



◆景邁山村寨美景。

對愛茶的人而言，雲南普洱景邁山並不陌生。隨着「景邁山古茶林文化景觀」列入《世界遺產名錄》，成為全球首個茶主題世界文化遺產，景邁山的名氣和人氣雙雙飆升。究竟景邁山除了聲名顯赫的茶之外，還有什麼值得去看、去品、去體會的？今期就帶大家走進景邁山深處一探究竟。

◆文、攝：香港文匯報記者 譚旻熙

「普洱景邁山古茶林文化景觀」位於雲南省普洱市瀾滄拉祜族自治縣，此景觀歷經千年的發展，形成林茶共生、人地和諧的獨特文化景觀，也是保存完整的人工栽培古茶林的典型代表。這裏由5片古茶林、9個古村寨，以及3片分隔防護林構成。景邁山以茶最為出名，遊覽也當然由茶開始。

生態系統立體的古茶園

千年萬畝古茶園——大平掌古茶園，是目前世上保存最完好、年代最久遠、面積最大的人工栽培型古茶園，有1,800多年的歷史，被譽為「茶樹自然博物館」。從入口進入，濃厚的森林氣息撲面而來：高聳入雲的參天大樹、茂密幽深的樹林，都或許與你印象中的茶園大相逕庭，而這正是景邁山的特別之處。

千百年來，這裏的原住民從不破壞森林，而是保留林中大部分喬木。正是如此，這裏形成了立體的生態系統：高處是高大的喬木，中間是可供採摘的茶葉，下面又有翠綠的青草。植物們相互依存，保留着原始的生態環境，也形成了古茶園獨特的景觀。

如果在三月份或者秋天採摘季來到這裏，你會見到不同民族的當地村民在採摘茶葉，因為景邁山另一特色就是這裏世居着布朗族、傣族，他們有着不同的民族文化，但都信仰茶祖。

茶園中還有很多樹齡超過500年、甚

至千年的古茶樹。茶園不收門票，大家可以進山一觀風景。不過進山的路是鋪設瀝青，會影響古茶園的茶葉質量，所以現有的路都是原生態的塘石路。

住千年民居品古茶

「普洱景邁山古茶林文化景觀」內還分布着9個傳統的千年民居。從航拍角度來看，木製的民居在山林中若隱若現。白天，它們炊煙裊裊，散發着延續千年的人間煙火氣息；夜晚，這裏又燈光點點，與滿天星點融為一體，化身似神仙落入凡塵的駐足之所……

翁基古寨是個千年布朗族古寨，它依芒景山而建、被茶林包圍，保存着景邁山布朗族村落的傳統格局和歷史風貌。村中建築均為干欄式傳統民居，其中49棟是文物建築。村界、寺旁分布的柏樹、菩提樹、榕樹等，皆被村民稱為護寨樹。而這裏的佛寺、寨門、寨心等景觀也都值得一看。

屋簷上高高聳立的茶園標、古寨中的千年茶園騰石刻碑、村寨中家家戶戶擺放或晾曬的茶葉，都是當地居民最真實的生活環境和狀態，如可在住此下，便能慢慢體會。說起住，翁基古寨內開了幾家具有原始風貌的客棧；因為申遺，這裏不僅被保護得好，而且就算是翻新，也必須保持原狀。

布朗茶魂客棧就位於翁基古寨中。去客房要先從木樓梯上到二樓。入眼是一

個大客廳，四周可以望到外面的景色。無論是白天還是黑夜，客人們都可以在這裏喝茶聊天。客房不大，木質傢俱和帶有民族色彩的裝飾很有代入感。最讓人心曠神怡的，要數在房間的陽台上看風景。白天可以泡一杯清茶曬太陽；晚上，還可以品着清茶賞月亮。

在古寨邂逅雲海仙境

每年11月至次年2月，是景邁山上雲海最高頻出現的時期，其他時候，雲海就是隨機出現了，而且要看海拔、氣候等條件是否合適。

住在客棧時，可以早些起床，在小露台或古寨最高點等待雲海美景。而當雲凝成海的那一刻，或許也是通往仙境之門打開之時。

在景邁，從日出到正午，你將看到雲海的各種美態。在朝霞映紅天邊時，縹緲的雲海會被染成金色或紅色；隨着太陽升起，雲海會轉為厚密或輕淡的白色。那厚密的白像海浪滾滾而來，而那輕淡的白，則如裊裊輕煙升起；待到正午，雲海從空中散去，受過洗禮的村莊茶林便會展露真容。

