



■ 木扎尔特冰川特别壮观

一直想去木扎尔特冰川，日前终于圆梦。

驱车从新疆伊犁哈萨克自治州的首府伊宁市出发，到中国与哈萨克斯坦国交界的昭苏县，约定当地导游，沿县城边境公路向西进发，大约半个小时后我看到了梦中的木扎尔特冰川。

木扎尔特冰川距离县城60余公里，位于昭苏县西南部的夏特乡，地处海拔6995米，号称新疆“天山之父”的汗腾格里山下。我们溯夏特河而行，进入夏特谷地，举目南望，冰山兀现。我们带着棉大衣、水和食品等必需品，弃车徒步向木扎尔特冰川进发。

发源于雪莲峰下的巴什克里米斯冰川和来自5000米以上雪山的冰川，在木扎尔特山口附近汇聚，形成一条30多公里长、2公里宽的木扎尔特冰川。木扎尔特冰川又称木素尔岭达坂，蒙古语的意思是“白冰川”。冰川冰峰突立，常年不化，最厚冰层达20米，一年四季常有冰峰崩裂，声音响亮清脆。《西域见闻录》曾描述：“层峦叠嶂，千仞攒空，巉岩如松者皆冰也，裂隙处下视正黑，不见其底，水流之声澎湃如雷鸣。人聚驼马之骨，横布其上。”

木扎尔特冰川少有人涉足，由于冰块的挤压运动，在裂缝交错的冰川上隆起小山似的冰塔，冰的融化，在不到2公里宽的冰川上冲出了很多条既宽又深的冰沟，沟底咆哮的冰河震耳欲聋，夺人魂魄。我们绕过冰沟，沿西南方向斜穿木扎尔特冰川，用了5小时，来到木扎尔特冰川南部的冰口。冰口有100多米宽，冰口的两侧山峰巍峨，千仞陡峭，矗立脚前。在冰口东边的山坡上有黑色房屋七



■ 昭苏草原很神奇

木扎尔特冰川探游



■ 冰川探险需要勇气

八间，卵石墙体，为古代兵营和掩体。史书上记载开凿的“梯冰”就在此，因为冰口两侧的峭壁根本无法通行，翻越冰川是唯一的通道。据推测，当年的要塞肯定是建在冰川之上，由于上千年冰川变化，掩体和碉堡都悬在了峭壁上。

我们有些冻僵了的身躯，在高海拔的冰川上艰难地前行。冰川末端落差很大，达500米。下了冰川，就进入了南木扎尔特河谷，近800米宽的河床到处都是水。在河的东岸，有一处100多米长、近150米高的陡壁，滔滔河水从陡壁流过，冰川由此而中断。 宋伯航



■ 马蹄寺依山而建



■ 马蹄寺石窟群



■ 马蹄寺院

民族——裕固族。裕固族是回鹘人的后代，于1036年被迫迁出关外，饱经忧患，直到15世纪末才以撒里畏兀儿的称谓回到别离500余年的故乡。裕固族好客，这里旅游项目有牧场野餐、草原跑马、山岭狩猎等。 穆学仁

旅游提示

交通：散客，张掖南关长途汽车站，有发往肃南的班车，到肃南后可以打车去马蹄寺。自驾车，出张掖北公路去肃南，70公里，基本是上坡路段，行程需要1个多小时。

最佳时间：秋季，路边的景色变化大。

住宿：可以住裕固族帐篷，体验草原游牧民族独特的生活方式和文化特色。

饮食：如果住在裕固族人家，可体验裕固族的饮食习俗。一般一天是三茶一饭或两茶一饭。早晨牧人将熬好的茶水（或清水）舀一勺，洒在帐篷周围，然后才开始喝茶；吃过早茶，去放牧；中午吃炒面或烫面烙饼，喝午茶，然后是酥油茶；晚上，米饭或面条。



■ 南岭国家森林公园

南岭国家森林公园在广东韶关西北90公里的乳源瑶族自治县北，与湖南莽山国家自然保护区相连，为广东最高峻雄伟的山地，分石坑崆、小黄山、亲水谷、瀑布群四个景区，面积273平方公里。

南岭林海莽莽，古木参天，奇花异草，珍禽异兽，是广东唯一的原始森林地，有2000余种植物，尤以广东松、高山杜鹃、南岭箭竹闻名。南岭也是北江发源地。石坑崆海拔1902米，是广东第一峰，岩奇石秀，杜鹃遍野。小黄山深壑幽谷，奇松遍布。亲水谷峭壁如削，800米深的峡谷，清潭碧水，具有野趣。瀑布群景区有壮观的双飞瀑，奇丽的孔雀瀑，清幽的清心瀑等。赵胜

