

凤网博文

# 罗溪,美如闺阁少女

文/王碧琴

7月盛夏,骄阳似火,恰逢友人来访。作为东道主,刹那间脑海里就闪出“罗溪”二字,这个隐匿在洞口县大山深处的瑶族乡有如闺阁少女,清静优美、淳朴自然,令人神往。

罗溪位于湖南省洞口县西部的雪峰山脉腹地,被联合国科教文组织誉为世界上“最神奇的绿洲”。其森林公园景区内高达94%的森林覆盖率,让你可以和大自然进行一次非常亲密的接触,并呼吸到负氧离子浓度极高的清新空气。

踏入罗溪境内,群山环绕、翠竹扶风,木质民居掩映其中,庄稼蔬菜鲜嫩欲滴。大自然的景色扑面而来,坐在车上的一众友人不禁感慨“好一个世外桃园,人间仙境”。

车子行驶到罗溪森林公园脚下,我们迫不及待走下车贪婪地呼吸着大山里湿润清新夹杂着林木香味的空气。伴着潺潺溪水,声声鸟鸣,晃晃荡荡走过吊索桥,森林公园的静谧旅程拉开帷幕。

只见林中古树参天,藤蔓缠绕,淙淙溪水从岩隙石缝中直流而下,跌宕成瀑,溪流下是深壑中的一潭碧水。这是当地闻名遐迩的赫溪“龙头三吊”瀑布群之一。沿着清幽的阶梯拾级而上,我们一路有说有笑,边走边看。那从山上流下来的一条条白链,仿佛珍珠项链般点缀其中,美不胜收。

一幅幅无墨的山水好画,让人忍不住驻足留影。人说国人旅游“上车睡觉,下车拍照,回家一问啥也不知道”,的确,一路上眯眼打盹,无法细细体会“在路上”的心情以及沿途的曼妙风景未免可惜,但拍照一事,我个人倒是非常喜欢和欣赏的。那一张张或清新或搞笑,或正儿八经或嬉皮笑脸的影像,记录的不仅仅是风景和看风景的人,更承载着那时那刻的心情和感受。有一天,当你翻开相册,看看过去的照片,回望曾经的点点滴滴,一定会由衷地感谢那些陪你走过这段旅程的朋友。

沿着阶梯继续前行,几百米内激流不断,瀑布成群,沟底布满着奇石异石,两侧耸立着高山险峰,真是美景层出,惊喜不断。刚过一段穿过乱石的水帘,景区最大的一个瀑布跃然眼前,令人无限欣喜。瀑布同样分级,主瀑一泻而下,气势恢弘,飞瀑经过深潭飞速落入谷底,在峡谷形成了一条激流汹涌的溪河。站在瀑布口的岩石上仰起头,你能感受到轻轻柔柔的水雾落在皮肤上,就像初恋小心翼翼又满是甜蜜的吻。

快到山顶的地方有一个巨石岩缝形成的“一线天”,入口处挂着一副对联的上联“上下客 下上客 卡在一线天上 上下都难”,短短十个字形象生动地描绘出大自然鬼斧神工带来的游玩妙趣。侧着身子一步步挪上去,但见崖壁幽谷深深,水珠

莹莹,抬头望上,蓝天一线自峡中露出,顿觉逼仄中生发出万丈豪气。如同人生,当你走到狭窄的路口,往前往后,向上向下都觉得举步维艰的时候,侧侧身,抬抬头,也许会看见另外的风景和希望。只是不知道满腹经纶的朋友在这个过程中有没有想出岩口那副对联的下联呢?

山顶休息的时候,看到村民自家做的野菜粿粿,顿时来了食欲。墨绿的色泽,软糯的口感,清香的味道,加上包裹在里面的香甜红豆沙,顿时,登山的疲惫都烟消云散。美食、美景、美心情,这正是旅行最重要的意义所在。

同行的朋友告诉我,来罗溪游玩,除了可以欣赏奇秀的自然景观,独特的民族风情更是不可错过。这里既有高亢悠远的原生态瑶家山歌,又有充满传奇色彩的过老鼠年风俗,还有那沁人心脾蕴含文化气息的罗溪熬茶。作为当地瑶家人最高规格的待客之礼,罗溪熬茶承载的不仅仅是瑶乡人对远方来客的热情与尊重,更有对美好生活的向往与追寻。无论是白发苍苍的瑶家阿公阿婆,还是情窦初开的年轻阿哥阿妹,也不管是农闲还是农忙,只要围坐在一起,他们都会情不自禁拉起山歌,跳起舞。丰收的喜悦、爱情的美好、生而为人的艰难,人生的哲理就这样在朴实悠扬的山歌中缓缓流出,浸润了一代又一代罗溪

人的心田。

因为时间关系,我们此次罗溪之行没能在午后的阳光下品一口带有民族风味的瑶家熬茶,也没能好好感受星空下跟瑶家姑娘小伙一起欢歌舞蹈的愉悦,有点遗憾。不过也好,旅行其实与人生一样,有留白才有遐想空间,惟愿每一次相聚都能带来温暖和爱,就这样从容地走过漫漫人生路。

## 小贴士

**推荐景区:**龙头三吊峡谷瀑布群景观区、公溪湖一芭尤江原始次生林区、普照寺景区、湘黔古道景区。后三个景区配套设施尚在逐步完善中,外地游客如需前往需要本地向导带领。此外,对于登山爱好者来说,罗溪高登山也是很不错的选择,这个山从山脚往上植被覆盖依次为耕地、竹林、枞树林、灌木林、草地,每年的4月份,最靠近山顶的草地区域会开出漫山遍野的映山红,很是绚烂。山顶的千年石寺普照寺,建在海拔1527米的高顶山颠,宏伟壮观、结构精巧,为全国唯一的全石质仿木架结构,十分罕见。

