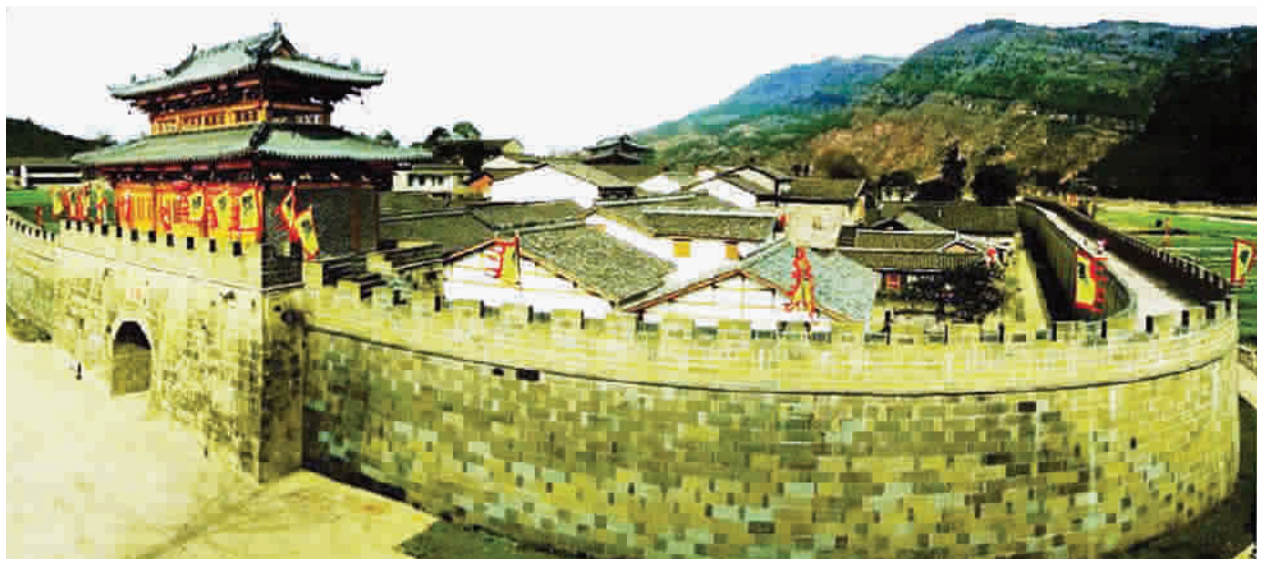
磅礴大气的剑门关


昭化,古称葭萌,始建于春秋战国时期,至明清达至鼎盛

五月,行走在武则天故乡

四川广元是武则天的故乡,这里可没有国色天香的牡丹,有的是剑门蜀道,在这条堪称为世界奇观的道上,有众多文化遗址,如"一夫当关,万夫莫开"的剑门关、"三百里程十万树"的翠云廊、先秦古栈道明月峡、"巴蜀第一县"昭化古城等;唯一与女皇武则天有关的是当地延续近1000年的"正月二十三、妇女游河湾"的女儿节习俗,另有一座皇泽寺,为武则天的祀庙。五月,行走在广元,在历史与现实中穿梭,让人生出万般感慨。

剑门古蜀道

广元,位于四川北部的川陕甘三省交汇处,是中国历史上唯一的女皇帝武则天的诞生地,素有"女皇故里"之称。然而,广元又由于剑门蜀道,成为三国历史文化走廊最重要的一环,被誉为"蜀北重镇"。蜀道比古罗马大道历史更为久远,为古代沟通中国西北与西南地区的交通要道,也是保存至今人类最早的大型交通遗址。据记载,古蜀道从四川成都至陕西西安全长1000余公里;其中,保存最完整的金牛道在广元境内,即剑门蜀道,长270多公里,路段险要,自然风光优美。李白《蜀道难》中"剑阁峥嵘而崔嵬,一夫当关,万夫莫开",写的就是剑门蜀道上的剑门关。

剑门关
一夫当关,万夫莫开

剑门关,位于剑阁县城南15公里处,地处四川盆地北部边缘断褶带,大小剑山中断处,两旁断崖峭壁,峰峦似剑,两壁对峙如门,故称"剑门",有"一夫当关,万夫莫开"之美誉,自古就是兵家必争之地。当年蜀军大将姜维领3万兵马退守剑门关,并在这里将魏将钟会的10万大军抵挡于剑门关外。

