

## 走进传统村落

一场急雨后,在清新的空气中,长在大山怀抱里的外普拉村在夜幕中沉沉睡去。

外普拉村位于云南省楚雄彝族自治州永仁县宜就镇,2014年被列入第三批中国传统村落名录。历经千年的外普拉村,因地利聚起人群,因勤劳致富一时,也因交通不便而发展落后。在城市化进程中,对乡村的记忆又逐渐被唤起,外普拉吸引了更多目光,村民的生活和精神面貌也在乡村全面振兴的进程中不断改变。

——编者

如果说,城市的热闹喧嚣点燃生活的激情,那么外普拉村的“沉静感”则令人陶醉。“三山夹两河,仙鹤叼鱼虾;古村古道夯土房,千年外普拉……”一首外普拉村的村歌,歌唱着村落的形态、历史与人民的生活。

## 老屋、稻田,一首村歌里的“归园田居”

“外普拉”为彝语,意为“石板上的村庄”。这个名字与村庄的位置有关。外普拉村坐落在一面平缓的山坡上,村落呈扇形分布。村民介绍,支撑村庄的山坡,土层下是一整面石板。村落的左右两侧分别矗立着两个大山包,“三山”之间的河谷中流淌着金沙江的支流蜻蛉河和外普拉小河。

“三山夹两河”说的是实景,“仙鹤叼鱼虾”则是长期以来村民对村落形象比喻。村庄依山势而建,所在的山脚与两条河的直线距离约100米,高差约50米。从高处俯瞰外普拉村,仿佛是仙鹤展开翅膀,顺势而下,到村口两河交汇处寻觅鱼虾而食,别有一番意趣。

平缓的地势与交汇的河流,为农业生产提供了有利条件。据《云南外普拉村志》记载,村落最早在元代已有傣族先民来此居住,而后前来定居的各族村民越来越多,村落逐渐壮大。村庄前的平坝种植水稻,平缓的山坡栽上玉米、果树,一代代勤劳的外普拉村民凭借双手建设起自己的家园。

说起外普拉村民的勤劳,不能不提到“花篮背水”的传统。20世纪90年代,外普拉村大面积种植经济作物。作物在山上,水在河沟里,怎么保证产量?外普拉村民就在背篓里垫上塑料布,从山脚背水上山。一篮篮珍贵的水源,给予作物滋养,也将“勤劳致富”刻在古村的记忆中。

河流为人们提供的不仅是水源,还有鹅卵石。外普拉村的传统民居是黄墙青瓦的夯土房,基底以大块鹅卵石和山石垒砌。石头底座上,是黄土混合稻草后夯出的大块土砖。从山脚往上,夯土房依山而建,错落有致。漫步石板路上,手抚夯土墙,依稀能分辨出岁月的痕迹。

在外普拉村,“日出而作,日落而息”是生活常态。丰收的时节,站在村庄的河边,宽阔的坝子上稻田一片金黄,蝴蝶和蜻蜓翩翩起舞,田里的村民弯腰劳作。“采菊东篱下,悠然见南山。”在这个仿佛被时光遗忘的村庄,能找到《归园田居》的“沉静感”。

## 合作社、生态米,一名年轻人的返乡记

“如今,家乡变得越来越好!”在游客接待中心,爱说爱笑的外普拉村民朱永艳,向记者讲起自己的返乡创业记。

外普拉村离永仁县城约40公里,因为交通不便,深山中的村落一度落后于发展的脚步,年轻人多外出务工。朱永艳23岁时离开外普拉村,在楚雄工作。近年来,外普拉村发展越来越好,良好的生态环境、保存较为完整的物质与非物质文化遗产,让朱永艳决定回到村中。

2019年,外普拉村成立乡村生态旅游专业合作社,朱永艳成为负责人。合作社一方面发展生态种植,流转100亩水田种植有机水稻,同时在山坡上种了2800亩芒果树;另一方面依托田园风光发展乡村旅游。“小时候我们经常下河摸鱼捉虾,在稻田里玩耍,我想把这份快乐找回来,让更多人体验。”朱永艳说。

