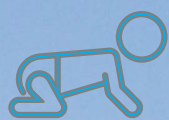


跬|步|集



2025.12

第58期

优秀
花园

主编：张语鑫

封面：赵航毅

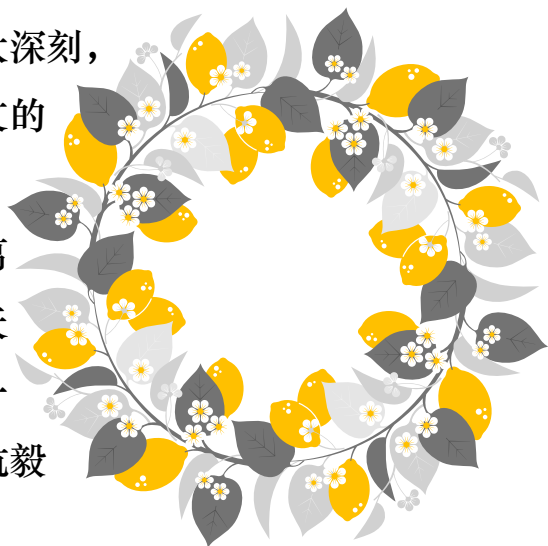
www.garden-of-excellence.cn



“**落**花满天蔽月光，借一杯附荐凤台上……”高亢激昂的唱腔把我从睡意朦胧中惊醒，原来歌单正在播放粤剧《帝女花·香夭》，而七个小时的行程也临近尾声，即将抵达广州。说起戏剧，还记得第一次现场看的戏剧北方昆剧院在国科大礼堂上演的《李佩先生》，后面又去国家大剧院看了一出黄梅戏《薛郎归》，都被演员精湛的演技与精彩的唱腔深深折服，让我爱上了戏曲。暑假回成都时又在川剧院看了几出折子戏，至精彩时总会惊起满堂彩，唱腔、身段、音乐都让人沉迷其中，回味无穷。当时还在想等到了广州一定要去粤剧院买张现场票，一览粤剧风韵，不觉间已是小半年过去，而至今却还未踏进粤剧院一步，但来日方长，粤剧仍值得期待。

还记得第一次到访岭南是16年初中毕业去到深圳打暑假工（在父亲朋友餐馆里当服务员），再来就是24年4月复试时，八年时光倏忽已逝，彼时正值春末，但广州已全然是八年前记忆里的热浪将我席卷，街上早已满是凉拖短袖的行人了，复试时心又起伏不定，徒留我一异乡客在原地汗涔涔。

当时只是短暂停留了两日，对广州的印象不大深刻，连小蛮腰都没来得及观赏就匆匆回返准备毕业论文的事情了。但当时酒店订在上社，刚到时发现是小吃一条街，让身为吃货的我大为心动，心想这里离所里又不远，要是复试成功了以后来所里可以天天吃小吃街了，但一年后的我已全然不能满足于这一条街带来的美食享受，来广州五月有余，已经和航毅

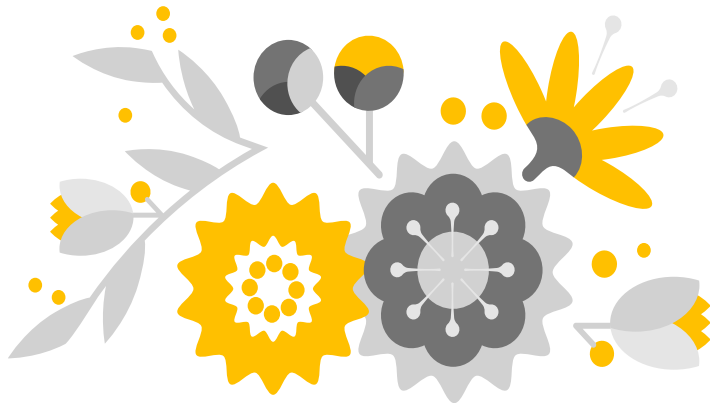


探索过棠东、棠下、员村、岑村、石牌村……各路小吃街，哪家糖水好喝还便宜、哪家炒饭好吃还给得多、哪家炸鸡又香还便宜、哪家汤粉美味还地道……老吃家心中已有评判。来了广州吃食这方面自然不用担心，除了各路小吃、糖水，还有声名远扬的粤菜，供人大饱口福，大同酒家的早茶、惠食佳的啫啫煲、广州地化所万年不变的食堂（乱入）亦或是隔壁科干院



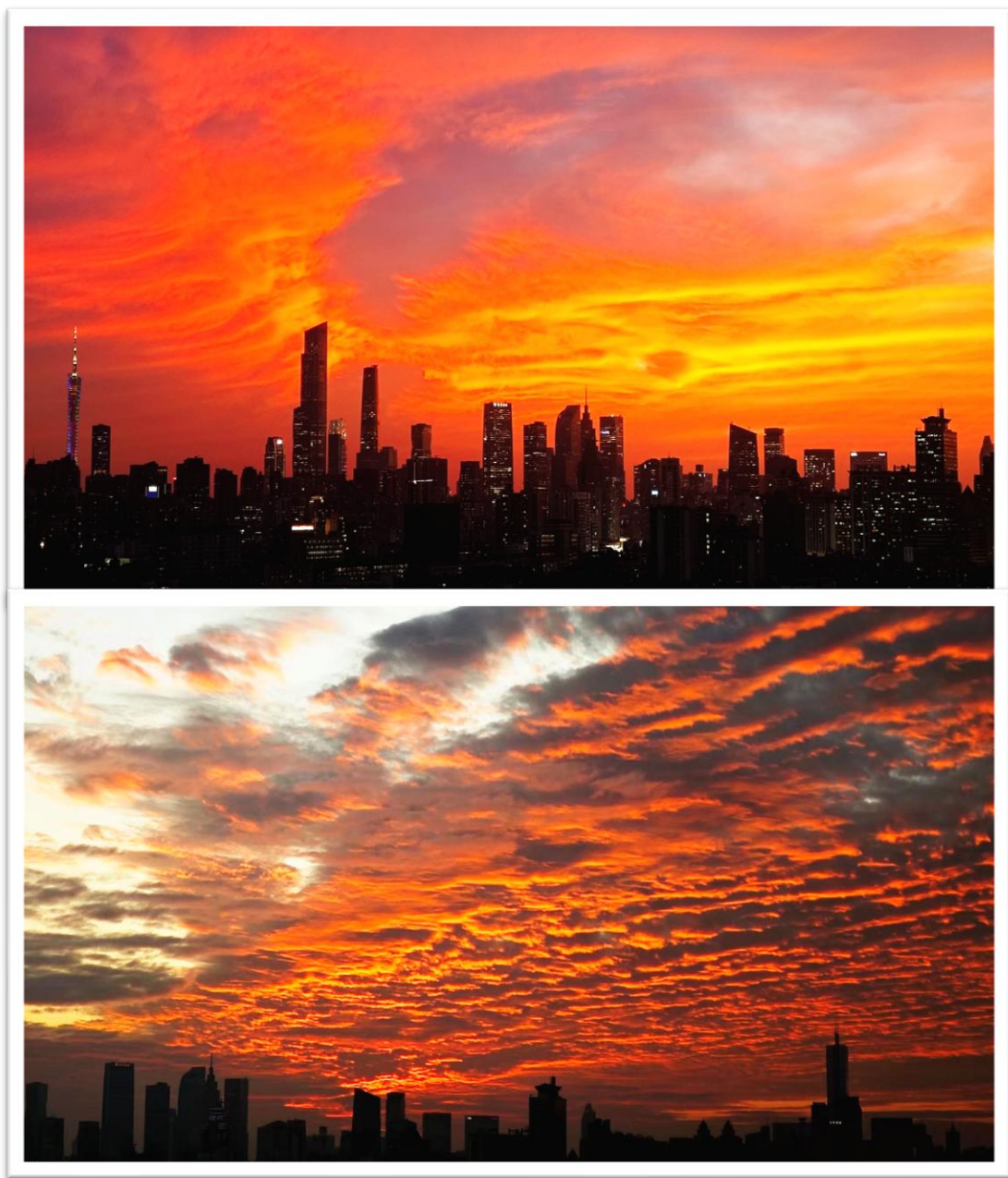
的食堂（改善伙食的好地方，某天中午还遇到了徐义刚院士在一堆快要打完的大锅菜铁盘前犹豫徘徊），还有慕名已久但一直没能吃上的玉堂春暖的沙琪玛、利苑的杨枝甘露（能单卖吗？好奇），不愧于老饕们的天堂。粤菜比起川菜更像是本味哲学，主打一个“鲜”字，尽显食材的清雅灵韵；而后者则是调味艺术，善于用各种调味料激发、融合食材，使其迸发在舌尖更为醇厚（建议到成都可以试试芙蓉凰餐厅，有很多不辣的川菜）。不要问老吃家喜欢哪一个，他只会说：“川菜是热恋，轰轰烈烈让人上头；粤菜则是细水长流的婚姻，更显生活的底味。”

