

长城外古道边，芳草碧连天。北京昌平区长峪城，有京城海拔最高的古长城和周边长城唯一的圆形烽火台，这里曾是抗战期间南口战役的重要战场，还有被誉为京郊“小西藏”的高山草甸……这一天，我不但如愿爬上古长城吹了风，在云雾缭绕的高山草甸采了花、撒了欢儿，更重要的是收获了一份“长城怀古”的别样幽情——行走于未被修缮的古长城上，犹如拨开历史的皱褶，让中华民族的璀璨文明如惊雷般震撼内心。

# 徒步长峪城，吹吹“长城怀古”的风



方楼

胡杨 文/摄

夏日炎炎，好想去长城上吹吹风。每年春天我都会乘北京最美火车观光线S2线去八达岭长城赏花，因为疫情今年春天一直没能远行。6月以来疫情终于好转，旅游市场也开始渐渐复苏，7月2日一早，趁着北京雨后的清凉，我们向长峪城出发。这里有北京海拔最高的明长城，有北京周边长城上唯一的圆形烽火台，曾是抗战期间南口战役的重要战场，还有被誉为京郊“小西藏”的高山草甸……

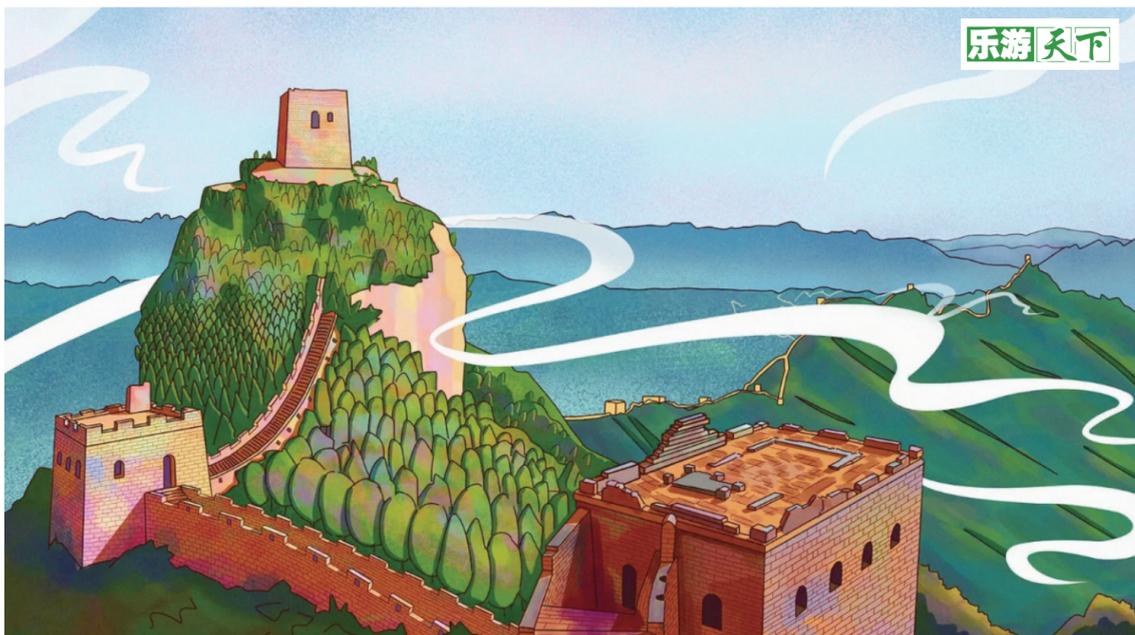
## 密林“落单”、高山草甸赏花，心归自在乾坤

车子进入昌平区流村镇马刨泉村时，我们下车接受防疫检查，我拍了一张远处青山绵延、眼前绿野梯田、乡间小路上拖拉机迎面而来的照片发了朋友圈。马刨泉村名来自北宋时期杨六郎把守三关口时“寻水”典故，下车后我们沿着蜿蜒山路前行，云层很厚，时不时有霞光挣脱出来，天色一会儿晴、一会儿阴，路边一棵合抱的山楂树笔直向上，山楂结得硕果累累，挤成了笑逐颜开的样子，还路过一个原址垒砌的圆形城堡酒店，因为疫情已是人去楼空……

