

夜游丽江古城

□韦席华

8月下旬的一个周末，我们一家4口，来到传说中“适合发呆”、“最好是把自己走丢”，被列为“世界文化遗产”的丽江古城。它独具民族特色的建筑风格和浓郁的文化气息，给人遐想的空间，让人心醉。

乘坐汽车从攀枝花市的新庄收费站上丽攀高速，到石龙坝换卡出省。由于丽攀高速没有全线通车，所以高速路上车辆很少，仿佛天地间，就只有你一辆车在飞奔，那种感觉非常奇妙。大约半小时后，我们下高速进入308省道，顺着蜿蜒的盘山公路，向丽江进发。

公路绕着大山盘旋而上，又蜿蜒而下，都说最美的风景在路上，此话不假。一路上山高路险，常常一边是峭壁，一边是悬崖，让我们担惊受怕的同时，也感受了各种风景。原始森林造就的天然氧吧，清新空气沁人心脾；路旁的野花，五颜六色，这儿一簇，那儿一片，在微风中摇曳；站在高山之巅，俯瞰峡谷，顿生豪迈之气；潺潺小溪、帘帘飞瀑，山间云雾缭绕，迎面扑来，仿佛进入仙境一般。一路走过，时而阴雨绵绵，时而阳光普照，犹如经历了春夏秋冬，让人惊喜不已。

公路两旁，不时有摆摊售卖当地特色产品的农户，蜂蜜、芒果、桂圆、葡萄、核桃等一字排开，招揽过往的客人。我们在山顶车少人稀的路段遇到卖鸡枞的，20元一斤，这个价在市区真是不敢想。我们把他手里的几斤鸡枞都买了，下午抵达丽江，住进宾馆后，用自己带的便携式燃气灶煮汤，味道鲜美，吃下后，感觉一天的旅途疲惫都烟消云散了。这也算是我们到丽江的第一个收获吧。

经过近8小时车程，我们到达丽江。找好宾馆住宿，吃完晚饭，已是傍晚时分。按耐不住对古城的向往，我们没有休息，开始夜游古城。入夜的丽江古城，游人熙来攘往，伴着古城主街路口大水车的水流声、纳西族姑娘的歌声和穿行游人的嘈杂声进入古城。漫步于千年古道，把身心融入丽江古城的夜色里，聆听丽江古城的律动，感受丽江古城的迷人魅力，顿时感觉整个身心都放松下来。

进入古城，你首先感受到的是这里的小桥流水。房舍前后，弯桥座座，桥下流水潺潺，穿墙越户蜿蜒而过，水垂垂柳随风摇曳，似是向远道而来的客人招手致意。水旁垂柳下，茶座、酒吧等店铺林立。细雨如烟，小桥流水让人顿感眼前美景不是江南胜似江南。“家家门前垂杨柳，户户房后清水流”，丽江古城因之被誉为“高原姑苏”和“东方威尼斯”。丽江古城民居古色古香，具有典型纳西族建筑风格。依水而筑的青砖瓦房鳞次栉比，一式“三房一照壁，四合五天井”的两层纯木质楼阁，灰瓦红檐，古朴典雅，院内遍植花草，处处清雅，处处芬芳。门前不可或缺地挂着红灯笼，散发着这个千年古城迷人的色彩。很多民居现在都改成客栈了，还有很多临街的门店改成商铺，茶楼、珠宝店、银器店、牛角店、布店、编织店、鞋帽店、小吃店……各色商品琳琅满目。脚踩着那古街独有的，被千百年人走马踏得无比光滑的五花铺路石上，在各色灯光照耀下反射出异彩斑斓的古城韵味。我怎么也想不到这昔日茶马古道集镇的夜晚竟然如此灯火阑珊，辉煌热闹。街道两旁房梁屋脊层叠起伏，错落有致，彼此林立的商家门帘洞开，红灯高照，各色灯光把本来不宽敞的街道照得通亮，随时都会有一两处古朴素雅的古建筑吸引你的眼球，打动你的心房，绊住你的腿脚。漫步古道，阵阵音乐声萦绕在耳畔，让你的精神得到放松。音乐声大多是从手鼓店传来，而播放的音乐也是以丽江的原创手鼓音乐为主，店主也多是年轻的姑娘，她们穿着民族服饰，保持甜蜜的微笑，合着配乐唱起“夏天播放”乐队的《小宝贝》，投入地击打着非洲手鼓，已然成了一道风景线。