除了吃食之外，就不得不谈到广州的天气。我是一个喜欢艳阳高照的人，不太喜欢昏暗无光抑或是阴雨绵绵的天气，“在那座阴雨的小城里”呆久了愈发感受到阳光的难得与珍贵，也不怪一出太阳成都的草坪上就长满了人，其实广州也不遑多让，周末路过天河公园时草地上亦是长满了人。广州的天气是很好的（12月穿短袖，在以前哪敢想啊），天空总是碧蓝如洗，阳光倾泄下来，暖洋洋的，总是让人有躺在一片草坪上晒晒的欲望（七八月的阳光还是就算了，紫外线直接给我烤成人干，此处单指冬季的阳光）。之前某一日和室友一起去了华农的葡萄酒节，恰逢阳光正好，坐在草坪上来上一块焦香的炸土豆，品上一口来自塞上祁



连山葡萄酿成的美酒，自是惬意至极。晴空之外，广州的日落和晚霞也美得动人心魄。偶尔走到 622 的窗边拉开窗帘，漫天的火烧云忽地撞入眼帘，再来上一首梁博的《日落大道》，

更是让人沉醉其中，难以自拔。



2025 年的广州印象之旅即将结束，而下一次的火烧云何时漫天尚且无从得知，可能是实验结束归途中不经意的偶然抬头，是和爱人漫步在珠江边的蓦然回眸，亦或是在标本楼顶采样的瞬息之间，它也许早已悄然铺满天际，静候愿意为天空驻足的我们。但也希望你不要为错过一次火烧云而悲伤，那是我们在为下一次抬头积蓄向上的力量。

值此新年之际，在年末的跬步集，在北海的风浪里，在滇西南的大山里，在北京的初雪里，在瑞士的山与风里，祝福我们，新年快乐！

出海小记

赵航毅



所谓“新官上任三把火”，这不？刚刚上任的语鑫主编找上了我，邀请（威胁）我写一篇 2025 年夏季北部湾航次出海分享。回头看，这一段时光已然过去了三月有余，当我闭上眼，有些模糊的记忆变得清晰，仿佛回到了摇摇晃晃的“蓝波一号”的前甲板之上，下面我想邀请你和我一起走进一个小白的第一次出海之旅：

8月2日，莫老师带着我和万喆师兄出发前往湛江的码头，同时在码头停靠的还有“海洋石油 770”相比

之下，“蓝波一号”像是新兵蛋子一样可笑。



顾不上许多，我们三人带着从货拉拉上卸下的物资，直冲进船舱的实验室，和它的外表一样，其内核也显得袖珍可爱（拥挤不堪），和我之前看到的“向阳红 01”的宽敞整洁的实验室完全不同，其湿实验室的大小基本和我的宿舍相差无几。幸好，我们三

人在人们还没有反应过来的时候，就已经架起了滤盘，抢占了一片还算外围的试验台(PS:后来发现位于实验室最里面的高老师，每次出入都像是一次跋山涉水，还只能坐在箱子上)。第二天随着发动机的轰鸣，我怀着忐忑的心情看着渐渐远去的地平线，在朋

友圈发出了一张照片，那是一只带着黑色独眼眼罩的小猫，身后是海盗船飘扬的旗帜，向着无尽的大海驶去……

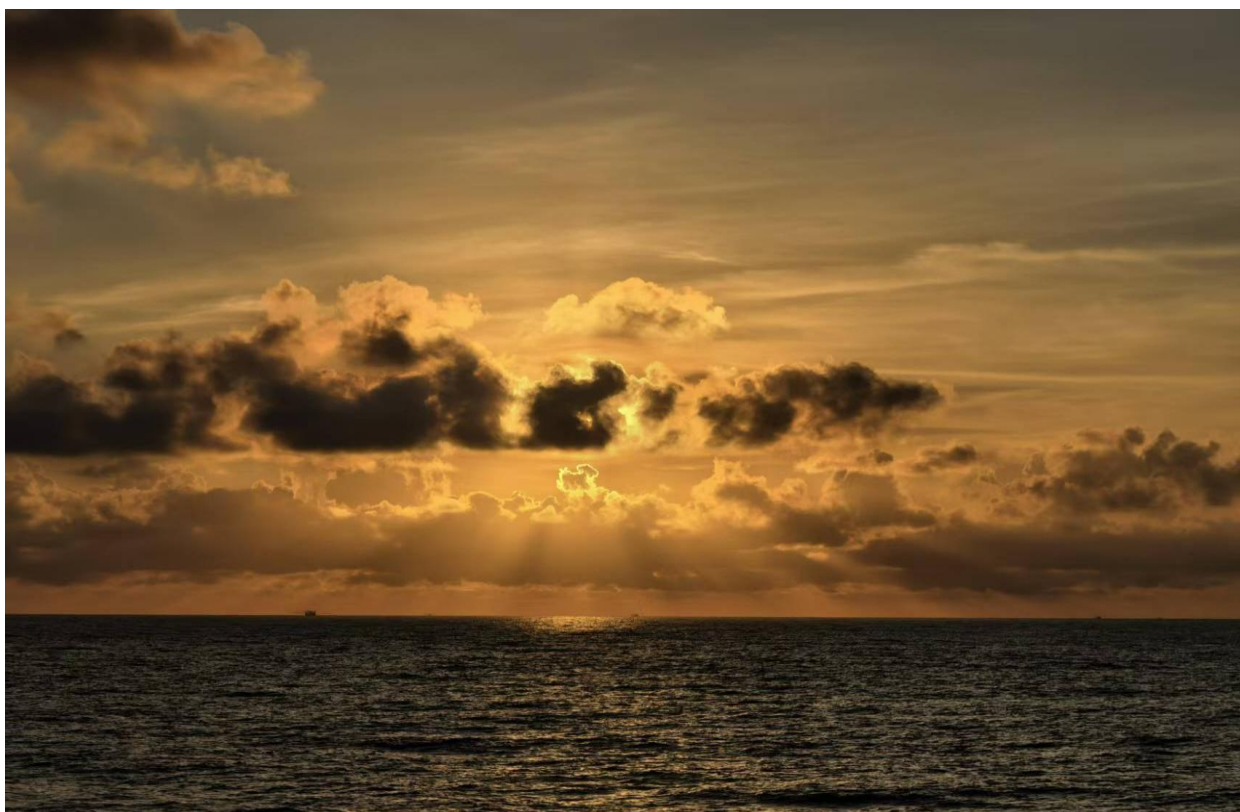


惭愧的说，出海的前几天我是非常手忙脚乱的，第一次富集过滤我足足忙活了两个小时，我到现在也没有想明白，在已经搭好的滤盘和连接好的蠕动泵和真空泵之间我是怎么忙活两个小时的。总之，当所有操作都变的熟练，我开始习惯性的记录大气采样器的关闭时间，能在睡梦中精准的感受发动机停转的异响，从而弹射起床。在 24 小时不停，一小时一个作业点的密集作业之下，我渐渐游刃有余起来，可以在等待 CTD 上来之前在甲板上和小伙伴们聊着天，蹲在

