

编者语：在职党员下沉社区，“双报到”常态化机制激发了社区治理的内生动力。在职党员进社区服务，不仅发动了党员参与社区事务，也壮大了社区工作力量，凝聚起党建引领、共建共治共享社会治理格局的合力。

爱心接力 解难帮困 百步亭社区下沉党员为居民办实事

记者 | 陈曦 通讯员 | 史雅琴 江清媛

“头一天社区才知道这个事，第二天早上就有下沉党员来送我们家孩子上学，真的太感谢了！”近日，武汉市江岸区百步亭社区怡康苑南区居民赵女士专程来到百步亭社区三居委会，向书记龚汉华道谢。

赵女士是一位单亲妈妈，独自一人照料两个孩子，小儿子程阳(化名)就读于汉铁初中，由于双腿残疾，上学必须有人接送。当得知赵女士因负责送程阳上学的志愿者不慎受伤无法按时接送孩子急得直哭时，社区立即和同一楼栋的2名下沉党员联系。获得支持后，又在“武汉微邻里”和“下沉党员干部微信群”里发起“我是党员我接力”公益志愿服务招募。6名下沉党员干部积极响应，组成爱心接力团队，从10月底开始，每周6天轮流

将程阳送至学校。

江岸区长春街小学青年教师邵紫瑶是爱心接力团队中的一员。看到微信群发布的招募消息后，她第一时间报名，经过排班，每周五早上7点由她负责送程阳上学。“我和程阳住在同一个楼栋，他是个特别勇敢的孩子。作为一名党员，作为他的邻居，我的举手之劳能帮助他们一家，我很欣慰，很开心。”邵紫瑶表示。

除了爱心接力，邵紫瑶还成为了三居委会“七点半”下沉党员巡逻队的一名队员，参与小区夜间治安巡逻。“虽然工作了一天很辛苦，晚饭后参与小区治安巡逻，为小区做一些力所能及的事，还能散散步锻炼身体，认识更多的邻居，这种感觉很不错！”邵紫瑶说。



▲下沉党员每周6天接力接送

虹蔚社区成立下沉党员治安巡逻队 守护居民夜间安全

记者 | 喻勇波 通讯员 | 肖灵

“电动车锁在停车棚里，需要充电有充电桩。”
“天干物燥，注意用水用电用气安全。”
“杂物不要堆放在楼道，消防通道要畅通。”
……

近日，每到夜晚，武汉市青山区红卫路街虹蔚社区总是活跃着这样一群人，他们有的佩戴红袖章身穿小马甲，有的手持小喇叭，有的拿着垃圾夹，看到墙上张贴的小广告会上前清理，看到不文明行为会上前劝阻，遇到小区居民反映问题会一一记录……他们就是社区下沉党员治安巡逻队员。

前不久，虹蔚社区青城国际小区居民在微信网格群内反映电动车失窃，社区立即与街派出所民警秦熙紧急联

动，通过查访、调查、追踪找到失物后物归原主。

现在，正值党员下沉社区如火如荼，社区党总支书记李静当即萌生了一个想法，于是在下沉党员群里发布了一条消息：“为强化党建引领，推进平安社区建设，社区决定开展为期一周的治安巡逻活动，现召集下沉党员干部报名参加”，顿时在群里炸开了锅，党员干部纷纷回应：“这个活动好，我来！”“我要参加！”“算我一个！”不到半小时，响应人数达到50人。至此，这支由下沉党员、社区民警和社区干部组成的义务治安巡逻队成立了。每天由下沉党员干部自愿报名参加，控制在20人左右，开展治安巡逻活动，守护居民安全，进一步推进基层治理能力。

小区的“飞线充电”问题一直存在。有些居民图方便，

从家里牵一根电线，在楼道里给电动车充电，安全隐患较大。下沉党员夜巡发现“飞线充电”、违规乱停就立即上前劝阻，耐心劝说，有序引导规范停车充电。连日来，住户不再“飞线”，小区充电桩的作用也生效了。

民有所呼，下沉党员立即响应。一周以来，社区的每个角落都留下了下沉党员巡逻的身影。他们对小区楼栋拉线违规充电进行劝阻，对小区内安全环境进行巡查，在加强治安维护和安全隐患排查的同时，提醒居民做好安全防范与健康防护。社区书记李静介绍说：“通过组织下沉党员开展常态化巡逻行动，维护辖区安宁的同时，打通基层组织的毛细血管，为基层管理与服务增添了新鲜血液。”

游湖社区不搞“挂名式、点卯式”下沉 真心实意服务居民

记者 | 王琳 通讯员 | 吴威

“报到！不好意思我来晚了。”武汉市江岸区谌家矶街道游湖社区的下沉党员王瑞气喘吁吁地跑到人口普查夜间工作队的前面举手示意说：“楼层最高的住宅楼我‘承包’了。”因为下班晚了，还没吃饭的他主动承包了社区最高住宅楼人口普查入户调查收集资料的任务。因为入户收集、核对资料的时间和有些居民家的用餐时间碰上，居民难免有些抱怨，王瑞不急不躁，轻声细语向居民解释普查的意义，用微笑和耐心打消了居民的怨气，他所负责楼栋的人口普查统计信息也最快最全面。

