



寻踪那拉提

“心上人我在可可托海等你，他们说你嫁到了伊犁，是不是因为那里有美丽的那拉提，还是那里的杏花，才能酿出你要的甜蜜，毡房外又有驼铃声声响起……”

那拉提是中国六大最美的草原之一，位于被联合国批准命名的世界自然遗产地新疆维吾尔自治区西部天山北部的伊犁哈萨克自治州境内，距伊宁市260公里，是伊犁哈萨克自治州旅游龙头景区、我国著名旅游胜地、国家5A级生态旅游示范区、世界四大草原之一，享有“空中草原”美誉，名震海内外。

那拉提，当地人又叫巩乃斯，蒙古族语意为“绿色谷地”，哈萨克族语意为“太阳坡”。相传成吉思汗西征时，其中一支蒙古军队沿阿勒泰高原经精河翻越西天山深处向伊犁进发，时值春日，山中却是风雪弥漫，饥饿和寒冷让军队疲累不堪，士兵不想翻过山岭，忽然眼前一亮，大片苍莽草原，繁花似锦，泉眼密布，流水淙淙，犹如进入了另一个世界，此时云开日出，人们高喊“那拉提，那拉提”，汉语意为“有太阳的地方”。

赶上春天踏青的好时节，伊犁那拉提成为旅游目的地打卡首选，满怀期盼已久的夙愿，相邀好友一起乘飞机直达伊宁机场，二十多年来未曾见面的大学同窗阿苏在机场迎接我们。带我们游览伊宁市区，道路宽敞，干净整洁，高楼林立，店铺琳琅，商业繁华。

漫步在喀赞其民族美食一条街，耳边传来维吾尔族音乐，和着商人的叫卖声，葡萄、雪梨、苹果、巴旦木、干杏、哈密瓜等水果整齐堆放在摊前；一锅热腾腾的清炖羊肉、胡辣羊蹄、手抓饭、奶茶和烤炉上金黄的烤羊肉串，地方招牌那仁、拌面、烤馕，透过清新的空气，飘散浓浓的果香、奶香和肉香，极具西部风情。

第二天清晨，阿苏陪同我们在下榻宾馆喝完早茶，驱车向魂牵梦萦的那拉提进发。



在路上

洁，整个心都被融化。

那拉提杏花谷，每到春天，因受巩乃斯河的影响，加上有来自天山充分的冰川融水的滋润，上万亩杏花树几百年来野蛮生长，生生不息。这里不仅是天然优质牧场，宿草野花遍地，也是蜂农养蜂酿蜜的首选之地，吸引着疆内外大批蜂农们住足安家，盛产的“黑蜂蜜”药食价值极高，蜂产品驰名中外。

漫步杏花谷，花开成海，粉红缀枝，灿若云霞，仿佛走进一座亿万花朵铺成的隧道。开花的野山杏树一身雪白或粉红。百余里山坡成了花海仙境，蜂蝶飞舞，牧人骑马，羊卧溪边，狗吠毡房前，牛羊嗅着花香吃草，空气中泥土的清香与花香，使人禁不住贪婪地深呼吸。

离开杏花谷后，转身踏入又一片大草原，从脚下直向远方铺展开来，流入天际。草地上苜蓿花、郁金香、百合花、芍药花、油菜花，繁花相依，芬芳缕缕，花瓣闪着油亮的光泽，装点着柔美的那拉提。不远处白色的哈萨克毡房星罗棋布，梦幻般地游弋在四野上，牧歌声声，炊烟袅袅，哈萨克少女指间流淌着奶茶的芳香。

西天山间云烟升腾，让人思绪穿越时空，耳际响起古人征战的铁骑蹄声，踏破千年的雪山草原。静静地站在大草原上，人生疲惫和功名名利都烟消云外，人变得更有生气与活力，更加淳朴与自然。青翠草原漾荡着凡尘的灵魂，纯净通透得让人心灵一尘不染。

夕阳西下，太阳缓缓落在身后，无声地坠落于大山之外，扯出万点金色霞光，洒下一条柔和的光线。等到余辉散尽，坐在大草原上小憩，一切都回归宁静，没有一点杂音，没有牛羊的影子，没有马鞭的挥动，没有雪山闪亮的影子，没有牛粪燃起的炊烟，那拉提伴着晨起暮落，迎来了天色渐渐暗去的漫长春夜。