测量溶解氧的成员后面快速“抢”水

（这更多归功于我积极打入海洋化学组内部）。当然，在诸多工作之中始终未能游刃有余的就是富集过滤的站点了，不知为何，到达这十个于我而言特殊的站点的时间总是凌晨时分。往往是船刚刚停稳，我就带着两个大白桶冲上二层的船头，轻轻的将采水器沿着船边放下去，可是提起的时候由于船体晃动亦或是不均匀的提拉，采水器便一路摇摇晃晃和船头磕碰发出“咣当”“咣当”的巨响。后来我才知道，每次我打水的时候，船舱里面从餐厅到驾驶室都听的一清二楚（现在想起不知道有没有吵到大家本就为数不多的睡眠）。可以说每次采水都是匆匆忙忙连滚带爬，尤其是返程之前，由于线路规划，我要在最后两天采集三个站点的 50L，在大家已经沉浸在返航的喜悦中时，我几乎 40 个小时没睡，在空无一人的实验室对着不知为何停转的真空泵挠头。唯一聊以慰藉的便是大部分凌晨的工作结束后，我将一人在船头独享一望无际海面上的绝美日出。





在船上为数不多的娱乐活动中(好吧也没什么娱乐活动)海洋生物组的阿氏拖网,在他们偷偷吃掉数只十几公分直径的螃蟹🦀的消息不胫而走之后而变得受欢迎起来。每当拖网

带着一大兜子海洋底栖生物上船之后,大家便围过去,在他们选完目标生物之后,从中挑选好看的贝壳或是海螺回去私藏……



上岸后不久就由蓝变红的美味可怜螃蟹、触手还在动的海星、海马爸爸(猜的)

船行至海南岛附近，终究还是没能逃过台风的追击，出于安全考虑，船长和陈老师计划在三亚避风。这一段的采样点呈几字型，在不断的靠近和远离海南岛，为了最大限度的利用路程的时间，我们行至最远离海岸的作业点，计划一路作业回到三亚崖州的港口避风。大概是因为台风迫近及水深的原因，这里的风浪格外的大，桌子上一切没有被固定的东西，都开

始滚落下来，抽屉由于重力原因频繁开合，我的行李箱在宿舍满地的乱跑。在一次 CTD 作业中，大家像往常一样，固定好 CTD 后便上前接水，大家刚刚蹲下，听到后面的人一阵惊呼，还没等抬头看看情况，就被打上甲板的海浪浇了个透心凉（回去发现防砸防水的劳保鞋里面也都是海水，三天都没干）从此甲板作业强制要求穿救生衣 SOS。



风浪中一张我也不能保证是否水平拍摄的甲板图片

随着逐渐靠近陆地，摇晃感渐渐消失。到达崖州港口的时候，这里已经停满了大大小小的避风船只，令我

印象最为深刻的是一艘细长形状，前后都有长长尖刺伸出的渔船，在晚上会亮起全船无数个红色或黄色的灯

泡，据说是为了吸引鱿鱼🦑。让我想起我最喜欢的电影《加勒比海盗》系列中的黑珍珠号。



声明：图片由AI生成

漂泊了数十天终于有机会上岸，大家都异常兴奋，也不管会不会下雨，尚未靠岸，船上的老师同学就已经计划去三亚市区吃海底捞。而我将这一消息告诉我深海科学与工程研究所的小伙伴之后，她盛情邀请我去所里参观。可是船只是停在港口里，并不靠岸，上岸还需要坐专门拉客的小艇，我们一行八人跳到小艇上，经过船员的一系列方言沟通（这为我回程被宰留下了伏笔），我们以5元/人的价格踏上了去往陆地的小艇。



没有台风来临的恐惧，全是即将上岸的兴奋

到达深海所，可怜台风过境，灰蒙蒙的天气没能让我欣赏到她口中私有沙滩的美景，但她单人独卫附带阳台的海景房宿舍还是给了我极大的震撼（当时只想鸠占鹊巢！）终于在陆地上度过了一个不会东倒西歪的夜晚，第二天临行前，我们去吃了海南特色椰子鸡，香甜的鸡肉和海鲜炒饭让我记忆犹新，真的很好吃!!!（现在想想可能下了船什么都好吃）为了不耽误第二天出发，我连夜赶回了船上，还被岸边接送的小艇停在水域中间临时涨价25元，举目无亲且不会游泳的我只能含泪接受。

据说是为了避免在返程的时候被台风堵在琼州海峡，19日一早我们

便从海南岛出发，继续踏上征程。不知道是前一个台风的余韵未消，还是新生成的家伙要给我们一个下马威，我们遭遇了出航以来最大的风浪。在驾驶室旁边更换采样膜时，驾驶台的大副告诉我现在有六级风和将近两米的浪，船晃得厉害，大家刚刚走出房间，就迫不得已被“拍”在狭窄过道的墙面上，随着一波未平，人们刚刚在和同离心力的角力中胜出，又被

齐齐扔到另一侧，像极了在锅里被煎熟翻面的鱼🐟.....这让刚刚体会到陆地上双脚扎根的我不禁又翻腾那起来。当天凌晨三点，同实验室的小伙伴冲进房间把我喊醒，说我的装置倒了，我从床上爬起跌跌撞撞来到实验室，发现两个滤盘已经在桌子上东倒西歪。我被迫用绳子将滤盘和舷窗以及蓝桶绑定，堪堪度过这个摇篮一般的夜晚。



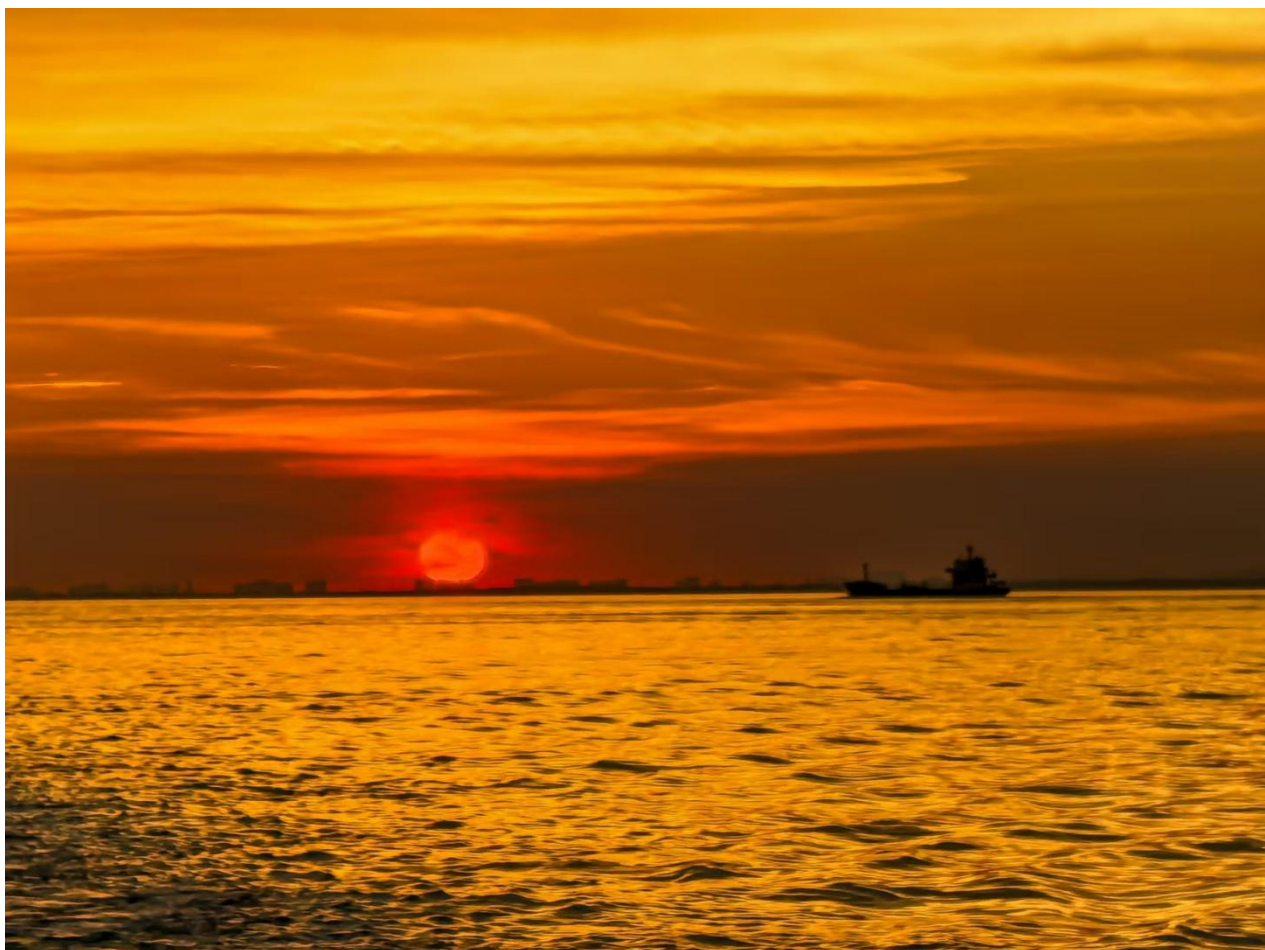
精心设置的稳定装置 (可以看出实验室之拥挤)!!

