

乐游天下

盛夏徒步，向着九顶山攀登

一群平均年龄超过55岁的中年人，勇敢攀登海拔4000多米的九顶山，一路欣赏最美高山草甸风情，在顶峰露营看星星，这既是对体魄、勇气和毅力的考验，也是一种沉浸于自然天人合一的浪漫，更是对大自然的敬畏和对自我的净化。



去黑龙潭看日出。



海拔3800米顶峰露营，看璀璨星空。



当地人把九顶山上所有湖泊都叫“龙池”。



九顶山绵延起伏的高山草甸，仿若仙境。



7月的高山草甸，正是鲜花灿烂时。

■ 刁雪萍/文 谢明清/摄

七月是雨季，也是川西高原鲜花盛开的季节。7月9日晚7点，我们一群喜欢徒步的朋友从重庆出发，坐中巴车到都江堰布丁酒店留宿一晚，准备第二天攀登九顶山，一路欣赏最美高山草甸风情。

九顶山位于四川茂县县城东南8公里处，因九座顶峰相连而得名，有“禹铸九鼎以镇恶龙，九峰仙女助禹治水”的传说，因此当地人把山上所有湖泊都叫“龙池”。九顶山面积约340平方公里，最高山峰狮子王海拔4984米，以奇峰异树、雪山峡谷、草甸湖泊及蜀羌文化闻名，是户外运动的天堂。1999年1月6日获批建立以保护大熊猫及其生物多样性为主的“四川九顶山自然保护区”。

中巴—小巴—徒步，什么也挡不住我们攀爬九顶山的脚步

我们是一群中老年徒步爱好者，6人平均年龄超过55岁。退休后开始拾起绘画爱好的明清老师，想去九顶山采集更多的油画创作素材，想筹备一个自己的画展；继红姐是明清老师的夫人，喜爱音乐，也是运动达人；彩云姐，热爱跳水运动，也喜欢各种户外运动；罗雯，喜欢摄影，热爱美食，是吃苦耐劳的“生活家”；再加上领队月亮和我，是馬拉松和健身爱好者。

年龄不是问题，我们曾一起踏遍了家乡四川的山山水水，一起领略过柴达木盆地大漠深处的浩瀚与狰狞，也见识过昆仑山的巍峨与雄壮。拥有多年带队经验的月亮常告诉我们：“锻炼身体不分年龄，我们可以永远在路上。”

年龄不是问题，我们曾一起踏遍了家乡四川的山山水水，一起领略过柴达木盆地大漠深处的浩瀚与狰狞，也见识过昆仑山的巍峨与雄壮。拥有多年带队经验的月亮常告诉我们：“锻炼身体不分年龄，我们可以永远在路上。”

那天夜里11点，我们行至渡口时，因下雨路面湿滑，前方有几十辆车相撞的重大事故。我们的车被堵在了离事故现场3.2公里

处，当时大家表现出了良好素养，没有任何抱怨，我们冷静地在车内坐了一夜。

第二天道路疏通后，早晨6点我们就出发了，临近中午到达九顶山脚下。在路边农家院吃过午饭后，中巴车又将我们送到海拔2000多米的前山。为了节省体力和节约时间，我们每人花15元，请当地的小长安“蹦蹦跳跳”地把我们送到了海拔2500米的第二站。剩下的路就只能靠双脚了。

上山的路约呈45度攀升，到海拔3000米时我就不得不放慢速度。由于前一晚在车上休息不太好，途中有个别人出现了高原反应，第一反应就是劝其尽快下山。

我们则继续前行，走着走着，漂亮的野花蜂拥而来，到达垭口时海拔为3600米，坡度渐缓，一望无际、绵延起伏的草甸，在视觉上呈现丰富的层次感。远处云雾缭绕，弥漫着仙气，我忍不住在云雾中跑了一圈，再次证明自己对高山气候非常适应。

在海拔3800米顶峰露营，感受“天做被、地当床”的浪漫

爬到海拔3800米的顶峰，我们在云朵之上找到了自己的营地。此时居高远望，山岚叠翠，烟波浩渺。终于可以坐下来，围着一个小火炉，烤火腿肠、白菜、土豆片，大家吃得津津有味，热热闹闹。

此时山上已有很多徒步“发烧友”提前到达，仅留给我们一个可睡十人左右的白帐篷，防潮垫和被套等都被先到的人领取了，领队协调后拿回来的物资，基本都是半湿半干的。我们将半湿的防潮垫放在有积水的地上，又用锡箔纸铺在上面隔湿气，几个人就这样和衣就寝。

