

# 寻山访水 感受文化记忆

## 1 亦方亦圆福建土楼

早就听说过福建土楼的奇特与神秘,去年我到厦门市旅游,就顺便去龙岩市永定县一探究竟。当我终于踏上这片土地,看到的不只是神奇的建筑,更有壮阔的历史。

这里的土楼分为圆楼和方楼两种。在客家导游的引导下,我们先后参观了“圆楼王子”振成楼、“袖珍土楼”如升楼、“宫殿式土楼”奎聚楼,还有直径仅17米的最小圆楼等。在外有倭寇入侵、内有战乱的情势之下,举族迁徙的客家人不远千里来到他乡,选择了这种既有利于家族团聚又能防御匪盗的建筑,所以用“御外凝内”来说明土楼的功用,最恰当不过。

我在土楼与土楼之间不停地穿梭着,看方形土楼的巍峨、端正,看圆形土楼的圆通、宽润,心里不禁感慨,总听说做事要方、做人要圆,眼前的土楼不就是这样吗?(江苏盐城 李广荣 79岁)

6月13日是中国“文化和自然遗产日”。目前,中国有55处文化和自然遗产,这些既是不可错过的美景,更是历史无言的记忆。在这个特殊的日子,不少读者记录了他们探索文化和自然遗产时的感受,分享自然的美好。

## 2 寻美匡庐三叠泉

每当我背诵苏轼的“横看成岭侧看峰,远近高低各不同。不识庐山真面目,只缘身在此山中”这首诗时,总想起难忘的庐山之旅。

庐山,又称匡庐,位于江西省九江市,不少人喜欢这里的青峰秀峦、云海奇观,但我认为最值得去的还是三叠泉。三叠泉位于庐山东南五老峰与大月山的峡谷中,从大月山流出,经过五老峰背,由北崖悬口注入大盘石上,又飞泻到二级大盘石,再喷洒至三级盘石,形成三叠,故而得名。立于泉下盘石,向上仰观,泉水分三叠轰然泻下,蔚为壮观。历代诗人在此留下诸多



佳作。宋代诗人白玉蟾在《三叠泉》诗中,生动地勾勒出了它的磅礴气势:“九层峭壁划青空,三级鸣泉飞暮雨。寒入山骨吼千雷,派出银河轰万鼓。”我久久地在观瀑亭静观、思索,感受这份美好。(辽宁锦州 韩学政 68岁)

## 3 邂逅荔波小七孔

荔波小七孔景区位于贵州省荔波县西南部,被誉为“地球上的绿宝石”。对它向往已久的我,终于在去年一饱眼福,感受到这里独特的喀斯特地貌风光。

六十八级叠水瀑布是我们游览的第一站,也是我最喜欢的景点。长仅1.6公里的河段内有68道叠水,总落差达40多米,潭瀑交错,更显出水的伶俐和清秀。景区还有神奇的水上森林,清流之下是碳酸钙形成的钙华坝和钙华滩,不见半点土壤和泥沙。

鸳鸯湖是一个典型的喀斯特盲谷湖,响水河从这里钻入地下,形成了一个盲谷,河水沿垂直节理继续溶蚀岩石,变成了一个竖直的落水洞,后来落水洞顶部塌陷,水位逐渐抬升,造就了今天的鸳鸯湖。我们一家穿救生衣在湖面上泛舟穿行,听两岸翠树间群鸟和



鸣,宛若身处人间仙境。

小七孔景区是个殷红的荔枝压弯枝头、金黄的菠萝浓香四溢的所在,让人魂牵梦萦。邂逅它,我仿佛看见了一片荔枝幻化出的丹霞,充盈着一片明黄的浓香。(江苏南通 瞿光唐 72岁)

## 4 平遥寻古感受人文

从山西省会太原乘车南下,经一个多小时车程,就到了位于晋中市的平遥古城。推开城门,城墙后的平遥就像一条在历史的港湾中停泊了数百年的帆船,用岁月谱就沉甸甸的内涵。当我们在这里走访,便不知不觉地融入了历史之中。

