




到保山，
感受呼吸的深度

保山 深呼吸



保山
健康游
丛书



保山市旅游局 策划
云南游文化 出版
云南教育出版社

保山 深呼吸

到保山，
感受呼吸的深度

保山
健康游
丛书

保山市旅游局 策划
云游文化
云南教育出版社 出版

图书在版编目(CIP)数据

保山深呼吸 / 云游文化著. — 昆明: 云南教育出版社, 2005.11

ISBN 7-5415-2905-2

I. 保… II. 云… III. 旅游指南 — 保山市 IV. K928.974.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第118229号

“保山健康游”丛书

保山深呼吸

-
- | | |
|--------|---------------|
| 策 划 | 保山市旅游局 / 云游文化 |
|--------|---------------|
-
- | | |
|---------|---|
| 出版 / 发行 | 云南教育出版社
(昆明市环城西路609号新闻出版大楼17楼, 650034) |
| 网 址 | http://www.yneph.com |
| 发行部电话 | 0871-4313398 4315816 |
-
- | | |
|------|-----------|
| 责任编辑 | 李 旭 |
| 图书设计 | 杨 蒂@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 1/40 |
| 印 张 | 7.5 |
| 字 数 | 280 000 |
| 版 次 | 2005年11月第1版 |
| 印 次 | 2005年11月第1次印刷 |
| 印 数 | 1~10 000 |
-

ISBN 7-5415-2905-2

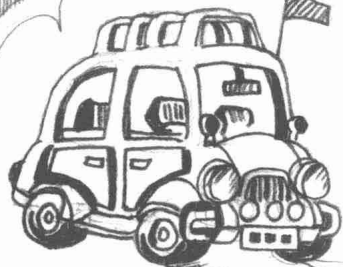
定价: 27.00元

“保山健康游”丛书编委会

顾 问 熊清华 段跃庆 黄玉峰 李新平
主 任 许秋芳 谭亚原
副 主 任 徐盛兴 张 和 莫 锟
编 委 许秋芳 谭亚原 徐盛兴 张 和 莫 锟
 杨 宁 罗 宁 周重林 庞 虹

主 编 许秋芳 谭亚原
执 行 主 编 庞 虹
文 字 庞 虹 刘珊辰 费红玲 汪 榕 册 册
 秋 天 莫 锟 浅 若 小 烟 云 云
摄 影 莫 锟 庞 虹 刘珊辰 费红玲 册 册
 秋 天 刘建明 张晓梅 李云峰 保山市旅游局

大树杜鹃
世界杜鹃王



猴梯
山

云峰山
云峰寺

桂林
理
黑
山
北
海
湿
地

百
寿
山
南
茶
山

31

腾冲

长江

昭
通

龙陵





澜沧江

320国道

至大理
昆明

卧佛山
龙王塘

保山市

下关
丽江
摩什

玉龙雪山

普洱



EYOU

云游图书编辑委员会

主 任 谭文原
营运总监 罗 宁
策划总监 莫 锟
创作总监 周重林
传播总监 周重林
市场总监 杨 宁

文字编辑 郑 虹 张 珊 两条好汉
 锥 子 庞 虹 七水一木
云游图库 费红玲 李维冉
云游视觉 李云峰 杨 蒂
 童 宽 李维冉

发行主管 冯仕学
传播助理 孟 波
云游资讯 庞 虹
资讯提供 云游国旅 0871-3138080 3120972

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权归云南旅游信息网络有限公司所有，未经云南教育出版社、云南旅游信息网络有限公司书面许可，本书的任何部分不得以图像、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制或转载，在重要文章或评论中作简要摘引除外。

版权所有，违者必究。

敬请登陆“云游网”（www.yunnantourism.com.cn），
通过“云游图书”频道了解更多云游图书，或与云游编辑在线交流。
期待您加盟“云游创作团队”，成为“云游作家”或“云游摄影师”，
共创“云游图书”品牌！

目录

换个方式深呼吸

- 顺着古道我走隆阳·····5
腾冲，边走边爱·····9
龙陵的雨·····13
怒江东岸的侠骨柔肠·····15
一只白鹭眼里的昌宁·····17

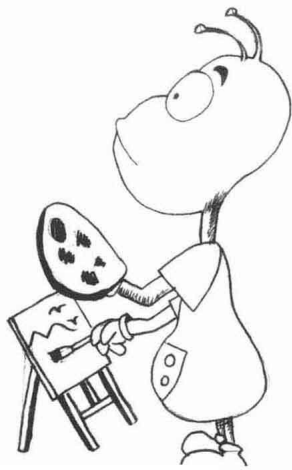


保山，大地的深呼吸

- 侠客伴我行·····22
翻越高黎贡山日记·····27
森林里的孩子·····33
一世人，两兄弟·····37
浮石宝宝的新愁旧怨·····38
温泉自选超市·····40
在浴谷拽一回·····42
北海湿地水上漂·····44
北海湿地软脚虾·····45
那年，我们一起登山·····46
白天潞江坝，夜晚高黎贡·····51
叶绿素“中毒”妄想症·····66