踩着皎洁的月光，住进那拉提哈萨克族牧家乐的毡房里，我们和阿苏一起大块吃着熏羊肉、大盘鸡，大碗喝着马奶酒、奶茶。大家酒足饭饱后来到了毡房外，寂静的草原上传来《那拉提的养蜂女》悠扬歌声，“空荡的毡房，再听不到你拨的琴弦，杏花谷的花，采不出你给的香甜，漂泊的路你曾是我以为的终点”。如泣如诉地回荡在辽阔长空，嫁到伊犁的养蜂女在对牧羊人这段绝恋爱情的回应，久违凄美深情的草原心曲，融入那拉提春天永恒的主题。（宋伯航）



夏天的毛豆

母亲每年都会在春天种些大豆，为的是可以在夏天吃上煮毛豆。春天种植，夏天收获，生长期短，可谓立竿见影，我最喜欢这种方式。

母亲也喜欢毛豆的春种夏收，她总是又欣喜又感慨地说：“日子过得真快呀，一眨眼的工夫，毛豆可以吃了。”父亲总以为夏天的毛豆不如秋天的好吃，我却觉得夏天的毛豆最好，关键在一个鲜字。在我看来，毛豆与夏天才是绝配，有毛豆可吃的夏天，才算得上真正的夏天。

母亲站在田头，蹲下身捏了捏豆荚，对我说：“豆粒饱满了，这时候吃正好！”我也学着母亲的样子，捏了捏豆荚，然后把豆棵连根拔起，抖了抖根部的泥土说：“这豆子长得真好，几棵就能煮一盆呢！”豆棵带回家，母亲把毛豆择下来，真的有一盆。每一个豆荚都硬硬实实的，里面安睡着小婴儿一样绿生生的豆粒。毛豆的绿，是碧绿，那是草木生长最旺盛时期的绿。煮熟的毛豆，也是碧绿碧绿的。我总有一种印象，认为秋天时大豆变黄的过程特别仓促，好似人一夜之间苍老一样，所以我一直觉得豆子的“毛豆阶段”是最可爱的阶段。而且“毛豆”这个叫法特别形象，豆荚上有一层绿茸茸的毛毛，像小孩子皮肤上的细毛一样，特别鲜嫩，惹人怜爱。毛豆是大豆的“孩童时期”，“毛豆”如乳名一样，让人觉得无比亲昵。

母亲把毛豆用手洗净，准备煮了。她习惯延续老家的吃法盐水煮毛豆。这种方法最简单，还能保留毛豆的鲜美味道。盐水面放上花椒、八角，然后把毛豆放入其中，水量不能太少，要淹没毛豆才行。一切准备就绪，开火煮熟即可。刚煮出来的毛豆，来不及盛入盘中，滚烫地从热锅里抓几个，趁热放进嘴巴里，味道淡香，回味无穷。不过我还是喜欢吃在盐水里泡一段时间的毛豆，那样吃起来入味。盐味能把毛豆的香气激发出来，越嚼越香，而且吃完后齿颊生香。

盐水煮毛豆最适合喝啤酒的时候吃。我想起日本作家村上春树文中的话：“夏天最让人欢喜。太阳火辣辣照射下来的夏日午后，穿一条短裤，边听摇滚边喝啤酒，简直美到天上去了。”如果喝啤酒时把毛豆当做下酒菜，更是“美到天上去了”。夏天、毛豆、啤酒，这三者简直是缺一不可的绝配。对我来说，如果再呼朋唤友，就更幸福了。夏天的幸福，毛豆功不可没。

有一次，母亲尝试了一下用火锅底料煮毛豆，觉得有重庆特色。我觉得那样有些不伦不类。在我的老家，毛豆讲究的是纯粹的味道，不能掺杂别的东西。不过让我们没想到的是，那次煮出来的毛豆味道特别好。看来真的该入乡随俗，毛豆也可以吃出多种口味。毛豆并非我家乡的专属，任何一个地方都有。无论我们辗转到哪里落脚，都喜欢那些带有家乡印记的食物。所谓此心安处是吾乡，我觉得是因为异乡也有一些可以慰藉乡愁的食物。