23日，终于是返程的时候，全船都洋溢着任务结束的喜悦，整个实验室里只剩我的真空泵还在哒哒哒的响。大厨开心的搬出了冰箱里所有的存货，做了出航以来最丰盛的一餐，可以看出，等我举起手机拍照的时候，两盘饺子已经所剩无几。



晚上吃完饭，人们都出来在甲板上吹风，远处像蛋黄一样的太阳即将落在地平线之下，将海面洒的一片金黄🌞。在船尾翻腾的浪花中，“蓝波

一号”正加足马力穿越琼州海峡，霞光满天，我站在船尾，放了一首赵雷的《我们的时光》，那是我这段旅程中最轻松的时刻。



在船上的日子总是感觉过的很慢，实验室的同学在采样点上打勾，每天盘算着什么时候返航。但有时也过的很快，见缝插针的休息，一抬头已然变亮的天光。这一刻我竟感觉有些不真实，想想自己从未出过海，身为一个土生土长的北方人，数次见到大海都是在旅程之中，出发前张老师还笑称“山西也没有海啊~”这次一个人在大海上漂泊了近一个月，出发前的忐忑的紧张还历历在目。在写这篇跬步集之时，我又翻到了当时的那条朋友圈，配图里的海盗旗帜依旧张扬，像是长久以来少年的心。

好了各位，风浪中的旅程结束了，我们有缘再会~



遇见云南

张语鑫



张师傅在采样时左顾右盼 (by 航毅)

本次出野采样缘起为姜帆师姐梯田土壤碳汇的课题研究，已采集湖南紫鹊界梯田、桂林龙脊梯田土壤样品，本次去到了云南红河州元阳县的哈尼梯田，准备开铲！

“假烟假酒加朋友，假情假意假温柔～”人还未到云南，这段旋律已回响在耳边。一提到云南，山歌、红伞伞白杆杆、香格里拉……一系列关键词自动浮现在脑海，最爱的美食博主“滇西小哥”也是云南保山人，经常晚饭就着她的视频，

一口饭菜下肚，好似已经置身于云南的美食天堂，总是流连其中。这次自己终于等到有机会到访这个动植物王国，一窥其中奥妙。

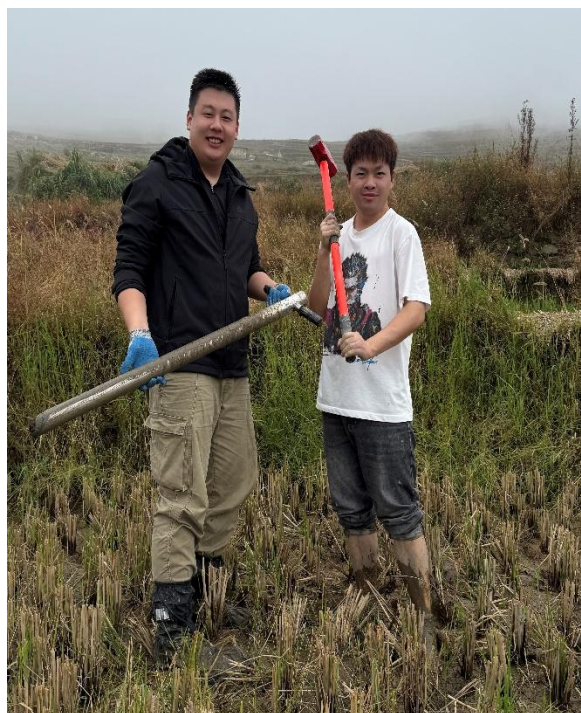
“那我们就定好闹钟，明早六点大榕树出发！”姜帆师姐叮嘱道。打飞的确实很快，两个半小时就从广州抵达了昆明，到时已是饭点，“咱们抓紧时间，随便吃点。”——结果四个人在小红书搜索半天，最后在昆明南站附近找一家烤串店吃到一点多（四个人没一个着急的），吃完小跑才堪堪赶上去建水的火车（本次行程是从广州白云机场飞昆明长水机场，再从长水机场到昆明南站，坐火车到建水站，最后司机师傅从建水站载我们到梯田的民宿）。安顿好已经是明月高悬，民宿老板慨然推荐（原因无他，方圆一公里只有这一家饭店）我们去五十米外的一家饭店，“肯定好吃！”结果是牛干巴炸得黢黑，腊肉咸得发齁，唯有那一盘绿油油的清炒豌豆尖深得我心（云贵川渝才懂这一盘的含金量!!!）！王潇师姐则一直炫豆腐（炸好的小块豆腐蘸干辣椒面），航毅和我低头不语，碗里的饭已经添过一轮。

吃好睡饱，it's time to bed?(bushi)

该干正事了！一碗红米线（由当地梯田红米制成，浅红色，辅以韭菜节、小葱、酸菜、少许猪肉片）下肚，迎着浓厚的晨雾，五人（这时候你会问了，不是四个人吗？喂，还有司机师傅啊!!!）向全福庄梯田进发。顺山而下，沿着一条约一尺宽（33.333（对，此处无限循环）厘米）的小溪流一直走（溪流为人工开凿，依山势流入每一片梯田，请记住这条溪流，现在要考）。我家航毅人呢？定睛一看，人在哪里？人在沟里！老师，沟里不让睡觉欸！晨雾大，露水多，草地湿滑，路又窄，航毅步子又大，一个没留神脚一滑，哦豁！掉沟里去喽。



黑衣女子竟在无情嘲笑，令人寒心



张师傅和赵师傅采出一根完整的土壤柱后露出胜利的微笑

回到采样，要想在四季蓄水的哈尼梯田找到相对较干的一块绝非易事，一行人走了近半个小时终于找到了一处绝佳地点（用司机师傅的话来说就是可以原地跳舞），拨开表面杂草，下铲！锤子抡圆了砸下去，号子是“八十！八十！八十！”——然而事实告诉我们，千万不要这样做，要不然你会拔不出来。铲子是下去了，怎么拔起来却成了一个难题。我、航毅、师傅轮番上阵，或拔，或转，或踢（可以踢土铲以使其旁边的土壤松动），三人费尽九牛二虎之力，耗时将近二十分钟，终于将其拔了出来。到此就

较为轻松了，土壤分层（每隔 10cm 取一层）、测定理化参数、取样，一气呵成。那要如何避免拔不出来这个尴尬的问题？还要保证取上来的土壤不掉下去？聪明的你不妨想一想。经过我们多次实践，得出的办法是——在每打几锤之后，就把土钻转两圈，如此循环打到最后，可以在拔土钻的时候较为轻松也可以保证样品不掉落。

然而也并非每一个海拔都有很干的梯田供我们采样，湿田仍占绝大多数，因此不得不下田操作。虽然提前准备了防水鞋套，但我看到一块稍干一点的田太过激动，两步并作一步，飞速从田埂跳下，悲伤的结局是田里非常陷脚，第一步鞋套掉了，第二步鞋掉了，第三步就只剩袜子在脚上了，

（也许你会问了，zyx 是傻的吗？鞋套掉了怎么还往前走，不知道停下来套上再走吗？喂！我当时在飞奔啊，停不下来的呜呜呜），此时田埂上的三个人已经笑翻了，在那儿疯狂拍照。导致当天的后半程都是光脚行走，颇有赤脚大仙风范。





