

# 大别山仙人台纪行

□ 黄俊毅

大别山仙人台，是湖北黄冈名胜。素闻风光旖旎，恰逢假日，特去探访。

到山下蕲春县大同镇时，天已过午。等不及，租了车，出发。绕湖汊，翻陡坡，过山溪，驶上“之”字路，开始登山。山风徐来，草香扑鼻。路边草木疯长，枝叶四逸。车一路开去，宛如在树梢上飘行。松竹漫山，层层叠叠，如团绿云。向上看，雾锁群峰，隐隐约约；向下看，深谷幽幽，头晕目眩。走了好一会，心想：快到了吧？抬眼望山顶，依然云雾迷蒙，不远不近。洞中巨石森森，大如民房；溪水潺潺，时隐时现。山越来越高，林越来越密，正想：不会再有人烟了吧？才过山岗，眼前又豁然：梯田级级，逶迤舒展；茶树丛丛，青翠欲滴。岸石漆黑，爬满青苔，就像历经千年风雨的道道古城墙。

终于到了。眼前野竹丛生，石崖突兀。一道长阶从山顶垂下，串起两座大殿：上为白云观，下为三官殿。彩绘明快，赏心悦目。

天光已暗，我们就在道观借宿，和几位道士同吃住。斋饭很简朴，一盘野笋，几碟山菜，味道却很好。

午夜醒来，披衣走上阳台。青天如海，明月如镜，凉风如水。四下云雾弥漫，听不见人声，也没有犬吠。恍然觉得置身仙境，又像驾雾飞空，遨游银汉。

仙人台，位于湖北黄冈蕲春县，有九十九峰，

高若列屏，素以瑰丽称秀

朦胧里钟磬声声，睁开眼，4点半了。赶紧起来，就着晨光，踏着露水润湿的台阶，爬上仙人台。

仙人台就在崖顶，只一丈见方，三面凌空。传说后晋将军刘五、刘六，在此修道成仙。台以仙名，山以台名，都称仙人台。崖边有棵迎客松，张着“双臂”。台上有一间石室，名头不小，叫“真武殿”。小庙石碑、石梁、石瓦，始建于晋，历千五百年，因纯石打造，与武当山纯铜“金顶”、木兰山纯木“金顶”，并称道观三大奇迹。

墨蓝的天幕下，云海无边无际。远处几个山头破雾而出，就像云海中散落的仙岛。而脚下突兀的仙人台，则是遨游云海的飞船。天光越来越亮，终于，橘红的太阳从云中蹦出，瞬时撒去云海，端出万顷田园。站在仙人台上，极目千里，不觉心旷神怡。

常年生活在山顶的朱利民说：仙人台终年云雾缭绕，主峰海拔1176米，有“九十九峰”、“四十八洞”、“一百零八景”。仙人台对面香炉峰，日出日落，常生白云；香

炉峰下万人洞，洞口仅容一人通过，洞内则可坐万人；大杼尖高耸入云，头顶巨石，状若石人……

我们请他导游，由近及远，择要探访。从迎客松旁攀缘而下，在崖壁上找到一处石洞。洞壁石刻不少，仅“遇仙洞”、“至圣仙师”几个大字尚可辨认。洞侧凌空伸出一石，石上有“足印”，入石半寸，长满青苔，传说这是祖师斩妖时踏的。下了仙人台，钻入一人多深的万顷野竹丛，在悬崖下找到了坐羽洞。洞旁有块石碑，“宗家师”、“康熙二十二年正月初三重修”等字依稀可辨。土洞口像张开的嘴唇，仅容一人弓身爬过。里面则是精心砌成的石室，只够三两人挤坐。