夏天的毛豆，在我的味蕾上留下了根深蒂固的印记。有毛豆的夏天，即使炎热也是美好的。（唐占海）

佩戴香囊——端午中医养生法

端午佩戴香囊，这是中医外治法的一种，称为香佩疗法，至少有2000多年的历史。香囊又称香袋、荷包等，一般用丝绸制作，绣以各种图案，里面装有雄黄、茱萸、艾叶、冰片、藿香等中药或香料，佩戴于身上，人们通过嗅吸药物散发出来的气味，作用于人体，提高机体的免疫力，可避瘟疫，防治疾病，养生保健。

防治感冒香囊。黄芪、党参、白术、白芍、柴胡、防风、贯仲、香白芷、山奈、甘松、细辛、玫瑰花各等份，研末，装入布袋，佩戴于颈前，可以防治四时感冒和避瘟疫。

避瘟疫香囊。荆芥、防风、藿香、薄荷、贯众、苏叶各等份，共研细末，缝制成香囊佩戴，可避瘟疫。

醒神香囊。山奈、薄荷、白芷、石菖蒲、砂仁，研为细末，缝制成香囊佩戴。可缓解疲劳、醒神开窍。

防治慢性胃痛香囊。高良姜12克，桂皮15克，冰片、樟脑各2克，研细末，装于布袋，佩戴于肚脐前，每月更换1次，此香囊可温中止痛，适用于慢性胃痛、消化不良者。

防治胃下垂香囊。山药、黄芪、党参、五味子各12克，葛根15克，肉桂、木香、草果各10

克，升麻6克，共研细末，装入布袋，佩戴于胃脘部，每月换1次，连续2—3个月。此香囊可补中益气，适用于胃下垂患者。

通鼻香囊。川芎、白芷、薄荷、苍耳子、辛夷各等份，研为细末，缝制成香囊佩戴。常嗅可通鼻塞，适用于鼻炎、过敏性鼻炎、嗅觉功能减退者。

防治咳嗽香囊。雄黄、苍术各6克，细辛、干姜各3克，白芷9克，菖蒲15克。上述药共研为细末，每15克缝制成一个香囊，令小儿佩带，主治各型气管炎咳嗽。

防治厌食香囊。高良姜、青陈皮、荜拔、荜澄茄、苍术、薄荷、川椒各等量，研为细末，3—5克药粉制成一个香囊，佩于胸前，每10天换药1次，主治小儿厌食症。

防暑驱蚊香囊。白豆蔻、白芷、艾叶、藿香、苍术各等份，同研为细末，缝制成香囊佩戴。可祛暑防蚊、清新开窍。

防治禽流感香囊。艾叶、苍术、菖蒲、佩兰、藿香、山奈各9克，丁香3克，檀香5克，肉桂5克，研为细末，缝制成香囊佩戴胸前，并每天置于鼻前闻香2次，每次3分钟，晚上睡觉时放置枕边。每半月左右换1次，使用时注意防潮。（徐剑）

天热胃口差 喝藿香麦芽茶

天气炎热，人们容易出现食欲不振、口淡无味、脘腹不适等情况，这是因为夏季暑热湿气较盛，容易消耗体内正气，使脾胃功能受到影响。这时，不妨喝些藿香麦芽茶，可以有效缓解上述不适症状。

取藿香、麦芽各6克，放入杯中，用沸水冲泡，泡大约10分钟左右即可当茶饮服，每日频频饮，一日一次。

藿香既有解暑化湿的功效，又可调和脾胃，对于湿气困阻脾胃引起的食欲不振有很好的效果。而麦芽性味平和，既能消食又能理气。两者配合，可起到解暑祛湿、健脾和胃的作用。因此，最适合夏季暑湿引起的食欲不振等症。（胡佑志）



儿童夏季保健莫忽视

炎热的夏季已经到来，如何让孩子平安度过夏天成为广大家长十分关心的热点问题。以下建议可供大家参考。

冷饮伤胃“静悄悄”

胃肠生理学知识告诉人们，胃的表面有一层黏膜，能分泌黏液，这层黏膜能保护胃自身不被消化液消化掉。冷饮的温度一般会比胃内温度低20—30℃，长期过量的冷食进入胃，会使胃黏膜下血管收缩，黏膜层变薄，使保护胃的“天然屏障”——胃黏膜受到破坏，导致胃的防卫能力下降，胃酸和胃蛋白酶的侵袭力增加，出现黏膜水肿和糜烂，最终形成慢性胃炎。学龄儿童自控能力较差，几乎是对冷饮“来者不拒”。因此，作为家长一定要控制10岁以下儿童冷饮摄入量，一般来说，每天吃冷饮不宜超过150克，最好是分多次少量进食，不要一次进食太多。