王瑞是武汉铁路局动车段汉口动车运用车间检修党支部的一名普通党员，在接到党员下沉社区的任务后，他第一时间向其居住地游湖社区报道，成为游湖社区第一批下沉党员。王瑞利用周末休息时间积极参与清洁家园活动，每次总是提前到达社区集合，天气炎热，遇到很难清理的地方，他也是第一个上前，汗流浹背是常有的事，可他却



▲王瑞正在忙人口普查的数据录入

从不叫苦叫累。

有一次，一位居民将手机遗留在小区的电动车充电区，待想起返回去找手机时，手机已经被人拿走了，由于电

动车充电区处于监控盲区，进出人员较为频繁，民警也未能帮这位居民找回手机。因为手机内有非常重要的信息，居民很是焦急，他在电动车充电区徘徊时被王瑞看到，得知情况后，他帮着居民多次查看充电区周围的监控，最终寻找到捡手机的人，捡到手机的人不愿意归还手机，王瑞就耐心解释，在他劝导下，捡到手机的人将手机归还给了失主。他的热心快肠得到居民的认可，他用真心实意的服务获得了社区居民的好评。

像王瑞这样的下沉党员在游湖社区有60名，这些下沉党员在防汛值守、文明创建宣传、人口普查、一感一度宣传等活动中从来不推诿，他们坚决不搞“挂名式、点卯式”下沉。武汉裕大华集团党支部的敖俊说：“我们会全力配合社区共同把我们的家园建设好，也会尽全力去完成好作为一名年轻党员的责任与使命。能够切实让居民们感受到温暖，真正的获得幸福感，是我们不可推卸的责任！”

手脚冰凉 除了“虚”还要警惕病



冬季到了,有很多朋友都有手脚冰凉的问题,入冬后更是感觉雪上加霜。为什么有些人会手脚冰凉?

手脚冰凉常见于以下原因:

气血不足:气可以推动血液运行,血可以运载气,气血相互滋生。气血不足,则推动无力,从而导致手脚冰凉。天热还好,天气一旦转凉,身体要抵抗寒邪需要更多能量,就无法滋养四肢皮毛。所以这类人手脚冰凉只发生在冬天,还可并发神疲乏力、气短懒言、头晕目眩、唇甲色淡等症状。

阳虚:阳气是人的动力。阳虚的人,气血再充足但利用不起来。打个比方,火力不足,放再多的柴火进去,就像燃烧湿柴火一样,产生不了温暖。这类人除了怕冷,还可并发面色苍白、受凉易腹泻、小便清长等症状。

此外,体重较轻、体型较瘦的人因为脂肪、血管相对较少,而手指、脚趾运动较多,热度容易散失,较易出现手脚冰凉的情况。心脏衰弱的患者,无法使血液供应到身体末梢部位;抑或贫血的患者,循环血量不足,血色素和红细胞偏低,较容易出现指尖部分血液循环不畅,从而导致手脚冰凉。因此,手脚冰凉与血液循环有关。

值得注意的是,手脚冰凉也提示患有以下疾病的可能:

心脏功能不全:由于心脏衰弱,泵血能力减弱,无法使血液流到四肢末端,故手脚冰凉。

神经功能失调:因自主神经功能紊乱,血管变细,导致末梢血液循环不良,体温调节机制紊乱,故手脚冰凉。

甲状腺功能减退:由于甲状腺激素分泌不足,基础代谢率下降,机体产热能力显著降低,因而手脚末梢尤其冰凉。

如何才能拥有热乎乎的手脚呢? 除避免寒凉之食,避免思虑过度外,其他的无外乎“吃饱穿暖多运动,捂手泡脚晒太阳”。

吃饱:进食可以较快地产生大量热量,让身体暖和起来,储存适量的脂肪,可帮助人体维持体温,改善手脚冰凉。

穿暖:冬季手套、围巾、帽子、羽绒服、厚靴子全副武装,并且千万不要露脚踝。

多运动:运动可促进血液循环,有效促进自身产热。坚持规律运动,也可增强心肺功能,从而有效地改善末端循环,促进血液流动。

捂手泡脚:睡前泡脚可促进末梢血液循环,改善手脚冰凉。别忘了,泡脚后,要赶紧用毛巾擦干。

晒太阳:晒太阳能给身体补充维生素,暖和又健康。

如果您做到了以上这些,手脚还是一直冰凉,就要考虑疾病的可能性了,建议要及时就医。

(来源:《北京青年报》)

医嘱中的“清淡饮食”,你的理解对吗?

“清淡饮食”就是吃素?

蛋白质、脂肪、糖、无机盐、水、维生素和膳食纤维是人的七大基本营养物质,缺一不可,任何一类物质的缺少都会导致身体营养的不均衡。而医生口中的“清淡饮食”是指在营养充足并均衡的前提下,控制油盐糖的摄入量,并不是只吃素。因为肉类可提供蛋白质和脂肪等营养物质,同样不可或缺。

错误的清淡饮食有哪些危害?

