

# 大山包的恩赐

□杨兴波



令人流连忘返的大山包。陈允琪摄

昭通籍作家徐兴正,在其很多著作中多次提到地球构造的“假说”之一——板块学说。认为地球外壳包括太平洋板块、亚欧板块、非洲板块、美洲板块、印度洋板块和南极洲板块,这六大板块并非静止不动,而是一刻也不停息地漂流着。在漫长的漂流中,会不经意地打个照面,激烈地碰撞,骤然抬升,大地就不可避免地发生巨变。

也正如其所说,这样的假说,看似逻辑严密、推理客观、结论冷静,但也是天马行空、神秘莫测的,甚至是诗意盎然的,浪漫主义的。

写到这里,昭通的朋友已经知晓,我为什么要提及徐兴正以及板块说了。以此为一个启发点,蔓延开去,往下讲大山包。行政隶属于昭通市昭阳区的大山包,位于昭通市西部,距城区79公里,海拔最高3364米,年平均气温6.2℃。假设有双手托举着,把大山包往天空缓缓地抬升,直到一定的高度,才停下来固定住。在这个过程中,有上升,有降落,此消彼长无可厚非。在大山包的鸡公山,大地降落了,从此陷下去,产生了2600多米的垂直高度,形成巨大的峡谷。站在鸡公山上,脚下是不舍昼夜奔腾的牛栏江,极目远眺,对面的群山苍茫,线条锋利,轮廓硬朗,浩然正气。有雾气的时候,氤氲中,俨然是一幅水墨画,实在让人震撼、惊叹!确切地说,是鬼斧神工!如此大的场面,是人力不可为之的。

大山包无霜期年平均天数为134天,最短年只有84天,故植物生长期短,只能出产土豆、荞麦、燕麦等耐寒农作物,因可耕作的土地贫瘠,粮食收入甚微。都说一切是有意而为之,那么相信造物主是公平的、不偏私的,贫瘠、苦寒是不好,强行安放了贫瘠、苦寒之后,该是给予加倍的补偿、恩赐!

打开电脑,在网上搜索“大山包”,这个词跳出很多内容。

1990年1月5日,经昭通市人民政府批准,成立了昭通市大山包黑颈鹤自然

保护区;1994年3月31日,经云南省人民政府批准,升格为省级自然保护区;2003年,升格为国家级自然保护区;2004年,被湿地国际组织列入国际重要湿地名录,是6处“中国最美湿地”之一。大山包还是中国目前黑颈鹤越冬海拔最高的亚高山湿地生态系统,境内有大片被誉为“地球之肾”的沼泽湿地,成为世界濒危动物黑颈鹤的理想越冬栖息地。据有关资料显示,世界上原有鹤类32种,现仅存15种,黑颈鹤是唯一生活在高原湿地的鹤类。全世界已知的5554只黑颈鹤中,在大山包栖息的种群有1000多只,占国内已知黑颈鹤种群的四分之一。黑颈鹤集中越冬栖息于大山包的大海子、跳墩河等地,高原地形开

阔,山头浑圆,湿地低洼,尤其大海子湿地呈低洼的锅底形,相对高差50—100米。冬季水位下降,浅水区面积增加,是黑颈鹤良好的夜宿场所。每年的10月下旬至来年的3月初,黑颈鹤就会在此栖息。

综上所述,算是大自然的恩赐吧!如此恩赐,不可谓不用心吧!大山包的确贫瘠、苦寒,但自然造化形成的生态系统,仍然是完满的,有精灵相伴,继而整个天地间变得活泛、生机起来。在大山包栖息越冬的黑颈鹤来自遥远的青藏高原,从这个角度来说,大山包是漫长的迁徙途中被选中的、看好的,被选中本身就是一种幸运。同时,这种被选中的前提,是自然的造化,大地有心,万物有灵。毫无疑问,生