我们兴致勃勃，正爬山时，喇叭声传来——昨天送我们上来的师傅，已如约开车上来了。没想到都10点多了！只得惜别。

下到山脚，在湖边小店吃饭。

仙人湖实为大同水库，原为蕲河上游。五十年前，几万农民手挖肩挑，截河成湖，蓄水三亿立方米，灌溉蕲春全县。

因地处仙人台，就称仙人湖。大坝巍然屹立，核心墙为木板，堪称人间奇迹。

没有风，水平如镜。万仞高山，无边林海，尽收一湖。湖心白亮如带，仿佛别有洞天，那是天的倒影。湖面狭长，只一两百米宽，水随山转，不见尽头。

吃完饭，租船游湖。机船犁开碧波，激起迭迭浪花，将高山林海，捣成满池碎玉。湖水清若无物，船尾白浪翻滚，却不见一丝浑水。烟波之中，小岛散落。大的如小山，小的如土包。岛上碧波环抱，岛上绿草如茵。湖汊很多，沿途随处可见，或宽或窄，隐于山间，不知深浅。每隔一两里，会有一竹排，载着木屋，随波摇曳。船家说，这是守湖的，就住在竹排上。

机船行驶了半小时，前方依然烟波浩渺。原来，从大坝到湖尾，要走三十四里。沿湖有十二个村、三十多个半岛。全都游到，得一整天。

想不到仙人湖有那么大！

夕阳西下，告别大同水库。大路如带，飘过层山，心仍流连在仙人台湖光山色之中。仙人台，但愿你永远不被尘世侵扰！

旅途 JOURNEY

抗癌，

别指望柠檬水

□ 云无心

人们都喜欢“简单易行”的养生法，所以形形色色的“养生小百科”“生活小智慧”极为流行。如果再有一点“科学研究表明”，或者能够摆出一堆科学名词与科学理论，就可以登上“大雅之堂”，被各种电视和报纸杂志所追捧。

“柠檬水养生”就是这种情况。柠檬是种比较独特的水果，又酸又涩，一般不会有人直接吃。通常用来泡水，或者挤出汁来做调料。“柠檬水养生”说的是柠檬泡水可以防癌——作为“养生智慧”，又有人总结了如何泡、如何喝的一些“注意事项”，显得煞有介事。再加上“国外某某研究机构发现”“柠檬中的某某成分比化疗药物高效10000倍”“这些秘密被各医药公司讳莫如深”等等群众喜闻乐见的宣传用语，“柠檬泡水”毫不意外地广为流传。

“被各大医药公司讳莫如深”显然是阴谋论的臆测。实际上，从天然植物中寻找抗癌药物往往都是从学术界开始的，柠檬只是科学家们感兴趣的植物之一。其他大量的蔬菜、水果以及传统草药都曾经或者还在被研究，许多“可能有希望”的结果也大量发表。跟它们相比，柠檬没有什么特别吸引人的地方，医药公司们也无法联合起来“隐藏”对某种植物的研究结果。

对“柠檬抗癌”的研究的确有一些，比如在细胞实验中，柠檬含有的某种成分具有“抗癌作用”。任何一种植物中都含有多种化学成分，不同的植物中“富含”的成分不同。就柠檬而言，含量极高的柠檬酸和维生素C是它的特质。此外，还有柠檬苦素、类胡萝卜素、叶酸、维生素B6、黄酮类化合物以及钾等矿物质。这其中一些成分被认为可能有抗癌作用，于是科学家们拿着它们或者柠檬提取物去处理各种癌细胞，发现有一些能够抑制某些种类的癌细胞的生长。需要注意的是，细胞实验只是说明“有可能”，在科学研究中心只能作为筛选手段。也就是说，在细胞试验中显示“可能有效”的可以继续研究，无效的就打住了。

在动物实验中，柠檬水虽然没有被“否定”，但是距离说“有效”还有遥远的路要走。而在长征路上处于同一前进阵营的，还有许多其他的蔬菜、水果或者非常规食用的植物，甚至有很多表现得比柠檬要更好。

总的来说，的确有一些科学实验显示柠檬中有一些成分“可能具有防癌作用”。但是，这些研究远远不足以用于支持“柠檬水养生”。美国癌症研究协会支持对各种食物成分抗癌功效的研究，也对此类研究进行了总结，至少有十几种食品具有远比柠檬更好的证据。不过，他们依然明确指出“没有任何一种食物或者食物成分能够保护你不得癌症，但强有力的证据显示：多吃各种植物性食物，如蔬菜、水果、全谷粗粮和豆类，有助于降低多种癌症的风险”。

