

“仗剑游红河”丛书



火舞三弦 一路向歌

弥勒泸西陈酿之旅

红河哈尼族彝族自治州旅游局
云游文化 策划

云南出版集团公司
云南教育出版社

“仗剑游红河”丛书

弥勒泸西陈酿之旅

江苏工业学院图书馆

藏书章

舞三弦 一路向歌

红河哈尼族彝族自治州旅游局 策划
云游文化

云南出版集团公司
云南教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

火舞三弦 · 一路向歌：弥勒泸西陈酿之旅 / 云游文化著. — 昆明：云南教育出版社，2006.5

（“仗剑游红河”丛书）

ISBN 7-5415-3005-0

I. 火... II. 云... III. ①旅游指南—弥勒县②旅游指南—泸西县 IV. K928.974.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 037625 号

“仗剑游红河”丛书
火舞三弦 · 一路向歌

弥勒 泸西陈酿之旅

策划：红河哈尼族彝族自治州旅游局 / 云游文化

主编：陈霖 / 谭文原

出版 / 发行：云南出版集团公司 云南教育出版社
（昆明市环城西路 609 号出版大楼 17 楼，650034）

网址：www.yneph.com

发行部电话：0871-4623898 4120814

出 品 人：何学惠

责任编辑：绵 力

责任印制：荣 璟

图书设计：李云峰 李维冉 杨云丽 林 松 @ 云游视觉

制版：昆明雅昌图文信息技术有限公司

印刷：昆明（雅昌）富新春彩色印务有限公司

开本：889×1194 1/32

印张：6.5

字数：140 千字

版次：2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5415-3005-0

定价：26.00 元

以复调的节奏， 火舞红河

行走，是富有诗意的，如果只是看，只是走，只是感叹，就没意思了。

旅游，在行走之外，还应该歌之，吟之，舞之，蹈之的。

那么，就让我们以复调的节奏，以吟唱的姿态，以舞蹈的姿势，行走在弥勒、泸西，一路向火，一路高歌……

弥勒、泸西是红河州彝族风情最为浓郁的两个县份，著名的“阿细跳月”即诞生于此。——舞蹈始终保持跳跃状态，双臂左右摆动，按节拍击掌的同时，换脚跳三步，空中蹬两脚，由五拍组合成的这种“三步弦”，是阿细人所特有的自娱性舞蹈。由于该舞多在月光下起舞，后又被人们称为“阿细跳月”。

书名“火舞三弦·一路向歌”，彝族的火图腾，彝族乐器大三弦，以及“阿细跳月”特有的“五拍三步弦”节奏，尽入此书中。“火舞”当然是契合彝族兄弟火把节的奔放激情，“三弦”取自“阿细跳月”里伴乐的大三弦。“一路向歌”，向佛音天籁之歌，古洞幽思之歌，葡萄园田园之歌，祭火欢腾之歌，跳月欢乐之歌……在弥勒、泸西，既有名人遗迹可怀古，有弥勒大佛可以瞻仰，有阿庐古洞可探幽，亦有万亩葡萄园、阿拉湖等田园牧歌似的乡村生活可以随遇而安。你的脚步，可以为此停留，同样也可以为此行走，一路向歌。

编者更以“阿细跳月”的“五拍三步弦”节奏，

构建起了本书“复调式”的编辑体例——全书共分五辑，对应着“阿细跳月”的“五拍”；每一辑又分为三章，那自然就是“阿细跳月”的“三步弦”。所以，阅读本书的最佳姿势，是双臂左右摆动，按节拍击掌，同时换脚跳三步，空中蹬两脚……如果，你手中刚好有一把游侠之剑，那就更妙了，按着书中“剑诀”，从“起剑式”舞到“收剑式”，仗剑游红河……

如你所见，这就是传说中的“复调式图书”，是云游文化在“体验式互动图书”这一核心概念下，发展出来的又一编辑创新，在让旅游图书“活”起来的同时，希望能让读者“舞”起来。

