

悠游·十八湾

秋天去青海湖

| 王金大 文 |

上个月,我去了青海湖。

深居内陆的青海湖,秋天来得早。海拔高、缺氧、温度低,还遇上了入秋以来的第一场雪。路边的凤毛菊、铁线莲、紫花针茅仍在开花;沿湖草甸上的冷蒿、冰草、芨芨草在悄悄地发生变化;流石坡上的点地梅、晶晶花、微孔草,也在与逐渐变冷的高原气候顽强地抗争。

秋天的青海湖是美丽的。

夜里刚下过雨夹雪的草地上,牦牛埋头啃草,羊群“咩咩”欢叫。朴实敦厚的牧民或为迁徙牛羊去冬季牧场做准备,或为牛羊准备冬季的草料。他们担忧今年的冬大雪过多过大,愿望是牛羊能安全过冬。

草地、山脉、河流,都在静悄悄地发生着变化,繁茂季节的热闹、喧嚣,在不知不觉中消退,浅黄的色彩已成为湖岸的主色调。

花儿、草儿、灌木都赶紧把自己成熟的种子抖落,让飘零的种子,潜伏起来,用自己的身体呵护着,直到发芽、生长、开花、结果……

大地渐冷,绿草变色,山峰将藏起本色,河流将逐步僵化。青海湖的周边,有无数条河流缓缓地流向湖中,输送清流,千万别小看这些河流,如果没有它们,青海湖也许会变成一潭死水,干枯成盐池;没有这些流淌的河流,哪来绿草茵茵的草原、成群的牛羊?无论是直接流入青海湖的布哈河、哈尔盖河、伊克乌拉河,还是河水不直接入湖的夏而格曲河、夏日哈河、峻河,都不影响与青海湖的亲密关系。

大大小小的河流,源于湖周边连绵的群山,是这些群山在滋养着青海湖,庇护着这片美丽的水域。在这个季节里,河水流量在逐渐缩小,河们知道,离冰封雪冻的日子越来越近,

身边的帐篷会一个一个地撤离,牛羊饮水的身影也将远去,自己的身子也会变得僵硬起来。

晴空中飘着美丽的云彩,云有散有聚,散时各自表现,聚时抱拢成团。当它们飘到湖的上空,会向湖面投去一团阴影,让美丽而宁静的青海湖又添加几分神秘的色彩。秋阳透过云层,折射在湖面上,湖水湛蓝,非常迷人。

青海湖是鸟的天堂,春天里,天鹅、斑头雁、赤麻鸭、鸬鹚、棕头鸥,不约而同来到这里,满怀爱意追逐配偶,欢悦腾飞的场景,让人目不暇接。交配,产卵,孵化,喂养,然后,在秋天里带着它们长途跋涉飞回南方过冬。为保护鸟类,鸟岛景区关闭了。能见到的大多是鸥鸟,那些鸥鸟成群结队地栖息在沙滩,飘浮在湖面,黑压压的一片。鸟的多少与社会的文明程度有密切关系,鸟喜欢在在

里栖息,与有无丰富的食物有关,食物丰富,鸟自然就多。青海湖曾经历过掠夺式的捕捞,湟鱼几乎绝迹时,以鱼为食的鸟也越来越少。经过多年的封湖禁捕,湟鱼多起来了,加上对鸟类的保护,鸟翔天空,水欢鱼跃的场景又回来了。

我无法知道鸟儿的内心,但从它们欢悦的戏耍和叫声中可以知道,对生活的环境应该是满意的。在湖岸边,我居然见到一群湟鱼在水中悠然自如地戏游。也许鱼儿知道,这样悠闲地畅游,任意地享受风和日丽的日子行将过去,它们将无可奈何地被封在冰下,度过长长的寒冬。

青海湖的秋天,初雪中看大地变黄,微风中听湖水欢语,湛蓝中观湟鱼戏游,晴空中看湖鸟飞翔,更有那晨曦中、落日下的牛哞羊咩。在这样的地方,即使是一棵小草、一朵小花、一只小鸟,都会感到幸福的。

忽冷忽热,娃生病 百佳儿科名医馆教你如何预防冬季流行病

进入11月份的无锡,天气变化有点大,总给人“一秒入冬”的感觉,宝宝们的身体抵抗力比成年人弱,稍不注意就容易生病。为了让家长们对冬季常见儿童流行疾病的特征有一定的认识,加强了大家对疾病的防范意识,提高预防知识水平,近日,无锡百佳妇产医院儿科名医馆开展“冬季常见儿童流行疾病预防知识宣传”活动。