就像茶一样，柠檬水的热量很低，有独特的风味。跟各种含糖、碳酸饮料相比，柠檬水（只要没有额外添加糖）相对更健康。至于“抗癌”，只适合当作饭后的谈资，还是不要认真地指望它的抗癌能力。

（由果壳网供稿）



谁当第一？

苗 青摄

到库肯霍夫

去看郁金香

□ 陈 建

古老的欧洲流传着这样一个传说：一位美丽少女住在雄伟的城堡里，3位英俊骑士爱慕追求，分别送来皇冠、宝剑和金块。左右为难的少女只好向花神祷告。花神深感爱情不能勉强，便将她变成了一支郁金香——皇冠为花蕾，宝剑为绿叶，金块为球根。就这样，少女以化身郁金香的代价同时接受了3位骑士的爱情。

如今，在每年3月中下旬至5月中下旬的8周时间里，这个浪漫的爱情故事都吸引着世界上所有爱花之人，如朝圣般涌入荷兰著名的郁金香主题公园——库肯霍夫。库肯霍夫位于荷兰中部，海牙市以北数十公里处，享有荷兰最大的花卉展览中心、欧洲最美丽的春季花园、世界最大的球茎花卉产区等美誉。原产于地中海沿岸及中亚细亚、土耳其等地的郁金香，自16世纪起与此地结缘，最终成为荷兰当之无愧的国花。

甫一临近库肯霍夫，便可以强烈感受到浓郁的花城气氛。一阵又一阵芬芳的花香迎面扑来，一丝丝、一缕缕，沁人心脾。在这片30公顷的土地上，种植着上千个品种、超过700万株球茎花卉，带给世人的是——一场世界级的嗅觉与视觉芬芳盛宴。

置身园内，苗圃的整个造型错落有致，彼此都把各自最美好的形态映衬得恰到好处，美的简直让人离不开双眼。盛开的郁金香，在阳光下争奇斗妍，白的晶莹，红的艳丽，黄的矜持，紫的潇洒……几乎要穷尽人间色彩。据说，不同颜色的郁金香代表着不同的花语，比如红郁金香代表着喜悦和热情，黑郁金香代表着神秘和高贵，紫郁金香代表着无尽的爱，白郁金香则代表着真情和纯洁。

在高大的乔木映衬下，在清澈的湖水倒影里，处处可见千娇百媚的郁金香。库肯霍夫被誉为“世界上最值得拍照留念的地方之一”，面对这么多种类和色彩的郁金香突然映入眼帘，每个游客手中的相机都忙个不停。在这里，照相似乎是轻而易举的，因为不管从哪个角度拍过去都是婀娜的美景；在这里，照相又是非常困难的，因为无论多么好的相机都无法全部抓取那满眼的绚丽。

登上公园尽头的巨大风车，放眼园外，只见周围全是成片的花田，争芳斗妍的郁金香如织锦般铺在林间、草地上、小湖旁。众多的花圃组合成一条条、一块块修长的花毯，一直延伸到地平线的尽头，如彩虹般瑰丽夺目，又如拼图般奇妙趣致，引人无限遐想。

在欧洲，春天的脚步从库肯霍夫迈出。环顾四周，一位位垂垂老者，一对对依偎情侣，一个个稚气顽童，在和煦的微风吹拂下，徜徉在这幅如诗如画的画卷中，每个人的笑颜都同样地轻快和舒展。这些都让人真切感受到，春天来了，世界上最美丽的春天就在自己身边。

以生离死别的哭声庆  
贺欢乐的出嫁，看似不可  
思议，却呈现了湘西独特  
的稟性和文化意识

进村时，已是新娘在家的最后一夜。据说新娘已哭了六天，明日天亮就要坐轿远嫁了。

夜幕笼罩山谷。山腰上，山村乐师在使劲地吹打，特别是一把唢呐吹奏着一声声抒情的嘹亮，如猛洞河里的山溪水哗啦地奔泻。走入吊脚楼，宽大的堂屋里，粗壮的梁柱间，牵扯着悠长的棕绳，高挂一盏盏燃烧的煤油灯，山风吹来，明亮里摇晃着朦胧……

