



美丽的阿尔山

草丰林密空气新 冰雪温泉健身心

阿尔山：最美疗养城

本报记者 田晓明

柔，云自悠悠，争说天池好泛舟。炎凉变化林间事，一雨成秋，泉水温流，到此方知仙境游。”

绿色生态：最美呼吸

我们乘车沿哈喇河向阿尔山森林公园驶去，市委宣传副部长王立波说：“哈喇河发源于阿尔山境内，流到蒙古国后，又流回内蒙古境内，所以我们称它为母亲河，也叫爱国河。阿尔山地处大兴安岭西南麓，森林植被大多为兴安落叶松，还有许多野生花草树木和动物。这里山不高水不猛，但都是真的，纯净的。从山顶看，草木特别茂盛的地方，指定有水，那水捧起来就能喝。蘑菇灵芝等都是野生的，这里人不造假，造假成本太高。”

一路上，两边青山相伴，我们耳听介绍眼眺远方。纯净的阳光穿过洁白的云朵，将山间草原挥洒成忽明忽暗的绿色，我们陶醉在这满眼的绿意之中。阿尔山是呼伦贝尔、锡林郭勒、科尔沁和蒙古四大草原的交汇处，森林覆盖率超过80%，绿色植被率高达95%，空气中负氧离子含量非常高，因此，外国游客赞誉：“阿尔山的空气都可以罐装出口”。

素以“林瀚、草丰、石绝、池奇、泉神、湖秀、雪美、水碧”著称的阿尔山是理想的避暑疗养的地方，这里保持着原生态生态环境，以此为圆心，半径200公里范围内，没有一家污染性工厂。所以，这是一块祖国大陆乃至亚洲不可多得、面积巨大的生态型旅游度假胜地。

越往里走山林越密，进了阿尔山森林公园，放眼望去，山间碧绿的草原上开满了五颜六色的鲜花，成群的牛羊在悠闲地漫步。弯弯曲曲的河水倒映着蓝天、白云、苍松、翠柏，四面的山是绿的，草原是绿的，草原上的空气也是绿的。

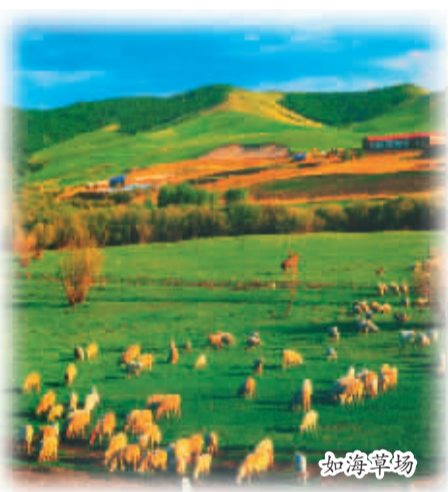
火山遗迹：天赐奇观

沉醉在这绿意盎然中，我们来到了三潭峡。这是由映松、映碧、龙凤三潭组成的峡谷，是哈喇河的上游。伴随着深谷中的溪流，我们一路穿行在高低低低的树丛中，对岸或怪石嶙峋、或古木葱茏。豁然开朗处，是一叠叠火红的石壁，这就是著名的赤壁。

王立波告诉我们：“哈喇河从这峡谷中穿过，火山熔岩布满河床，溪水一路往下，其中，还有一段不冻河，这是火山的遗迹。地质探明在阿尔山——柴河地区拥有亚洲最大的火山熔岩地貌，其景观是亚洲仅存的，专家称之为天然火山博物馆。在那里可以欣赏到壮观的天池群、堰塞湖群和地震断裂带等奇观。海拔1332米的阿尔山天池，是继天山天池、长白山天池之后，中国第三大天池。除此之外，还有驼峰岭等天池，从空中俯瞰，这些天池就像



秋霜红叶



如海草场



流泉溢彩

镶嵌在高山之巅、林木之间的一块块晶莹的碧玉。”

见过这火山奇观的人，无不为之而惊叹。来阿尔山投资的兴安盟鹏展房地产公司董事长金延军如数家珍地说：“这里除天池外，还有石塘林，那里的植物可见生命的奇迹，从生命起源的苔藓藻类、而后灌木丛林、直到原始森林。景区有玫瑰峰、九曲河、温泉群。金延军正是看好了阿尔山建设疗养城市的商机，到此投资开发旅游度假产业，他还与如家连锁酒店签约，在阿尔山建经济型酒店。”