应对流感: 防止“病从口入” 远离密集人群

很多家长都喜欢带宝宝出去玩,尤其是在周末,百佳儿科名医馆特邀专家——江苏省医学会儿科分会委员/无锡市名中医/儿科主任医师徐庄剑教授表示,初冬是流感病毒多发季节,家长尽量不带宝宝去人群密集的场所,避免交叉感染。

流感是由流行性感冒病毒引起的一种急性呼吸道传染病,在冷暖交替季节易发生。正常情况下,宝宝感染流感多为轻型,表现为发热,可有畏寒,多伴有头痛、全身肌肉酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,常有咳嗽、咽痛、流涕或鼻塞,少部分出现恶心、呕吐、腹泻,儿童消化道症状多于成人。

预防流感,最重要的就是防止“病从口入”,日常预防工作上做好洗手是非常重要的,家里要保证空气的流通,避免细菌病毒的滋生。此外,让宝宝接受小儿流感疫苗是增强对病毒免疫力的有效方法。

应对腹泻: 避免给宝宝吃生冷食物

11月份是宝宝腹泻的高发季节,年龄大多在2岁以下,“轮状病毒”是宝宝初冬腹泻的主要病原体。据百佳儿科名医馆,曾在无锡市妇幼保健院工作多年的朱敏敏主任介绍说,由于婴幼儿胃肠道发育尚未成熟,免疫功能不完善,很容易发生腹泻。通常表现为大便次数增多,呈稀水样或蛋花汤样,常伴轻或中度脱水及代谢性酸中毒,部分患儿可出现发热、上呼吸道感染、呕吐等症状。

朱敏敏主任提醒家长们,注意饮食卫生,给宝宝生食瓜果蔬菜要洗涤消毒,彻底清洗干净,养成良好生活习惯,勤洗手、吃熟食、喝开水,避免给宝宝吃过冷、过生的食物,避免食用过甜和油腻食品。如果宝宝患腹泻严重,应该尽早带宝宝去医院进行治疗。

应对手足口: 接种疫苗很重要

据悉,每年春季和秋冬季,手足口病易发,低龄儿童是易感染人群。百佳儿科名医馆特邀专家——无锡市手口病医疗救治专家组组长/原解放军



第101医院儿科主任仲兆银教授介绍,手足口病通常表现为口腔内颊部、舌、软腭、硬腭、口唇内侧、手足心、肘等部位,出现小米粒或绿豆大小、周围发红的灰白色小疱疹或红色丘疹。

一般来说,手足口病主要通过食物、口鼻飞沫及接触传播,在预防方面,仲兆银教授同样建议家长要督促宝宝养成勤洗手的习惯。手足口病的进展很快,潜伏期为3至5天,病程7至10天。宝宝若出现疱疹或发烧等症状,家长一定要重视,及时带宝宝去医院就诊。同时,接种疫苗也是预防和控制传染病最经济有效的公共卫生干预措施。

应对呼吸道疾病: 给宝宝养成良好健康的生活习惯

在百佳儿科名医馆,前来就诊的宝宝大多为呼吸道疾病,多表现为发热、咳嗽、咽痛,其中绝大多数

是感冒、支气管炎和肺炎等呼吸道疾病的宝宝。

对此,百佳特邀:原无锡市儿童医院呼吸科主任谢娟娟,原无锡市第三人民医院儿科主任黄建萍、儿科副主任陈海平等专家定期坐诊。专家们表示,感冒、气管炎、肺炎是儿童最常见的呼吸道疾病,其中,感冒多指鼻部和咽部的炎症,如果未得到控制,炎症向下蔓延则可发展为急性支气管炎,甚至肺炎。

呼吸道病毒多是通过飞沫传播的,在高发的季节,专家们建议家长除少带宝宝去人群密集场所,还要给宝宝养成良好健康的生活习惯,比如日常饮食要均衡清淡,保证充足的睡眠和适度运动。

无锡百佳妇产医院副院长许倩教授表示,希望通过此次疾病预防知识宣传活动,进一步增强了家长们对冬季儿童常见疾病预防的认识,为宝宝们的健康保驾护航!

(沙二俊)