

编者按：中国云南省拥有5项世界遗产，红河哈尼梯田是其中之一。今年是哈尼梯田作为世界文化景观中遭成功的十周年。哈尼梯田有1300多年的历史，美丽如画，被称为“大地雕塑”。这个崇拜山林的民族，利用这里“一山分四季，十里不同天”、“山有多高，水有多高”的特殊地理气候，种植了一种有益健康的稻谷——红米。红米保留有千年不变的野生稻种基因，非常珍贵，也非常难得。它到底有什么好？又珍贵在哪里呢？我们听听红米的自述吧。

一粒红米的自述 (上)

转载自：红河哈尼梯田 作者：张红榛 编辑：爱心志愿者

我是一粒红米，一粒小小的红米。我来自云雾深处红河南岸哀牢大山深处，哈尼梯田是我的家。我家族的爷爷的爷爷的爷爷，跟随哈尼祖先迁徙到了这里，与他们一起定居在这片土地上，据说有1000多年的历史了。听人们说，中国和世界上其他地方也有梯田，还有许多我们稻米家族一样的亲戚，但我的家乡才是世界上梯田集中连片规模最大、风景最震撼人的地方。这里的春夏秋冬，日出日落，美景如画，动人心魄。我和我的红米家族就生活在这好山好水的好地方。

我可不是城里娇里娇气的孩子，而是在高山上生长的山里娃娃。我和其他红稻谷一样，不怕山高不怕寒冷，可以适应在不同海拔地带的梯田里生长，我们现在主要生活在海拔1200米到1800米的高山梯田里。农业科学家研究证明，红河南岸红米家族抗病性强，稳定性也高。科学家还说，我们的家族还保留有千年不变的野生稻种基因，这是非常珍贵的也非常难得。

据研究，我的营养价值可高了，是普通大米的2至3倍。我身上的微量元素含量比较高，特别是钙、铁、锌等矿物质微量元素，我身上有十八种人体所需要的氨基酸微量元素。在农村，小孩吃了红米糊



红河哈尼梯田生长中的红米

长得结实，男人吃了生蒸红米饭去干活特别有劲儿，妇女把红米和老鼠豆熬成稀饭吃，很养胃。有专家说了，我特别适合城里患糖尿病、高血压、高血脂的人群食用，可以帮助他们治病。作为健康食品，我现在很受青睐。

山上的空气新鲜极了！在天梯般的世界里，我慢慢地自由地生长。从春天到秋天，我们红米家族的每一个成员都安静地躺在水牛犁过的松软的泥田里，喝着分水木刻分流过来的泉水，聆听山风低吟的歌谣，在天地间自由地呼吸，在清风中诗意地摇摆。我还喜欢与稻田里的鸭子、鲫鱼、泥鳅、鳙鱼等伙伴玩着开心的游戏。

天晴的时候，我喜欢在阳光下瞭望云雾缭绕的远山。我喜欢听森林里淙淙的山泉流淌声，感受湿润的空气。在雨过天晴的日子，我听着远处犁田汉子粗犷的吆喝声，以及那些妇女劳作时边哼唱的妙曼山歌，我会怦然心动。

我喜欢这种简单、纯净的高山生活。我对梯田主人的要求不高，只要给我一片小小的土地哪怕是贫瘠的土地，给一点点农家肥，我就会长得很好。我不耐肥，谁给我施化肥，我就会很难受，严重的伏倒下去就起不来了。

春天，在布谷鸟的催促下，我被主人家包办嫁给了哈尼梯田小伙。长长的夏天，我沉浸在梯田的世界里，一心一意护养着我的红米宝宝。到了秋天，我大约在田里过了120多天的日子，已经成长为一个儿孙满堂的英雄母亲了。金黄色的季节，我和家族成员被梯田主人用镰刀在脚秆上温柔一刀，用谷船攒下谷子，然后被装进大口袋里背回了家，在晒台上晒干后再堆放



红河哈尼红米



红河哈尼梯田

到风火楼上储藏起来。这些收成，足够他们解决一年的温饱了。

我是一粒小小的红米，我喜欢哈尼山寨烽火楼上冬暖夏凉的生活。看到梯田主人一家老小一年收获之后踏实、快乐的样子，我也跟着乐。我发现，哈尼民族除了在田里精耕细作外，还特别喜欢过节，劳动之外的日子过得有声有色，充满亲和力。年初，他们要隆重祭拜寨神林，祈求寨神赐福百姓，祈祷农耕顺利，村里的人们才下地干活。六月，紧张的插秧活动结束后，人们杀牛祭天，祭拜天神祈求谷子顺利丰收。青年男女又打秋千又打磨秋，热闹非凡。这是勇敢者的游戏，也是劳作之后的狂欢。