罕见温泉：热的圣水

阿尔山在蒙语中全称为“哈伦阿尔山”，即“热的圣水”。这里有世界罕见的矿泉群，出露的泉眼在四个区域内共76眼。最大温泉群就在阿尔山城里，据宣传部邓主任介绍：阿尔山矿泉地质结构独特，地下水自然净化度高，水中溶入了大量的矿物质和宝贵的微量元素，使泉水具有较高的医疗保健价值。通过浸浴、饮用、含漱等方法，可治疗皮肤、风湿、类风湿等30多种疑难病症，对心血管、呼吸、消化、泌尿、代谢和内分泌等系统及血液、神经、骨骼肌肉系统等60多种疾病也疗效显著。依不同的治病功能，泉分头泉、眼泉、胃泉等。有个“问病泉”，更为奇特，患者通过洗浴，身体的哪个部位有病就会有明显反应，简直就像高明的大夫一般。

阿尔山矿泉开发利用已有150多年历史，赢得世人瞩目和赞誉。其中，发现利用最早的疗养院矿泉共有50个泉眼，南泉区皆为冷泉，水温从1℃至

25℃不等；北泉群为冷、温、热和高热4种，泉温从12℃至48℃不等。党和国家领导人乌兰夫、杨尚昆、李德生、罗瑞卿、司马义·艾买提都曾来此视察；高士其、郭兰英、马季、蒋大为、赵本山、陈忠实、丛维熙、邵燕祥等文化名流也曾来此观光疗养。现在，阿尔山矿泉正以其神奇的功效、巨大的开发利用价值而走向世界，造福人类。随着日益增多的需求，内蒙古海神集团2002年将温泉群建设成集康复、疗养、洗浴、娱乐和旅游为一体的现代化温泉度假区。

北京地铁站里有一则广告吸引了许多人的目光：“有故事的水。成吉思汗休养生息地阿尔山，向每一位珍视健康的您，呈上圣洁之礼。”这就是阿尔山矿泉水，它来自五里泉，泉因其距疗养院矿泉群5华里而得名。其水温、化学成分、水量不受季节变化影响，水中富含偏硅酸及锂、锶等人体必需的13种微量元素和全部宏量元素。老将军杨成武称五里泉为“天下奇泉、人间圣水”，著名矿泉水专家张勃夫教授赞其为“天下第一奇特大泉”。

随着口岸、机场、铁路、公路等重大基础设施的相继建设，一个立体化的交通网络正逐步形成，阿尔山也一跃成为内蒙古推出的第一条精品旅游线路的亮点，成为内蒙古向世界展示其旅游资源魅力的窗口，旅游收入已突破13亿元，是5年前的4.7倍。

从旅游业发展来看，中国已走出景区时代，从“看景”走向了“乐城”，在旅游名城争做休闲度假品牌之时，阿尔山如何才能异军突起，开发利用好丰富的旅游资源呢？这是阿尔山人正在探索和思考的问题。

其实，21世纪人们最关心的是健康。空气、水和心情是决定健康的三大要素，而阿尔山的空气和水有着无与伦比的优势，经中国预防医学会论证，阿尔山地区原驻地居民，没有心脑血管疾病和癌症病例。因此，建设中国最美的疗养城市，阿尔山得天独厚。目前，阿尔山市把自身发展放在区域旅游的大格局中，紧紧围绕“绿色、红色、银色”三色并举，“春、夏、秋、冬”四季并重的思路，实施“错位、错时、错位”特色经营策略，倾力打造“健康阿尔山·生态文明体验区”品牌。

(本文图片除署名外均为郭柏林摄)



● 内蒙古篇

青海热贡：黄河边金色谷地

任涛



兴安岭上

刘文山摄

同仁县是青海省国家级非物质文化遗产最为集中，文化资源最具有多样性的人文旅游资源聚集带。同仁藏语名字叫“热贡”，被历代文人称之为“热贡赛日毛雄”，意为梦想成真的金色谷地。以黄河为纽带，在这青藏高原和黄土高原的交接处，哺育出融合农牧业特点的热贡文化。热贡文化拥有唐卡、堆绣、刺绣、石刻、雕塑、金

属工艺等民间艺术及藏传佛教等宗教文化，其中热贡唐卡、隆务寺藏传佛教文化及藏族乡村祭祀活动、郭麻日古堡、“伊斯兰教、道教、汉传佛教、藏传佛教”多教合一的隆务古城等都是极其宝贵的人文旅游资源。

同仁热贡文化旅游带现与甘南的郎木寺、尖扎的坎布拉、果洛的年宝玉则和湟中的塔尔寺等景区及环青海湖整个景区，形成非常丰富的旅游连接线，在大美青海地区构建出一个融合藏文化、藏风情、藏景致的品牌化