“火舞三弦”，“一路向歌”，让你忍不住跳起舞来，唱起歌来！



“仗剑游红河”丛书编委会

顾问：	罗崇敏 杨福生
编委会主任：	陈霖
编委会副主任：	赵向前 谭文原
编委：	陈霖 谭文原 王洪兴 赵向前 佟金兰 张月娟 罗宁 杨宁 莫锐 赵毅 郑虹

《火舞三弦·一路向歌——弥勒泸西陈酿之旅》

主编：	陈霖 谭文原
执行主编：	佟海敬 李鹏
编辑：	郑永军 张珊 汪榕 孟波
文字：	郑永军 缪芸 杨燕 李玮 赵毅 郑伟 郑虹 佟海敬 莫锐 邱玮 戴川 鱼让 李仲 阮 刘珊辰
摄影：	黄光平 李玮 周国能 罗洋 陈保舜 娄世民 郑永军 缪芸 杨燕 郑伟 局部真实 邱伟 姚建明 王伟 汪榕 郑虹 佟海敬
插画：	李建霖

目录

第一拍 一路光年

[剑诀]	1
[起剑式] 弥勒泸西喀斯特之旅	2
一步弦 背后的生活	3
马不停蹄到弥勒	4
在泸西的快乐周末	6
二步弦 生活在佛城	8
佛在弥勒我在心	9
在弥勒吃成佛肚腩	11
弥勒式的笑容	13
三步弦 虎城虎气	15
虎城：孕育豪侠英雄气的地方	16
都是喀斯特，都是光年	18
小城生活：熟人社会	20
[收剑式] 网友评论	21



第二拍 转身的诱惑

[剑诀]	23
[起剑式] 弥勒泸西小城诱惑	24
一步弦 小城生活	25
昆虫记	26
快乐地扎堆	28
执子之手，与子偕老	30
在这里我会笑	32
午后，走在老街上	34
谁哈谁	36
二步弦 那一缕红河的烟	37
过厂门，进花园	38
在红烟，你看什么	40

一支烟的行旅哲学	42
红河是什么	44
三步弦 尝不够的家乡味道	45
痛快地 K 你一刀	46
卤鸡香香	48
“康师傅”的凉米线	50
羊汤锅：早起第一锅	52
喜气洋洋杀猪饭	54
我与风吹豆豉	56
忘不了的羊汤锅	58
养这一家子	60
[收剑式] 网友评论	61



第三拍 三弦，在月光与火

中交错

[剑诀]	63
[起剑式] 彝族欢歌	64
一步弦 月光点燃的村庄	65
那墙，那画，那人	66
风云雷动，劲舞三弦	68
爱你在心弦来说	71
牵手	75
二步弦 踏火而歌	78
向火而生	79
祭火节物语	81
狂欢，因火之名	84
独吃吃，不如众吃吃	87
你是爱莎	90
三步弦 小白彝头上的马缨花	92
白色的绵羊，红色的马缨花	93
白彝哥哥点新娘	95

螃蟹哥哥八只脚	97
[收剑式] 网友评论	99

第四拍 田园深处牧歌起

[剑诀]	101
[起剑式] 漫步湖光山色	102
一步弦 温泉的水色诱惑	103
有湖有泉的湖泉公园	104
夏日里的春天	106
谁半山温泉投怀送抱	108
半山秘籍 (去半山温泉必带)	110
月半湾, 月半山	112
车速 80, 天气 90, 心情 100	114
二步弦 以酒开始, 以酒结束	116
夏天里歌唱的葡萄	117