夜已深，营地还很吵闹，大家都很兴奋。雨声、音乐声、发电机的轰鸣声，声声入耳。虽然就寝条件挺艰苦，但比起头一晚蜷缩在车上还是好多了，至少可以躺平了。

山上的夜晚很冷，我们裹着被子坐在帐前凝望天穹，感觉离星空好近，不时有流星划过。绵延的山体在月光映衬下呈现出迷人的剪影，一切都寂静而美好。深夜12点，帐外有人大呼：“快出来看，月色好美！”明清老师拿起相机跑出去，摄下了美丽的夜空。

第二天早上醒来时，大家一边挪揄我打鼾，一边羡慕我的睡眠，都说这“天做被、地当床”的浪漫滋味，终生难忘。

去黑龙潭看日出，见证霞光四射、金山闪耀的震撼

凌晨5点，我们戴着头灯，行进在绵延的山路上。从营地到黑龙潭约200米高度，走着走着，云层渐渐散去，就像一块巨大的幕布缓缓拉开。月明星稀，那些小星星纯净地望着我们，若隐若现仿佛不忍离去。在黎明的旷野里行走，与宇宙同呼吸，仿佛浩大的苍穹下只有我们……大家边走边议论着小时候的星空记忆，如今在这高山野岭，大自然又将最原始的星空还给了我们。

5:30左右，天际发白，脚下的野花影影绰绰。我们关了头灯，屏住呼吸，凝视东方。突然天地间霞光万道，太阳却终究在日出的刹那又被云层挡住了，只留下因阳光反射而闪闪发光的金山。云海茫茫、霞光四射是九顶山景观的常态。此时俯瞰黑龙潭，高山上的湖泊像一枚心形的碧钻，静静镶嵌在长满鲜花的高山草甸上。

下山的路依然陡峭、泥泞，还好每穿过一个陡峭灌木林，就有一段缓坡草地。第一天上山，我们用了6小时；次日下午，用了4小时。一路上可谓风雨兼程，历经艰难。

同样的星空，同样的日出日落，同样的湖泊花海，我们这次用最原始的方式——徒步去观赏，这是对强健体魄和毅力勇气的考验，更是我们对大自然的敬畏和对自我的净化。

记忆中的味道

■ 蔡浩杰

许久未回家了，煞是想念潮汕味道。那天和朋友去了一家潮州菜馆，炸豆干、菜脯蛋、反沙芋头、海鲜粥……看着满桌家常味道，真有了几分近乡情怯的错觉。

“打冷”金鲷鱼？据说这是店里招牌，咀嚼过焦脆热乎的，我不禁嘬来一口白粥清口，筷子不自觉伸向传说中的潮州人必点——鱼饭。鱼肉紧致有弹性，味道鲜美略带丝丝咸味，鱼皮片下，闪烁着银光阵阵，蘸着普宁豆酱吃，不禁怅然，这等美味，定是潮州厨师手艺。只是为何叫“打冷”？这是做法还是一种吃法？

传说潮州人在外善于挖掘商机，手挎竹箩，内装熟食与腌制品，沿街叫卖，潮汕人唤作“担蓝”，传着传着，到粤语那便成了“打冷”。也有一种解释，说“打冷”其实是“打round”的音译，说是食客到店里总要围着菜品绕几圈，才能挑出心头好交给店家，绕着圈便成了“打round”。

竹箩叫卖的场景我没见过，但在菜市场或临时摊点，总有粥店老板用长方形铁盘子托着粥和菜叫卖，一个个陶制的圆柱形容器装着白粥，里面也配着佐粥小菜，丰俭由人。或是春菜咸肉，或是酸菜豆干加个卤蛋，加多几片肉，看阿姨阿叔或坐或蹲，淋着酱汁吃，一边吸溜着粥，一边讨价还价推销着刚进的海鲜，说实话，我好几次站在菜摊前馋得直吞口水。

有一年大学放暑假时，我们几位哥们儿出来遛弯，随性走到街头一家餐馆。只见店主在门口摆了近十个透明玻璃水缸，里面各色海鲜和鱼在打着氧气的水里冒泡泡；另一边，竹排架起，上面摆着各色水产，生猛活跃；再一边，一盘盘鱼加盐煮熟放在小竹篮里，上面垫着绿油油的香菜，去腥兼装饰。我们绕了几圈，点了鱼煮豆腐、爆炒花甲、巴浪鱼饭，还多叫了一碟卤水拼盘。

