父”的慕生将军。传说当年部队来到昆仑山下阿尔顿曲克草原时，战士们寻找着格尔木。慕生将军说，帐篷扎在哪里，哪里就是格尔木，我们要做格尔木的第一代人！

列车继续前行，驶过西大滩时，高大的昆仑山尽收眼底。玉珠峰站是青藏铁路格拉段的第一个大站，三十多米长的站台南侧是终年不化的昆仑雪山，为了让旅客饱览昆仑山雄姿，铁路部门特地在此设立了一个观景台。这一段的昆仑山最高峰为玉珠峰，海拔6178米。玉珠峰与玉珠峰遥相辉映。玉虚峰海拔5933米，传说为道教昆仑山圣地，是玉皇大帝的妹妹玉虚神女居住的地方。

进入可可西里

翻越昆仑山口后，列车沿线的景色瞬间发生了巨大的变化，原先的雪山景色不见了，窗外呈现的是一片广袤中略带荒芜的高山草原。列车的广播提示我们，“列车已进入生命禁区可可西里。”

可可西里对我们来说，像是神话，又像是天堂，生命禁区是它的化名。可可西里的自然条件给高原野生动物创造了得天独厚的保护伞，让这里成为“野生动物的乐园”。在列车经过可可西里腹地的楚玛尔河车站时，我们在站台上看到了藏羚羊的雕塑，这也许是铁路设计者的精心之作，它让所有经过此地的乘客都能永远记住这个藏羚羊的故乡。

在可可西里腹地穿行数百公里之后，列车抵达沱沱河沿。这里是万里长江的正源，沱沱河大桥素有“万里长江第一桥”之称。

告别沱沱河，列车一路向唐古拉山进发。唐古拉山地处青藏高原中部，在藏语里意为“高原上的山”，在蒙语里则意为“雄鹰飞不过去的高山”。据说唐古拉山有5068米，它不仅是世界海拔最高的火车



穿越神奇天路

青藏路沿线风光。

李鹏摄

路最美的风景——措那湖。措那湖海拔4600米，面积达400多平方公里，是高原上为数不多的淡水湖，怒江、那曲河皆发源于此，是当地藏族人心中的神湖。列车从措那湖边贴身而过，最近之处离我们只有20米左右。我们坐在车内，感觉伸手便可触及这清澈迷人的湖水。天高云淡，水波不兴，这里是藏人的圣地，心中的神湖。

作别措那湖，列车沿着湖中流出的那曲河一路而行，直抵那曲镇，这里不仅是那曲地区的首府所在地，也是整个藏北的政治、经济和交通中心。由于周边草场山地盛产冬虫夏草，那曲也是中国最重要的虫草集散中心。

车出那曲站，列车一路向南开始爬升。在那曲与当雄之间，随着海拔的重新提升，雪山再次出现在铁路两侧。透过车窗，一座高耸的雪峰映入眼帘，据说那是法力无边的保护神、海拔6590米的桑丹康桑雪峰。

告别桑丹康桑雪峰，列车折向西南，在宽阔的山谷中一路向当雄而去。从这里开始，人烟逐渐稠密，藏式民居越来越多地出现在铁路两侧。对于以畜牧业为生的普通藏民来说，当雄可谓天赐的沃土，若不是远方雪山时隐时现，真让人感觉梦回江南水乡。

在念青唐古拉山脚下蜿蜒数十公里后，列车抵达羊八井。这座小镇是进出拉萨的枢纽咽喉，更因地热而闻名于世。除常规温泉外，这里还有全国温度最高的沸泉和罕见的爆炸泉。

抵达拉萨

我们的列车沿羊八井峡谷一路而下，向最后的终点——圣城拉萨疾驰而去。当两侧高山逐渐褪去，窗外重回市区风景时，哈达般飘逸的拉萨河特大桥出现在我们的前方，这也预示着我们的旅途将到达终点。

