

坐上火车,见证普洱的铁路时代

□通讯员 子涵 文/图

2021年12月3日,终于带着小北踏上昆明开往普洱的第一列火车,随着绿色火车的缓缓驶来,我们一起见证了普洱铁路时代的到来,这一次我们都是时代的见证者,我们似乎看到了普洱万亩茶园的云海磅礴,闻到普洱咖啡的氤氲清香,150分钟的美好旅程,缩短的是普洱走向世界的距离,我们怀揣着对普洱的美好期许,一起从昆明出发,去抵达一个不一样的普洱。

登上列车,找到自己的座位,感受着无数人关于这趟列车的欣喜,几乎所有人都拿出手机在分享着这个美好时代的来临,小北透过火车玻璃眺望着火车站台,眼睛里充满了好奇与爱。亲爱的孩子,恭喜你,将迎来更加快捷、美好的明天,你见证着这个时代的发展,这个时代也因为你们而更加美好。火车缓缓驶出车站,我平复着激动的心情,小北在询问着各种关于火车的问题,这个长长的火车在她小小的眼睛里充满好奇与惊喜。

列车员用四国语言向我们提醒着前方的站点,我一下子反应过来,这不仅是昆明到普洱的通途,更是一条国际动车铁路,不仅可以抵达普洱,还会走向更远的地方:美丽的西双版纳,异域的琅勃拉邦,老挝的万象,这条铁路连接着一个个美丽的地方。漂亮温柔的乘务员打断我的思路,为我送来了丰盛的晚餐,小北早已经开心雀跃起来,窗外

的风景一点点从眼前走过:这里是玉溪,抚仙湖清新静谧;这里是红河大桥,红色的大桥和绿色的列车形成鲜明的对比;这里是墨江,一座北回归线上的神奇小城,每一年的双胞胎节既热闹又安逸;这里是宁洱,有磅礴的云海,有漫长的茶马古道……只要出发,一切皆是风景。

品尝完美味的晚餐,小北依靠在她妈妈的怀抱里乖巧地看着窗外的风景,忙忙碌碌的乘务员为我们保持着列车上的秩序与干净,乘客在暮色四合之后,依靠在自己的座位上慢慢睡去,列车里面白色与蓝色的灯光,烘托出每一位出行者的安静与惬意。列车的座位之下,细心地为每一位乘客准备了插座,这样暖心地细节让我们感受到这张列车的温度,我们一路向前,将每一站的风景都记在心中。

从茶马古道到铁路时代,普洱用自己的方式走向世界,当你坐上这趟列车,你将遇见一个不一样的普洱,或者说一个全新的普洱,景迈山古茶园正在申遗,祖祥茶园只为一杯干净的茶,南岛河的咖啡催生出普洱新一代街头巷尾的文艺打卡地,云上茶田的高端半山酒店在云海日出中迎来新的一天,景谷熙康云舍火星酒店全新诠释出民宿与酒店的融合,绿色依旧是普洱的底色,茶与咖啡交织出普洱人的明天,行而不辍,未来可期。



每个人心中都有一种历久弥香的味道,是食物,也是念想,可以满足味蕾,也能慰藉灵魂,更承载着记忆,让我们念念不忘。

美丽吃情

记忆里的“食光”

难忘的“叮叮糖”

近日在镇沅彝族哈尼族拉祜族自治县城的大街小巷又响起了“叮叮铛”的声音,久违的“叮叮糖”再次出现在人们眼前。

在与卖糖人卢伟交流时得知,他来自四川省成都市大邑县,家里从爷辈就开始做糖,到云南卖糖已经10年,主要在普洱、景洪、临沧等地走乡串户卖,一年有3万元左右的收入。卢伟告诉笔者,叮叮糖是一种传统特色糖果,制作时间长,而且还要把握火候。首先要把4到5厘米的青稞芽采摘打成浆,再把糯米煮熟后放冷,再与青稞浆搅拌均匀后放在特制的蒸子上用小火

蒸,每隔两小时用温水淋饭,蒸12至18小时后,把下面的糖水放出来放在锅里熬干,之后再用火慢慢熬直到变成红黄色能拉丝,拿出来加上芝麻就是牛皮糖,拉出来的就是“叮叮糖”。

看着挑着箩筐往大街小巷走去的卖糖人,唤醒了我的童年记忆,每每听到那清脆的金属碰撞声,我们就会欢呼雀跃的跑出家,守着卖糖的大爷,看他一块块敲下,一边默默地吞咽着口水,那香甜的味道至今难忘。

(通讯员 吴谨江)