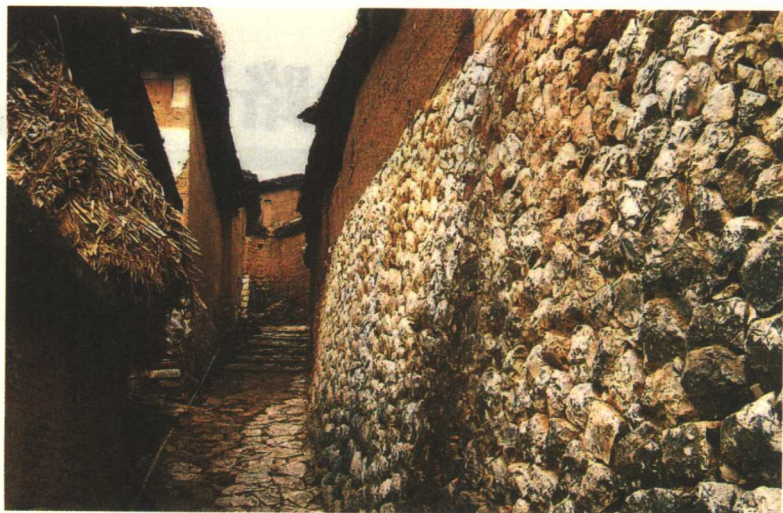


来摘葡萄	120
葡萄美酒农家乐	122
听红酒	124
醉在云南红	126
我把秘密放在红酒里	128
女人酒	130
三步弦 走在时光的边缘	132
水龙吟	133
关于荷花的童年记忆	135
甘蔗没有两头甜	136
野性花海	138
阿拉湖, 装着故事的水	139
落日圭山	141
[收剑式] 网友评论	143

第五拍 岁月最底层的珍

贵回忆

[剑诀]	145	二步弦 城子, 有关古村	164
[起剑式] 走在岁月深处	146	你家屋顶, 我家庭院	165
一步弦 阿庐, 有关古洞	147	小城故事多	167
正在上演的仙剑奇侠	148	城	171
阿庐, 有关古洞	150	小城大事	173
石之语, 人之初	153	三步弦 看这些天才	175
月光宝盒	154	熊庆来的数字生活	176
海陆空三线游古洞	156	我所不知道的黑虎将军	178
竟然与爱情无关——琼瑶游阿庐古 洞	158	英雄不问出处	180
石头记	160	在虹溪寻找钱王	181
我是一尾鱼	162	既身受, 且目赏	183
		[收剑式] 网友评论	185
		弥勒、泸西旅游资讯速查	186
		原来我们什么都没错过	190
		弥勒泸西名词检索	192





[剑诀]

弥勒 泸西 喀斯特之旅

佛城印象 弥勒美食 弥勒的祥和生活

在泸西度周末 泸西人的性格

熟人社会

[起剑式]