拉萨河特大桥是青藏铁路抵达拉萨前的最后一座桥梁，大桥横跨拉萨市境内的拉萨河上，车过拉萨河大桥，青藏铁路向东急转，终抵圣城拉萨。以布达拉宫为蓝本设计的拉萨站站房处处可见藏族传统建筑元素。从车站远眺，远方布达拉宫清晰可见。

经过21个小时的长途跋涉，我们的列车终于在第二天晚上9点抵达拉萨。走下列车，回望停在铁轨上的绿皮列车，看着还在喘着粗气的火车头，我不禁感慨万千。当年美国铁路旅行家保罗·泰鲁曾在《游历中国》一书中断言：“有昆仑山脉在，铁路就永远到不了拉萨”。可是，中国人不信邪，硬是把铁路修上了世界屋脊，实现了中华民族的百年夙愿。

青藏铁路，穿越“世界屋脊”的神奇天路。一路车程，一路风景。三十四座车站，三十四座驿站，三十四颗明珠，蜿蜒的铁轨就像神奇的金线，把驿站串成珠链，嵌在高原女神圣洁的项下，幻成神奇的天路，缩短了世界屋脊和广阔内地的时空。

有人说，对于寻梦者，西藏是最久远的梦境；对于行走者，西藏是温暖而苍凉的归宿。这趟进藏之旅，对于我们来说，是一种体验，更是一种心与心的抵达。

到了新疆，我才知道，祖国这片六分之一的国土，以天山为界，分为南疆和北疆。

南疆有很多枣，枣树也很有名，属于地方支柱产业之一。我所在的皮山农场，尤其如此。截至目前，这个人口3万左右的南疆农场，有枣地6万多亩，平均到每个人就有2亩多。

皮山农场毗邻昆仑山和塔克拉玛干大沙漠，种树，差不多就是日常的工作。种的树，既要容易存活，又要能够防风固沙，还要能够增加收入，枣树是理想的选择。

有了这些理由，枣树，就在这片辽阔的土地上蓬勃生长，大有燎原之势。

说枣的全身都是宝，是不为过的。

材是良木。中国的雕版印刷，枣木是制版的主要材料之一，枣木在我们传统文化的传承方面，可谓功莫大焉。宋代王安石说：“在实为美果，论材又良木”，白居易《杏园中枣树》一诗说：“君若作大车，轮轴材须此”，而民间，人们还取其枝干状如“虬龙爪”，制作拐杖……所以，材是良木。

实为美果。桃李梅杏枣，古称五果，枣赫然在列。古人认为，枣通窍引经，养血补中益气。枣作为

南疆枣花香

张元龙



志愿者在新疆阿瓦提县塔木托格拉克镇阿克亚村修剪枣树。包良廷摄（人民图片）

一种果实，干鲜均宜。宋朝郭祥正的《咏枣》：“黑腰虚羞尔，红皱岂为然”；黄庭坚诗句“日颗曝乾红玉软”；唐代杜甫《百忧集》：“庭前八月梨枣熟，一日上树能千回。”归纳起来，翻译一下：枣这个东西，不但好看，而且好吃，有营养！而南疆的枣，因为“早穿棉袄午穿纱，抱着火炉吃西瓜”的独特气候，巨大的温差，为其积聚更多的糖分创造了条件，所以和其他地方的枣比起来，尤其甜。

花色新香。邹鲁耕樵在他的《枣赋》中写枣花：“忆春日之华光，风流旖旎；品枣花之馨香，簌簌沾衣。蝶来蜂去，采花成蜜。妙味本宜天人，色香绝尘馥郁。一羹遍沁心肺，如沐春露花雨。”是的，这里的枣，不但果实出名，枣花蜜也是极好的东西。