山路弯弯，立壁千仞。大约走了2个小时山路，我们终于来到一个垭口，豁然见天、见地、见大风车（风电），蓝天上白云堆积如雪，远处几个大风车在蜿蜒九曲的山坡上缓缓转动，那一刻韩红的《天路》仿佛回响在我耳边。

从这里才算正式开始爬山，密林中弯弯曲曲的小路只此一条，我尽情欣赏眼前峰峦叠翠的美景，大风车躲猫猫般地时隐时现。因为只顾着拍照，不知不觉中我“落单”了，如此美景任我独享，想起《小窗幽记》的“烦恼清空，身住清凉世界；营求念绝，心归自在乾坤”还有得意。可是走着走着有些胆怯了，毕竟在遮天蔽日的密林中只有我一个人，我把手机音乐外放，大声播放着红白乐队那首《海浪》：“海浪啊海浪，打在我脚上；海浪啊海浪，打在我心上；海浪啊海浪，是谁的海浪……”慢慢体会那种习习凉风如海浪袭来，阵阵鸟鸣如海浪卷来的感觉，就连自己的呼吸也调成了海浪模式……当我终于走到岔路口需要择路时，听到山上传来一阵摩托车轰鸣声，后来知道这是一些年轻人正在进行越野摩托车训练。

穿越密林后我来到了高山草甸，也终于与同伴顺利会合了。这就是传说中的京郊



圆楼



高山草甸上的野花

“小西藏”，一望无际的草甸上鲜花盛开，最惹眼的是麦穗一样开着粉紫色小花的草血竭，还有紫色桔梗也叫风铃草、像“黄花菜”一样的黄色萱草花……恍惚间，我仿佛回到了去年4月庐山的云雾缭绕之中，眼前一会儿鲜花怒放、百草繁盛得十分清晰，一会儿又全部淹没在缥缈白雾之中，亦真亦幻，美妙神奇。我听见这里的无名英雄纪念碑前放满了鲜花，我也虔诚献上了一束野花。还看到一块大石头上刻着诗人穆旦的诗句：“静静的，在那被遗忘的山坡上，还下着密雨，还吹着细风，没有人知道历史曾在此走过，留下了英灵化入树干而滋生。”1937年8月中国军队沿长城一带对日军展开了艰苦卓绝的阻击战，当年南口战役的痕迹历历在目。我们缅怀先烈，更感慨如今幸福生活的来之不易。

## 观方楼、爬圆楼、走生态步道，在长峪城回望古长城岁月沧桑

盘桓片刻，我们来到北京境内海拔最高的长城段——黄楼洼长城（当地人称“高楼”），海拔1427米。长峪城地处长峪峡谷，也称长峪口，明正德年间筑长城称长峪城。

其与西南的镇边城、东北的白羊城鼎足而立，构成明清京城防御体系的西北战略门户，再与南口城、岔道城、上关城、黄花城、居庸关、古北口一起构成“九城三百里”，号称“铜墙铁壁”。如今方楼仍然高高在上、巍然屹立，但只能远眺不许游人靠近。

看完方楼，沿山坡下行穿过林区来到北京境内唯一的圆形烽火台（当地人称“圆楼”）。登楼远眺，群山环绕，北临燕山山脉，西依太行山脉，南眺华北平原，东望渤海湾，古人称为“神京，龙脉之所在”。明朝修万里长城是按防区分“九镇”管理，自东向西为辽东镇、蓟镇、宣府镇、大同镇、山西镇、延绥镇、宁夏镇、固原镇和甘肃镇，明嘉靖年间又在北京西北方向增设了昌平镇和真保镇。圆楼已是断垣残壁、乱石林立，比较荒凉也没有管理人员，感觉有些“无限凄凉在心中”。

从圆楼下来，我沿着乱石堆踽踽前行，几步一回头，远望圆楼犹如一个飞盘悬挂在苍山绿海之间。遥想当年大明王朝倾举国之力量筑长城，这不仅是一道孤立的城墙，而是以城墙为主体和大量的城、障、亭、标相结合的地理和心理上的防御体系。1987年12月，长城被列为世界文化遗产。如今虽然圆楼破败凋敝、已无喧嚣，徒留沧桑、隐忍与落寞，然而国土的威严、民族的守望却依然如故，世代传承。