活在这片土地上的人们,终归是有福的。在他们心中,一直秉承一种生态优先、和谐共生的自然法则。天地万物,秩序井然,野蛮生长,这才是大自然该有的样子。

什么是湿地?由于湿地和水域、陆地之间没有明显边界,加上不同学科对湿地的研究重点不同,造成湿地的定义一直存在分歧。国际湿地公约采用广义的湿地定义,无论其为天然或人工、长久或暂时性的沼泽地、湿原、泥炭地或水域地带,带有或静止或流动,或为淡水、半咸水或咸水水体,包括低潮时水深不超过6米的水域。这一定义包含狭义湿地的区域,有利于将狭义湿地及附近的水体、陆地形成一个整体,便于保护和管理。

而大山包湿地更有其他湿地功能之外的具体功用。总结起来有3个:其一,大山包湿地是黑颈鹤过冬的“家”;其二,大山包湿地是长江上游水系的重要生态屏障,是诸多河流的发源地,境内主要河流跳墩河向西流入牛栏江,大海子河向北流成为大关河源流之一,大岩洞沟汇入叉沟后向西流入鲁甸县的龙树大河。湿地中有众多的地下泉眼,一年四季常流不断,既补充了地下水,又为下游及周边地区提供丰富的水资源,大山包湿地还拦截和滞留泥沙,缓解和减少下游地区的洪涝、泥石流等自然灾害,对金沙江、牛栏江的水土保持具有重要意义;其三,大山包湿地是保护区所有生物赖以生存的家,不仅有丰富的动植物资源,还蕴藏着丰富的微生物、泥炭、泉水等资源。

这一切,就是大自然的恩赐。给予大山包的恩赐,不是吝啬小气的,相反,是大方的、全面的、尽其所能倾其所有的。从某种意义上讲,这是一种大地母性的隐喻,大山包这片土地更是伟大。

从外部视角来看,大山包除了贫瘠、苦寒之外,也有绚烂、热烈、激进的一面,那就是盛夏的湿地花海。当然,这也是另一个方面的恩赐。具体说来,夏秋的大山包,是造物主把众多的颜料打翻在画布

上,有意思的是,打翻颜料这件事是故意的,可涂抹这件事又是漫不经心的,甚至是不参与的,红色多一点,蓝色少一点,或者红色和蓝色渗透在一起形成紫色,这些都不重要。你若俯下身来,近看一株红色的不知名的小花,它是安分的,旁边的是一株粉色的不知名的小花,也是安分的,再往旁边看,都是安分的,各自盛开着各自独有的花。其实,这样看来你也是一株花,可是,你要站起来,脱离开来,然后放眼望去,缓坡不断延伸,远一点,再远一点,不断地画出一条条美丽的弧线,立刻就感受到眼前的激进、热烈。这种铺陈、渲染的手法,可谓匠心独运,绝非作为人类的画师所能做到的。

在这里,大山包的冬天有高原精灵黑颈鹤,夏秋有遍地野花,那么春天呢?大山包不是没有春天,只是春天短暂得不容易被发现,只能用心感知。大自然自有定律,春夏秋冬,四季轮回,这是亘古不变的地方,季节的交替,是明显的、撕裂的,甚至是断层的,大山包却是缓慢渗透的,如一滴水滴落在纸上,慢慢地晕开。你感觉是在冬天,突然有一天,你就看到旷野的土不再那么浅淡,变得有些深了,并且有一点要绿的意思,春天来了。或者说,这本就是一个大融合的四季,只是春夏秋冬各有侧重!对此,根据大融合这个词,可以这样理解,大山包这片土地,相对而言更具生态哲学。

大山包万物有灵,大地生息,一切都是井然有序的。更为感动的是,大自然在人类的心上建立了这种秩序,实在是用心良苦,作为感恩的人类,我们必须永远铭记、遵守。



## 一

后海村在昭通,不是海,可也是“海”,是白色的“海”,是一片无边香雪海。

三月,春风一吹,细雨一糅合,后海村古梨园里华光灼灼,清香淡淡,是梨花,千树万树盛开的梨花。

人在园里走,周身花瓣飘飞,犹如飞雪,更如飞絮,拂了一身,以至于浑身都带着香味。此时,不说话、不轻吟,漫步梨园,走在洁净的花瓣中,走在白色花雨中,一颗心,会有一丝说不清的轻灵,说不清的洁净。