燃烧的峡谷·····	68
容我飞一次·····	71
偷窥摆乐塘的心情·····	75
沐浴在冰与火之中·····	76
向着南方前进的河流·····	79
邦腊掌，把自己交给温泉·····	80
邦腊掌飞刀·····	82
摩苍寺的夕阳·····	84
三只瓢的温泉·····	86
水与草与山的痴缠·····	88



历史深处的人文呼吸

灵魂的差异·····	94
生与死的喃喃自语·····	96
他为国而殇·····	100
南斋公房的云·····	103
我的1944·····	107
文星楼的记忆·····	111
1999年，霁虹桥重生；	
2006年，霁虹桥消失·····	114
从吕不韦到吕凯，如今	
无人姓吕——金鸡·····	116
曾祖母的保佑·····	118
一双步鞋·····	120
以史迪威公路命名·····	122
怒江的儿子梁金山·····	125
不是地点，而是时间	
——匆匆双虹桥·····	129
吴老先生的农家博物馆·····	133
一座孤岛，两道彩虹·····	136
龙陵反攻战·····	138

东方马其诺防线——松山···	142
碉堡的自白·····	144
抗战在怒江东岸·····	146
10个小时走完60年···	148
惠通桥的两个一秒钟···	152
707袭击·····	154
这个姚关，不简单·····	156
那一年的爱情·····	160



住进保山深呼吸的梦里

道长·香客·游人·····	167
恋恋和顺之图书馆·····	170
恋恋和顺之夜游·····	172
寂寞最是故居·····	175
我的家族宝藏·····	177
老房出租·····	178
和顺人家·····	180
为你上刀山下火海·····	182
上下巷的梧桐街·····	184
小绿豆的爱情观·····	186
梨花听雨·····	189
逃避世俗的10个小时·····	193
一杯咖啡的时光·····	196
永子·寂寞地隐藏·····	198
陪我下盘棋·····	200
花街里的兰花·····	203
老人和他的榕树·····	205
我是一个偷心的贼·····	206
天堂的颂歌·····	209
男人也能泼男人·····	210
你要好好爱我·····	213
桥头大哥·····	215
这里没有领导,只有兄弟·····	216
多年父子成兄弟·····	218
古榕树上鹭鸶会·····	221
走,上山采菌去·····	222

打个饱嗝，畅快呼吸

- 五毛钱的艺术·····228
大救驾，终于错过了你？··232
品一口清凉山茶·····234
冷热双胞·····236
绿豆·寻找记忆的异乡人··238
美人依旧·····240
猜个酒令如何·····242
豆粉的江湖·····244
芝麻饼的爱·····246
第三滴水·····248
将军的茶·····250
“吃着菌了……”

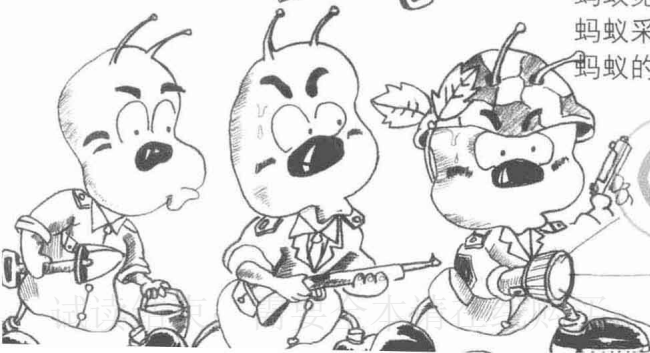
——昌宁菌之看图说话···252



蚂蚁特工队的深深深呼吸

- 蚂蚁特工队花名册·····258
站在高黎贡山上眺望··261
这一天，你被谁泡了··271
九渡怒江·····277
蚂蚁找窝·····282
蚂蚁觅食·····284
蚂蚁采购·····286
蚂蚁的谢意·····287

蚂蚁特工队



换个方式深呼吸

深呼吸的意境在哪里？

是吐故纳新？

还是深呼吸一口，

为下一步行动做充足的准备？

其实，

深呼吸的方式又何止一种，

你不妨跟我一起，

我们一起用不同的方式，

深深的，

深深的呼吸！

相同的呼吸，不同的运气，深呼吸的运气能让你体验：

深呼吸的运气，天空山水与草地的呼吸，随着第一个由你的身体一口气

天，深呼吸体验！



认识这块土地的方式很多，不认识就是你的错！

跟着前人旅游者的足迹来认识，那是侠客式的。

不妨跟着徐霞客的足迹，一身轻装打扮，从霁虹桥登陆保山，沿着蜀身毒道的线路，做一回云游天下的侠客。徐霞客时代民风淳朴，加之他本人声望极高，所到之处，无不受到热情的礼遇和接待。可对于你来说，管用的信用卡请一定收好，不然，只怕会潇洒不起来。