深陷泥地

采完样刚好路过新街镇（为元阳县政府前驻地所在，后迁至南沙镇），四人一拍即合，决定补给物资（实则猪瘾犯了），买了一堆水果零食（是谁脚上全是泥也不洗洗就走进了零食店），还顺便买了一份烤鸭当作晚饭。晚饭结束，百无聊赖，民宿大厅偶遇老板，得知有麻将机！四人又一拍即合，必须安排！在我的极力劝说下，最终打上了川麻。惩罚是谁输了（以最后扑克牌总分数计算）谁在群里发二十块钱红包，不出意外的是我这个四川人在川麻局中输给了俩山东人和一个山西人。麻将结束，洗漱睡觉，即将开始第二天的征程（此时还没有

一个人意识到第二天的强度）。



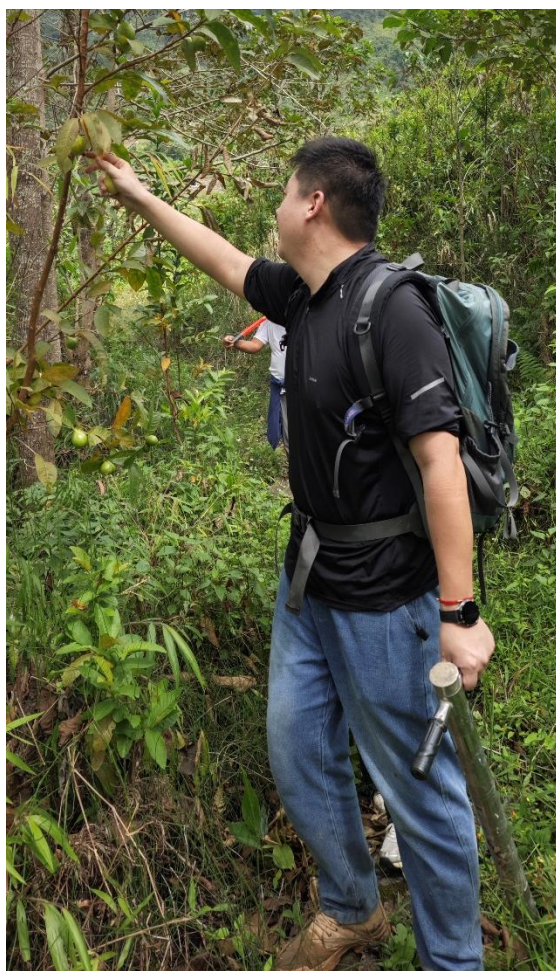
就这么水灵灵的走进了好想来

一夜无话，第二天依旧穿过晨雾向梯田进发，今天的目的地是老虎嘴。在吸取了前一天的经验的基础上，我穿上了短袖短裤凉拖鞋，师姐问：不冷？答曰：方便下田。开车路上偶遇小狗，王潇师姐总会来一句“hello，小狗！”她也不管它听不听得见，反正她总是要和它们打个招呼，而狗狗们也会时不时的叫两下，以示问候我们这些远道而来的客人。去老虎嘴的路全然不似昨天，全福庄梯田是下了公路步行百余米即可到达，而老虎嘴梯田是先要穿过村庄，再经林地，最后抵达梯田。而小路又崎岖异常，且海

拔落差大（从村庄到梯田有近 300 米的海拔落差），陡峭难行，用了近三个小时才走到第一片可采样的梯田（此时海拔 1500 米左右），沿田间蜿蜒小径一路向下，一路走到了 1100 米左右的河谷地带。一共 400 米的海拔（1100-1500）范围内，可以采集的梯田只有三块，可想而知哈尼的梯田真的全是水（无奈摊手）。一路上倒是见识了云南植物王国的美称，一路上的水果繁多，酸酸的橘子（航毅的最爱）、小小的但味道不错的番石榴、硕果累累的木瓜、绿油油的一大片香蕉，物产丰饶。从河谷折返，带上样品，又是一段非常艰难的路程，航毅、师傅和我轮流背包，终于在下午六点前顺利将样品“护送”回到了车上。如此走了一遭，才能体会到山路艰辛，我想每一个像我们一样从河谷回返的人，都会感叹于哈尼族人的坚韧与毅力，他们已在此耕作千余年，一寸一寸的将不毛之地开发成盛产红米的壮美梯田，而每当收获之时，又用自己坚实的脊梁一步一步地把每一颗稻谷都粒粒归仓，不愧于人与自然和谐共生的一大奇迹。



在陡峭的山路行进



航毅正在“作案”



摘到了好吃的番石榴



田边还未成熟的香蕉



路遇牛牛比个✌️



满树的木瓜



老虎嘴梯田

由于第二天大家都异常劳累，于是一致同意休整半天。我和航毅自告奋勇下厨，第二天早早的就去新街镇买了菜，准备大干一场。还顺便买了一套下田的衣服，师姐戏称为“天线宝宝”（现在放于301，下次有谁出野外下田需要可以去拿哦，下田摸鱼利器）。最后做了梯田鱼（本来我下田抓了但是没抓到，后面民宿老板托人抓的）、酸辣土豆丝（民宿老板帮我们切的，幸好不是我们切的，不然就是酸辣土豆条了）、豌豆尖汤（航毅忘摘去老梗，根本咬不动）、干煸牛肉丝（颜色上已经看不出来是牛肉了，堪比soot）、红烧泥鳅（问老板能不能杀，老板摇头，于是一狠心一跺脚买了一斤多，回去和航毅杀了半天，结果做咸了）、番茄炒蛋（或成全场最佳）。



大厨合作之哈尼“盛宴”

中途由于为节省人力，首先是需

要一名精通本地方言的导游（不然的话就是村名对你发起加密通话，还好有我们司机师傅在）先问清楚梯田怎么走、大概有多少、有没有干田之类的问题，后则需要一名先锋穿梭于田垄之间寻找较干的梯田（没错，这个先锋就是我），找到之后再喊一声“师姐，这儿有！”四人组就会带上工具寻迹而来，开始劳作。要是“师姐，没得！”就是喜提白走一趟，获得天选打工人称号。

后面的采样途中也都大抵如此，不做过多赘述，倒是最后一天印象深刻。最后一趟去的是爱春村，当时由于一直没有寻找到合适的海拔耽搁了很久，到达已经是下午五点半左右。恰逢爱春小学的学生们放学，看到我们这群陌生人，没有害怕，眼里全是好奇，“哥哥，你在田里干嘛呀？”“你们挖泥巴来干嘛？”“我们在学校吃的午饭”“今天我们老师教了飞雪，我们可以背给你听：一片一片又一片，两片三片四五片……”童声混杂着启蒙与懵懂，当年在田埂上摸鱼虾的孩童如今竟也已经二十有四，那一瞬竟有些恍然，好像那些稚年岁月从未走远，伴随着自己走到了如今。

此刻正值日落时分，梯田如镜面一般晕开了落日的余晖，山间云雾渐浓，远山重叠明灭，残云漫卷，远处

的童声也还未消散，缕缕炊烟升起。原来，这才是哈尼梯田。



孩子们在展示今天学了什么，两位师姐正在分样

说完采样，再来谈谈云南的美食。云南人爱吃牛干巴，这是将新鲜牛肉加盐、辣椒晾干制成的一种美食，最常见的吃法是薄荷牛干巴（把新鲜薄荷叶和牛干巴一起炸），虽然这样牛肉吃不出薄荷味，薄荷也品不出牛肉味，完全不知道这种做法意义何在，也许是可以把炸干的薄荷叶垫在牛干巴下面，这样可以显得这盘菜很多，卖得更贵？但是牛干巴炒饭是一股清流，锅留底油，切得碎碎的牛干巴溜上一圈，加上隔夜饭（个人经验，炒饭还得隔夜的好，才能炒出粒粒分明的效果）大火炒制，加咸盐、味精

调味，起锅时撒上一小撮葱花点缀，入口层次丰富，再配上一份糖粉小串（用烧烤串蘸白砂糖磨成的粉，非常好吃），那叫一个地道！

还有就是绕不开的豆腐！从昆明的热闹街市到建水、个旧、元阳的乡村小镇，总能看到目不暇接的豆腐店，店内四五人围坐一桌（桌子为特制不锈钢桌，内置放碳的炉膛与烤架），即使不是熟识，但围坐一起就是吃友。豆腐主理人（烤洋芋的老奶，放日本多少是个豆腐仙人）坐在桌前，每有一名食客夹起一块豆腐，主理人则拿起一粒瓜子（或是玉米粒）放入一个