旅游网络。

由同仁县委宣传部和旅游局主办，远方网、赞巴拉国际青年旅社协办的“走进热贡艺术之乡，体验世界非遗之旅”旅游宣传月活动日前在同仁县举行，活动将持续利用电视台、电台、报纸、网络、博客、微博、微信等主流媒体与自媒体，立体互动地传播热贡文化，让更多人了解并热爱热贡文化，让更多人愿意到这片金色谷地上亲身体验这里浓郁的文化艺术魅力。

畲族自称“山哈”，意为住在山上的人。千百年来，在青山绿水间放牧生命的畲族百姓，赶山烧畲，游耕狩猎；倚山坡筑梯田，择河边建村寨，过着卓尔不群的生活。

古镇古韵

为了探寻畲族百姓古朴生活的流风余韵，我们来到了浙江省景宁县大均古镇。统观其貌，既有江南古镇所有的高墙老屋、廊街岸柳，又有澄潭印月、汤尖挺秀、悬崖瀑布、成美廊桥等独特的十景，在日新月异的今天，这里的一切似乎还沉睡在畲族古老的睡梦里。

来到古镇街口，一株千年古唐樟像一位餐风饮露的老汉挺立在蜿蜒逶迤的河边，郁郁葱葱的树冠向空中肆无忌惮地舒展，舒展出一片伞状的荫凉天地。

穿过古街牌楼便进入了古街，青石板道、卵石泥墙以及临街铺面的旧式门窗，似乎都隐藏着历史的传奇。离古街牌楼一箭之地，便是奉旨三门并开的李氏宗祠。明朝天顺八年，大均镇的李琮高中进士，后来，其弟李璋和李璋之子俱中进士，为褒扬一门三进士，朝廷下旨建这骑街进士坊。穿坊入巷，跃入眼帘的是一座江南风格民居建筑，这是清光绪年间首富李开元的宅院。碧瓦朱甍的门楼上雕刻着福祿寿喜吉祥图案，花卉人物惟妙惟肖。

枕山栖谷的古街并不长，但曲曲弯弯首尾难望。在此聚居而居的畲族人过着悠闲自在的生活。时间在这里仿佛是停摆的古钟，泰然自若的畲族男女浮雕一般地凝固在纯朴世界里，怡然自得。

畲乡拾韵

金笛



畲族姑娘 资料图片

婚礼喜韵

古街尽头是浮伞祠，供奉着马夫人，这是位唐代村妇。传说，马夫人到景宁取羹奉养婆婆，途经大均遇到洪水，以伞代舟而渡。从此，被奉为孝仙，马夫人渡河处也被称为浮伞渡。浮伞渡不仅是数百年来水上商贸的重要渡口，也是畲族人婚嫁必经之路。“牛轿行嫁撑着伞，摆渡对歌浮伞渡。”就是其写照。

站在浮伞祠前，隐隐听见鼓乐声，原来今天是个好日子，畲家人结婚。

景宁朋友说，在畲乡不看婚俗，就等于未到畲乡。畲族婚嫁庆典的伴娘伴郎被称为赤娘赤郎。小巷深处，赤娘赤郎簇拥着迎亲队伍款款走来。迎亲队伍要经过杉树拦路、喝喜塔茶、借钹、杀鸡、对歌等仪式才能接走新娘。用松枝和鲜花遮住脸的新娘被新郎抱上了花轿，迎亲队伍在爆竹声中起轿，向新郎家出发。

花轿终于在新郎家落下，老人拿出麻布袋铺在轿门前，赤娘扶着新娘沿着麻布袋铺成的小路走进家门。新娘新郎拜堂、敬茶敬酒，双双来到灶前。新娘手执竹筒，新郎鼓腮用力吹旺炉膛之火，祈愿今后的生活红红火火、幸福美满。然后，夫妻才入洞房。

悠长歌韵

喜宴过后，夜夜对歌拉开帷幕。这是畲族婚礼最热闹的场面，赤郎与赤娘遥遥相对，你唱我和，纵情斗歌。跌宕不羁的歌声此起彼伏，余音绕梁。因为赤郎和赤娘都是男女双方专门邀请来的唱歌高手，所以对歌难分伯仲，只是在此良宵佳境尽情展示自己的智慧和才情。

畲族是个能歌善舞的民族，男女相恋，以歌为媒；节日喜庆，以歌相贺；生活劳动，以歌传言；丧葬祭祀，以歌当哭。“歌是山哈写文章，代代流传代代唱，谁家不唱山哈歌，便是学子断书堂”。这段山歌，便是对畲族百姓嗜歌如命的真实临摹。

是啊，畲乡的山歌，因其普及而绚丽；畲乡的婚俗，因其传奇而精彩；畲乡的文化，因其悠久而厚重。娱心悦目地观瞻畲乡风貌，所见所闻好似一幅超凡脱俗的水墨画。

热贡歌舞

资料图片

