

观赏流凌盛景,共享冬日美好。11月30日,“歌游内蒙古——‘黄河一绝’”包头观凌周活动在包头黄河景区核心区“天下黄河第一村”启动。

启动仪式上,人山人海,笙歌鼎沸。外地游客代表、包头市文旅集团代表、陕西袁家村文旅集团代表身着走西口时期服装坐着轿子隆重登台,共同为“金猪”剪彩,鸣锣擂鼓将现场气氛推至高潮。舞台之下,自发来到黄河边参加活动的市民和外地游客观流凌、看表演、品美食、健步行,共赴一场追寻“诗和远方”的盛会。

记者 苗雨蔚  
赵永峰  
郭晓云



人山人海 记者 贾荣 摄



金猪纳福 记者 贾荣 摄



外地游客随着喜庆动感的音乐跳起舞来 记者 常静 摄



沉浸互动式实景情景剧《西口情》 记者 常静 摄

# 歌游内蒙古——“黄河一绝”包头观凌周活动启动

## 大河之畔 赴一场与冬日的约会

### 热闹红火“不打烊”

陕西小院的油泼辣子“biáng biáng面”、肉夹馍,山西小院的油圆……来自沿黄九省区的传统手造和特色农产品琳琅满目,慕名而来的游人摩肩接踵;“金猪纳福”巡游、沉浸互动式实景情景剧《西口情》《土默特婚礼》、国潮汉服巡游、财神巡游……精彩节目纷纷上演,喜悦欢腾的氛围洋溢在黄河沿岸。

“真畅快!一路走着,一路看流凌美景,心情豁然开朗。”参加沿黄健步行的李阿姨说。伴随发令枪响,现场气氛瞬间被点燃,参与健步行的游人沿着风光正好的黄河步道你追我赶,有序前行。呼吸着清新空气,欣赏沿途流凌奇观,享受着健康运动给身心带来的愉悦。

“黄河流凌真是太美了!‘天下黄河第一村’从规划的时候我们就来转悠,可以说是看着这个地方一天天建起来,今天我们来凑凑热闹。”家住东河区的张阿姨抱着小孙女抑制不住地开心。

活动当天,来自呼和浩特市、鄂尔多斯市的近百名游客,以及来自山西忻州等地的外地旅行团共赴黄河岸边“重走西口路”再叙

包头情”,让游人一次逛遍沿黄九省区的民俗特色,往返流连之间超越有限的生活半径,领略黄河各地的姿容。

“来‘天下黄河第一村’真是太值了,这儿空气好、风光好,人也热情!”来自鄂尔多斯市的游客高凤拿着刚出锅的油炸糕,随着喜庆动感的音乐跳起了舞,引得周围游客连连鼓掌叫好。

“没想到这么热闹啊!像小时候在老家过大年一样,美食美景应有尽有,真是太火了!”山西忻州游客赵阿姨不住地称赞。

**打造文旅新名片**

深挖黄河文化,擦亮“包头黄河”品牌。当天,故宫博物院紫禁城书画协会写生创作基地、中华文物交流协会文博书画院写生创作基地、包头艺术驻留基地在“天下黄河第一村”举行了隆重的揭牌仪式;北京靳尚谊艺术基金会——敦煌艺术展也在现场举行了开展仪式,游客在观展的同时感叹包头的文化气息愈浓厚。

包头观凌周活动启动当天,杨飞云、蒋威、刘金贵、王晓宏、苗建忠5位美术名家带着150余件绘画精品回到了家乡包头,共赴一场双向奔赴的文化盛宴。

名家齐聚、艺术汇聚、文化集聚,包头何以如此受青睐?深厚的文化底蕴和丰富的文化资源吸引艺术机构、艺术家们汇聚成河,凝聚文化洪流,让文化东风成为城市发展、百姓致富的增长点。