小盒中，以示计数。蘸水分干碟与湿碟，干碟为辣椒面加盐（味精），湿碟为当地小米辣佐以葱花、酱油，吃时用筷子将小块豆腐破开（不破开有效吸附面积太少，没味儿！），根据个人喜好蘸干碟/湿碟，丰俭由人，一块豆

腐入口，烤豆腐的鲜香与辣椒的辛爽在口腔混合，让人大呼过瘾，一块接着一块，吃过瘾时辅以一块烤红薯，软糯香甜，一解嘴中的辛辣，怎一个爽字了得！



豆腐主理人正在烤豆腐，桌子上为计数用的瓜子，航毅和师傅正在大快朵颐



牛干巴炒饭配上烤土豆和豆腐，非常香！

返程时曾途径个旧（红河州县级市），短暂停留半天。整座城市围绕金湖而建，在老阴山顶可俯瞰全貌。正午时分，阳光正好，一碗过桥米线，两个破酥包，吃完湖边溜达一圈，微风拂面，十分惬意。“会当凌绝顶，一览众山小”，到一个地方当然要登临制高点，一行人三点开始，爬了近3000级台阶（师姐居然穿羽绒服爬山，果然来了云南会发颠），日落之前终于登上了老阴山顶，奈何听闻缆车五

点半就会停运（而实际上我和航毅下山时六点半还没停运），两位师姐还没来得及登上宝华寺金刚塔就匆忙乘缆车下山，我和航毅秉持来都来了的原则，登上九层高塔而得以一窥个旧全貌。登顶时快要临近日落时分，阳光穿透云层而下，丁达尔效应开始显现，整座城市在落日余晖中更显静谧，光移一寸，城市中心的金湖就暗下一分，下山时灯火已渐渐亮起，星星点点散布在这座滇西南的小城。



吃完午饭，湖边散步，清风徐来，水波不兴



从老阴山顶俯瞰个旧全貌

从昆明回转广州时，顺手从斗南花市带回了一串茉莉花，将这一抹滇西南的芬芳带回羊城，那是彩云之南的未说出口的“莫离”。虽然花已凋零月余，但每忆及那片热土，耳边仍会回响起大山的那一声声呼喊，充斥着消散不去的氤氲清气。

附：哈尼梯田简介

哈尼梯田位于云南省南部哀牢山南段的红河两岸，以元阳县为核心区，是哈尼族在千余年历史中创造并持续维护的农业文化景观。其以“规模宏大、分布广阔、建造奇巧”闻名于世，被誉为“中国梯田之冠”，并于2013 年被联合国教科文组织列入世界文化景观遗产，2025 年入选世界灌溉工程遗产名录。

哈尼梯田景观由森林—村寨—梯田—水系四大要素构成，呈现出垂直立体分布的空间格局，如附图 1 所示。

结构如下：

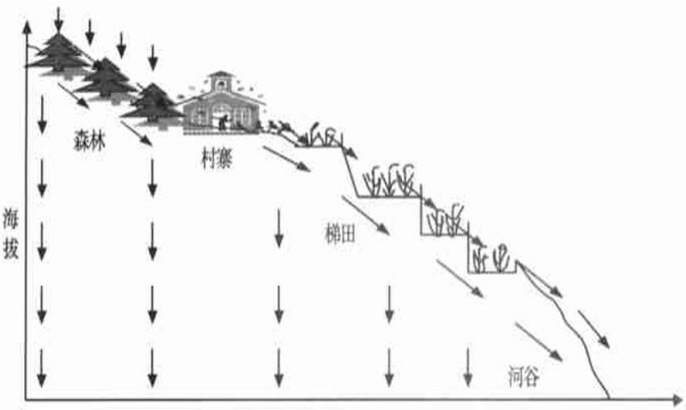
森林在上：位于海拔 1800m 以上，作为水源涵养林，为梯田提供持续水源。

村寨居中：位于海拔 1400-1800m

之间，方便上下劳作。

梯田在下：分布于海拔 680-1800m 之间，坡度最高达 75°，最高级数超过 5000 级。

水系贯穿：沟渠系统将森林、村寨、梯田连为一体，形成高效的自流灌溉网络。



附图 1 哈尼梯田景观的空间结构

哈尼梯田不仅是农业生产系统，更是哈尼文化的核心载体。在生态上，梯田具有保水保土、净化水源、调节气候等功能，形成良性循环的生态系统。在文化上，梯田与哈尼族的节日、祭祀、饮食、建筑等紧密相关，如“寨神林”“磨秋场”“蘑菇房”等文化景观元素，体现了人与自然和谐共生的生态伦理。

参考文献：

[1]角媛梅,程国栋,肖笃宁.哈尼梯田文化景观及其保护研究[J].地理研

究,2002,21(6): 733-741.

[2]角媛梅,肖笃宁,程国栋.亚热带山地民族文化与自然环境和谐发展实证研究——以云南省元阳县哈尼族梯田文化景观为例[J].山地学报,2002,20(3):266-271.

[3]角媛梅,杨有洁,胡文英,等.哈尼梯田景观空间格局与美学特征分析[J].地理研究,2006, 25(4):624-633.

[4]宗路平,角媛梅,李石华,等.哈尼梯田遗产区乡村聚落景观及其演变——以云南元阳全福庄中寨为例[J].热带地理,2014,34(1):66-75.

后记: 查阅文献时发现角媛梅老师是做哈尼梯田工作较多的学者之一,角老师于科学院寒旱所毕业,现任职于云南师范大学地理学部,从1999年至今一直从事景观生态学、文化景观与遗产保护方面的工作,尤其做了大量哈尼梯田的研究(角老师国家自然科学基金、面上、地区项目都是哈尼梯田),向以她为代表的为保护哈尼梯田做出贡献的科研工作者致敬。



此时梯田谷桩尚存,等到村民将其拔除,整理田埂,阳光下每一片梯田将如镜面般澄澈 (by 航毅)

北京的生活

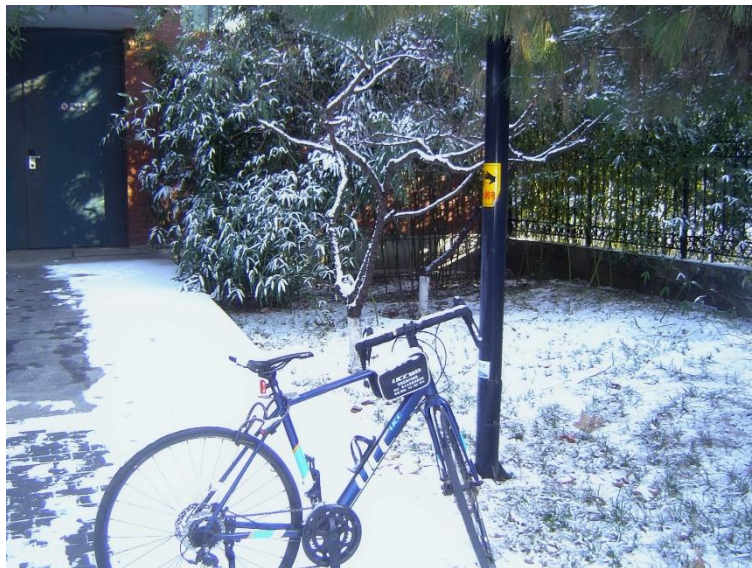
曾淇靖



感谢张语鑫师兄的邀稿，纠结许久，在12月19日我终于是写下了这还不算太长的在北京的研究生生活记录。

北京雁栖湖的初雪在12月12日的中午悄然而来，当时的我还在去往教室自习的路上。这是我第一次意识到，噢，原来真的是冬天了。“这是我第一次看见下雪。”——直到下午5点左右，我的父母亲接连发来信息询问我看见初雪的感触是什么，我才意识到。

我是一个很淡，没有什么大情绪的人。这是我第一次离开广州到外省生活一段时间，感觉有点出乎好友和父母亲的感受，我平平淡淡的开学、上学、上课……反倒是朋友和家人总是来电询问我的感受，天气如何，住的是否习惯……