景东老牌子糖果由景东彝族自治县糖果糕点厂生产,历史悠久,它不仅代表着一代人的回忆,而且是几代人发自内心的喜爱。景东糖果糕点厂的糖果种类多到你叫不全它的名字,但在我的心里却始终记得小时候甜甜的味道和记忆中那句“妈妈,我想吃景东糖”。

每年进入12月后,景东糖果糕点厂、各大超市和土特产店里都会摆满了让我们回忆满满的夹心饼干、牛轧糖、香蕉饼、兰花根、小黄饼、小麻花和景东双喜水果糖,前来购买的人络

景东糖果糕点

绎不绝。大家都说,景东老牌子糖果几十年来味道纯正,干净卫生,就连外包装也未曾改动,让人爱不释手,吃在嘴里,甜在心里。

店主告诉笔者,景东老牌子糖果一年到头几乎都供不应求,进入年后更是畅销食品,大部分的顾客都是选择购买后邮寄给出门在外的亲人和朋友,希望他们能吃到景东味道,在奔走忙碌的生活中能感受到来自家乡浓浓的情意,让他们始终记得那条回家的路。

(通讯员 李润权)

生活资讯

景谷县人民医院启用电子健康卡

本报讯(通讯员 尹玲 吴昊燃) 近日,景谷傣族彝族自治县人民医院正式启用居民电子健康卡,市民前往医院就诊时只需出示电子健康卡即可完成挂号、就诊、报告查询、取药、付费等医疗服务。

景谷县人民医院信息处技术员苏晓彤介绍:“市民只需关注‘景谷县人民医院自助服务平台’注册输入个人信息后就可获取一张以二维码形式呈现的居民电子健康卡,改变了以往必须带就诊卡就医的情况,实现了电子健康

卡、就诊卡、病历号和身份证多种渠道的就诊模式,切实解决患者在就医过程中遇到的难题,进一步优化诊疗服务流程。”

据了解,电子健康卡是国家卫健委为我国城乡居民设计的全國统一标准的就诊服务卡。电子健康卡能够破解百姓看病“一院一卡、重复办卡、互不联通”的“痛点”和“堵点”,逐步取代各类卡(证),推进患者实名制就医,同时可实现个人调阅健康档案,打造医患共同管理的个人健康新模式。

澜沧县为集贸市场计量用秤免费“体检”

本报讯(通讯员 方宏应) 为进一步规范集贸市场计量服务,近日,澜沧拉祜族自治县市场监管局协同普洱市质量技术监督综合检测中心开展集贸市场在用计量用秤免费检定工作。

此次检定工作主要针对计量用秤计量是否精确,是否存在破坏计量用秤准确度、私自改装现象,是否使用未经检定或

经检定不合格、超检未检的计量器具等违法违规行为开展。工作人员利用标准砝码对集市场逐摊位电子台秤、度盘秤、电子计价秤、台秤、案秤等计量用秤进行检定。此次执法检查 and 检定工作共检查度盘秤48台(件),电子台秤96台(件)、电子计价秤421台(件),得到了市民的一致好评。

镇沅县政务服务中心增设爱心母婴室

本报讯(通讯员 白艳萍) 为进一步打造文明窗口、提升服务水平,给带婴儿来办事的群众提供一个干净、私密、舒适、安全的母婴场所,镇沅彝族哈尼族拉祜族自治县政务服务中心新增设爱心母婴室,并于近日投入使用。

爱心母婴室位于政务服务大厅一楼进门的右侧,是一个相对

独立的私密空间。爱心母婴室的设计结合了母婴群体的特殊需求,配有婴儿床、尿布台、温奶器、沙发、婴儿书籍、湿纸巾等母婴用品。镇沅县政务服务中心母婴室的建成,是优化政务服务环境,增强群众获得感的又一举措,体现了政务服务的人性化、便民化,受到群众的广泛好评。

健康讲堂

一天喝够8杯水健康才达标? 因人而异

“一天要喝八杯水”是一些“健康达人”笃信不疑的养生方法。很多人相信多喝水就能多排毒,多排毒就能更健康,然而这些说法真的正确吗?

喝水越多越排毒?