在皮山农场这个地方“赏”枣花，是不必很刻意地“踏破铁鞋”苦苦寻觅的。

春末夏初的某个日子，只要你心情好，随便往东南西北的哪个方向走，出城区不出一公里，你就进入了枣的世界。目之所及，是望不到边的郁郁葱葱的枣林，一簇簇的枣花，就那么随意地撩拨着你的眼睛，愉悦着你的心情；不用深呼吸，浓郁的香味就能够直抵你的肺腑。除了香，你的味觉还能够觉察到空气中一丝的甜。如果仔细看一下那些小精灵，你会发现，每一个小小的花蕊上，居然都流淌着晶莹的蜜；耳畔，是“嗡嗡”的声音，成群结队的蜜蜂，正在为打造当地又一个品牌——“枣花蜜”忙得不亦乐乎。

纳西木府掠影

沈黎明文/图

子，而非皇宫里的五爪龙。朋友说：“木氏土司之所以如此装饰，一来要显示自己的权威，但又要有别于皇宫，以避嫌；二来表示自己的一言一行都在皇帝的目光下进行，绝不会犯上作乱，以示忠心。”

“议事厅”后面是一座“万卷楼”，取“读书破万卷”之意，是木氏土司读书、藏书、写书的专用之所。楼高三层，楼内供奉着孔子牌位，汇集了众多历史文化精粹，有千卷东巴经、百卷大藏经以及各地名人雅士书画。“万卷楼”是木府中最高的建筑，从设计格局上看，紧挨“议事厅”，体现出木氏土司对文化知识的重视；从功

能上看，折射出木氏土司对儒家文化的认同与尊崇。由此可见，纳西族人早已在保持自己文化特色的基础上，不断吸纳着中原文化的精华。除了精美华丽的建筑外，给我留下深刻印象的还有木府中的园林风光。行走在木府中，好像走进江南的私家花园。木府“议事厅”“万卷楼”等建筑周围，栽满松树、柏树以及很多叫不上名的名贵树木，郁郁葱葱，生机勃勃。而府中居住区房屋周边栽种的一株株翠柳，则枝叶低垂，在微风吹拂下，不时摇曳着身姿，犹如一个个婀娜少女盈盈地迎接着过往之人，营造一种轻柔温婉的氛围。

告别纳西木府，那一座座承载着厚重历史的老建筑，那云南高原上充满江南风情的园林美景，留在我的脑海中，成了永远难忘的记忆。



木府“万卷楼”。



藏族群众骑马在草原上驰骋。

单鹏云摄



在可可西里拍摄的藏羚羊。

宋忠勇摄（新华社发）

北京开启非遗云游之旅

本报电（记者罗兰）在2022年“文化和自然遗产日”即将到来之际，北京市东城区推出“非遗正当时青春风华夜”系列活动，通过数字科技和新媒体等手段开展丰富多彩的主题线上活动，营造非遗保护的良好

社会氛围。

该活动从6月9日起持续更新，内容包括《东城非遗云游趣图》上线、东城非遗青年说、献礼二十大非遗作品云上征集令等主题板块。汇集东城非遗资源内容、趣味

线路、打卡点位的《东城非遗云游趣图》，通过手绘地图的形式，精选东城区地标建筑、街区及与之相关的非遗代表性项目，重点展示故宫、天坛、智化寺等20余个非遗点以及景泰蓝制作技艺、都一处烧麦制作技艺、北京泥人张等40多个非遗项目。通过云游趣图，民众足不出户在线上可感受东城非遗的精彩。在线下，民众也可根据云游趣图和旅游路线，实地体验东城非遗“吃、玩、看、听”一条龙服务。

在特别推出的“东城非遗传承打卡点”板块，无论是线上还是线下，民众都可在北京市珐琅厂、北京象牙雕刻厂、同仁堂药店等地，亲身体验非遗魅力并亲手制作非遗项目作品。本次活动还面向非遗传承人、非遗爱好者、摄影工作者、短视频制作者等群体，征集形式多样的非遗相关题材作品。只要与非遗相关的作品，大家都可以发挥想象力进行创作。

（图片由北京市东城区非物质文化遗产保护中心提供）



都一处烧麦制作技艺北京市级代表性传承人吴华侠。