现剑门蜀道已开辟自驾游,线路嵌在连绵不断的秦岭、巴山、岷山之间,沿线地势险要,风光峻丽,分布着众多的名胜古迹,有剑门关、翠云廊、昭化古城、皇泽寺、明月峡5个国家4A级旅游景区,是一条自然风景与人文历史并茂的"旅游热线"。登主峰大剑山,沿途可览石笋峰、穿洞梁、仙女桥、舍身崖等景观。

翠云廊
三百里程十万树

翠云廊,又称"皇柏古道",从剑门关到剑阁县城一段,曾有"三百余里官道,数千万株古柏"的壮观景象。有的穿插在川陕公路两侧,枝干参天,浓荫蔽日,繁茂苍翠,远远望去,蔚然如云,故而得名。相传是蜀国名将张飞率兵所植。现存古柏8000余株,保留了原来"驿道"的旧貌。其中,最老的古柏已有3000多年的历史,而最让人感慨的树是"帅大柏",足要七八个成年人才能合围;最让人伤怀的树为"阿斗柏",据传刘禅(阿斗)曾在此避雨,后人恨其不才,对这棵树刀削火烧,使其断枝缺臂。"古柏古树生古道,枯枝落叶皮生草。行人不见树栽时,树见行人几回老。"古道夕阳之中,令人横生昔人已去,天地悠悠的感触。

明月峡
中国交通史博物馆

明月峡,是古代川陕之间著名蜀道遗迹,集栈道、驿道、纤夫道、鸟道、公路、铁路等古今六道于一峡,堪称"中国交通史博物馆"。明月峡山势奇险,巍峨的石壁耸立于嘉陵江两岸——火焰山矗立于江西,朝天岭屹立于江东,两岸千仞绝壁,泛舟江中,仰视蓝天一线,纵观奇峰入云,真是"峰与天关接,人在窟中行"。李白的名句"蜀道难,难于上青天"就出自此地。这里也是诸葛亮六出祁山、北伐中原安营扎寨之地;电视剧《三国演义》火烧栈道一幕也在此拍摄。

朝天关,山险水急,其北为清风峡,下行为明月峡,在峡的峭壁上可见上、中、下三排石洞,在中排孔洞插以木枋作为梁架,上铺木板为路。栈道保存完好,景色秀丽,可饱览"飞梁架绝岭、栈道接危峦"的风光。现已开发探险游,如果你是"侠客",就一定要去走一走,会不虚此行。

昭化古城
蜀道三国重镇

昭化,古称葭萌,始建于春秋战国时期,至明清达至鼎盛。古城位于白龙江、嘉陵江、清江三江交汇处,呈反S形的嘉陵江和白龙江河道将笔架山与翼山分割,形成直径5公里、面积约20平方公里的天然太极图,气势宏大,被誉为"天下第一山水太极"。

在昭化众多历史文化中,尤以三国文化著称于世,这里是蜀魏征战的主战场,历史上有"蜀汉兴于昭化,亡于剑门"之说,有"蜀道三国重镇"之称。现存三国遗迹俯拾皆是,有张飞战马超遗址,蜀国大将费祎墓,关羽的儿媳鲍三娘也葬于此。

古城现存的四条大街,五条小巷均用当地青砂石板按三横两纵、中间高两侧低的瓦背风格随坡就势而成,且街巷之间"丁"字相连,具有"道路交错相通,城门不相对"的军事防御特色。

皇泽寺
纪念武则天的祀庙

皇泽寺位于广元西嘉陵江的西岸、乌龙山的东麓,是纪念武则天的祀庙,距今已有1500多年的历史;此寺不仅是国内唯一的武则天祀庙,寺内还保存着开凿于北魏至明清的6窟、41龛、1203躯皇泽寺摩崖造像及其历代碑刻。

据记载,皇泽寺始建于唐开元年间,原名"乌奴寺",一名"川主庙",相传是为了纪念李冰与二郎的。唐贞观年间,武则天的父亲武士彟任利州都督时,武后出生于此,建立武周政权以后,施脂粉钱修建当时已具规模的川主庙,后取"皇恩浩荡,泽及故里"之意改名"皇泽寺"。也有人说,传说武则天死而为神,民间遂给她建庙命名"皇泽",是祈望她的"在天之灵"能泽被乡梓,因而祀庙内一直供奉她的真容像。