当徐霞客流连保山四个多月之后，还是万分不舍地从昌宁离境。你也可以从那里离开，也可以轻轻地挥挥衣袖，不带走一片云彩。

跟着状元郎杨升庵的足迹来认识，那是疗养式的。

想当初，才华横溢的状元郎被贬保山，其身心所受的伤害可见一斑，多亏了保山这一方天地人文为他疗伤，才使得状元郎的后半生不显凄凉。

跟着状元郎的足迹来认识，自然是轻松愉悦贴近自然。困了，找个阴凉地睡一觉，乏了，找个温泉泡一泡，醒来之后，和着状元郎作首诗，对个对子，发个小呆。你说，这样的日子你要还是不要？！

跟着蚂蚁特工队的足迹来认识，那是体验式的。

保山在他们眼里，是体验！

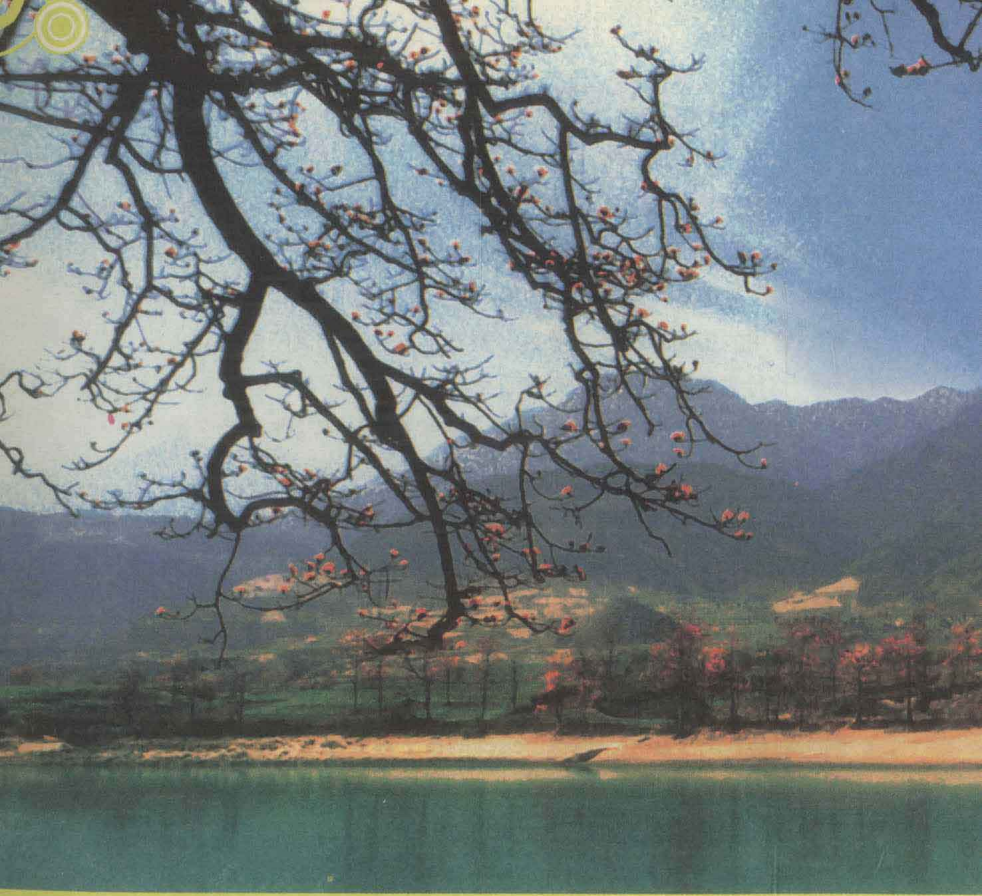
隆阳潞江坝的绿、怒江的险、高黎贡的奇是体验；

腾冲“一苇渡江”、“石浮于水”、“缘木求鱼”是体验；

龙陵的雨、温泉的水、松山的惨、惠通桥的悲壮还是体验；

施甸的侠气、抗战的硬气、摩苍寺的灵气依然是体验；

昌宁的田园、天堂山水与草的痴缠，随着那一行白鹭的身影一飞冲天，绝对是体验！



一 柳 花
柳花如雪散千枝	柳花如雪散千枝	柳花如雪散千枝	柳花如雪散千枝
柳花如雪散千枝	柳花如雪散千枝	柳花如雪散千枝	柳花如雪散千枝
柳花如雪散千枝	柳花如雪散千枝	柳花如雪散千枝	柳花如雪散千枝
柳花如雪散千枝	柳花如雪散千枝	柳花如雪散千枝	柳花如雪散千枝



顺着古道我走隆阳

站在兰津渡口，我想了一秒钟，决定了，就从这里开始，顺着古道我走隆阳。

渡口没了船，只能从霁虹桥上走过，我努力地在脸上武装出沧桑感，就为了配合对岸的摩崖石刻。

我猜想着古人的意思，南方丝绸古道选择了隆阳这一段，那一定



自古皆然，故我皇太后始，丁亥年，时得一丁殿后，口能彰兰香淡
，因有玉皇
乘舟出华发土朝谷散代转等，致去土得顶转从踏只，做了新口斯
，故否皇皇前里按合调丁伏拜
玉一版，期一后调调丁朝志版古照给衣前，思意何人古舞歌祭器