潮汕人靠海吃海，鱼新鲜捞起，不刮鳞不开肚，下大水锅用海水或盐水猛火煮熟，再过滤杂质。鱼肉弹牙，新鲜可口，蘸着豆瓣酱吃，原汁原味，唇齿生香。私以为最好吃的鱼饭是巴浪鱼，肉质香甜，鱼刺少，蘸点酱油，高品质蛋白瞬间得以显现。当然那哥鱼做鱼饭也是一绝，只是鱼刺过多，人们多取其鲜做成鱼丸了。

张爱玲说人生三恨：“鲋鱼多刺，海棠无香，红楼梦未完。”倘若尝了那哥鱼饭，她兴许要给鲋鱼拨乱反正了。

处暑已来，秋风再起。那晚酒足饭饱，骑着车穿过整条街，虽比不上上海只身打马过草原那般潇洒，但吃过“打冷”，也能欣然迎秋了。



智活妙招

八角茴香泡醋可驱蚊

八角、茴香是众所周知的调味品，还有药用价值，可治疗恶心、呕吐、肾阳虚等，可以加快体内血液循环。八角、茴香闻起来辛辣，因为其中含有挥发性樟脑成分，因此有驱虫作用。

而白醋不仅可以杀菌，也可去除异味。不妨将八角、茴香泡在白醋里，并放在浴室中，不仅可消除异味，还可以驱除蚊子。

平时牙痛时，也可在嘴里含一口八角或茴香泡的酒，可有效缓解牙疼。如果嘴巴发酸、发臭，也可以用八角、茴香泡的酒漱口，效果很好。在冰箱里放一些八角、茴香，也可减轻冰箱的异味。

(木木)

智养花容

夏日敷面膜：“补水”+“修复”

■ 滴欣

夏天除了强烈日晒，还有炎热潮湿，这些容易引起肌肤问题，许多女性用来“疗愈”的护肤方案非“面膜”莫属。那么夏日面膜具体该怎么敷？

日常维护：补水VS抗衰

想要维持肌肤稳定，先要为肌肤真正“减负”。比如补水，夏天只需选择足够单纯与基础的补水面膜即可，一般上脸不超15分钟。其中若有抗衰需求的，也可寻找含有视黄醇、玻色因、胜肽、烟酰胺、抗坏血酸等成分的面膜。抗衰老氧化的基础，也是补水保湿。

特别提醒，近来网上流行的“三明治面膜法”其实很容易导致肌肤问题。所谓的“三

治面膜法”，参考的正是彩妆流行的三明治定妆法（散粉+粉底液+散粉），先敷一张贴片式基础补水面膜，10分钟后将面膜放回面膜袋里；再涂一层涂抹式面膜敷30分钟；之后再将此前的补水面膜覆盖在脸上10分钟。一整套流程下来需要50分钟，相当于在近一个小时里面部肌肤是“无法呼吸的”——此过程中不仅容易堵塞毛孔，还会闷痘，加速肌肤敏感。另外，贴片式面膜的二次使用，也增大了肌肤接触细菌的机会。

针对性急救：舒缓VS修复

夏日需要急救的肌肤状态，大多是突发性“晒伤”或“红肿”。这时建议以镇静舒缓肌肤为主，先别急着补水修复，可先帮肌肤降温，比如用冷毛巾敷面片刻，或适当喷上不含酒精的

爽肤水。

此时，首先是降低面膜对肌肤的刺激，其次是缩短面膜停留在脸上的时间。所以过度密集型面膜此时不太适合，可选用成分单纯的睡眠面膜厚涂来代替，敷膜时间缩短到6分钟左右。等到肌肤稳定下来后，修复面膜可选择含神经酰胺、角鲨烯、玻尿酸等成分的保湿类，既能重建皮脂膜并补充肌肤天然保湿因子，还能增强锁水功能并提高肌肤耐受性。

一些干燥肌肤人群常常会疑惑，“舒缓后感觉肌肤很粗糙，能不能去一下角质？”专家建议不要，因为此时肌肤依然很脆弱，比较安全的是等到肌肤修复周期28天后，恢复得比较好的也可以选择14天后。另外，若是出现比较严重且无法自理的肌肤状况时，建议尽快去看皮肤科医生。