我也禁不住鼓声的诱惑，进店感受了一下手鼓的魅力。不过，由于我乐感太差，打出的节奏让打鼓卖碟的美女连连摇头。走累了，我们小憩于水旁的前面，茶香扑鼻而来，看脚下流水欢畅，回旋的波纹辉映着丽江古城。五彩的夜色，任凭微风拂面，聆听对面阁楼传来缠绵的纳西古乐，流水、岸柳和传统古朴民居交织一起，古色古韵，乐颐养心。在古城欢悦的夜空下，我好像忘记了一切苦闷、失意与奔波，烦躁的心灵得到了慰藉。

夜深了，游人开始散去，街道渐渐冷清下来，我们也准备回住宿地了。走在石板路的小巷中，悠扬的乐曲声仍在空中飘荡着，不知为何，我忽然想着这首唱首歌，为了这小桥流水，为了这古街深巷，为了丽江这座神奇的古城。走出古城，丽江街上灯火辉煌，看着宽阔的马路，整齐的楼房，我们一时分不清东西南北。我只好拿着宾馆老板的名片，走向路边几个低头看手机的人，“请问民主路怎么走？”“你别问我，我们正在看导航，我们也迷路了！”呵呵！看来，到丽江把自己走丢真是件很容易的事啊！

社区达人

羽毛球拍穿线师的别样人生



瞿小燕在为羽毛球拍穿线。

□本报记者 彭春梅
实习生 秦智凤 文图

11月5日，在位于红格训练基地的四川省青少年体育活动中心，第24届华人羽毛球锦标赛进行到最后一天，但作为羽毛球拍穿线师的瞿小燕依然很忙碌。经过4天的比赛，选手们的羽毛球拍有的线已经打断，为了保证选手们正常比赛，瞿小燕承担起了为羽毛球拍穿线的“使命”。

胜利背后有穿线师的功劳

深蓝色的球拍线在她两根手指间宛若有了灵性一般上下穿梭，站在穿线机旁，

她即使一边聊着天，手上的穿线工作也一刻不会停下。

瞿小燕是一位羽毛球爱好者，从事穿线师工作已有10年，其穿线水平得到了很多羽毛球爱好者的一致认可。“穿线师的工作看似简单，但不同的羽毛球拍由于材质的不同对线的要求也不同，技术水平不同的人对球拍磅数要求也不一样，所以要认真体会不同磅数横竖线的感觉，找到适合的线和穿线磅数。”

比赛现场，记者称瞿小燕为“羽毛球比赛的幕后英雄”时，她连连摆手，一副不敢当的样子。不过在说起这个职业背后不为人知的酸甜苦辣时，她的话匣子倒是很快就打开了。

因为爱好考取A级证书

因为爱好羽毛球运动，作为一名普通打工者的瞿小燕喜欢研究羽毛球装备，每当看到一支好的羽毛球拍因为断线而无法继续使用时，就觉得很可惜。为此，瞿小燕开始接触穿线师这个行业，并经过知名羽毛球品牌VICTOR公司举办的穿线师学院的严格培训，以优异的成绩取得了穿线师A级证书。

“好球拍随处可见，可如何为不同的球拍和球友穿出适合的拍网，就考功夫了。”由于线的种类繁多，瞿小燕经常利用闲暇时间琢磨每种线在羽毛球拍上的不同效果，以保证能达到更好的手感。

穿线师，尤其是担任赛事穿线师，无论赛事级别高低，绝对是体力和毅力的挑战。在历时4天的第24届华人羽毛球锦标赛中，瞿小燕一直坚守自己的工作岗位，兴趣和成就感成了她不畏辛劳的两大动力。

苦练10年穿线技术炉火纯青

瞿小燕每天最主要的工作是为羽毛球拍穿线。穿线机旁1平方米的范围就是瞿小燕的工作岗位，有时忙起来她一站就是四五个小时。

2006年至今，瞿小燕已为上万支羽毛球拍穿过线。如今，瞿小燕最快的时间是18分钟完成一支羽毛球拍穿线，技术已炉火纯青。在攀西羽毛球圈子里，只要提起瞿小燕，很多羽毛球爱好者都为她点赞。