清风淡如酒,轻轻吹来,透过花香格外柔,格外流畅,如二胡演奏的音乐。

日光白如练,落在身上,纤痕俱无。

花色如十七八岁女子的笑靥,淡雅清新。在后海村,你会发现,春天是白色的、水灵的,吹弹可破,洁净无瑕。你会发现,生命是值得敬重的,美如梨花,也柔嫩如梨花,淡淡地开着,美着昭通,也美着人心。

## 二

晴日中,古梨园里翠意流淌,梨花欲燃。此时,后海村如一个天真大方的女子,浅绿旗袍洁白笑靥,轻轻一旋,清亮一笑,毫无害羞之情,扭捏之态!

雪色花光中,一声声鸟鸣,如映着梨花香味的露珠,一滴一滴滚落下来,透着晶莹清亮,人们来不及拾捡,已融入地下,化为养分;融入游人的心中,化为一粒草芽。

有些恋人,在这儿举行婚礼,这是一种极韵味极浪漫的做法。

阳光透过花朵,花色氤氲的梨林深处,雪色掩映,清香优雅,一个白裙如雪的

女子缓缓走来,脸上挂着微笑,和白衣如雪的男孩相拥,四目相视,情意脉脉。四周落花缤纷,鸟鸣如诗,一双璧人,相视一笑,“今夕何夕,遇此佳人”。

在雨中游后海村古梨园,欣赏梨花,更有着一种婉约美。细雨迷蒙,水墨晕染,唯有一片片、一叠叠梨花,隐隐在雾中透白、透香,成了细雨润泽的女子,素颜朝天,温婉多情。

好山水,犹如好文章,各人所见,情景不同,后海村就是如此。

三月的细雨,柔如丝,薄如梦,亮如恋人轻轻一瞥。雾渐渐升起,看不见远处的梨花,却有了颜色,如梦境中的白色丝帛,如隔着纱帐看见一痕洁净的眉眼,给人一种极致的浪漫。雨丝,此时也含了色彩,一丝一丝,也是净白的,还沁着花香,落在身上,沾衣不湿。

## 三

春看梨花,坐在古梨园旁人家屋子的窗前,一壶酒,几碟菜,看梨花堆云涌雪,滔滔无边。此时,远山是白的,水是白的,空气是白的,房屋也是白的。后海村的女孩甜甜一笑,笑容也是纯净洁白、纤尘不染的。甚至,有人怀疑,在这儿晚上做梦,大概也是白色的吧!

夏则翠色润衣、润心、润肺。

到了秋天,天气一晴,古梨园一亮。外面,农家掩映,鸡犬之声,隐隐可闻。人在弯曲的路上走,或在树下行,一颗心也清亮一色。冬天的后海村,远山不再像夏天那样丰满,变得清瘦,山头虽圆润,可山脊已经不容一握,给人一种燕麦环肥之感。至于古梨园中的梨树,更如自然雕塑的一般,有的树身虬曲,犹如铁铸;有的枝丫向天,直愣愣地犹如铅笔画上去的,苍黑悠远;也有的几棵一簇,好像在悄悄谈

# 后海三月香雪海

□余显斌



后海梨花。

张广玉摄

话……2000多棵梨树,2000多种树木姿态,2000多种根雕形状,都是大自然的杰作。尤其是有200多年树龄的梨树,树身苍古,树皮斑驳,如龙鳞一般,用手轻轻抚摸,仿佛在和一位老人谈心,在和一位哲人对视,心里自然而然会产生一种尊敬之情。