游程设计

上海南站乘1597次16:25火车，翌日10:02到衡阳转K224次到坪石，对面汽车站乘乳源的班车（多）40公里10元到大桥镇宿。第3天6:30包车（180元，用时10小时）先西行进公园（门票35元/人），到景区最西部的迎客松下车，登海拔1600米的小黄山。下石坑，乘车到九重山瀑布区，一路东游到石坑口，上车北上到亲水谷溪二电站，游仙女潭至公路，3个区游共约5小时。

游毕，乘车北上30公里经三岔路口南行到石坑崆，观森林、草甸、云海。50公里返大桥镇转班车到坪石，乘K210次18:49发火车（车上补卧），第4天10:23到杭州，站内转（也可坪石买联票）D660次11:26发12:50抵上海南站。

有兴趣石坑崆宿，第4天续包车游莽山另3个景区（一天），由宜章到郴州乘火车返沪。四日游，节省一点费用人均约900元。

（以上车次与门票价格，仅供参考）



■ 南岭瀑布

徽州土菜

在徽州，无论大饭店还是路边小摊，炒蕨菜、炒藕丝、扁尖炖鸡这三道菜少不了，此乃真正的徽州土菜，做得好不好吃，全在于厨师的手艺。

炒蕨菜，数屯溪“老街口饭店”最到家，这家饭店的炒蕨菜，配以猪肉丝、豆干丝、红椒丝；红、白相间，煞是可爱；细品之下，鲜而微辣。鲜的是猪肉，香的是豆干，辣的当然是红椒，而蕨菜则清新芬芳，此菜佐以冰镇啤酒最佳。

炒藕丝，“宏村饭店”最好。雪白的莲藕，切丝而炒，生脆脆，甜丝丝；生脆却不带土腥，甜却没有糖味。炒此菜需要旺火，边炒边加水，不断翻动锅铲，直至锅水起粘，即刻起锅。调料非常简单，只加盐；选材却有讲究，一定要当年新藕，中间段节。

扁尖炖鸡，绩溪“文苑酒店”最道地、做法是：先煮鸡后放扁尖，扁尖一定要上乘，不宜多浸泡，以免失味；鸡一定要选肥鸡，因为扁尖吸油，否则扁尖无滋味。 程康年

张掖寻访马蹄寺

马蹄寺石窟群，位于甘肃张掖市30公里外的临松山下。石窟群凿于西晋，距今已1700余年。现存胜果寺、普光寺、上中下观音洞和金塔寺等7处，还有石窟70余座。

马蹄寺以寺内马王殿下石阶上有马蹄印而得名。相传汉武帝时，有天马自敦煌飞往长安，行至临松山上空，见如此人间仙境，竟动了凡心，可一只蹄子刚刚落地，又觉得不便腾空而去，就传下了山寺佳话。

远望石窟众峰峦白雪皑皑，抵近山门竟满目苍翠松柏。这里风习习松涛如虎啸龙吟，天朗朗彩虹似伸手可及，瀑布飞流直下，水帘挂珠奇观。秋季时，此处青松白雪相映、山花野果丛生、雀鸣燕啼，漫步于马莲丛间、绿碧如毯，手抚马莲花朵、姹紫嫣红。信步踏上山顶，红日映照远山层峦叠嶂，西北雄壮

山川尽收眼底，近看山寺云窟相映生辉，耳边钟磬悠闲自得神奇。寺南更有相传格萨尔王力劈巨石得来的“剑劈石”，如从石缝钻过，据说会因此得福。 马蹄寺北寺三十三天有洞窟21座，以五层排列。要想登临一饱眼福，需在山腹开凿的通道中谨慎攀越而行。据说，一经攀越，顿能心悟古人心匠独具的建筑美学之功力，和借山川之利鬼斧神工的技艺。值得一提的是金塔寺内的飞天雕塑，欲凌空若飞之燕，这些雕塑，有的手持供物，虔诚无比；有的双手合十，默默祈祷；有的挥臂起舞，如醉如痴。飞天造型多见于壁画或浮雕，此处却是彩色影塑，注重人物形体立体效果，从而丰富了古代壁画的艺术内容，在全国飞天雕塑中绝无仅有。 这里还生活着人数仅1万余众的神奇