我们先来看媒体报道过的一个病例——家住杭州的张女士,45岁,身高160cm、体重90多斤,身材匀称、无肥胖。但最近,张女士的体检报告却显示:中度脂肪肝。让她十分困惑。据张女士说,她一直坚持年年体检,以前几乎每一项指标都是正常的。就是去年体检时,冒出一个轻度脂肪肝。她上网查了很多资料,说这病多数是营养过剩吃出来的。于是,她做了一个决定,从此开始“清淡饮食”,即只吃素,不吃肉。然而,事情并没有她想象的那么简单,在她苦苦坚持一年之后,脂肪肝非但没有好转,反而加重不少,从轻度变成了中度。

长期吃素,将会导致虚弱,无力、面色苍白、容易疲乏、精神不集中,记忆力减退等症状。严重缺乏营养时甚至会造成结石,骨质疏松,痴呆等疾病。此外,长期吃素容易导致脂肪运输异常,脂肪在肝脏滞留,会引起脂肪肝。

大多素食者食物来源为豆类和谷物,而其中的蛋白质会妨碍铁的吸收,缺铁会导致缺少血红蛋白,就可能引起贫血。

真正的清淡饮食是怎样的?

清淡不等于无味、无油、单一,它应该是食材全面、营养均衡的,同时,健康的烹饪方法最能体现食物的真味,最大限度地保存食物的营养成分。

第一步:保证食物多样化



谷薯、肉、鱼、豆、蛋、奶、蔬菜、水果、油脂一样都不能少,每人每天应保证摄入12种以上食物,每周25种以上。具体到每天的饮食,推荐吃3~4种谷薯杂豆类主食,4~5种蔬菜和水果,2~3种肉蛋鱼,2~3种奶及奶制品、大豆、坚果等。

第二步:控制油盐糖的摄入量

根据《中国居民膳食指南2016》和世界卫生组织的建议:每人每天烹饪油尽量控制在25~30克(标准瓷勺约3勺);盐不超过6克(能控制在5克内最好,最多不超过1啤酒瓶盖);添加糖最好不超过25克(标准瓷勺约2勺)。

总之,清淡饮食是指尽量保持食物的原汁原味,味道清淡平和,营养丰富,容易消化,比较适合老人、小孩及口味清淡的人群,尤其是高血脂、肥胖、胃肠疾病、心脑血管疾病患者。

(来源:《家庭医生报》)

许多细心的高血压患者会发现,平时血压控制得很好,但一到气温骤降时,血压就会比平时高出很多,按原来的医嘱服降压药已经不能将血压控制在正常范围。这种情况如果没有及时发现和处理,严重者会导致脑梗塞等心脑血管事件的发生。那么,患者如何面对气温变化导致的血压波动呢?

注意保暖:工作环境和家庭环境都要尽量把温度提升到15度以上,开空调、暖气都行。不建议用火炉烤火,因为烤火只能烤局部,还可能存在一氧化碳中毒的风险。另外,衣服和鞋袜尽量穿暖,不要感觉不是很冷就行,因为血压常常是在自己感觉不是很冷时就已经升高了。外出时,戴好口罩、帽子和手套,防止冷空气侵入身体。

增加室内运动:运动可以让身体发热,使血管扩张,血压下降。当户外寒冷时,可选择在室内做操、原地跑步,或去健身房,同时要避免太剧烈的运动。

低盐低脂饮食:少吃腊鱼、腊肉等冬季常见的熏制或腌制食品。不要盲目进补,因为很多进补的食物热量高,吃多了会导致肥胖。同时,要戒烟限酒。

避免情绪激动:许多高血压患者常常由于情绪激动而发生意外,因此要保持良好的心态。尤其要提醒,保暖固然重要,但长期待在密闭的室内,空气不流通,会让人头昏脑涨,心烦意乱,所以要注意定期开窗通风。

调整药物:在专科医生的指导下调整降压药,视情况可以增加一到两种降压药或将原来的降压药加量。但要注意等气温回升时,再在医生的指导下将药物治疗方案调整回来。

血压监测:高血压患者一定要在家里备一个血压计,冬季要比平时更多次地进行监测。最好养成每天测血压的习惯,每次量完把数值记录在本子上,这样医生可以根据这个血压日记来分析血压控制情况,特别是气温骤降时能发现血压异常,及时调整药物。

气温骤降,你的血压控好了没

文一 张孟喜

生活有“肠”识 才会有健康

文 | 武汉市第一医院内分泌科 周杨

一项最新调查显示:九成人存在肠道健康问题。传统中医说:“欲无病,肠无渣;欲长寿,肠常清。”肠道,不仅是身体最重要的营养吸收、免疫器官,还决定着一个人的状态、身材、精神甚至寿命,与体型胖瘦、皮肤体味、性格脾气、各种癌症等有着直接关联。

我国肠道健康状况的调查显示:超过 90%的人存在肠道健康问题。

肠道问题呈现行业聚焦性

IT、广告、传媒行业从业者肠道问题最严重,97%的广告人便秘、91%的程序员腹胀、97%的媒体人经常经历腹泻的痛苦。调查还显示,肠道健康也与单身与否相关,61%未婚人士有肠道健康问题,而已婚人士这一比率仅占 32%。研究结果表明,肠道健康与肥胖、高血压、糖尿病、心脏病密切相关。