干一行爱一行。瞿小燕说，作为一名称职的穿线师，就不能辜负顾客对你的信任，在拉线过程中一定要有严谨的工作态度，决不能为了速度而省略一些东西，“只要你对顾客和球拍、球线认真负责，你就是金牌穿线师”。

杨继跃：在羽毛球中体验快乐



杨继跃在打羽毛球。

□本报记者 岳蕾娅 文图

在11月5日结束的2017年第24届全球华人羽毛球锦标赛上，来自攀枝花的67岁选手杨继跃获得了65岁至69岁男双组亚军。

杨继跃与羽毛球结缘近50年，他很享受运动带来的这份快乐。

从热爱到痴迷

1966年，为支援三线建设，杨继跃

从南充来到攀枝花工作，那时业余生活比较单调，下班后同事们就喜欢聚在一起打羽毛球。从刚开始的一周去一次，到后来每天都能看到他的身影，尽管杨继跃不是技术最好的，但却是球场上最活跃的一分子。“那时根本不懂技巧，全场乱跑，仗着年轻体力好有冲劲。”回忆当初打羽毛球时的“傻样”，他自嘲道。

渐渐地，杨继跃喜爱上了羽毛球这项运动，只要有空就会去球场上打球。为了练好球技，杨继跃不知道打坏了多

少副球拍，跳坏了多少双球鞋。有时为练好一个接球动作，他要想上好几天。除了自己练球摸索球技外，他还向圈内打得好的球友请教；只要有羽毛球大型赛事，他一场不落地看着，看高手如何打球，并记录下来在实践中“消化”。

年复一年，日复一日，杨继跃凭借自己的努力，球技得到了提升。单位的职工运动会上，杨继跃年年都是羽毛球比赛单打第一。渐渐地，他在攀枝花的羽毛球圈里打出了名气。

带动身边人运动

2010年，杨继跃从攀钢退休。退休后，他更忙着南征北战打比赛，取得了许多好成绩。攀枝花市第6届羽毛球比赛老年男子单打第一；四川省老年人体育比赛，羽毛球混合双打第一……

受杨继跃的影响，现在全家人都成了羽毛球业余爱好者。“我老伴和儿子的球技都不错，现在连小孙女也在练习打羽毛球。”杨继跃告诉记者，别人家过年都是吃个团圆饭、聚会之类的，而他们是举家外出打羽毛球。

“打羽毛球不仅能锻炼身体，还能结交不少朋友。”每每有人向杨继跃请教，他都会耐心讲授，把自己的打球心得和别人一起分享。“内行看门道，外行看热闹，打羽毛球首先是步伐，前腿要呈弓形，后腿必须蹬直；握球拍时，大拇指和食指间的弧度要和球拍柄呈一条直线。打好羽毛球的诀窍就是‘三看’和‘三快’，即看球、看动作、看空场，眼快、腿快、手快。”

大裂谷

乐活

8

攀枝花日报

2017年11月14日 星期二

责编 袁晖

版式 蒲正娟

投稿QQ:2047001584

到“人间天堂”寻美

□王用明

从攀枝花出发，我们带着愉快的心情和丰富的行囊，踏上了一次追寻美丽的旅途。

第一站是黄龙。海拔3600米以上，素有“人间瑶池”美称的黄龙，数千个钙化彩池形态各异，流光溢彩，长达2500米的钙化彩流堪称世界之最。

车门一打开，我第一个冲出去，贪婪地吮吸着清新空气。漫步在轻便的栈道上，看着清澈的水流从石头上跌落，听着流水拍打石头发出的清脆声响，顿觉整个身心与大自然融为一体。一路上行来到黄龙景区的最高点——五彩池，这里有693个钙池，大小不一，形态各异。星罗棋布的彩池，宛如盛满了五彩颜料的水粉板，橙、蓝、绿、白、黄五色辉映，形成了梦幻般的彩池。青山吐翠，雪峰屹立，夕阳的余晖洒在五彩池上，水面泛起金色的涟漪，就像一颗颗星掉进池中，真是绝美之极。