发展旅游要有基础。依托泸滇协作项目,整合美丽乡村建设、联合国可持续发展目标示范村等项目资金……持

## 山常青、水长流,相聚外普拉

本报记者 张 驰



图①:由闲置老房子改造而成的民宿兼具古居特色和乡村风情。图为民宿内的村民。张桂伟摄(人民视觉)

图②:外普拉村的夯土房依山势而建。永仁县融媒体中心供图

图③:村口的“外普拉”标志。永仁县融媒体中心供图

图④:两条河流淌过外普拉村,为这里带来勃勃生机。图为彝族妇女在河边嬉戏。张桂伟摄(人民视觉)

北方乡野间,最是四季分明。云天、溪流、高山、丛林……大自然就会斑斓的色彩。尤其在阡陌变通途后,乡野更添生机活力,沿路自驾、赏景、游玩,成为很多人的选择。

在天津有一条自驾游线路——“寻找‘最美印茛’之旅”,在2024年下半年入选“行在乡村 游在路上”全国20条最美自驾精品路线。这条路线全程38公里,由蓟州环线、津围北二线、喜邦线、燕山东大街东延、西井峪路、郭马路等6条县、省、县、乡、村级公路连贯而成,路线坡度平缓、路况优良,犹如一条秀美丝带,将古村落、古城与山水串联,连接起府君山公园、九龙山国家森林公园等国家级旅游景区,有西井峪、毛家峪、郭家沟等乡村旅游重点村,夏季戏水、冬日滑雪,山间四季,步步皆风景。

这条路线所在的蓟州区,古称渔阳,唐代称蓟州,文旅资源丰富。但这些历史人文、自然风景、特色村落曾因行路难而少有人至。

## 天津蓟州区路、产、文旅有机融合

## 阡陌变通途 乡野添生机

本报记者 龚娟娟

古村西井峪,四面环山,村里房屋全用石头堆砌而成,远看像城堡,近看似迷宫,被人们称为“石头村”。原先因交通不便,经济落后,“有女不嫁西井峪”的说法在当地流传多年。

2014年,天津将建设改造乡村公路、提升山区乡村公路安全保障设施列入民心工程。西井峪路先后经过三次提级改造,路面由原来的4米加宽到5至7米,沿线的防护设施、停车场、公交站亭等服务设施功能不断完善,村民走出去,游客走进来,这里上亿年的石英岩、页岩被更多人发现,“石头村”成了摄影打卡地。2020年,西井峪路

被评为2019年度“全国十大最美农村路”。10年来,村里的乡亲们也抓住机遇,靠旅游走上了致富路。

公路不仅是载体和通道,更是打破区域隔绝、破除地理屏障的重要连接——连接城乡、连接产业、连接发展。

津围北二线是一条新建路。2017年7月完工通车,2023年对路域环境提升改造,增设了停车观景平台、机车驿站、网红咖啡厅等设施。津围北二线的建成使天津市区、北京及河北车辆能够更快抵达黄崖关、九龙山、八仙山等旅游景区,在促进旅游经济快速发展中发挥了重要作用。据统

计的投入改变着外普拉。水利、交通、电力、人居环境相继改善,外普拉书院、游客接待中心、停车场、公共厕所等相继建成。

夯土房是村里的特色。怎样在保护古村的同时,为游客提供更多便利?“我们对于新建民居要求统一风格,以保护古村风貌。在修缮老屋时,鼓励使用传统材料和工艺。”外普拉村党总支书记黄李乔介绍。

发展乡村旅游,有人气才有生意。随着基础设施不断改善,2019年10月,外普拉村举办稻田捕鱼活动,吸引大批游客前来体验。“村民们还在稻田旁摆起小摊,人气十足。”朱永艳笑着说。

近年来,朱永艳开始拍摄短视频,带着游客“云游”外普拉;还开起网店,通过定点帮扶单位和网络渠道销售稻米。“不能让村民亏钱。”朱永艳说,现在合作社实现收支平衡,全村230户村民都加入进来。“下一步要服务好游客,打造口碑,让乡村旅游更可持续。”朱永艳说。