人杰地灵的先天优势,打造文化高地的后天努力,包头筑巢引凤已见成效。

“‘天下黄河第一村’是包头文旅事业发展的又一个新起点。我们致力于将包头黄河景区打造成集特色美食、民俗文化体验、乡村休闲度假、农产品加工销售等功能于一体的乡村旅游综合体。‘天下黄河第一村’将成为我市文旅的一张新名片,有效带动地区经济发展。”包头文旅集团党委委员、副总经理高栢格介绍,“歌游内蒙古——‘黄河一绝’”包头观凌周活动将从11月30日持续至12月22日,周周有活动,时时精彩,将在“天下黄河第一村”、黄河大集、黄河风情园等处举办丰富多彩的文旅活动,为游客带来更多元的游玩体验。

漫步黄河畔,赏流凌美景,品黄河冬韵,邂逅独属于包头人的迎冬仪式;黄河岸边,锣鼓齐鸣,歌舞升平,热气腾腾的包头黄河景区已然火爆“出圈”!



### 咳嗽只是症状 肺炎是感染性疾病

“久咳不愈时,医生一般会建议拍胸片,这是为了排查导致咳嗽的病因是否是肺炎,并不是说‘担心咳嗽久了拖成肺炎’。”林益华说。

林益华介绍,肺炎和咳嗽是两种不同的概念。咳嗽是疾病的症状和表现,可以由多种原因引起,肺炎只是原因之一。而肺炎是指不同病原体或其他非感染因素等所引起的肺部、远端气道和肺间质的感染性疾病,其感染原因包括细菌、病毒、真菌、寄生虫等。“当肺部组织出现炎症反应时,肺部充血、肿胀,刺激呼吸道就会咳嗽,所以,咳嗽通常是肺炎的首发症状。”林益华表示。

### 肺炎引发咳嗽 初期干咳后期咳痰

怎么辨别咳嗽是否是肺炎引起的呢?林益华说,肺炎引起的咳嗽,初期多为刺激性干咳,随着病情发展伴有咳痰,痰的性质因感染病原体不同而有所差异,如细菌性肺炎多为脓性

痰,病毒性肺炎多为白色黏液痰。部分患者会出现不规则发热,一天内体温多次升降,还可能伴有寒战。“不过,部分重症肺炎或老年人肺炎不仅没有发热,反而会出现低体温,需要格外警惕。”林益华说。

肺炎会导致气体交换功能障碍,继而出现气促,多数在咳嗽、发热后出现,甚至可能出现呼吸困难、呼吸窘迫。肺炎累及胸膜时,会出现胸痛,疼痛在咳嗽或深呼吸时加重。此外,患者还可能出现精神萎靡、烦躁不安、嗜睡、乏力、肌肉酸痛、头痛、食欲不振、恶心、呕吐等全身症状。

### 勤洗手不吸烟 接种疫苗抵抗肺炎

每个年龄段的人都可能患肺炎,其中,婴幼儿、65岁以上人群,慢性肝炎、慢性心脏病、糖尿病等慢性病患者,免疫功能低下人群等是肺炎的高发人群。

林益华说,疫苗是预防肺炎的有效手段之一,建议婴幼儿和60岁以上的老年人通过接种疫苗预防部分肺炎。目前市面上有两种肺炎疫苗:13价多糖结合疫苗(PCV13)和23价多糖疫苗(PPV23)。前者适用于6月龄至5周岁儿童接种,后者推荐2岁以上人群接种。此外,

流感也有可能发展为肺炎。因此,建议每年接种流感疫苗,尤其是身体差、免疫功能低下,患有糖尿病、冠心病、慢性呼吸道疾病的人。

林益华说,日常预防要从生活中的小事做起,勤洗手,室内多通风,少去人多拥挤的场所,在公共场所尽量佩戴口罩。保持充足的睡眠、饮食做到高蛋白与蔬菜均衡、日常规律开展锻炼、避免吸烟,这些都有助于维持免疫系统的健康,有效抵抗肺炎。