第二站是花湖。花湖是国家高原湿地生物多样性保护区，全国第二大湿地，又称“飞禽的乐园”，位于若尔盖大草原的核心地区。乘坐观光车行驶在宽敞的道路上，路边星星点点的野花正热情地招呼着我们，小蜜蜂向我们点头，蒲公英向我们微笑，我们进入了美丽的花湖。

湖中鱼儿游弋，湖畔花儿绚丽，带着愉悦的心情漫步在栈道上，蓝天白云下，明镜般的湖水碧波荡漾，这大自然的无私给予，让人沉醉其间。行走在浮桥上，看水中的鸟儿嬉戏，寻黑颈鹤的足迹，又见高原绿地上方的帐篷炊烟、河流清清，还有牛羊、骏马和雄鹰……

第三站是九寨沟。踏进“人间天堂”九寨沟沟口，一缕缕轻柔的薄雾萦绕在丛林间，那仙境般的绮丽风光深深地吸引着每一位游人。

长海旁，山峰终年积雪，森林珠翠。站在观景台上看去，蓝天白云、皑皑白雪尽收眼底，感觉白山和蓝天无距相连，就像一块透亮的玻璃折射出七彩的光彩……渐渐地，薄雾渐起，整个湖面氤氲缭绕，仿佛仙境一般。晌午，我们来到五花海，当我们为阴沉天气而感到失望的时候，一丝明亮的光晕刺穿云幕，千缕万缕光芒透过浓密的云层洒向大地，空灵的蓝天上架起了一道延伸到天边的彩虹。透过清澈的湖水，可见湖底清泉上涌，水中各种色彩相互渗透、镶嵌、错杂、浸染，五花海充满了生命的活力。

再沿着栈道一直下行，收入眼底的就是九寨沟中最大的瀑布——珍珠滩瀑布。据资料介绍，珍珠滩瀑布海拔2443米，瀑布高21米，宽162米，瀑布被形如新月的岩体分割为数股，或银帘飘飞，或白浪滚滚，或如珠似线，狂奔急泻汇入涧底，轰鸣着奔流而下。人们站在瀑布边，不时被溅起的点点水花亲吻而欣喜不已……走在沟中，犀牛海、火花海，一个又一个清澈而绮丽的“海子”在眼前流过。

无论是黄龙还是九寨沟，在我心中留下的只有“美丽”两个字，在青山绿水之间，美丽无处不在……

一次美丽之旅很快就结束了，恋恋不舍中我打定主意：到耄耋之时再来追寻美丽。

私房菜



可口快餐：甜椒炒饭

□杨和平 文图

一日三餐，有时总会难免有剩下的饭菜。倒之，可惜；食之，乏味。如何将剩饭鼓捣一番，做成一道美味可口的快餐，我想“一‘炒’了之”，不失为解决剩饭的办法。用红红的甜椒与剩饭搭配，就做成了这份可口的“甜椒炒饭”。

“甜椒炒饭”的做法：先将剩饭蒸熟10分钟以杀菌消毒，之后在炒锅中倒入适量的食用油加热，等油温起来后将蒜泥、姜丝入锅炒出香味，再将洗净备好的甜椒片倒入锅中，迅速翻炒至二成熟，起锅。接着再在锅中倒入少许食用油，待油热后放入剩饭，翻炒至有轻微锅巴时加入甜椒，并加入适量的食盐、酱油和花椒油，进行充分拌和翻炒，起锅前撒入少许葱花，一份色香味俱全的“甜椒炒饭”就大功告成了。

【烹饪小提示】炒饭的配菜，可根据个人喜好进行配料，荤素皆可。

鑫和陌车入驻攀枝花了
全新的购车方式你了解吗？

11月11日，成都鑫和陌车攀枝花西区分部举行了隆重的开业庆典，现场一片热闹。

鑫和陌车颠覆了传统全款购车方式，只需要一万元加分享，就能让你实现购车梦，让你购车不花钱，月供不花钱，还能赚钱。鑫和陌车西区分部负责人沈留海表示，鑫和陌车是大众创业，万众创新新形势、新产业，新业态下的一个全新模式，想购车想换车想创业的朋友，请了解和加入进来，不但能购车还能创业。

咨询电话：

0812——5558368 13508230179