肠道菌群健康配比率

“肠道中有益菌和有害菌的配比关系,决定着肠道是否健康。”有益菌的代表是益生菌、乳酸杆菌、比菲德氏菌等乳酸菌群。有害菌的代表是肉毒荚膜杆菌、葡萄球菌、赤痢菌、伤寒菌等。中性菌的代表是类杆菌、链球菌和一些非病原性大肠菌等。有益菌和有害菌在激烈的战斗中,不断扩大着自己的势力范围,而中性菌则在观望,谁占优势,就立即倒向优势一方。专家表示,不同人群的肠道菌群配比有所区别。其中,强健人的肠道菌群基本为有益菌 75%,有害菌 15%,中性菌 15%;普通人的肠道菌群基本为有益菌 25%,有害菌 25%,中性菌 50%;便秘人的肠道菌群基本为有益菌 15%,有害菌 65%,中性菌 20%,而癌症病人的肠道菌群基本为有益菌 10%,有害菌 90%。肠道老化的速度,取决于肠道内菌群的平衡度。当有害菌唱主角时,肠道内有害菌分泌的毒素就跑遍

全身,造成各种炎症,加重肝脏负担,引发小到皮肤病、口气重,大到糖尿病、血液病、肠癌等疾病。几乎所有成年疾病都和肠道相关。有益菌能抑制有害菌生长,降低他们的危险性,并加强肠道免疫力。因此专家强调,想要有益菌获得胜利,可以选择适当的时间补充益生菌。

肠道不健康主要有六大表现:1、便秘,排便困难,排便时肛门出血;2.腹泻、肠易激,表现为急、慢性腹泻,大便不成形、水分增加,排便次数明显增加;3.排便恶臭,正常大便应呈偏酸气味,而并非刺鼻恶臭;4.放屁很臭,肠道内有害菌产生了大量的硫化气体,导致经常放臭屁;5.口臭,口腔呼出气体发出难闻的气味;6.肤色粗糙、晦暗,体内毒素不能及时排除被人体吸收,则导致皮肤粗糙、暗沉、长痘等情况出现。

无论是年轻人还是中年人,应在日常生活中加强保护自己的胃肠。首先要做

到戒烟限酒,保持胃酸分泌的节律性,保护胃黏膜,防止产生溃疡。特别是要保证一日三餐的时间和营养,保证睡眠和休息时间。其次是加强体育锻炼,提高人体对气候变化的适应能力,有利于改善胃肠道的血液循环,增强体质,能有效减少疾病的发生概率。要注意调节心态和情绪,保持愉悦的心情。

推荐几条保持肠道健康的建议:在控制食物总能量的基础上少食多餐,不要错过早餐,深夜不大量进食;食用富含膳食纤维的食物,每天吃一斤蔬菜和半斤水果,经常进食全谷物和豆类;每周吃鱼 3 至 5 次;减少摄入脂肪含量较高、盐多油腻和煎炸食物;保持健康的体重;选择食用瘦肉;每天喝 1500~2000 毫升饮用水,减少饮用含有咖啡因、酒精和糖含量高的饮料;养成细嚼慢咽的习惯;经常锻炼、不吸烟、不酗酒;适当摄入含有益生菌的发酵乳产品。

精品食材黑芝麻 你知道多少？

文 | 武汉市第一医院副主任药师 刘新国

黑芝麻为脂麻科植物脂麻的成熟黑色种子,在我国各地均有栽培,生用或炒用均可。黑芝麻含有丰富的蛋白质和矿物质,还含有不饱和脂肪酸,维生素 E 和芝麻素及黑色素等,一起来看看这些营养元素到底对人体能起什么样的作用?

首先,黑芝麻中丰富的维生素 E 能够减缓人体细胞衰老、清除体内自由基,而含有的不饱和脂肪酸——亚油酸,使它成为高脂血症人群的保健食品。这种物质是人体自身不能合成而又必需的脂肪酸,它可以抑制胆固醇合成限速酶活性,降低血清胆固醇水平。

黑芝麻中钙含量约为牛奶和鸡蛋的四倍,所以说吃芝麻能比喝牛奶吃鸡蛋

补充更多的钙质。

经常饮酒的人由于摄入过量乙醇,导致肝脏脂肪酸代谢障碍,脂肪在肝脏内蓄积,使得肝功能退化。现代医学研究证实,芝麻中含有的芝麻素具有促进乙醇代谢及脂肪酸氧化的效果。经常饮酒的人要多吃芝麻,这样能缓解乙醇对肝脏的损害。此外,芝麻素还可以通过抑制血管过氧化物的生成而起到降低血压的作用。芝麻含有的脂肪油能润滑肠道通便,发挥缓解便秘的作用。芝麻还可以提高生育能力,芝麻中含有丰富的生育酚,可使男性精子数量生成增加、提高精子活力,增强男性生育能力,也可使女性雌性激素浓度提高。