皇泽寺内现保留有大门、则天殿、二圣殿、大佛楼、小南海、吕祖阁、五佛亭、武氏家庙、钟鼓楼等建筑,新建有女皇山庄,宋代墓室浮雕墙。

旅游提示

上海有到广元的火车班次,也可乘飞机到成都,转车去广元。自驾车,成都—拦马墙—剑州古城—剑门关—翠云廊—大朝古驿道—昭化古城—皇泽寺—千佛崖—明月峡—成都。

游剑门蜀道之前先做计划,因为剑门蜀道是一个地理概念,范围广、景点多、行程长;推荐乘宝成铁路广元站下车,然后沿川陕公路进行游览。先在广元停一天,市内也有许多好玩的地方;然后乘车至剑门关,约57公里;游毕,坐车过"翠云廊",车行30公里到达剑阁;住剑阁。剑门蜀道上有四川境内规模最大、开凿历史最早的石窟群,其造像规模、内容和艺术水平,可与敦煌莫高窟比肩。其中,最具代表性的是千佛崖摩崖造像,在嘉陵江东岸,与皇泽寺隔江相望,开凿时间起始北魏,延续至清,历经近1500年,在高45米,南北长200多米的峭壁上,布满了造像龛窟,重重叠叠达13层。据清咸丰四年(1854年)碑文记载,全崖造像达"一万七千有奇",可惜在1935年修筑川陕公路时,一半以上造像被毁,现存7000余尊。

剑门蜀道上露营设施完善,大朝驿、姜维中军帐都是极佳的露营地点;阁段有3个大型停车场,大朝段有5个停车场;剑门关、大朝、昭化加油站齐备;沿线有加水点12处;修车点10处;有乡村客栈70处;餐饮点41处;应急设施3处。

广元历史悠久,饮食文化源远流长,美食兼具正宗的川菜特色,取材广泛,独具风味。著名的有剑门豆腐,历史悠久,原料采用当地优质豆腐和山泉水,使用独特的烹调方法,白嫩爽口,堪称一绝;剑门豆腐有108种制作方法,几乎每道菜都有一个关于三国的传奇故事。女皇蒸凉面,用米浆研制而成,柔软可口、绵韧不粘,相传为武则天小时候的最爱,后来人们又把米凉面称为女皇凉面。女皇凉面与酸菜豆花、酸菜面鱼儿、核桃薄脆、肉哈蝶,被称为广元小吃"五朵金花"。 明月

膝关节疼痛、骨性关节炎勿轻视

膝关节炎患者需合理运动

膝关节炎患者不可不活动,但也不可盲目活动,更不可强忍疼痛活动。因为活动过度会导致关节劳损,活动过少则会造成早衰。有膝关节炎的中老年人应尽量避免爬楼梯、打太极等运动方式,以防膝关节的负荷过大而加重病情,并最终导致功能障碍。

膝关节炎系多种原因引起的关节软骨的非炎症性退行性改变,并在关节边缘有骨赘形成。膝关节炎是中老年人的常见病,患者常有负重痛;夜间痛。也可有关节肿胀,可为关节积液,也可为软组织变性增生,骨质增生或三者并存;严重者有关节畸形,表现为膝内翻多见,也可有小腿内旋,髌骨增大,肌肉萎缩等;部分患者关节活动障碍,活动时有各种不同的响声,关节僵硬,关节不稳。

膝关节炎严重影响着中老年人的工作生活,应该引起足够重视。到了晚期出现功能障碍时,对生活影响就比较大了。有些患者多种问题并存,如肿胀积液、粘连、赘生物等,这就需要综合应对的理念,以达到消除炎症、松解组织、改善活动度、缓解疼痛的目的,可有效改善关节腔环境、延长关节寿命,对于中重度的骨性关节炎患者也可以起到积极的作用。

膝关节炎的治疗要着眼于早诊断、早治疗。当患者出现症状,而关节软骨尚未发生明显病变,并且关节间隙没有变窄、骨刺没有达到显而易见的程度,就要开始积极预防和应对,并要定期到医院进行检查。及时治疗不但可以延长关节寿命,还可以减低后期医疗费用,提高患者生活质量。 文\吴鹏铎

上海开元骨科医院

021-电话:61463466

地址:浦东新区荷泽路88号

上海开元骨科医院 沪医广【2013】第03-19-C79号