▶景邁茶由傳統手工藝製作。

走進世界文化遺產景邁山 遊林品茶 觀雲海

◆景邁山雲海是不可錯過的美景。



◆「景邁山古茶林文化景觀」列入《世界遺產名錄》。



◆在景邁山民宿可以享受晨光、雲霧、好茶。

旅遊小貼士

交通：

可以從昆明乘飛機到瀾滄縣的景邁機場，然後租車或者包車去景邁山，開車需要1小時；也可以從昆明坐城際列車，車票120元（人民幣，下同），3小時便到達普洱，再從普洱市區出發往景邁山；還可以從昆明開大約9小時的車到景邁山。

此外，每天中午12點30分從普洱高鐵汽車站乘車，可直達大平掌古茶園，車票大約80元。

住宿：

可以選擇當地星級酒店，近期熱度比較高、天花板級別的酒店房價一晚超3,000元；也可以選擇古寨中的民宿，價格大致在400元左右。

其他旅遊點推薦：

糯崗古寨

一個很原生態的傣族寨子，這裏傳統傣族建築成群，充滿原始的古老氣息。

景邁佛寺

位於景邁大寨，是景邁山的核心宗教場所之一，現有一新一舊廟宇建築兩座。部分建築雖舊，但風格保存完好；雕花窗格、漆畫板壁都在。

◆景邁山旅遊產業隨着申遺成功也逐漸熱起來。



◆翁基古寨的干欄式傳統民居。



動物愈大隻愈易患癌？研究結果推翻猜想

科學講堂

人類與癌症苦戰已久，對這個病症現在已有了較深入的理解，惟每年受癌症之苦的病人仍然不少。不過，癌症不是人類的「專利」，腫瘤也會出現在其他哺乳類動物身上。這次就和各位探討一個相關的問題：壽命長、體型大的哺乳類動物，是否較容易患上癌症？

讓我們先回答另一個問題：為什麼我們會懷疑，哺乳類動物患上癌症的機會，與壽命長短和體型有關？那麼就讓我們先重溫一下癌症出現的原因。

身體中的細胞如果正常運作，我們是不應該會患上癌症的。不過在細胞分裂生產下一代細胞的時候，不時會發生基因突變，以致下一代細胞的基因，跟原來的有時會有少許的差別。一丁點的基因改變，一般來說不成問題，不過時間一久，愈來愈多的變異基因在細胞中累積起來，就會令細胞表現異常；那些不受身體控制、不停吸收身體資源來生長的，就是癌症的腫瘤細胞了。

依據這條思路，壽命長、體形大的動物就應該較容易患上癌症：壽命較長，其實代表有更多的機會累積基因變異，造成癌症細胞；體型較大，就代表有更多的細胞，增加了癌症細胞出現的機會。如此看來，壽命長、體型大的藍鯨、大象，就應該更容易患上癌症。

不過，大自然卻好像沒有跟從這個思路。在2022年發布的一個研究中，研究人員分析了在不同動物園生活的哺乳類動物數據。這些數據包括了超過10萬隻哺乳類動物，涵

蓋了多達191個動物品種。這個研究顯示，不同哺乳類動物死於癌症的比率相對穩定，並沒有因為壽命較長或是體型較大而受到很顯著的影響，印證了所謂的佩托悖論（Peto's Paradox）：早在1977年，流行病學家佩托（Richard Peto）就已指出，癌症的出現，好像跟動物的壽命與體型沒有太大的關係。

既然癌症的出現是由於基因突變，那麼長壽的大型動物並沒有較易患上癌症，是否代表基因突變在牠們身上出現得特別慢、特別少？答案看來是正面的。

近年另一個研究就藉由分析動物大腸的細胞，來比對16種哺乳類動物基因突變出現的頻率，發現了不同動物之間，可以存在極大的差異：例如人類大腸細胞的基因，每年可以有47次突變，但老鼠卻可以有796次，差不多是17倍的差別。正如之前的推測，詳細的分析顯示，壽命愈長的哺乳類動物，基因突變出現的頻率就愈低。

科學家們猜想，這樣的差異是動物演化的結果。長壽動物的細胞，慢慢演化出額外的機制，可以減少基因突變的出現，要不然就會在大自然中缺乏競爭力，早就活不下去



▲有效抗癌的基因在大象的基因群組裏多次出現。網上圖片



▲老鼠基因突變的頻率，差不多是人類的17倍。網上圖片

了。至於體型大小與基因突變的關係，暫時還需進一步的研究。可能體型大的動物，另有其他機制去減低基因變異的頻率。例如，TP53是一種有效抗癌的基因，在大象的基因群組裏，TP53就出現多達20次。