### 若有疑似症状 及时就医对症用药

“肺炎前期并不严重,如果及时发现治疗,很快就能恢复正常。之所以大家听到肺炎会害怕,是因为肺炎若未得到及时治疗,后期可能引起多种并发症,如胸腔积液、肺不张、脓气胸、支气管扩张等,甚至导致重症肺炎,危及生命。”林益华说,因此,如果有疑似肺炎的症状,建议及时就医,医生会根据临床症状、血常规和肺部CT等进行初步治疗,采集痰等呼吸道标本进行细菌鉴定及非典型病原体或病毒的分子检测,明确诊断,对症用药。

### 【支招】

#### 注意调理饮食 可适度深呼吸

通过饮食可以起到清肺的作用,这也是养肺最健康的一种方式。此外,还可以补充身体所需的一些营养素,对肺部非常有益。多吃具有清肺化痰功效的食物,如花生、豆浆、罗汉果、银耳、陈皮等,大蒜、冬瓜、梨、白萝卜、黑木耳等食物也有一定的清肺功效。此外,服用一些中成药制剂,也能达到清肺化痰的作用,如橘红丸、清肺消痰丸、苏子降气丸等。

建议在饮食调理的同时,也要经常呼吸新鲜空气,可多去一些绿色植物多的地方,注意生活环境的通风保湿。

中医上讲肺主气,司呼吸,肺是人体维持呼吸的重要器官,中医建议可适度深呼吸,有助于清肺。常用的呼吸方法有腹式呼吸法和缩唇呼吸法。

(据《厦门晚报》)

# 专家：咳嗽并不会导致肺炎，接种疫苗是预防肺炎的有效手段

## 咳久了 真会变成肺炎吗？

### 【健康学堂】

#### 润肺利咽茶 给嗓子“降火”

秋冬季是慢性咽炎高发期,天气冷、气候干燥尤其会加重症状。在此推荐一个简单药茶,可缓解慢性咽炎症状。

取鲜无花果5个(切片),麦冬12克,金银花20克(1日量),沸水浸泡半小时后代茶饮,连饮5-7天。

无花果味甘性凉,润肺、胃、大肠经,能清热生津、润肺通肠、健脾开胃、解毒消肿,一般人均可食用。挑选无花果以果形扁圆、果皮黄色、果肉细软、果味甘甜者为佳。麦冬味甘、微苦,性微寒,归心、肺、肾经,可养阴生津、润肺止咳。金银花味甘性寒,归肺、胃经,可清热解毒、消炎退肿。

(据《中国中医药报》)

### 【知味养生】

#### 花椒可调味 还有三妙用

花椒作调料使用,可以去除各种肉类的腥膻臭气,促进唾液分泌,增进食欲。除了作为调味品,花椒其实还有不少妙用,今天一起来学学吧。

防止蚊虫。花椒用纸巾包起来放进米堆,能起到一定的防虫作用。

止痒。花椒用开水泡开,擦拭皮肤可以起到止痒杀菌的作用。

食用油防异味。油壶里放入适量花椒,可以防止食用油变质。

(据《浙江老年报》)

### 【生活妙招】

#### 手机充电器 别“随时待命”

为方便使用,很多人会把充电器插在插座上“随时待命”。专家提醒,这类做法有很大的安全隐患。

充电器长期放在插线板上不拔,不仅会耗电造成浪费,还会持续发热,进而加速器材和材料老化,容易产生短路或超高压击穿现象,引发火灾。

此外,也不建议手机整夜充电。通常情况下,合格的充电器都有防止过度充电的安全保护电路,电池一旦充满会启动保护功能,自动停止充电,或将充电电流降低到很小的范围,即“涓流充电”。电池一直保持满电状态,虽然不会爆炸,但会加快电池容量的损失速度。一旦充电器的保护装置失效,或电池本身存在质量缺陷,又没有及时发现,就可能造成起火甚至爆炸。

(据央视新闻)