忽然，一阵幽幽哭声从内室传来，悠扬而缠绵。有时一人哭，有时一群哭，哭嫁歌曲调淳朴、简洁，旋律优美、动听。正在哭唱的是《哭姊妹》，“同喝一口水井水，同踩岩板路一根；同村同寨十八年，同玩同耍长成人……”哭完姊妹，哭媒人，一会儿又传来声泪俱下的《哭父母》。曲调朴素地运用复调手法中的“卡农式”，格式灵活不一，节奏自由多变，一起一伏，一泣一诉，哀婉动人，是一部经过一代代妇女口头创造，既有数百年来沿袭不变的固定程式，又有即兴创作不断丰富加工形成长诗结构的抒情悲歌，是一门难度很大的唱哭结合的艺术。

## 哭嫁歌

□ 解黎晴

我们在走向火塘的途中，蹲在墙角的各式嫁妆花红叶绿地等待启程。

围坐在火塘边，喝茶烤火，饶有兴致地聆听当地人介绍此地的哭嫁习俗。在湘西，凡女子出嫁均要哭上七天或半月。不仅坐在家里悠悠哀哭与父母亲人之间的情谊，还要到外面声声痛哭。边哭边诉，动情处大放悲声，闻听者也泪水涟涟。亲朋们拿出红包塞到新娘衣袋里，以示祝贺。到那些有意见有怨气的人家哭，开始免不得冷面相对，但新娘只顾哭开去——婶娘呀伯母呀婆婆呀，某年某月我家的猪偷吃你家的青菜啦，或者某伯某叔呀，我家大人某某事得罪于你啦，看在我这就远嫁妹子的薄面上，请原谅吧，我的爸爸妈妈也让我求你们了……直到将冷漠的脸哭出怜悯之色，给个红包才离去。乡里人说，哭嫁的这一招是和解的催化剂，化解冤仇很灵验，毕竟要嫁的姑娘是和平使者嘛。

夜深，木板墙透进凉意。火塘边我们围坐得更近乎了。松木的芳香沁人心脾，使人毫无倦意，兴致很高地观看女儿宴的进行。

“娘啊娘，我要走了呐，再帮娘啊梳把头……”新娘仍在歌哭。欢乐时，轻快的节奏、跳荡的旋律伴随着优美的词句，生动地表达了姑娘出嫁前的离情别意和对未来生活的美好憧憬。婚事对于出嫁女来说，在踏上新的人生旅程之前，却偏要以悲的方式表达喜的内涵，通过唱哭嫁歌来尽情宣泄郁积于心的至真情爱，

形成一种把喜事办成悲事的文化形态，并以其哭而不悲、唱又如哭的艺术魅力广为流传。

随着鞭炮声四起，火铳发出震耳欲聋的一声爆响，人们从吊楼里往外涌潮且欢呼雀跃。我们瞅住这个空去找新娘的闺房。进入一间黑漆漆的密室，拧开手电，只见一群黑衣少女围坐在通铺中心一位头顶青帕的新娘哭嫁。小方桌上置茶碗十碗，新娘坐的“包席”居中，右女为“安席”，左女为“收席”。乍见光亮，十姐妹手足无措，哭声陡消，迅即向四面逃窜。人去屋空，我们这才知道闹了祸，也便慌忙逃了出来。

我们又踏进一处大房间，只见十几位穿着深蓝花袄，头插红绢花的大娘大婶早已论资排辈地坐在席位上。她们在没有乐器伴奏下演唱的哭嫁歌，一般为即席之作，也有固定歌词，边说边唱，边舞边唱。父老说这是在进行哭嫁培训。哭嫁歌就由老一辈的妇女利用婚礼向下一代十二三岁的女儿们面授机宜。哭嫁歌唱得好与否事关娘家和新娘的声誉哩，更是作为衡量女子才智和贤德的标志哩。

其实，以生离死别的哭声庆贺欢乐的出嫁，用欢天喜地的歌舞祭祀死去的亲人，看似不可思议，却呈现了湘西独特的稟性和文化意识。而中华民族的精神之源在哪里？在千千万万个蕴藏着不朽的民族文化艺术的民间，亦在秘境湘西哭嫁的风情民俗里……

生活  
科学站