国科大的雪景

我享受独行。齐默尔曼说，如果人一直无法独处，就不大可能会为了快乐去读书，不大可能绘画，不大可能通过窗户凝视远方，想象与你世界不同的大千世界，也不太可能和身边真实的人交流。刚进入雁栖湖学习的日子，我沉浸在新鲜的世界里。北方和南方太不一样了，这里很空旷，天空很蓝，还有我没怎么见过的小鸟们。我喜欢观鸟，我认为这是认识北京和国科大的一个好方法，于是我拿上望

远镜走出了宿舍去观察天空。如今，我已经能够肉眼或是听音辨别国科大里面的大概5种不同的鸟类了。喜鹊、白头鹎、红嘴蓝鹊……它们是我学习路上的特殊乐趣。我总是在跟别人科普我观鸟的乐趣，我说这像在开盲盒，只有你去注意他，你才会发现这是特别的小鸟。不开心或者焦虑的时候，只要出去看一看国科大特产“大企鹅”款喜鹊，我就能安静下来，重新回去继续学习了。



国科大的小鸟们（从左到右分别为白头鹎、红嘴蓝鹊、喜鹊）

离开熟悉的地方，我会很想交友。刚来到时我真的没有一个熟悉的人，但是我很快交到了新朋友们。我觉得很幸运，我的宿友们都很好，我们互相的学习、交流八卦、聚餐。特别地，我还交了两个固定的笔友，巴西、斯

里兰卡和中国因为网络而链接起来。我们每周交换一次电子邮件，互相分享对方的日常乐趣，互相庆祝对方的节日。我也突然就喜欢上了散步，在东西区之间奔走的时候我很喜欢注视隧道的对面。隧道的这头和那头像

是两个世界，但是穿过它就能到达了。

我就这样，平静而安稳的在国科大安定了下来。



国科大的东西区隧道



国科大的景色

但在国科大的日子其实也并不轻松。我时常会觉得，靠近了学习就靠近了痛苦，但是远离了学习我又像远离了幸福。我从来没有想到原来读研了也要学习那么多课，我一下子像是回到了大二的日子，为了一节课从白天到黑夜奔波在教学楼。本科我学习大地农耕，现在我开始学习大气环境等等，这也是全新的知识。

现在正值期末周，等等又要捧起参考书开始学习与记忆。但是我很喜欢充实的学习日子，我觉得我在打败恐惧。因为大部分的恐惧都与未知有关。

我其实还有些许的恍惚，我是怎么被录取的，怎么就来到了北京，怎么就在国科大雁栖湖学习了。我还记得夏令营的面试，我觉得糟极了，所以当录取的电话来到时我只觉得惊

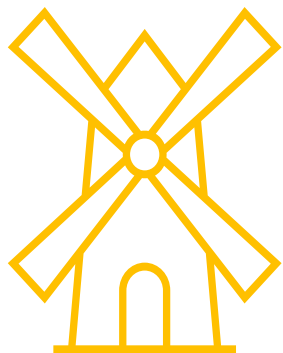
愕。我还没有做好准备来到这里，但是我现在已经开始适应了，我为我自己开心。也很感谢赵老师没有“嫌弃”我。我还记得我小心翼翼又很匆忙的发邮件找老师时候的尴尬，赵老师的回信只是语气平静的帮助我去协商解决。毕业后的暑期，短短的不到一个月间又很突然的发生了一件事，这件事已经无从考证为什么是这样的处理方式，但是结果导致了我的情绪很糟糕。我一直在纠结给赵老师“请假”是不是太矫情了，会觉得我不认真不积极吗。但是老师也只是很平静说没关系先调整好自己。我就这样，才得以真正的获得了一个月的假期休息。

写在这儿，我想了想我还是觉得迷茫的。我不是目标明确的人，可能大多时候我都在被推着走。但是我也从来不觉得这样不好。我一直在向前走这就够了。我昨天完成了读研的第一次结课汇报，我准备了一周。从选题到内容到 PPT 的完成，我改了一版又一版，直到上台前我都还在否定和质疑自我。这是我第一次汇报我自己学习到的知识，是否有我错误的学习，是否会太浅显了。在等待的时候我一直在跟别的同学对比，我觉得他们都很厉害，那我是否也可以呢，要是没有回答上来老师的问题会很糟糕吗。还好，我很顺利的完成了，所以这只是一个自己吓自己的小事罢了。

我的研究生生活才刚刚开始，我还要不断的经历很多困难，克服很多困难。款款独行，才不致倾溢。



瑞士的风，山与一盏灯



姜帆



我第一次在瑞士意识到，“安静”也是一种力量，是在傍晚的火车上。

车窗外，湖面像一张铺开的银纸，远处的山影被暮色揉得很软。列车准点抵达，每一站都像被轻轻放下。车厢里很少有人提高音量，连翻书的声音都显得清晰。那阵风并不真的吹进来，却像从窗外掠过——它把我的节奏吹慢了一点，也把那些惯性的匆忙轻轻按住。



伯尔尼的黄昏

瑞士的日子像一支笔，写字不急。它的秩序感很具体：路标清晰，排队安静，电车到站的提示音干净利落；很多商店在周日关门，仿佛整座城市都在提醒你——休息并不是偷懒，而是生活的必要部分。起初我会不适应，甚至会焦虑：一天里少了很多“可被安排”的时间，那些空出来的缝隙要怎么填满？后来我才发现，缝隙不是用来填满的，它是用来呼吸的。风从那些缝隙里穿过，告诉我：慢一点也没关系。

联合培养的工作当然也很实在：记录、校准、核对，重复到近乎单调的步骤，像一段长长的耐心。实验室里的人做事不张扬，却很坚定。他们把每一个细节都当作一种默认：该写下的就写下，该复核的就复核，不靠“差不多”，也不赌“应该没问题”。我在这种氛围里慢慢学会另一种认真——不是紧绷的那种认真，而是把事情做稳的认真。就像走在山路上，步子不大，但脚下很踏实。



总会漏气的 Gas Bench

我最喜欢的时刻，往往发生在离开实验室之后。



终于登顶

有一次团建大家一起去 Jungfrauoch 背景站，路越走越高，树逐渐变矮，岩石裸露出来，雪线近得像伸手就能触到。空气变薄，风也更直接，像不经过修饰的语言。站在那样的地方，你很难继续把自己放在世界的中心——山太大了，云从脚下翻涌，阳光落在冰川上，白得让人眯起眼睛。你会突然对“尺度”有一种朴素的理解：我们每天追逐的数据，不

