

上篇

新疆札记

刘兆娥

“乌鲁木齐”为古准噶尔语,意为“优美的牧场”,是古丝绸之路新北道上的重镇,东西方经济文化的交汇点;地处亚欧大陆中心,是世界上距离海洋最远的内陆城市。初识乌鲁木齐,是在小学地理课本上,这是中国所有省会城市中名字最长的,字数最多的,背起来头大;再识乌鲁木齐是去重庆上大学,在青岛火车站坐青岛-兰州-乌鲁木齐的火车,在西安或者郑州中转车去重庆。1998年从青岛坐火车到乌鲁木齐需要三天两夜的时间,那时候觉得乌鲁木齐在很遥远的地方。和多数外地人一样,外地人对新疆最向往的是羊肉串和哈密瓜,再加上济南回民小区及纬九路烧烤一条街的耳濡目染,所以我脑海中的乌鲁木齐一直是这样的:蓝蓝的天空下满大街的烧烤摊,烟雾缭绕,空气中回荡着孜然和羊肉的焦香味,戴着鲜艳的民族小帽、高鼻梁、大眼睛、蓄着八字小胡的帅气维吾尔族小伙左手持羊肉串右手持芭蕉扇,用有点儿生硬却流利的普通话喊着“羊肉串,羊肉串,新疆羊肉串……”,有一天我走在熙熙攘攘的大街上,走累了,随便找一个烧烤摊坐下,潇洒地对维吾尔族小伙挥挥手“来上十串羊肉串”,吃完再啃上一块甜甜的哈密瓜,这日子过的美着嗦。等有一天我来到这个城市,发现现实和想象真的是天壤之别,所谓理想很丰满,现实很骨感。

一下飞机,踏上乌鲁木齐的土地,没有烧烤孜然味儿,清

新的空气扑面而来,湛蓝湛蓝的天空上飘着朵朵洁白的云彩。远处蓝蓝的天空下矗立着几座大山,山顶上有尚未融化的积雪,像白头老人。来接我的黄艳护士长告诉我那就是大名鼎鼎的天山山脉。我赶紧掏出手机拍照,后来发现,在乌鲁木齐只要抬头就能看见白头翁似的天山,白头翁好像也在静静地对视着我。

来到乌鲁木齐,放眼看去没有陌生感,城市建筑和济南差不多,据说也是“人坚不拆”的城市,旧楼拆不掉,新楼起不来,整个城市显得破旧,到处是正在修建的地铁口。兵团医院周围环境像极了省立医院附近,有高架桥,有拥挤的停车场,连路边的小吃店几乎一模一样,如南京灌汤包、过桥米线、兰州拉面……偶尔抬头望望天,乌鲁木齐的天是湛蓝湛蓝的,而济南的天空是灰蒙蒙的,或许这是唯一的区别。乌鲁木齐的道路并不宽,四车道,没有非机动车道,所以道路上很少有骑摩托车或电动车的,更看不到绿灯亮后电动车大军横穿马路的壮观景象。人们的出行工具主要是两条腿、公交车(包括BRT)、私家车,地铁正在火热的修建中。公交车票价和济南相同,普通票价一元,K开头2元,上车投币,支持公交卡。每个公交站牌旁边均会配备一个治安岗哨亭,所以不用担心坐错车或不知道坐哪路车,有困难找警察叔叔。

乌鲁木齐的房价比济南便宜,均价6000-7000/m²,市中

心红山公园附近房价已经达到2万/m²,学区房大概1万多一点,远远低于济南的房价;我住的宿舍楼在兵团医院院内,古老而破旧,甚至已经影响医院的整体形象,但因为是附近某著名小学的学区房,所以是“楼坚强”,拆不动。每次回到宿舍楼,我就想到经五路学区房,如出一辙,同样的狭小,同样的破旧,同样的值钱。

乌鲁木齐是个很干净的城市,目前正在争创全国卫生城市,路面干净整洁,别说烧烤摊,压根儿没有路边摊,路边小店倒是不少。想吃露天的烧烤是没有的,但是几乎所有的路边店里可以吃到正宗的新疆羊肉串,大串,两三串管饱,所以来乌鲁木齐吃羊肉串,不要太贪心,每人2-3串足矣,奇怪的是整个店里没有烧烤味儿,不知道羊肉串是怎么烤出来的,少了烟雾缭绕,羊肉串吃起来好像缺了点什么!