**特色美食:**瑶族乌叶饭、熬茶、野菜粿粿、柴火腊肉、猪血丸子等。

# 巧吃早餐 白发变黑



只因比别人多吃了一口自制的黑发早餐,年过半百的武汉著名中医李新建教授,不到三个月的时间里,满头白发变得乌黑光亮,精力充沛。与此同时,脸色也越来越红润有弹性,行走健步如飞,感觉怎么也不像57岁,倒好像30、40岁的年轻人。

出于对中医食疗的痴迷,李教授耗费了6、7年时间,发现了这一天然的黑发食疗方,奇迹就这样出现了。他看到有白发、少白头、两鬓早白困扰的朋友,就忍不住向他们推荐这个方子,有最快的两、三个月就能见效。使用者无不惊奇!

李教授公开了他的配方,希望有条件的朋友可以试着制作:黑豆15g、阿胶8g、黑芝麻10g、枸杞10g、淮山药8g、黑桑葚5g、红枣8g、益智仁7g、黄精15g、覆盆子15g、百合5g、蛹虫草粉5g,用小钢磨打碎成粉,每天早上熬粥食用。

李教授这样解释他的配方。他参考了无数古方、偏方,这个方子考虑得很全面,既补气血、益肾养发,又补虚润燥、调和肠胃,对中老年人头晕、耳鸣、齿松、脱发、便秘也大有好处。

中医讲“肾主骨生髓、其华在发”、“发为血之余”。一个人头发的好坏能直接反映肾脏、气血的盈亏。因为肾藏精,精能化血,精血旺盛,则毛发壮而润泽。他将医圣张仲景著《金匮要略》的“肾气丸方”和《本草纲目》记载的“三黑汤”、《和剂局方》记载的“乌髯膏”等中医名方进行加减。去

除其有副作用或补益过旺的首乌、人参,加入红枣、山药、枸杞、黄精、虫草等药食同源、气血双补的成份。制成了益肾黑发、润燥不上火的“黑发早餐”食疗方。

据武汉、北京、上海、天津等最早上市地的消费者反映,喝上“黑发早餐”一周左右就觉得精力充沛、中午不犯困了;晚上睡得香、起夜少。效果好的一月左右白发就能逐渐变黑,并且红光满面。不少中老年人表示,手、脸上的老年斑淡了,连耳鸣、头晕的毛病也改善了。

**好消息:**目前此方已通过国家有关部门认证,命名为“黑发早餐”,指定由专业科研公司加工生产,不用熬煮,一冲即食,畅销全国。



前100名  
打进电话可  
享受半价体  
验!全省仅限  
300盒,售完  
为止!

买10盒赠5盒,买5盒赠1盒  
咨询热线:400-6858-766

# 那个“饿意盎然”的年代

文/凤网网友 hyhuihui

在我11年的学生生涯中,初中留给我的记忆最深、也最美好。尽管那时我们少不更事,可三年时间我们一起经历着成长过程中的酸甜苦辣,所以这段记忆在我们一生当中弥足珍贵。每次聚会聊起那段逝去的光阴,就有一个共同的感受:每天“饿意盎然”!因为饿,各种奇葩、糗事总会令人捧腹大笑。

那时学校食堂的饭菜让人非常失望,我们经常刚刚放下碗就又饿了。正是长身体的年龄,菜里几乎看不到油星,至于肉嘛,“戴眼镜都找不到”。于是校园大柳树下那个卖油粿子的老太太就成为了我们最牵挂的人。老太太那个油腻腻、脏乎乎的篮子里的油粿子总是能很快销售一空。没有零花钱或零花钱极少的同学不敢经过老太太的摊位,总是绕道而行,因为那

一篮子金灿灿的油粿子总是让他们饥肠辘辘,痛苦不堪。有人甚至问:“为什么老太太的出勤率比我们上课的出勤率都高?连病假都不要请?”于是有了神的回复:“因为她每天有油粿子吃,所以不会生病。”

上次聚会,我们一起回母校,大家对我们的老教室被拆除感到非常遗憾,因为拆除的是我们美好的记忆。有几个男同学打趣地说:“教室后面的墙上那个被我们掏出来的洞可惜也没有了,费了我们几个好大的劲呢,掏了几天。”

几个女同学几乎惊讶地异口同声问:“好好的墙为什么要掏个洞出来?!还费那么大的劲?”“还记得吗?教室隔壁就是食堂,我们原以为掏个洞上课时间闻炒菜的香味就不会那么饿了,哪晓得越闻越饿……”

## 新书上架 《权力下的冰与火:永不落幕的肯尼迪王朝》

对于国内读者而言,一说到“肯尼迪家族”,首先想到的往往是肯尼迪总统,即约翰·F.肯尼迪,以及他身边的女人,例如他的妻子杰奎琳和情人玛丽莲·梦露。确实,从他当选为美国总统的那一刻起,他就注定会成为肯尼迪家族史上最耀眼的明星、最不可思议的传奇。几乎可以断言,他是肯尼迪家族至今乃至将来都不可逾越的巅峰。在肯尼迪总统的光环下,这个家族的其他成员似乎就显得有些黯淡了,迄今为止的大部分相关传记也都是围绕着肯尼迪总统撰写的。而《权力下的冰与火:永不落幕的肯尼迪王朝》则为我们打开了解读这个家族的另一扇紧闭的门窗。它不仅详细讲述了肯尼迪家族的政治生涯、兄弟纷争、与黑帮组织的牵连,还还原了或被遗忘、或被掩藏、或被歪曲的桃色新闻和婚姻闹剧。从这一点来看,本书可以说是“开出版之先河”。