返程时我们走了长峪城生态步道，两边都有木围栏，一步两个台阶蜿蜒而下到一湾湖水前，青山依旧在，绿水悠悠行，这就是长峪城民俗村。继续沿着木栈道缓缓前行，到了长峪城民俗村。长峪城于明代成村，距今已有五六百年历史，据说这里的猪蹄宴很火，我们也买了猪蹄打包回家。

长城外古道边，芳草碧连天。此次徒步长峪城，对我可谓高强度劳累，但也正像程璧的歌声唱：“我吹过你吹过的风，这算不算相拥；我走过你走过的路，这算不算相逢。我的心里是满满的。”这一天可谓收获满满，不但如愿爬上古长城吹了风，在云雾缭绕的高山草甸采了花、撒了欢儿，更重要的是收获了一份“长城怀古”的别样幽情——行走于未被修缮的古长城上，犹如拨开历史的皱褶，让中华民族的璀璨文明如惊雷般震撼内心。

## 智养花客

### ■ 敏稳

“喷上不同香水，仿佛可以转化成不同人格和心境。”近年来，香水已成为个人的一张独特名片，向外传递着你的个性、情绪和状态，香气对情绪的治愈力与表达力正被越来越多人重视。专家表示，中国已进入情绪消费时代，无形的香味具有艺术性和创造性，能够激发人们产生情绪变化，比视觉、听觉更具感染力和影响力。

香水达人常月表示，在职场上遇到重大挑战时，她会选择黑琥珀和姜百合这样的辛香调，让自己变得更强大；如果想让自己与他人相处更好，橙花这样甜美的白花香调更适合；去运动，清爽舒服的柠檬香调则是第一选择。而“00后”的杏子表示，比起妆容与服装搭配，香味更能让她感知他人的个性与情绪，香水的强大表达力让她能够更轻松与他人拉近距离。

欧睿数据预测，到2030年，中国很可能成为全球第二大香水市场。已有越来越多的香水品牌更进一步挖掘香气中的情绪体验，打造层次内蕴更为丰富、更具故事感和画面感的香水产品。产品琳琅、香气缭绕，哪款香水才能精准治愈和表达情绪？今年春夏，温暖的橙花、沉静的青柏、清新的柠檬柑橘三种流行香调，助你找到自己的专属香调和情绪能量。

**橙花：温暖治愈。**如果想将阳光穿在身上，不要错过今季最具“治愈力”的橙花香调。与其他甜得更纯粹的花香调相比，橙花最独特也最吸引人的是添加了一丝清透与甘冽，是甜而不腻的最佳诠释。这种扑面而来的明快与温暖，令人回忆起美好点滴，瞬间抚平情绪皱褶。

**青柏：沉静少年感。**木质香调自带令人安心的笃定温暖氛围，而青柏香气的独特在于多了几分深邃、优雅与清冷，但木质调的底色又不至于“拒人千里”，散发一种可亲近的沉静，是颇具少年感的中性香调。与海洋香调或花香调等其他香调融合，更易营造出郁郁葱葱的画面感，仿佛置身于植物繁茂的岛屿或青翠静谧的森林。

**青柠柑橘：清新活力。**这种扑面而来的清新果香能瞬间激发青春活力，清甜中的那点“酸涩”更是灵魂所在，可带你穿透层层热浪，尤其适合春夏时节、运动场景使用，是妥妥的“降温”香调。单独使用清爽利落，和其他香调搭配时也能中和厚重或甜腻，注入满满的清新生机。

# 你的情绪，藏在夏日「治愈」香调里

## 智活妙招

# 加“料”绿豆汤 消暑更持久

北京协和医院临床营养科教授 于康

天气越来越热，又到了喝绿豆汤的时候了。绿豆含有多酚类物质、生物碱、豆固醇、多种维生素以及钙、铁、钾等矿物质，有清热消暑和利尿作用。绿豆汤怎么煮最消暑？

**绿豆汤解暑效果更好。**绿豆含有多酚类物质，这种物质在高温加热时会与氧气发生反应生成醌类物质，然后会继续聚合成颜色更深的物质。因此，如果是短时间内盖上锅盖煮绿豆汤，汤汁没有接触氧气，煮出来的汤就是绿色的。而如果把锅盖打开，煮的时间变长，多酚类物质就会被氧化，绿豆汤就会呈红色。另外，把煮好的绿豆汤在空气中放置久了，颜色也会逐渐变红加深。