弥勒泸西喀斯特之旅

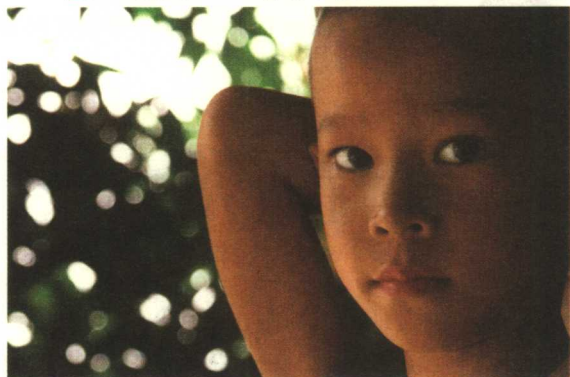
一路喀斯特，一路光年。

一路向火，一路高歌。

请与我一起开启红河的北大门，踏上有时光做伴的旅程。

弥勒，泸西，小城里轻轻抚慰你躁动的心。

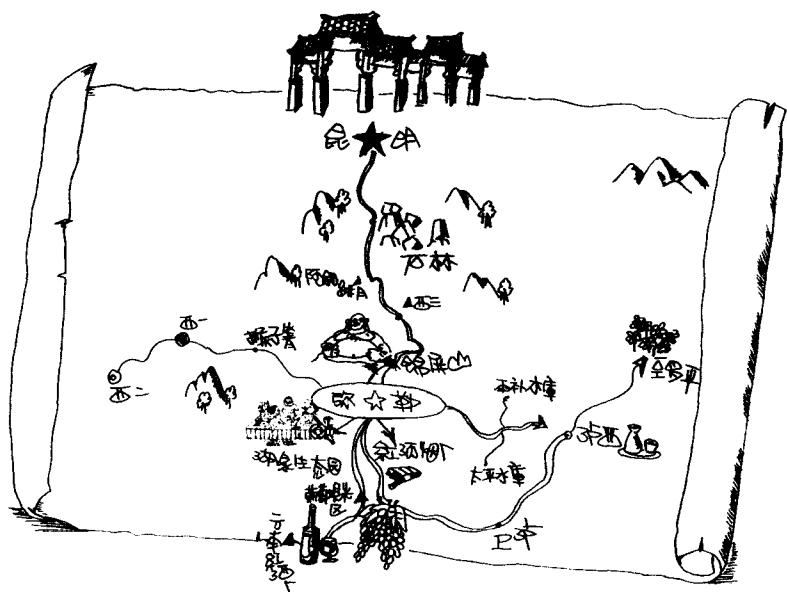
一步弦 背后的生活



马不停蹄到弥勒

已经连续几年因为工作的缘故春节没有回老家了，而少得可怜的几天假期使我的远游计划都“胎死腹中”，尽管同事和朋友都极力邀请我与他们一同过年，但是终归不愿侵入他人合家团圆的天伦之乐。

于是选择去弥勒。一是因为交通便利：弥勒县地处滇东南，是红河哈尼族彝族自治州的北大门，距昆明 143 公里，昆明至弥勒高速公路行车不超过一个半小时；最为秀美的是一路喀斯特地貌景观，冬日的红土高原在阳光下裸露着，一个个青灰色的石柱和石山像雨后的竹笋一样突兀在山坡上，就像



一幅云南的重彩画，色彩艳丽，线条简洁，总给人一种挥之不去的印象。当你正在为沿途风光感叹不已的时候，转眼间，山门大开，你已经到了弥勒。这时，首先映入你眼帘的是一座高高的山峰，如同主人家院子里的屏风，锦屏山就到了。远远的就看见有金光在闪，随即弥勒佛以他千年不变的笑容提醒你：弥勒到了，你可以把一切烦恼抛诸脑后。

二是因为弥勒沿线、周边风光无限，不仅可以游石林，赏阿庐古洞，还可以从泸西直接前往罗平，可以选择的途径绝对不会单一和乏味。

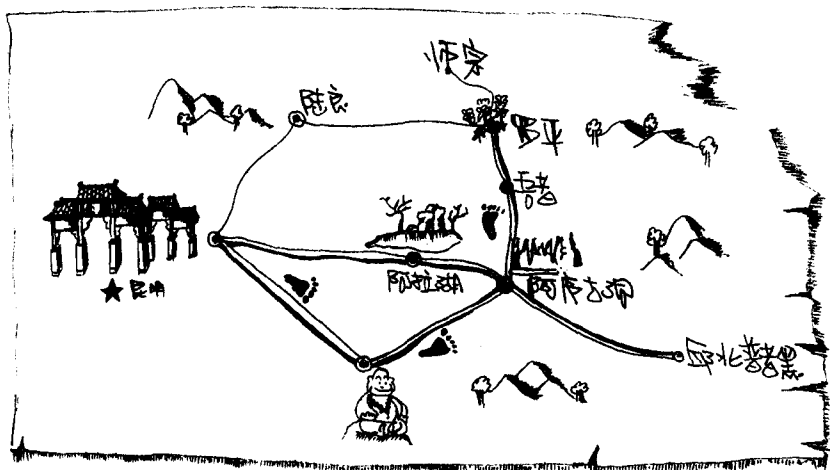
最重要的是，弥勒是我心中的“伊甸园”。在弥勒的红土地上，能种植出世界上最好的葡萄。虽然冬天没有葡萄，但是可以在云南红酒庄喝到最甘醇的红酒。这个时候游客很少，静静地躲在酒庄的一角，边听音乐边品酒，大概亚当在天堂的生活也不过如此。晚上选择去湖泉公园的半山温泉，那里的水温可以一直保持在35摄氏度左右，还有十几个不同特色的温泉可以选择。躺在水中，抽一支香烟，看着天上的星星，恍然中竟陡生出一种家的感觉。