## 彝绣、合唱团,一群乡村妇女的改变

夜幕降临,在合作社忙碌一天的村民罗祥萍吃过晚饭,坐在沙发上小心翼翼地打开一个包裹——这是她自己绣的彝族特色背兜。轻轻抚摸着上面的马樱花纹,她的眼神很温柔:“这是给两个女儿的嫁妆。”

罗祥萍在给人介绍彝绣服饰时落落大方。在发展乡村旅游之前,因跟外界接触少,外普拉村妇女面对陌生人往往警惕而腼腆。永仁县妇联常务副主席李睿媛介绍,2017年,联合国开发计划署联合中国国际经济技术交流中心、中国妇女发展基金会等机构,来到外普拉村实地考察,最后确定外普拉村为联合国可持续发展目标示范村,其中一项任务是为村里的妇女提供技能培训,推动乡村全面振兴。

2019年,永仁县妇联牵头邀请县彝族刺绣协会的老师进入外普拉村为妇女培训彝绣技能,罗祥萍等54名村民参加了培训。“老师领进门后,我就自己摸索。”罗祥萍说,一遍遍练习针法、配色后,她请老师画花样,自己创作彝绣服饰。2021年,罗祥萍自己创作的一套彝绣服饰被来旅游的一对上海夫妻看中买走,这份收入给了她莫大的肯定,也让她在生活中显得更加自信与从容。

在这个人人能歌善舞的彝族村庄中,妇女们自发组建了“火波诺玛”艺术团。“‘火波诺玛’意为‘月亮女儿’。”艺术团的骨干夏学芳介绍,“艺术团除了演唱传统彝族歌曲,还创作了属于自己的村歌。”

身穿彝族特色服饰,用唱歌跳舞欢迎游客,举办乡村音乐节进行对歌、篝火狂欢……具有民族特色元素的乡村文化活动,延续着村民对生活传统的记忆。这不但丰富了村民的精神文化生活,也推动了乡村旅游业的发展,带动村民增收。

“就像村歌里唱的,山常青、水长流,相聚外普拉。”夏学芳很期待,今后能有更多人遇见这个大山里的宁静村庄。



## 跟着味蕾去旅行

## 广西柳州——

## 一碗螺蛳粉烹出文旅大产业

本报记者 祝佳祺



“到柳州,就是为了嗦粉的!”“三天两夜柳州嗦粉攻略”……在社交平台上,输入关键词“广西柳州”就能获得大量和螺蛳粉有关的旅游攻略。在柳州市,螺蛳粉实体店有1200多家,从一碗7元的基础螺蛳粉到上百元的螺蛳粉火锅,不同体量、风味各异的螺蛳粉美食遍布柳州城。

近年来,柳州螺蛳粉游已经成为一个新潮流。在柳州火车站,螺蛳粉形象馆游人络绎不绝,不少返乡游客提着热乎乎分装的螺蛳粉接受安检,车站甚至专门标注了“螺蛳粉汤”打包的安检提示。

出了车站,在柳州街头,网红螺蛳粉店门口,人们兴致勃勃地排起百米长队。天南海北的食客嗦粉又拍照,临走还要买些预包装螺蛳粉。“很多粉店都有自家独门秘方,味道很好,我们就买些寄回家,也算不虚此行。”来自四川的乔亚是螺蛳粉的忠实受众,为了这一口,她惦记了很久,“两年前来过一次柳州,对这家店的味道念念不忘。”

小吃背后有着大产业和厚重的历史。这些年,柳州着力延长螺蛳粉产业链,深挖螺蛳粉人文历史,将螺蛳粉实体店与各类景区景点串联,推出螺蛳粉文化体验游、探宝游学之旅等主题游,还颁布实施《柳州螺蛳粉文化旅游服务规范》地方标准,对柳州螺蛳粉文化旅游相关企业的服务要求、服务设施、服务管理等进行了规范化指引。2022年,广西柳州螺蛳粉文旅特色品牌宣传推广活动还获评国内旅游宣传推广十佳案例。

