



▼美仁大草原上錯落有序的小草包，是特有的高原沼化地貌

旅遊小貼士

從蘭州到甘南交通：蘭州汽車南站營運開往甘肅南部的班車，直達合作、夏河、郎木寺、瑪曲、迭部等甘南縣鎮。查詢電話：0931-2392525。

海拔：甘南屬於高原地區，平均海拔約為3000米，可能會出現不同程度的高原反應，旅途中盡量不要劇烈運動。若出現嚴重高原反應，及時求醫。

天氣：晝夜溫差大，六至八月的氣溫在15至30攝氏度左右。

參觀門票：（1）拉卜楞寺——正殿（聞思大殿）區域門票40人民幣，於遊客中心購票，寺院區及一般的佛殿免費開放。

（2）甘肅省博物館——逢周二至日開放，憑有效個人證件免費換取門票。

風俗：甘南地區多為藏民和部分回民，尊重當地習慣。

其他：甘南為無污染無垃圾旅遊保護區，隨身自備垃圾袋，帶離旅途中產生的一切垃圾。



▲臨潭縣冶海天池風景區

蘭州拉麵的儀式感



▲蘭州拉麵講究一清、二白、三紅、四綠、五黃

相信許多人即使沒來過蘭州，肯定都吃過一碗蘭州拉麵。「蘭州拉麵」是對外的稱呼，在蘭州本地叫「蘭州牛肉麵」或「蘭州清湯牛肉麵」，蘭州人則稱它為「牛肉麵」或「牛大碗」，最早始於清光緒年間，距今一百二十多年歷史，相傳由蘭州回族老人馬保子首創。這座黃河穿過的城市，每條街巷，無論大小，至少都有一兩家牛肉麵館。從清晨五點多起，空氣中就開始瀰漫着一股牛肉麵的清香。

牛肉麵講究一清、二白、三紅、四綠、五黃，即湯清、蘿蔔片白、辣椒油紅、香菜和蒜苗綠，以及麵條黃亮。與從前在外地吃過的蘭州拉麵不同，這裏的麵型、粗細皆可自選，形狀分為圓形、扁形、菱形三大類。圓形麵，由細到粗，可分為「毛細」、「細」、「三細」、「二細」、「一細」和「二柱子」，其中「毛細」直徑約半毫米至一毫米，「二柱子」直徑約五至七毫米。扁形麵，由窄到寬，可分為「韭葉」、「薄寬」、「寬」、「大寬」和「皮帶寬」。菱形麵，指麵條的橫截面呈三角形、四邊形等獨特形狀。過於細的麵，容易在湯裏吸水泡軟，過於粗或過於寬的麵則不易煮熟，或口感較硬。因此，以上各類麵條，最受歡迎的當屬「細」、「二細」、「三細」、「韭葉」等形狀。

吃麵的程序也有一套連貫又分離的規則：門口點單，換上票子，走向麵館的長隊，說出想吃的麵型，比如優雅的「三細」，在經歷了拉麵、煮麵、盛湯、舀辣子的過程後，你只需要托着這碗麵，見到空位坐下，吃起！

我一直喜歡藏區，因為藏區不止西藏，還有青海、四川、甘肅等地方。抓着夏天的尾巴，我匆匆「走」了一回甘南藏族自治州。原來這裏有湖泊，有草原，有濕地，有黃土高原，除了海洋，在甘南幾乎可以找到所有地貌，並早已成為許多意攝影愛好者和背包客的旅遊勝地。

艾菲文、圖

▲桑科草原的油菜花一望無際



甘南有「小西藏」之稱，是中國十個藏族自治州之一，它位於甘肅省西南部，西面與青海省接壤，南接四川的阿壩藏族自治州，其下管轄有七個縣，分別是：迭部縣、臨潭縣、卓尼縣、瑪曲縣、碌曲縣、夏河縣、舟曲縣，總人口約七十三萬。這次四天三夜的甘南之旅，我列了三個關鍵詞：拉卜楞寺、大草原和蘭州拉麵。從深圳出發，經過近三小時的航程，即將抵達蘭州中川機場已是黃昏，連綿起伏的黃土高原，千溝萬壑，層層疊疊，縱橫交錯，在餘暉中有些荒涼卻無比震撼。

拉卜楞寺歲月烙印

我們連夜來到甘南的州府合作市，第二天正值「第九屆敦煌·絲綢之路國際旅遊節」的開幕文藝演出。早上七點多，街上滿是攜帳篷和食物出門的當地居民，我們隨着人群走向當周草原。一路上遊人與表演者載歌載舞，好不熱鬧。藍天作幕，草原為台，宛如一次草原上的嘉年華。聽導遊小王說，那天合作市全民放假，幾乎全市公務員充當旅遊節的志願者，近三十萬人參與這次盛會。其中最熱血沸騰的節目是，為慶祝中華人民共和國成立七十周年，二〇一九年牧民策馬奔騰，揮舞着五星紅旗從山上直衝而下，何等豪情萬丈。

離開合作市，我們趕往夏河，這次旅行的「戲肉」——拉卜楞寺。電影《天下無賊》的開篇就是拉卜楞寺的日出全景，「傻根」（王寶強飾）當時就在維修拉卜楞寺，劉若英許願的場景，我一直就想去看看。建於一七〇九年的拉卜楞寺，距今已有三百多年的歷史，是藏傳佛教格魯派六大寺院之一。與許多藏傳佛寺一樣，外圍是一圈轉經筒，而它擁有亞洲最長的轉經走廊，一千七百多個轉經筒，環繞整個寺院，全長三點五公里，認真走下來需要約兩個小時。午後，陽光灑在金色的寺頂上，熠熠生輝，莊嚴神聖。歲月的語言寫在四處可見的紅牆棕瓦，斑駁的石板路，與蔚藍的天空形成強烈的對比，彷彿是聖路通向天空的開始。