虽然黑芝麻含有很多对人体有益的营养成分,但过量食用也会带来不少副作用。比如,芝麻中油脂与蛋白质含量比较高,这两种物质都是比较难消化的,如果摄入过量,油脂和蛋白质在肠胃中堆积,会给人体的消化系统带来负担。而芝麻素可在人体肠道微生物作用下转换成类似植物雄激素的物质,该物质可以预防肿瘤,但是如果摄入过多,超出人体的雄雌激素平衡点就容易造成雄激素过多,导致内分泌失调,从而带来其他疾病。此外,人体吸收过多的油脂会从毛囊排出体外,过多的油脂被排出来会堵塞头皮毛孔,引起头发油腻和头发的发质下降,增加脱发的速度。

糖尿病并发症知多少

文 | 武汉市第一医院内分泌科 周杨

糖尿病肾病 糖尿病肾病是导致糖尿病患者死亡的主要原因之一,其严重性仅次于心脑血管疾病。糖尿病肾病早期,尿液中仅有微量白蛋白出现,以后可以逐步进展为大量蛋白尿,最终发展为肾功能衰竭,患者需要进行血液透析或肾移植才能维持生命。据统计,病程在 10 年以上的糖尿病患者,糖尿病肾病的发生率可以达到 10%~20%。

糖尿病神经病变 糖尿病神经病变包括中枢神经病变和周围神经病变。一般来说,糖尿病神经病变是指周围神经病变,其发生率和病程长短有关。据统计,病程为 5 年、10 年、20 年的分别可

达到 30%~40%、60%~70%和 90%。其中,较为典型的足部感觉神经病变可致保护性感觉丧失,当脚被割伤、烧伤、烫伤或碰伤时,患者感觉不到任何疼痛,如不能及时发现和治疗,最终可导致足坏疽和下肢截肢。

糖尿病视网膜病变 糖尿病视网膜病变是最典型的糖尿病微血管病变之一,常常是导致患者失明的主要原因。在 2 型糖尿病患者中,大约有 20%~40%的人会出现视网膜病变。因此,糖尿病患者要定期检查眼底,及早防范。

糖尿病足 糖尿病足是严重的糖

尿病慢性并发症之一,严重者可导致截肢,其中大约 85%的截肢是由于足溃疡引发,给糖尿病患者造成极大的痛苦。

糖尿病大血管病 糖尿病大血管病包括冠心病、脑血管病和外周血管病等。虽然这些疾病都不是糖尿病特异性的并发症,但糖尿病患者发生这些大血管疾病的危险性较一般人群会增加 2~4 倍,并且发病年龄提前,大血管病变更为严重、更为广泛,预后也更差。

我们要对糖尿病的并发症给予足够重视,在平时积极控制血糖、血脂、血压,预防并发症发生。

在临床处方用量时,切不可简单地把成人的用量用于小儿,儿童用药剂量需依据年龄大小、个体差异、病情轻重等方面,选取合理用量。

小儿内服中药剂量的基本原则是:通常以成人一般用量为基本进行折算,新生儿用成人量的 1/6,乳婴儿用成人量的 1/3~1/2,幼儿及幼童用成人量的 2/3 或等同成人量,学龄期儿童可与成人量同。此外,小儿急病时,一次用量不可太大,可多次频服,但要中病即止;儿童对于毒性药材的使用,除非必用,一般应加以避免,使用时也应从最小量开始,病情好转即停用。

30 天内的新生儿,由于味觉尚未完全形成,可将中药汤倒入奶瓶中,让患儿自己吸吮。如新生儿黄疸不退时,医院常给予茵栀黄口服液进行治疗。

1~3 岁婴幼儿,每日服用中药量不宜超过 100 毫升,可分多次分服。由于婴幼儿对苦味特别敏感,往往入口即吐。在不影响药效前提下,通常我们可以在药液中加少许牛奶、冰糖等再服用。切记不可采用捏鼻子灌药的方式,防止药液呛入气管,导致窒息。

3~7 岁幼童,每日中药量一般不超过 300 毫升,亦可分多次分服。这个阶段的儿童大多数已具有自服药的能力,可在劝说下服用。另外,在不影响药物疗效前提下,也可以在服药后给小儿吃一些平时喜爱的食品,逐渐让小儿养成自主服药的习惯。

儿童常用的中药剂型较多,有汤剂、冲剂、片剂等,医师和家長可根据孩子病情轻重及服药难易程度,选用适合孩子服用的中药,从而达到最佳的治疗效果。

小儿中药剂量如何掌握
文 | 武汉市第一医院中药师 刘敏

墨脱：世界最大峡谷深处的秘境莲花

文 | 晓芙

在西藏，有一处被称为“白马岗”也被称为“莲花”的地方，它是佛教徒心中的圣地，也因高温湿热的景色被誉为“西藏的西双版纳”。它身处藏地，却有热带雨林的气候，到处是森林，到处是瀑布；而一抬头，又是皑皑白雪，山峰棱角历历分明，7000多米的雪山近在眼前。一低头，奔涌的江水在你面前流淌而过，在世界上最大的峡谷间倾泻、咆哮，一路蜿蜒而去。