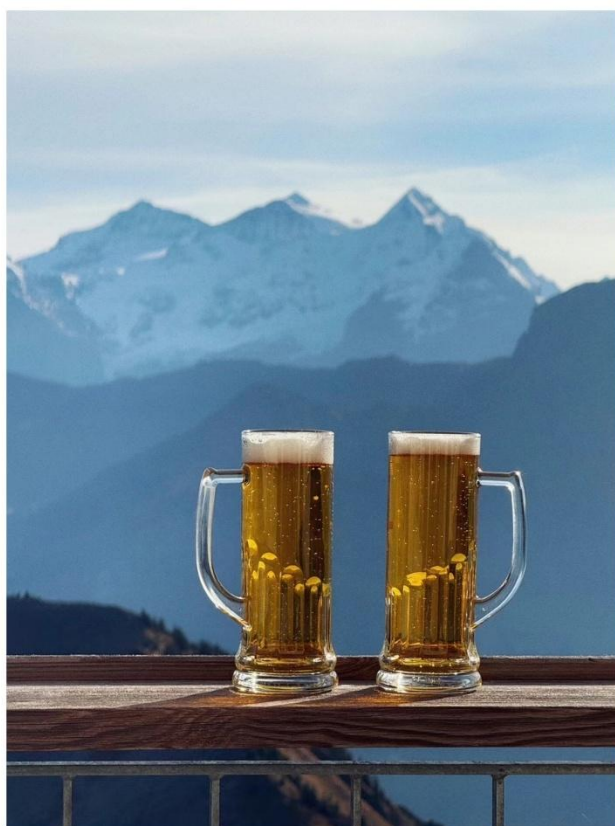
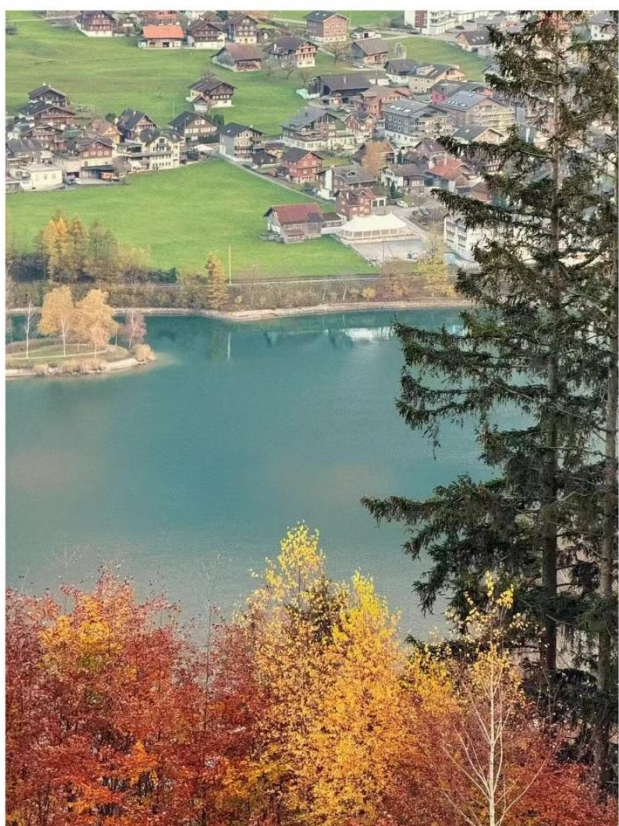
过是这个巨大系统里的一点点回声；而我们能做的，是尽可能把回声听清楚、记清楚，别用自己的急躁去覆盖它。

那天站在雪线之上，我没有想很多“成果”。我只是很认真地看着风，看着远处的峰顶，看着云影在山坡上缓慢移动。那一刻有一种奇怪的安慰：世界并不会因为你慢一点就崩塌，你也不必用透支去证明自己。很多时候，真正能把你带远的，不是冲刺，而是耐心。山不催人，风也不催人，它们只是在那里，让你把自己摆回合适的

位置。

我也在瑞士学会把日常过得更轻松一些。

超市里的蔬果摆放得整整齐齐，收银台前人们安静排队；街道不吵，连广告牌都很克制。周末我会去徒步，沿着清晰的路标往山里走。一路上会遇到牧场、木屋、铃声、牛群，还有突然展开的视野：湖像镜子，山像背景板，天空像被洗过。你会发现所谓“治愈”并不是被什么东西填满，而是终于允许自己空下来。

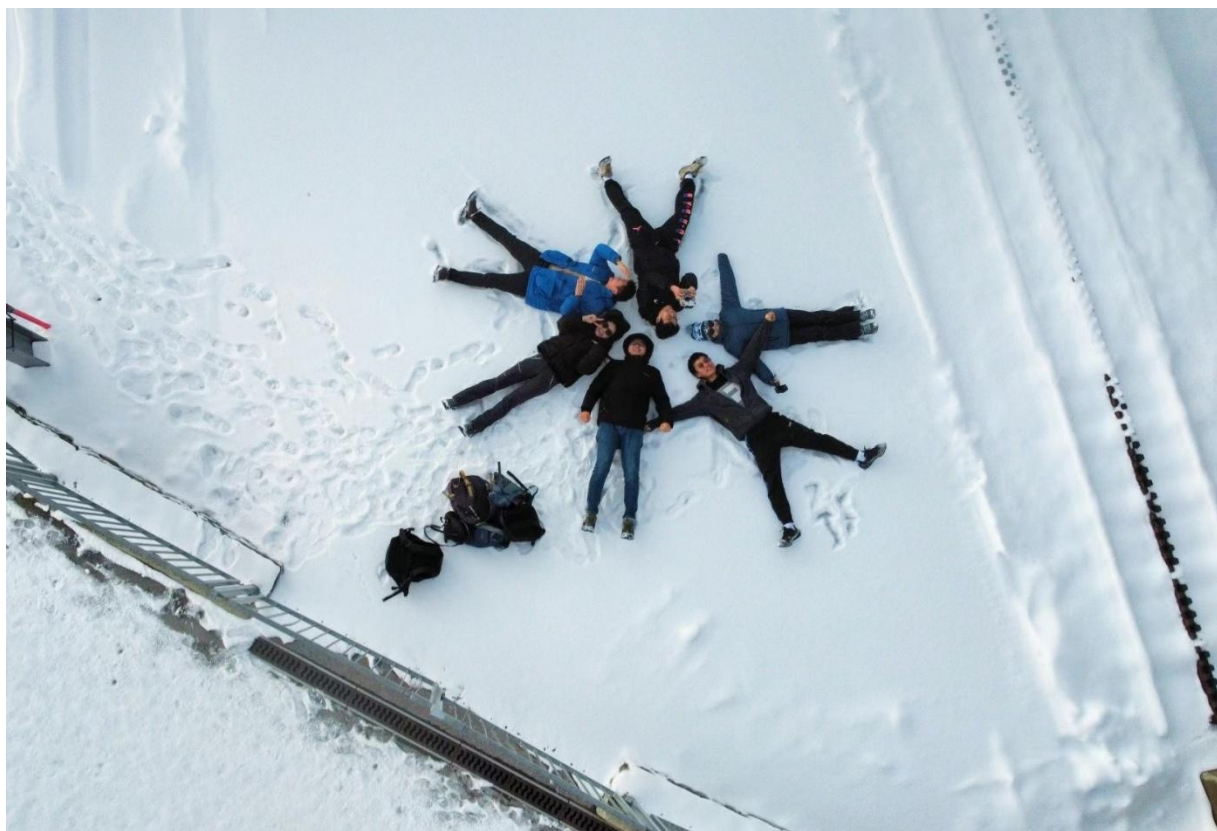


走在路上，心就不必那么满

我还和朋友们去马特洪峰附近走了一段山路。

那不是“征服”的那种行程，更像一次把自己交给山的行走：一段段上坡，一口口喘息，风把脸吹得发麻，脚下的雪会发出细碎的响声。我们在路上互相等一等，谁慢了就笑着说“没事，慢慢来”。山在那里，一直都在，不会因为我们赶不赶而改变分毫。

最难忘的是某个停下来的一瞬间。我们索性躺在雪地上，像把疲惫轻轻放回大地。头顶是干净得发亮的天空，远处的马特洪峰安静得近乎不真实。那一刻没有“要完成什么”的焦虑，也没有“必须留下些什么”的紧迫，只有一种很简单的幸福：和朋友在一起，风很冷，雪很软，时间很慢。



我们没有赢过山，只是被山温柔地收留了一会儿

后来整理照片，我才意识到：镜头里最重要的并不是雪山有多壮丽，而是那些细节——一段路上互相等一等的耐心，一次停下来把自己交给

雪的轻松，一群人在冷风里仍然笑得很亮。它们像一串小小的证据，证明我曾经把脚步放慢，认真地生活过。

如果说这段联合培养留下些

什么，它更像三件很轻的行李，被我悄悄带回了心里。

第一件叫“把事情做稳”。不靠侥幸，不靠速度，靠清清楚楚地走完每一步。

第二件叫“把世界看大一点”。不要只盯着眼前那一点起伏，山会提醒你，时间从来不是短跑。

第三件叫“把自己放松一点”。你不必一直证明，你只要持续地走。

而那盏灯，往往在最普通的地方亮起。

可能是冬夜里街角的一盏路灯，光落在积雪上，像把冷意磨得柔软；也可能是实验室走廊尽头那一点暖黄，提醒你“今天就到这里”；又或者是回到住处时厨房里亮着的灯，让你知道，无论白天多忙，总有一个地方愿意接住你。灯不大，但很稳，它把人从辽阔的山与风里，慢慢领回日常。

我想我会一直记得瑞士的风——它让我慢下来；记得那里的山——它让我把世界看大，也把自己放轻；还会记得那盏灯——它让我相信，远方并不只是远方，它也可以是一种更温柔、更可持续的生活方式。