午睡不可少

炎热夏季中，许多家庭没有养成让孩子午睡的习惯。他们喜欢中午到户外活动，虽然玩得开心，但也容易中暑，下午上课困倦影响学习。近年美国儿科研究人员曾对1200名儿童做了测试，其中一组午睡，另一组则不午睡，结果前者比起后者精力更充沛，注意力更集中，记忆力更好，反应更灵敏，逻辑表达能力更强，特别是下午的学习效率大大提高了。鉴于此，儿童保健专家强调，夏季家长一定要督促学龄儿童在家午睡1—2小时；寄宿学校要让孩子们集体午睡；为了让小学低年级（三年级前）学生有充足的午睡时间，建议小学适当推迟下午第一节课的时间。

当心“空调病”找上门

让学龄前儿童在空调房内活动，既能消暑，又能锻炼身体，是一件很惬意的事。然而，由于6岁以内儿童皮肤娇嫩，体温调节中枢尚未发育成熟，体温调节功能差；机体免疫力较低，气管、支气管黏膜比成人脆弱。如长时间吹空调，冷气容易攻破孩子呼吸道的脆弱“防线”，吹出“空调病”来。此外，密闭的空调房间内易出现空气不流通，家具释放的有害物质如甲醛、苯和氨气等，可能会直接刺激儿童的呼吸系统，也会促发“空调病”。

“空调病”表现形式多种多样，最常见的是类似“感冒”症

状——伤风流泪、流涕、发热、咳嗽等；引发过敏性鼻炎（打喷嚏、鼻塞、鼻痒）、过敏性哮喘等疾病。“冷”感觉还可使交感神经兴奋，导致腹腔内血管收缩，胃肠运动减弱，从而引起腹痛、腹泻等症。有的患儿还伴有头晕、头痛等症。

采取以下措施有助于防范“空调病”：①间断使用空调，开3—4小时后停1小时。在孩子外出前半个小时，最好将空调关上，打开窗户，使室内通风。多利用自然风降低室内温度，孩子在室外出汗较多时，应先等汗液适当退去后再开空调。②室内外温差不要超过7℃。室内温度控制在22—25℃。在空调间内，不要让孩子穿得太单薄，应穿适宜的棉质内衣。③使用空调时风力不宜过强，不要让孩子站在送风口下，避免冷风直吹，以防着凉感冒。④安装空调的房间要防止空气污染，定期开窗换气，必要时也可用消毒液喷雾消毒。

合理补“水”是王道

正常人体内水分占到体重的60%左右。孩子体内水分流失途径，在生理状态下主要是大量出汗，病理状态下主要有高热、腹泻、频繁呕吐、大量失血等。据观察，若失水不及体重的5%，身体常不出现症状；当人体失水达到体重的10%，就会感到口渴，出现少尿，而且尿液会呈深黄色，严重者会心率加快、血压下降；当失水达到体重的15%—20%时，就会使人变得极其虚弱，皮肤也会变得干燥，甚至危及生命。

目前大多数儿童的每日饮水量不足，故保证每天的饮水量至关重要。一般每日摄入的水与丧失的水应从体重方面判断。除母乳喂养外，婴儿按每天每公斤体重需摄入20—30毫升水；1—3岁幼儿按每天每公斤体重需摄入30—40毫升水。炎热季节略多，寒冷季节略少些。也可根据孩子尿色来判断，正常尿液为淡黄色，如果颜色太浅，则可能是水喝得过多，如果颜色偏深黄，则表示需要补充一些水了。建议给孩子喝30℃以下的温开水最好，这样不会刺激胃肠道的蠕动，不易造成血管收缩。

家长平时要教导孩子多喝白开水，即使孩子没感到口渴也要多喝水。至于喝水时间，应在两顿饭之间适量饮水，最好间隔1—2小时喝一杯。家长不要等到孩子口渴时才想起喂水，也不要让孩子喝水太快，喝水太急会把很多空气一起吞咽下去，这样容易引起打嗝或是腹胀，尤其是肠胃虚弱的孩子，喝水更应该慢些。（游云）