白天在城里闲逛，小城既不因为新年的到来而喧闹，也不因为过去的一年而嘈杂，一群操着北方口音的“驴友”在宾馆门口商量着如何去一个叫可邑的小村庄，我笑着加入。

小贴士：

1. 弥勒县位于云南省东南部，处于昆明、个旧、开远三个城市和滇中、滇南两个经济区的结合部，公路线距昆明143公里、距蒙自140公里，昆河公路纵贯腹地93公里，滇越铁路沿西跨境78公里。弥勒县居住着汉族、彝族、傣族等21种民族，现有总人口49.21万，资源丰富。

2. 主要景点有白龙洞、锦屏山风景区、可邑彝族生态村、红河卷烟厂、熊庆来故居、帽翁公园、湖泉公园、“云南红”葡萄酒厂、大树龙潭等。此外还有著名的彝族阿细支系的民间集体舞——阿细跳月。



在泸西的快乐周末

磨磨蹭蹭在石林消磨了半天的时间，终于“好汉架不住人多”，败下阵来。本想在“阿诗玛”前拍张照片寄给远方的女朋友，但是总会有人群“前赴后继”地涌到前面充当我镜头的主角或是背景，最要命的是石林的美女好像特别多，她们不断地像花蝴蝶一样出现在我的镜头前，以防万一，还是不要给我那“醋罐子”女友看见为妙。于是当机立断，冲下泸西。

从石林向东行驶 60 多公里，一路走的都是石泸高等级公路，一个多小时左右就到了泸西。首先懒洋洋地去“康宝元”吃了一碗“康师傅”的凉米线，抹抹嘴巴跳上了车前往阿庐古洞。尽管不止一次地到过阿庐古洞，但是来到泸西就是忍不住要往洞里钻。不要导游，洞内的景点我已经能背得下来。我喜欢这样发挥我引以为自豪的想象力，真是“远看成岭侧成峰，远近高低各不同”。每次都会有新的发

现，玉笋洞内的一块大石头在我看来就颇像传说中的牛郎会织女。

爬出洞来该去的是吾者温泉，吾者温泉距离阿庐古洞仅 15 公里。吾者温泉水质好，水温高，而且配套设施相当完善。乐得周围全都是陌生的脸孔，我悄悄在温泉里做了个美梦。

出了温泉浑身懒洋洋的，七经八脉自由顺畅。旁边的吾者水库形似三峡，租了条船，我继续在水上懒洋洋地晒太阳。水库四周山上的野花开了，这就是有名的万亩野生花海。该拍张照吧，“醋罐子”总不会吃这漫山遍野野花的醋吧。

天慢慢暗了下来，该休息了。明天还要去阿拉湖划船，还要去……

小贴士：

1. 泸西县位于云南省红河哈尼族彝族自治州东北部，地处乌蒙山脉南端和哀牢山脉北端之间，面积 1674 平方公里，距昆明 178 公里，距州府蒙自 180 公里。年均气温 15.2℃。2001 年全县总人口 37.04 万人，世居汉族、彝族、回族、傣族、壮族、苗族 6 种民族，少数民族占总人口的 12%。
2. 泸西县内有阿庐古洞，吾者温泉，万亩野生花海，阿拉湖，歹鲁瀑布，九溪山森林公园，阿庐明珠彝家乐，古建筑物庵、阁、庙、寺，古战场遗址等十余个旅游景区。