受民族事件的影响,乌鲁木齐取缔了大型的便民菜市场,因为安检程序比较复杂,人口太密集若有突发事件不好控制。菜、面、油都去政府统一设立的社区蔬菜副食品直销点或者超市购买。同样由于安检的原因,影响物流,外地菜不容易进到市里,菜的品种比较少,菜相对欠新鲜,几乎没有挑选的余地,社区直销点空间小、狭窄,菜堆在铁皮小屋中间,买菜人围着菜堆排着队转圈买,付款也是需要排队长的。因为是政府办的惠民措施,菜价相对便宜,所以来直

销点的顾客多数是有时间和精力、图便宜的老人居多,上班族多数去超市购买,菜品种略多,略新鲜,关键付钱不用排长队。乌鲁木齐所有的标价是按公斤为单位的,这与山东按斤计算不同。比如鸡蛋举牌标价4元,那是4元1公斤,而不是1斤。刚到乌鲁木齐,觉得物价好高,有一次和新疆同事闲聊谈论鸡蛋价格,她说鸡蛋太便宜了,才4块钱,我家养鸡场亏大了。我说山东还便宜,便宜的时候到3块2,她说那怎么活啊。后来来了个明白人才发现我俩谈的压根不在一个频道上。新疆以“瓜果之乡”著称,现在这个季节蔬菜、新鲜水果确实很少。山东除了冬天,其余三季新鲜水果不断,春天吃完草莓吃樱桃,夏天吃西瓜、桃,秋天吃苹果。而以瓜果之乡著称的新疆,水果集中在7-9月份上市,品种倒是很多,比如吐鲁番的葡萄,库尔勒的梨,哈密瓜……,其余季节几乎都是冷库里的冷藏水果,也以常见的香蕉、苹果为主,所以五月份来新疆的我,俩星期过去了,“瓜果”对我只是传说,科室聚餐吃的西瓜是海南产的,葡萄是去年放入冷库里的,味道一般,只有大桑葚正当时,味道也不错。最近吃过一次西瓜和甜杏,是护士长辛辛苦苦从遥远的吐鲁番运过来的,有那么点儿“新疆”感觉。所以千万不要认为我现在在新疆吃瓜果撑的饭都吃不下,那真的只是传说。



倦怠、食欲不振等不适,重者还会中暑。因此,夏季喝消暑保健粥则是饮食调理措施之一,如绿豆粥、金银花粥、薄荷粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥等。当人出汗多、体液消耗大的时候,能快速吸收及时补充水分。简单易学的“防暑汤”有:山楂汤、绿豆酸梅汤、金银花汤、西瓜翠衣汤等。多饮温茶水,温茶能降低皮肤温1℃-2℃,而冷饮则只能使口腔周围变冷;高温作业者,如能在温茶中适当加盐,更能弥补出汗过多而丢失的盐分,对预防中暑大有裨益。另外,多吃蔬菜瓜果,生津止渴,也可以达到清热解暑的作用。

3.避免过量饮酒、午睡太久、空调温度设过低。

过量饮酒:人体在夏季受气温影响极易积蓄湿热,而湿热过盛又是诱发中暑的病因,若大量饮白酒,更会助热生湿,无异于火上浇油。

午睡时间过长:午睡时间过长,中枢神经会加深抑制,脑内血流量相对减少会减慢代谢过程,导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

空调温度设置过低:炎日里,人们外出或劳动归来,总喜欢开足空调或立即去洗冷水澡,这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血

不足,使人头晕目眩。另外,室内外温差不要太大,使用空调时室内外温差不超过5度为宜,即使天气再热,空调室内温度也不宜到24℃以下。

4.生活起居要规律,保证充分的睡眠是预防中暑的有效措施。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和风扇下。

(赵燕)



中暑急救

快速降温。应尽快将患者移至清凉的地方。用凉的湿毛巾敷前额和躯干,或用湿的大毛巾床单等将患者包起来。用电风扇,有凉风的电吹风或您手扇使其降温。注意:不要用酒精擦其身体,不要让其进食或喝水。

炎炎夏日如何预防中暑

急救中心频收热射病

7月13日,我院急救中心收治两例热射病患者,患者病情危重,目前仍在抢救中,未脱离生命危险。

热射病,俗称中暑,是长时间暴露在高温环境中,或在炎热环境中进行体力活动,引起机体体温调节功s能紊乱(体温调节中枢障碍、散热功能衰竭、水电解质丢失)所致的一组临床症候群,以高热、皮肤干燥以及中枢神经系统症状为特征的疾病。

济南夏天一言不合就飊高



温,广大市民朋友,尤其是高温作业和白天露天工作者以及老弱病幼人群如何在炎炎夏日做好防护,避免中暑?

预防:

- 1.出行:躲避烈日,太阳短波辐射最强烈的时间是上午10时-下午3时左右,应尽量避免这段时间外出,尤其老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是有心血管疾病的人。非出去不可,应在皮肤上涂些防晒护肤品,衣着以浅色为宜。不要把婴幼儿及儿童单独放在车内。
- 2.喝粥饮茶、多吃蔬果:暑天,人的肠胃因受暑热刺激,功能会相对减弱,容易发生头重



摄影:
任美玉
题目:
夕阳迟归人