这个世界上最极致的各种景观，几乎都被她囊括。她的名字，叫做墨脱。

当文人遇见墨脱

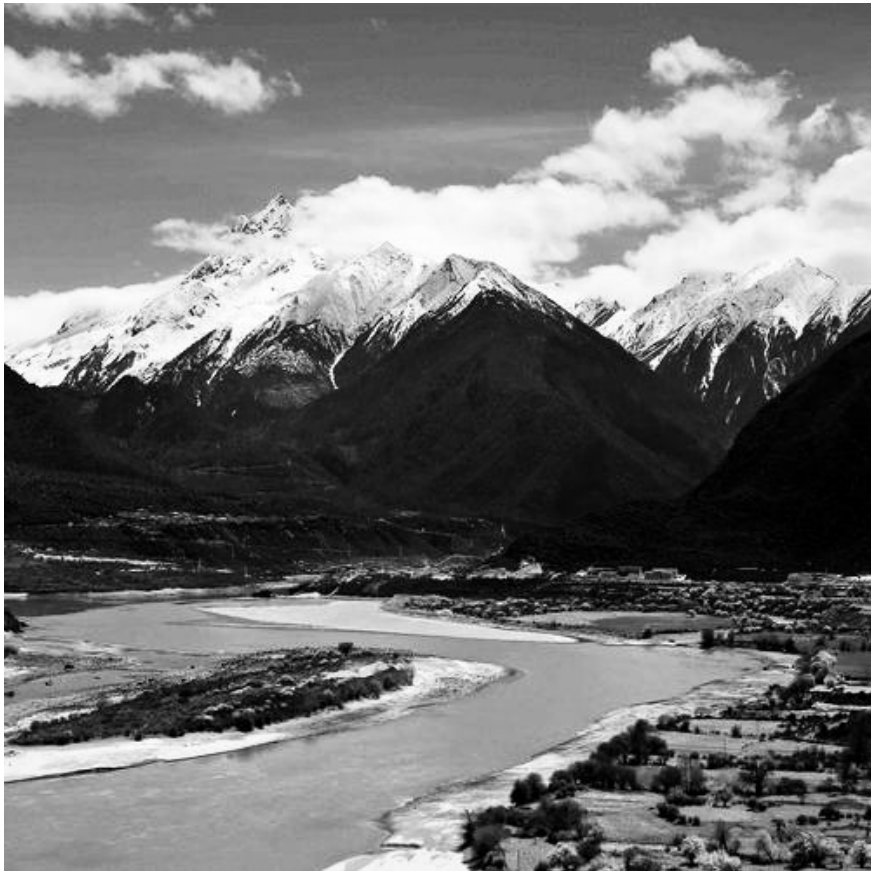
“当看到山峦间点缀着一些白色房子时，我意识到终于到达了背崩。转过一个又一个山坡，天色已渐渐黑下来。刚一拐弯，前面豁然开朗。对面黑色山坡上出现大片闪耀的灯火。隐约可见木头房子和树木的轮廓。有了烟火人声，这个大雨中抵达的高山小镇，就是墨脱。”这是安妮宝贝《莲花》里的一段话。书里真实详细地记录了作者在墨脱徒步旅行的经历，读完，你很难不被墨脱的壮阔瑰丽吸引。

那里山高谷深，那里常年高温多雨，那里景色如诗如画，那里荡气回肠。但前往那里，也需几分勇气。早些年，前往墨脱的旅行堪称是冒险，那里连基本的公路都未修通，旅者要经历种种艰难困苦，才能抵达心中的莲花圣地。泥石流，滑坡，高温，闷热，蚂蟥……这其中任何一种困难，都会让一般人望而却步，放弃前往。

但也正是如此，墨脱的原始之美，才得以持续至今。对于外界来说，那里始终是一个神秘至极的地方。常年缭绕的云雾更是成了它的标志性景观，撩拨外界每一颗旅人的心。

“那一年，我独自背包独行到墨脱，原始森林里几度迷途，猴子冲我龇白牙，可那沿途的景色，当真是美得惊心动魄。越走越热，雨打湿了路，汗浸透了裤衩，塌方区的沙石踩不稳，蚂蟥钻进我的右手腕，我点了根烟去烫它，手一抖，刺啦啦一个永远的疤。”很多人第一次听说墨脱，就是源自大冰的这篇名为《弟弟》的文章中，文章写了一个名叫白玛列珠的男孩的故事。

白玛是一个土生土长的墨脱人，从小在雅鲁藏布江的江边和雪山上奔走，体力极好。他与哥哥和父亲，都是墨脱徒步道上的有名的“背夫”——帮旅行者背很多的行囊，收很少的钱。来墨脱徒步旅行的人，往往都高估了自己的体能。连曾经沿着中尼公路从拉萨走到珠峰，也曾徒步走完一整条滇藏线，甚至从德



▲南迦巴瓦

钦走到拉萨的大冰都说：“从没走过这么难行的路，几乎走到崩溃。”还好，在半道上，他遇到了十几岁的墨脱男孩白玛列珠，捡回了半条命。

白玛12岁开始翻越多雄拉雪山，16岁半夜爬过嘎隆拉雪山，到了20岁这一年，他终于走出了喜马拉雅山脉，从雅鲁藏布江畔来到了长江边上大学。在墨脱，有很多像白玛这样的男孩。他们从几岁开始就当背夫，翻越一座又一座的雪山，来来回回，不辞辛劳，只为给自己赚一份学费。否则，就要一辈子当背夫。