反让内脏受累

水是人体的重要组成部分,占了人体重量的70%,可以说是“生命之源”。

我们喝的水进入身体,并不是直接流出体外顺便冲掉脏东西,那样简单的“排毒”,而是要在人体中通过消化、泌尿、呼吸多个系统的工作,经过吸收、交换、过滤等复杂的过程,再经由大小便、出汗、呼吸中的水汽排出体外。所以喝水太多反而会加重内脏的负担。

一天该喝多少水? 成年人每天需要1500~2500ml水,但具体喝多少要因时、因地、因人而异。天气热出汗多,就适当多喝。天气冷不出汗,喝水量就减少。房间里开着暖气、空调,环境干燥需要多补充点水分,潮湿水气重的地方就不宜喝太多。活动量大消耗多,就需要多喝一些。容易水肿、爱起湿疹、痰湿体质的人,就要注意别喝过量。患有肾病、心脏病、肝病的话,更要根据医师的建议控制饮水量,喝太多水反而会增加病情。

口渴就是身体缺水?

两码事儿

怎么判断每天喝的水够不够? 有人认为口渴就是大脑发出的信号,提示我们“该喝水了”。有人觉得口渴再喝水就晚了,不论渴不渴都该随时喝水。实际上,口渴和缺水可不能画等号。缺水能引起口渴,血糖过高、吃得太咸、中暑、发烧也能通过大脑引发口渴的感觉。

在传统中医学理论中,口渴往往是由于内热消耗了津液,只是喝水而不清除内热,就等于“扬汤止沸”,不把灶火熄灭,锅里加再

想起来就喝?

饮水十二时辰了解下

喝水要选择适当的时机。每天早晨起床喝一点水可以补充夜间水分的流失,还可以唤醒胃肠,为吃早餐做好准备。吃饭前、吃饭后不宜大量喝水,这样会造成胃部饱胀,影响食欲,还会稀释胃液,影响食物的消化吸收。晚上睡前也不要喝太多水,以免造成夜间频繁起床小便影响睡眠。

在一天的十二个时辰之中,卯时(5点到7点)为大肠经所主,饮水可以润肠腑,促进排便。巳时(9点到11点)脾经气血旺盛,能运化水谷,此时喝水不易生成痰湿。未时(13点到15点)属小肠经,负责汲取饮食中的营养物质,此时饮水最有利于吸收水分。申时(15点到17点)是膀胱经最为活跃的时间,适当喝水有利于人体内的代谢垃圾通过小便排出体外。

以茶代水提提神?

白开水最香

有些人不喜欢喝白开水,常常用碳酸饮料、果汁、咖啡和茶来代替。饮料虽然好喝,但往往含有高糖,多喝几瓶不知不觉就摄入了太多的糖,对身体健康不利。咖啡和茶让人兴奋,过多饮用可能影响睡眠。喝水最好还是选白开水,温度以比嘴唇稍高为宜。如果实在想喝点儿凉的,可以在口腔里含一会儿再慢慢咽下,避免突然的寒冷刺激引发胃痛。

“渴了喝水,饿了吃饭”说来简单,却是符合人体生理需求,顺应自然规律的养生原则。愿大家从喝水这样的日常小事做起,注重健康,科学养生,获得更加美好的生活。(人民网)



思茅:云端秘境 与茶山居

□通讯员 邓娟 文/图

从普洱市思茅城区往东驱车10多公里,经过几个平整的村落,便在某个不经意的转弯处进入到倚象山麓群山之中。蜿蜒的盘山公路上,闲云缭绕在半山腰,茶山整齐堆叠,交错着远山雾岚,山中苍莽的绿色间隐现出半山而居的痕迹。

云与光

倚象山中十二时辰

夜与日的交替之际,云里山

谷,迷蒙飘逸,满山青翠宛如轻纱遮面,云雾浓浓,青山默默。巍峨的倚象山麓格外宁静,有风和雾在流动,那是一幅沁着凉意的水墨山川图。

破晓时分,第一缕清晨的曙光刺破云层,山中万物苏醒,林间鸟叫虫鸣,朗朗晴空下风起云涌,一日从此开始。

夜未央,四下静谧,点点星辰,皎洁月光,照耀着山居的美好。

在倚象山中,人们常常忘记时间这回事。飘窗、阳台、露台、栈道,将人尽可能地引到室外,走到自然中去。

山与味

普洱茶的风味采摘

山,从来都不只是山。亿万年沧海桑田,生长出山川叠嶂。从谢灵运到陶渊明,山与山居,被寄托了无尽的意趣,都是横看成岭侧成峰,远近高低各不同的人生风景。

山居最惹人向往的一件事便是山野吃茶。相约好友近邻,将茶席铺开,过去与现在、荒蛮与文明、自然与人类、悲欢与离

合,似乎没有什么主题是此刻的一杯茶泡不开的。

一如与山相傍的普洱茶,吸纳着山间万般光影,偷偷消隐在人们的味觉之中。

云端秘境中,期待你与山为邻,与云为友,与茶山居。

在路上