“米粉需要用冷水泡软,这样煮出来的米粉更有弹性。”在4A级景区螺蛳粉产业园的文化研学课堂体验区,研学团的孩子们正按照工作人员指引制作一碗螺蛳粉。

2021年,柳州螺蛳粉制作技艺被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。体验做一碗粉,不仅满足味蕾,还被赋予了“文化味”。

“这样的项目在学生中尤其受欢迎。”产业园讲解员雷浩告诉记者,2024年前7月,到访柳州螺蛳粉产业园的研学团队突破9万多人次,还有不少来自海外的研学团队。“最近一个月的研学活动都约满了。”

近些年,为满足游客需要,不少旅行社设计的柳州游行程,也总少不了螺蛳粉相关项目。除了亲手体验做一碗粉,游客们还可到白莲洞洞穴科学博物馆了解柳州食螺文化起源;到螺蛳粉产业园实地参观预包装螺蛳粉如何生产、了解电商直播如何让螺蛳粉到世界各地;到螺蛳粉原材料生产基地参观田园风光,体验采摘游;到百乐竹海公园、螺蛳粉小镇滑翔伞飞行营地体验滑翔俯瞰千亩竹海……

“起先是想来嗦个粉,没想到柳州还有这么丰富的项目可以体验。”游客刘可欣和朋友从广州坐3个多小时高铁到柳州,在3天内内嗦了粉,还顺便逛了本土菜市场、博物馆和鱼峰公园等。

据统计,柳州全市目前配套螺蛳粉原材料基地规模约68万亩。2023年柳州市螺蛳粉全产业链销售收入为669.9亿元,同比增长11.5%。其中,配套及衍生产业销售收入192.08亿元,同比增长5.1%。

## 延伸阅读

## 餐桌上的“发酵食物”

于仁文

人们常用色香味俱全来形容美食,可餐桌上有一类美食,闻起来气味有些异类。

这类食物的气味从何而来?发酵所致。例如广西的螺蛳粉,其味道主要来自酸笋。酸笋是由新鲜竹笋经过浸泡发酵而成,发酵过程中,竹笋中的糖类和蛋白质会转化为各种氨基酸和有机酸,其中具有挥发性特征的对甲苯酚会散发出刺鼻的味道。此外,发酵过程中还会产生半胱氨酸和色氨酸的代谢产物,如硫化氢等。

同时,在发酵过程中,食物中的蛋白质被微生物分解,产生有鲜味的氨基酸,比如谷氨酸,这也是味精和鸡精的主要成分,食物由此也会变得鲜美可口。

发酵食物可以提高营养物质吸收率,也有利于肠道健康。例如,腐乳在发酵的过程中,蛋白质变成更容易消化的肽类和氨基酸。此外,发酵降低了大豆中的植酸,使其中原本吸收率很低的铁、锌等矿物质更容易被人体吸收。此外,这类食物在发酵过程中还能合成一些B族维生素,特别是维生素B12,有益身体健康。

但是,发酵食物在食用过程中也讲究“过犹不及”。发酵食物大多是在缺乏食品保鲜设施的年代产生的,主要是想延长食物的保质期,因而在制作中会添加盐腌制,再加上烹饪过程中又会加盐和各种调味料,钠就超标了,不适合多吃;食物发酵过程中,还会产生组胺和酪胺等天然生物胺,胺类物质食用过多会刺激中枢神经系统,降低血流量,引发头痛或偏头痛。一般情况下,普通人群少量吃并不会产生不良反应,但有些人组胺不耐受,食用后可能产生不适。

食品发酵过程很容易受到环境温度、湿度、卫生条件的影响,操作不当极易产生大量有害的杂菌而严重影响健康,所以建议大家购买知名品牌的合格产品适当品尝,享受美味,吃出健康。

(作者单位:解放军总医院第七医学中心,本报记者施芳采访整理)

图⑤:窑埠古镇是广西柳州的“城市会客厅”。漫步古镇,可近距离欣赏“百里柳州”美景,品尝地道的柳州螺蛳粉,感受古镇的闲适生活。何绍萍摄(影像中国)

本版责编:孟 扬 唐中科 曹怡晴  
版式设计:张丹峰