待到粮食入仓，十月年到了，哈尼人的新年也到了。哈尼人杀猪杀鸡，蒸好米饭，春好粑粑，上供给天神和祖宗神，感激他们赐福佑子孙后代。十月年后的秋冬季节，人们可以走亲访友，建盖房屋，谈婚论嫁了。最神奇的莫过于长龙宴，寨子里家家户户把酒桌摆到寨子中央，连成一条龙，结成友好对家，开始喝同心酒，吃同心饭。整村的人们在不停地欢呼声中，载歌载舞，举杯欢庆丰收，互相祝福，分享着一年的收成和喜悦。(未完待续)

【链接】红河哈尼梯田位于云南省东南部，是以哈尼族为主的各族人民利用当地“一山分四季，十里不同天”的地理气候条件创造的农耕文明奇观，据载已有1300多年的历史，遍布于红河州元阳、红河、金平、绿春四县，总面积约100万亩。哈尼梯田美丽如画，被称为“大地雕塑”，凝结着世代农耕智慧的梯田又以丰饶的物产馈赠、滋养着一方人民。20世纪80年代经一些摄影家的介绍，红河哈尼梯田开始名扬世界，世界各地的人们都被它壮美的自然景观所吸引。2010年，云南红河哈

尼稻作梯田系统成为全球重要农业文化遗产。2013年，红河哈尼梯田成为世界文化景观遗产。

红米，是一种接近于野生稻的禾本科稻属(Oryza)杂草稻，因种皮棕红色，被称为红米稻。红米稻没有早稻，只有中稻或一季晚稻，所以亩产量不高。由于它是山泉水滋润，生长期较长，因此其米质是较好的，营养价值也较高。红米具有升高血浆高密度脂蛋白胆固醇(HDL)，提高机体抗氧化能力的作用，对防治AS和其它慢性病也具有重要意义。



后记：

爱心基金会衷心感谢来自美、中两国爱心人士与志愿者的无私捐助和奉献支持。爱心基金会享有美国联邦政府501(c)(3)免税待遇和美国联邦政府联合捐款(CFC#10769)，如您有意支持中国农村的爱心助学和健康教育，中美文化交流及生态环保、可持续发展项目等，爱心基金会将全力助您达成心愿。

如欲了解爱心基金会，请浏览爱心网页：www.aixinfund.org 如欲联系爱心基金会，可Email: aixinfund@gmail.com 或致电Tel: (202)-321-8558 张伊立博士 (301)-529-9419 高放先生 您的善款支票可寄往： AiXin Foundation, Inc. 13621 Valley Oak Circle Rockville, MD 20850



嘉盟地产 UnionPlus Realty

1-084



全职房地产经纪人 MD、VA、DC 执照



王志浩

Owner/Principal Broker

公司: (301)309-8859 手机: (202)276-6928
 传真: (301)738-8158 免费: 1-800-908-5188
 email: hallwang1688@yahoo.com 维州: (703)688-3298

- ABR 认证买方代理人
- CBR 注册买方代理人
- CIPS 注册境外资产专家
- CRB 注册住房经理
- CRS 注册住房买卖专家
- CRI 房地产经纪人学院毕业
- e-Pro 房地产网络专家

服务特点

- 二十年以上房地产买卖经验
- 在全部买卖过程亲自把关
- 多项优惠购屋计划
- 客户换房时卖房本人只收1%佣金
- 第一次买房者将获免费赠送本人执笔的买房必读宝典《购屋指南》

本公司诚征经纪人, 全职、半职均可

地址: 751 Rockville Pike, #27-B, Rockville, MD 20852



叶黎

Li Ye
Broker/Owner
202-271-8066 (C)
301-292-1000 (公司)
E-mail: liye@remax.net
Licensed in MD, VA and DC



华府首家华人创办的RE/MAX房地产公司诚聘新经纪人

- 诚邀房产经纪加盟
- 全国联网, 环球客源
- 免费定制个人网页
- 定期业务培训
- 交流成功案例
- 一流办公设施
- 专业规范管理





Samantha He 何青
240-686-5588
samantha.q.he@gmail.com



Jay Yu 余海豪
301-529-3985
Yujayhomes@gmail.com



Ana Maria Carretero
301-740-5488
amcarr07@yahoo.com



Betty Tang
240-988-6110
chengbettytang@gmail.com



Elaine Wu
240-704-2008
elainewu.realty@gmail.com



Jing Liu 刘景
301-215-0629
jingliuhomes@gmail.com

地址: 17B Firstfield Rd., Ste 208, Gaithersburg, MD 20878

鸿运贷款公司

FORTUNE MORTGAGAE
CO. (NMLS# 201418)
PRESIDENT 王立明 (NMLS# 206213)
JOE WANG TEL: 301-309-1818

各类房屋贷款

信用第一 文件保密 快捷通过
最新推出适合医生职业的贷款项目
5% down, no MI, no Point,
3.125% for 5yr Arm
另有80/20 100% LTV产品, \$0首付, no MI