危险当然是有的，一不小心，就可能掉入山崖摔死，白玛的哥哥就是如此。但这仿佛就是生活在这里的人的命运——伴随着大山大河，也伴随着穷苦辛劳。如果你决定去墨脱徒步，一定会遇见一个白玛列珠。他们一般都很淳朴，不会开高价，你要忘记作为游客的精明，对他们友好一些。

墨脱，自顾自地美丽着

墨脱，美在常年不散的无尽云海。每一个向往墨脱的人，都会被那漫游在崇山峻岭的云雾吸引。墨脱的雾，终年不断。雪山间，峡谷上，密林中，美丽洁白的云雾就这样弥漫在天地之间，常年缭绕，如梦似幻。墨脱之所以被誉为高原上的西双版纳，就是因为印度洋暖湿气流的存在。它沿着裂开的大峡谷，一路北上，浸润了藏南这片天地，也用云雾织出了一幅美丽的画。置身在这气势磅礴的巨幅画卷之中，敬畏之心，油然而生。

墨脱，美在随处可见的飞流瀑布。雅鲁藏布大峡谷山峦叠嶂，险峻峭壁，达

7000米以上的落差，让这里成了流水的天堂。在墨脱徒步，你总是会与各种飞流瀑布不期而遇。大小500余条的瀑布，有的如白色哈达，轻柔地从石壁上缓缓飘落。有的在悬崖绝壁上倒挂，水珠撞得开花；有的多瀑并流，壮观得让人不舍离去；有的隐藏在密林深处，如果不是那轰隆隆的声音，你很难想象它们的存在。有的挂在静谧的山腰上，周围尽是原始蕉林，流水仿若自天际而来。

墨脱，美在生活在那里淳朴的人。看完大冰的故事，你很难不被打动。那些生活在墨脱的人，生活实在太多艰辛。大美之地往往也意味着经济落后，很多人从小就要当背夫赚钱养家，但他们从不抱怨，甘之如饴，他们唱歌还总是很好听——“妈妈酿的黄酒，爸爸讲的格萨尔王，寺庙里的诵经声，这就是我的故乡白马岗。号角吹响，饮酒欢乐，青年的男女跳舞唱歌，这就是我的故乡白马岗。”

墨脱，美在中国最美名山南迦巴

瓦。14年前，《中国国家地理》挑选“中国最美名山”。能够担当这个名头的，有的人认为是稻城亚丁的央迈勇雪山，有的人可能会选云南德钦的梅里雪山，但最终，西藏林芝的南迦巴瓦夺得了桂冠。在藏语中，南迦巴瓦的意思就是“直刺蓝天的长矛”。它位于喜马拉雅山脉最东端，无论是主峰还是卫峰，都美丽似剑锋，给人以强烈的震撼感。那种明晃晃又圣洁的庄严感，是南迦巴瓦留给每位旅客的最深感受。不只是唯美壮观的雪山，南迦巴瓦的另一面，是一望无际的热带雨林。著名的墨脱果果塘大拐弯，就是西藏山水河流，合力造就的天地奇迹。

墨脱，美在雅鲁藏布江大峡谷。墨脱最迷人的地方就在于，它是一个隐藏在雅鲁藏布江大峡谷深处的小城。因地势隐蔽，也被称为“隐藏在云雾，雪山，密林中的人间绝域”。大峡谷深处有人家，这里还是中国最后一个通公路的世外之地。雅鲁藏布大峡谷是世界上最大的峡谷，比美国的科罗拉多大峡谷要壮观深邃得多，本身已足够惹人遐想，更何况是隐藏在那里最深处的城镇呢？而这个最大峡谷的主体，几乎都在墨脱，是墨脱最大的骄傲。峡谷之上的雅鲁藏布江，她蜿蜒千里，将墨脱孕育；她奔流不息，勾勒如画美景。

“雪山脚下疯长着热带丛林，云气蒸腾的峡谷深处，散落着木寨村落，周围芭蕉摇曳，竹林婆娑，小片的农田点缀其间……”墨脱，就是这样一朵开在空谷中的莲花，关于它的传说，不计其数。那里的景色就如它的名字一般，神秘得让人充满想象，美丽得让人叹为观止。

从赤道到极地的各种美景，墨脱都有。

“世界只有一个墨脱，而墨脱拥有整个世界”，这样的—一个地方，注定属于传奇。它不仅是藏民心中的莲花圣地，也是世人心中的一个遥远的秘境。向往墨脱的人很多，抵达墨脱的人很少，而这对于墨脱来说，也许未尝不是一件好事。当然，如果你真的想要在某一天出发前往，下定决心翻山越岭，鼓起勇气穿林过江，请千万记住，保护好我们这最后一块净土。