走在平遥的大街小巷,精雅的屋宇接连不断,森然的高墙紧密呼应,处处书写着千年古城的历史厚度、展示着一代巨商的人生风采,虽然经过了几百年的风雨沧桑,但气势犹在。当我在迷官似的平遥古县衙署内转了一圈后,除赞叹建筑的宏大、庄严外,让我感触最深的就是那诸如“天理国法人情”“除暴安良”等牌匾上的大字,署内侯庙,为祭拜两汉丞相萧何之处,这里的一副对联对人也很有启发:“不求当道称能吏,愿共斯民做好人。”



夜幕降临,华灯初上,古城张灯结彩,老街更是被映衬得流光溢彩。人生中,总有那么一次旅行,不为山山水水,只为寻觅心中的某些答案,就如此刻的我,走入这晚风沉醉里,走在这诱人的老街。(山东阳谷 耿仁亮 51岁)

## 潮湿季节,教你一招春季食补方法

大家都知道湿气对人体危害大,特别是现在初夏雨水较多,气候潮湿、阴冷、反复多变,可谓是一年中湿气非常重的时候了,此时身体也难逃湿气的侵害。像昏昏欲睡、身体沉重、肠胃不佳、精神不振、四肢沉重、皮肤起疹子、雀斑加重等这些都是湿气重的表现。

湿气是脾虚引起的,湿气又会使脾虚加重!

脾负责把身体的水汽运送到各个地方,比如运送到肾脏,就可以通过排尿排出去,运送到毛孔,就可以通过出汗排出去。

脾喜欢干燥,不喜欢湿,如果体内湿气过多,脾需要不停工作,久了就会累会伤,脾伤了就会脾虚,运化水汽的能力降低,水汽堆积在体内,无法出去,自然湿气就更重,湿气和脾虚是恶性循环的关系。

红豆薏米枸杞粉特别适合在这个季节吃,精选黑龙江赤小豆、贵州兴仁薏米、内蒙古武川燕麦、宁夏大果枸杞、焦作垆土铁棍山药、大别山野生茯苓、四川核心产区魔芋!

为什么这款红豆薏米枸杞粉比煮粥要好得多?很大原因就在于它的制作工艺。

采用低温烘焙,既不损失食材的有益成分,又能祛除薏米本身的寒性,再

加上精细研磨,粉质非常细腻,比粥更好消化吸收,拿来当早餐再合适不过了,既方便又省时间。

市面上大部分的红豆薏米粉加了糖、木糖醇,这让很多人望而却步,而报社这款红豆薏米枸杞粉就不同了,没有加糖,而且没有脂肪,一般人群都可以食用。

现在正是湿气重的时候,别再光吃红豆薏米了,试试红豆薏米枸杞粉吧,特别适合中老年朋友!

60元/瓶(不含邮费10元),报社活动价:买三瓶送一瓶(180元包邮)



精选优质商品,享受品质生活!更多精选特惠好物就在《快乐老人报》自有商城【尚享好物】,打开微信扫一扫,领取读者专享红包!

接线时间 9:00-12:00 14:30-17:30  
抢购热线:400-998-1832

微信搜一搜

尚享好物

链接

## 用非遗传承缔造健康生活

今年的“文化和自然遗产日”活动主题为“非遗传承 健康生活”,重点围绕传统体育、传统医药和餐饮非遗项目,开展非遗宣传等活动。中国演出行业协会将联合腾讯视频、爱奇艺、优酷、抖音、快手等平台,展播1000余部非遗传承纪录影像、非遗题材纪录片。阿里巴巴、京东、苏宁、拼多多等平台将联合举办“非遗购物节”。央视科教频道将推出《我们的节日·2020中国记忆》,解读中国传统节日的深刻内涵。中国昆剧古琴研究会将在6月13日、14日举办“良辰美景云端看·名家名曲线上听”古琴、昆曲网络直播活动,邀请古琴、昆曲名家表演精选曲段。