因为绿豆皮中的多酚类物质对温度调节中枢有一定抑制作用，从解暑清热角度来说，氧化程度不深、汤呈绿色的绿豆汤解暑效果更好一些。但绿豆汤变红了，只要没变质照样可以喝，也有一定营养价值。

**用纯净水煮、放柠檬汁，可让绿豆汤不变红。**绿豆汤变色与加热时间以及氧化作用有关，因此煮绿豆汤要注意：1.控制好时间，消暑应喝绿色绿豆汤，不要把汤熬成红色。2.降低氧化反应速率，可用纯净水煮，在煮绿豆汤时放些柠檬汁或两三片维生素C，或减少水中的氧气量等，都可保护多酚类物质，降低氧化速率，让绿豆汤较长时间保持绿色。

**绿豆汤每天宜喝2—4小碗，豆子煮开花再吃。**喝绿豆汤可根据自己情况控制饮用量，一般每天2—4小碗即可，如果喝完感觉舒服也可以多喝点。另外，如果煮的时间太短绿豆没有开花，这样的豆子不好消化，可以先喝一些绿豆汤，再把绿豆煮到开花后吃掉，或直接绿豆熬粥喝。

## 记忆中的味道



### ■ 项伟

“黄栗留鸣桑葚美，紫樱桃熟麦风凉。”初夏时节，正是桑葚成熟的时候，吃着清甜多汁的桑果，我又开始怀念外婆，还有她做的香甜桑葚糕。儿时，外婆家后门有棵老桑树，每逢初夏，高大粗壮、浓荫蔽日的桑树上就挂满了紫红色的诱人桑果。桑果要现摘现吃，否则容易坏掉，有时候摘多了吃不完，除了晒桑葚干、泡桑葚酒，外婆也会做些“桑葚糕”，在那个年月这可是难得的美食。

做桑葚糕，除了预备好桑果，还需要等量的玉米淀粉以及清水、奶粉、白糖若干。奶粉如用鲜牛奶替代更好。外婆做桑葚糕时，我最喜欢站在旁边看，所以做糕的流程一直记得很熟：先将桑葚的茎蒂去掉，用淡盐水将桑果洗净、捞出、晾干，再捣成汁。那时没有搅拌机、破壁机之类的

工具，外婆就用自制小木臼、木槌，将桑果细细捣碎碾出汁来，很费功夫。

接下来就是熬制桑葚糊，将捣好的桑葚连渣带汁倒入铁锅中，加入等量玉米淀粉，还有三四倍量的清水及少量奶粉、白糖，搅拌均匀；将拌好的桑葚糊用小火加热，在熬制过程中一定要用铲子或勺不停搅拌（为防止糊锅），直到面糊变得十分黏稠再熄火。

备好一个盛桑葚糊的容器，外婆常用一种方形木制托盘，在托盘底部薄薄抹上一层食用油，再倒入刚熬好的桑葚糊，待其自然冷却凝结成块，桑葚糕就算基本定型了。最后，将托盘小心倒扣在桌上，再用缝衣服的细线把两头绷紧了，横切竖切地将整块糕饼分成印章大小的若干小方块。至此，形似巧克力派蛋糕、甘甜软糯又有草本香气的桑葚糕就做好了。

如果能在桑葚糕上再撒一层香甜雪白的

椰蓉，口感会更好。不过那时乡下没有椰蓉，外婆就会在桑葚糕外面裹上一层刚炒熟的糯米粉和芝麻，味道也是棒棒哒。此时，我们这群“小刺猬”们早就等不及了，各自抢过几块桑葚糕狼吞虎咽起来——常常是嘴里嚼一块、手里捏一块，眼睛还盯着桌上的。此时外婆总是怜爱地看着我们轻言道：“休息，休息，慢慢吃！”吃饱后，外婆照例会让我们给附近的亲戚和邻居送去送色好的新鲜桑葚和桑葚糕，让他们也尝尝这份初夏的喜悦。

外婆虽不会说什么大道理，但是她乐于与人分享的好习惯潜移默化影响了我，让我从儿时就真切感受到了“赠人玫瑰、手有余香”的乐趣。黄鹂声起，外婆屋后那棵老桑树上桑葚又红了，我不由自主想起了已故去多年的外婆，想起她双手沾满面粉做桑葚糕的画面，耳畔仿佛还能听到她的温柔叮咛：“娃儿，休息，休息，慢慢吃！”