▲雅鲁藏布江大峡谷



爱她,就带她去明月山

十八排

这里有中国唯一的“世界温泉健康名镇”。独特的晒温泉可饮可浴、防癌治病,被称为“华夏一绝”。
这里有中国七大惊险栈道的青云栈道,有高山观光小火车,落差 120 米的江南第一高瀑。
这里有江南海拔最高的月亮湖,连续举办了 14 届月亮文化旅游节,是世界上唯一一个给月亮过节的地方。
这里是佛教发源地之一,中国佛教禅宗的五大宗派之一沩仰宗发源于明月山。
这里可春看花、夏避暑、秋赏月、冬泡泉……

明月山温泉风景名胜区位
于江西省宜春市西南,距离中心
城区仅 15 公里,总面积 389 平方
公里。明月山由 12 座海拔千米
以上的大小山峰组成,主峰太平
山海拔 1736 米。素有“天然氧
吧”“天然动植物园”“地质博物
馆”的美誉,拥有“世界温泉健康
名镇”和七顶国字号桂冠;国家
级风景名胜区、国家 5A 级景区、
国家森林公园、国家级旅游度假
区、国家地质公园、国家自然遗
产、中国温泉之乡。也是全国温
泉休闲度假示范基地、全国自驾
游示范基地、国家亚健康温泉
SPA 养生示范基地、中国最具影
响力森林公园、中国首批自驾车
旅游统计信息数据采集点及中
国最佳旅游休闲目的地,是一个
以晒温泉闻名中外的康疗养生
休闲度假胜地。

明月山植被茂盛,景观优
美。走在山间,万顷竹海,郁郁
葱葱。人生如旅途,归心在此
处。明月山是一个来了就不想
离开的地方。在这里可以领略
秀美奇绝的自然风光、观赏江西
魅力文化《明月千古情》、游逛千
年会客厅“古井泉街”、体验神奇
独有的富硒温泉、感悟源远流长
的禅宗真谛、乐享厚重闲趣的农
耕农趣。在这里可以泡晒泉、喝
晒水、吃晒餐、品晒茶、养晒颜,
享受旅游、养生、时尚兼容并重
的“晒式”新生活。

江西明月山以山奇、泉晒、禅真、农趣而
著称。韩愈赞美她“莫以宜春远,江山多胜
游”;朱熹称赞说“我行宜春野,四顾多奇山”。

明月山有一座引人入胜的奇山。明月
山因山上“有石夜光如月”而得名,传说还是
嫦娥的故乡。这里群山巍峨壮观,千姿百态,
最高海拔 1736 米,以奇、雄、险、幽而闻名。
走在山间,万顷竹海郁郁葱葱,山中空气负氧
离子含量为国家标准的 35 倍,是名副其实的
天然氧吧。明月山上有让人称奇的青云栈
道,光怪陆离的星月洞,惊险刺激的奔月滑
索,恬静迷人的月亮湖,落差 119 米的江南第
一瀑云谷飞瀑,还有穿山过岭的高山观光小
火车等等,让您流连忘返。

明月山有一泓举世闻名的富硒温泉。
在美丽的明月山脚下,有一个温汤镇。这里
有神奇的富硒温泉,含有以硒为主的 27 种人

体不可或缺的微量元素,偏硅酸含量是国家
标准的 3 倍,也是目前世界上唯一一处可饮
可浴的富硒温泉,被世界温泉及气候养生联
合会授予“世界温泉健康名镇”荣誉称号。中
国仅此一处,也是中国温泉之乡。您可以在
这里沏一壶温汤茶,泡一个温汤浴,坐在古井
长廊里泡脚养生,享受休闲静养的惬意生活。

明月山有一条源远流长的禅宗法脉。
明月山洪江镇的仰山栖隐禅寺,是佛教沩仰
宗的祖庭。公元 841 年,慧寂禅师在明月山
创建太平兴国寺,也就是今天的栖隐禅寺。
一千多年来,这里佛事活动绵延不息,沩仰宗
风遍传天下。黄庭坚、范成大、辛弃疾、朱熹、
郑谷等古往名贤都曾到这里参禅悟道。一诚
大师称这里是禅宗圣地,星云大师亲笔题写
了“禅都宜春”,吸引了印度、日本等国家的众
多僧众信徒前来“览经求法”,成为闻名海内

外的佛教圣地。

明月山有一段传承千年的农耕文化。
明月山还是农耕文化的发祥地之一。南宋诗
人范成大曾说:“出庙三十里,至仰山,岭上皆
禾田,层层至上至顶,名曰梯田。这就是“梯
田”一词的出处。明月山的梯田春季水面如
镜,与朝霞、云雾连成一线;秋季梯田似海,金
黄的稻穗波涛涌动。水口村塘佳山是江西省
最具乡愁的地方之一,在这里能感受到一年
四季赏花食果、采摘劳作的趣味。

明月山风景独奇,是国家 5A 级旅游景
区,国家级旅游度假区。当地把月亮文化与
温泉文化、禅宗文化、农耕文化有机结合,营
造了山月相融、泉月相印、禅月相通、农月相
趣的山水文化意境,让您来了不想走,走了还
想来。多情的明月山,热忱欢迎四方宾朋常
来观光旅游,休闲度假。



▲明月山佛光 许红_摄



▲姐妹峰 周秋贤_摄