拉卜楞寺有個不錯的傳統，寺院管理部門專門有喇嘛僧人為遊客導賞，帶領大家參觀並作免費講解。拉卜楞寺佔地面積約八十六萬平方米，不同於我所認知的寺廟，這裏更像是一座「大學」，下設六大學院，其中一個顯密學院：聞思學院，五個密宗學院：時輪學院、醫藥學院、喜金剛學院、續部上院、續部下院，喇嘛更像是來此學習的。交縱的街道錯落着數百個院落，喇嘛、朝聖者、當地人、遊客都各自安然地在其中穿梭。其間有不少虔誠的藏民轉着經筒，不論男女老少，左手緊握佛珠，懷着堅定的目光，行走在只屬於自己的聖路上。每次看到磕長頭去禮佛的信徒，我只是走馬觀花的匆匆過客，有一種恍如隔世的錯覺。

高原沼化成小草包

在進入夏河前，我們途經了桑科草原，雨後的大草原碧綠如毯，大夏河水從南到北徐徐流過，一望無際的油菜花開，青青山巒，路上除了偶爾飛馳而過的汽車，草原上駐紮着零星的藏包，風景如畫。小王說，每年七至九月，牧民在藏包舉辦藏家樂，讓來客體驗藏族游牧生活，享受一頓藏餐，有新鮮奶茶、酸奶、手抓羊肉、糌粑等，參加篝火晚會、騎馬等娛樂活動。而本地人也喜歡到草原上避暑，沿着大夏河搭起帳篷，三五個小家庭十來個人約飯，一起買一隻全羊，約三十斤羊肉，預算千元，席草地而坐，吃肉把酒言歡。

甘南草原之美，可謂「一山比一山高」。第三天我們往臨潭縣的路上，遇見了美仁大草原。放眼望去，一個個像蘑菇頭的小草包，散落在茫茫的草原深處，伴有野花的點綴，一眼便愛上。近看，它們錯落有序、大小均勻，像是專門測量製作的一樣整齊，原來因為美仁大草原獨特的高原沼化而致，可說是大自然的鬼斧神工。藍天白雲下，輕幡飛舞，牛羊成群，一對藏族母女在草原中休閒地吃着零食，我走近問她們能不能拍照，那位母親羞澀地婉拒，轉頭問懷裏的女兒。我沒再強求，悄悄地走向牦牛群，牠們也絲毫沒有閃躲，還是悠然地埋頭吃草。

在這裏，人與自然、動物特別的親近，自得其樂。我想起在臨潭縣治力關鎮的導賞員小武，她在蘭州上大學，讀酒店管理專業，二〇一四年畢業就返鄉工作。因為她講解十分專業，富有感染力，便有團友建議她到大城市闖蕩一番，定能闖出另一片天。

她聽後輕輕地搖頭，笑說：「活在自己的世界也挺好，沒有比較，幸福感特別強。」我頓時明白她的言外之意，畢竟甘南就是一片世外桃源。



▲紅牆棕瓦是拉卜楞寺建築特色之一



▲拉卜楞寺擁有亞洲最長的轉經走廊



▲東漢銅奔馬

甘肅省博物館看國寶

今年初，央視文博節目《國家寶藏》第二季展示了甘肅省博物館的三件鎮館之寶：銅奔馬、驛使圖壁畫磚和人頭形器口彩陶瓶。這次甘南之旅的終點站回到蘭州市，也有機會一睹這些國寶的真容。

對銅奔馬的初印象，源於小學課本上那篇文章《馬踏飛燕》。它是東漢時期青銅器，一九六九年出土於甘肅武威市北郊的雷台漢墓，那是一座張姓將軍夫婦的大型磚室墓葬，墓中共出土隨葬品二百三十一件，古錢幣兩萬多枚，其中由九十九件銅車馬武士俑所組成一支龐大的儀仗隊，傲立其中的銅奔馬奪人眼目。它不僅是甘肅省博物館必「打卡」的國寶，一九八三年更成為我國旅遊標誌，是全世界最廣為人知的中國文物之一。

擁有郵政儲蓄綠卡的人一定對《驛使圖》不陌生，它也是中國郵政標誌的靈感來源。《驛使圖》壁畫磚，出土於甘肅嘉峪關新城魏晉墓，真實記錄了一千六百多年前驛傳通行的場景：一騎馬疾馳的驛使，頭戴小冠，神情肅穆，身著寬鬆長袍；一手緊控繮繩，一手舉示榮傳文書，穩坐馬背，可見驛馬速度的快捷與信使業務的熟練。圖中有趣之處是驛使五官唯獨缺少了嘴巴，意在表明昔日驛傳的保密性。

甘肅省博物館的珍貴文物遠不止於此，現有館藏歷史文物、自然標本高達八萬兩千餘件（組），其中一級文物七百二十件（組），包括國寶十六件。博物館以不同主題設有三層展廳，二、三樓為常設展覽：絲綢之路文明展、彩陶展、古生物化石展、莊嚴妙相——甘肅佛像藝術展等，其中馬門溪龍化石、敦煌石窟與麥積山石窟也不容錯過，所以說，甘肅省博物館是一家自然與歷史並重的博物館，十分適合一家大小來觀展。



▲《驛使圖》壁畫磚