所有年轻的生命,都值得我们爱护。所有年老的生命,都值得我们尊敬。

这就是天人合一,就是生命与共。

后海村的空气,因为梨花瓣的晕染,因为梨花香味的沁润,也变得清静,透着隐隐的白,和蓝蓝的天空映衬着,好像能

照透人的灵魂,照亮人的思想,将人心中充盈着的得失荣辱一扫而空,腾出一个空间,装下梨花的美。

## 四

在后海村,更能让人感到舒爽的则是旁边的农家乐。

走在梨花园中,站在稍微高一点的位置看去,蓝蓝的天空下,花色在流淌着,在蔓延着,在无限地舒展开来。

这儿,成了一片雪白世界,成了一片梨花涌动的江湖。

人在其间,有一种走在粉妆玉砌的世界里,走在仙境中的感觉。

如果,到了黄昏,游累了、疲乏了,可以去不远的农家小屋,要几盘菜肴,一碗米饭,慢慢地吃着,如果小饮几杯酒,就更惬意了。吃饱后伸着懒腰打个嗝,外面华灯初上,春风习习。这时,带着满心的舒畅去借宿。一个人踏着软绵绵的春风,独自轻轻地敲开农家的门,借一椽木屋住下,不需要华丽,不需要奢华,一切都以纯真本色为美。然后,在白木桌旁,泡一壶茶,坐在窗前,慢慢地品着。心,那会儿真净得如一朵雪白的梨花,淡然开放。

窗子应当开着,放夜风进来,关键是带着无边的梨花清香进来,人睡着了,梦,都在花香中漂浮着,轻悠悠的。

如是在有月光的夜晚,来到这儿借宿更好,灭了灯,坐在房内,任一地月光如水,任思念淡淡一缕缕地浮起。此时远望古梨园,月光无边,如无边的梨花。梨花无边,如无边的月光。梨花的颜色,和月光的颜色掺杂着,形成一个洁净的世界,一片空明的世界。人的鼻端,丝丝缕缕萦绕着梨花香,心,清白而饱满,正如一朵将开未开的梨花,在春风的轻抚下,“噗”地一声开放了,馨香四溢,尘埃俱无,和这月下香雪海的宁静,是可以吻合的,可以媲美的。

游后海梨园,赏无边梨花,就是这样的人静,心也净!

## “阳康”后如何做好健康管理?

截至目前,有不少人都经历了从“阳”到“阳康”的过程,“阳康”之后,新冠病毒已经从体内清除,但是身体状态却难以在短时间内恢复到最佳状态。“阳康”后,我们该如何健康管理?应急总医院呼吸内科主任医师张洁莉支招。

张洁莉表示,“阳康”后在饮食方面,要少食多餐,进食馒头、粥等易消化的食物。蛋白质是构成人体免疫系统的物质基础,可适当增加牛肉、鸡蛋、牛奶等富含优质蛋

白质食物的摄入。保证每日新鲜果蔬摄入量,每日摄入蔬菜不少于500克,水果200~350克。如果出现进食欠佳的情况,也可适当补充多种维生素片。必要时可适量补充一点食盐,以维持电解质的平衡。同时,足量饮水,建议少量多次饮水,每日饮水量1500~2000毫升。另外,戒烟限酒,少吃辛辣及油炸的食物。

“适量运动有利于康复,但康复初期不宜剧烈运动。”张洁莉说,运动应循序渐进,

建议用5周时间逐渐恢复锻炼。第一周,可以把运动量恢复至原先的25%~50%,可以做拉伸运动或者呼吸训练;第二周,可以恢复至原先运动量的70%,可以进行散步等运动;第三周,可以恢复至原先运动量的80%,可以进行快步走等运动;第四周,可以将运动量恢复至原先的90%,可以进行游泳、骑自行车等运动;第五周,可以恢复至感染前的运动量,但需要注意如果在运

动期间出现胸闷、气短、胸痛等症,应立即停止运动,如停止运动后仍不能缓解,要尽快就医。“阳康”后,可以稍微放缓生活和工作节奏。”张洁莉提示,不要想着用几天时间补回感染后落下的工作,要规律作息,不熬夜,保证充足的睡眠。

(来源于人民网)

健康知识

