

# 在普洱的秋天里

让我们抓住秋天的尾巴,跟上秋风脚步,踏入大自然的怀抱,去感受普洱秋收的喜悦和秋日景色的迷人魅力,体验那些普洱秋天独有的美味与风情。

## 品秋味



### 深山野果挂满枝头

□通讯员 龚钰雯 罗凯 饶静 张玉玲 文/图

每到秋天,在镇沅彝族自治县拉祜族自治县振太镇大山深处,便有一种红绿相间的山间野果挂满枝头,为绿意盎然的森林增添色彩,这种果实当地人称为苦楝子。

苦楝子又叫麻藤,是一种缠绕于大树上的藤类植物,生长在海拔1600米至2000米的森林。与一般的野果不同,苦楝子的食用部分并非果肉,而是其果仁。人们将橙红色的果实采摘回来后,用水煮至软烂,褪去果皮,留下果核。将果核经过清洗、炒熟后,剥去硬壳,便可食用里面的果仁,其味微苦,但苦中有回甘,甘苦相伴,味道独特。

值得一提的是,苦楝子不仅是大自然赋予人们的美味佳肴,更是宝贵的中药材。它不仅果实可食用,其茎、叶、根均有药用价值。据传统医学记载,苦楝子的藤、叶、根能祛风活血、化痰止咳、消肿止痛,对治疗风湿骨痛、跌打损伤等具有显著疗效。



### 哀牢山的胭脂果熟了

□通讯员 李正琴 付若楠 戴萍 文/图

哀牢山的部分山脉位于镇沅彝族自治县拉祜族自治县者东镇,近日,山中的胭脂果成熟了,挺拔的树干上缀满了紫红色的椭圆形浆果,散发出诱人果香。

胭脂果,学名梗梗李,蔷薇科蔷薇属落叶乔木,本地村民俗称“野李子”,生长于海拔1200米至2500米的地区。在每年初秋开始成熟,果实呈椭圆形,如拇指大小,果皮为紫红色,口感酸甜。野李子中含有丰富的维生素C、蛋白质、碳水化合物和黄酮类元素,适量食用能增强人体抵抗力。果实加工后可入药,有降低血脂、稳定血压的功效。

每年秋天,在者东镇山间、村中集市都能看到它的身影。胭脂果吃法多样,可以加冰糖熬煮成胭脂果酱,做成秋日饮品;也可直接泡酒,泡出来的酒色泽殷红,酒香和果香相互交织,喝起来酸甜可口。但当地人最喜欢的吃法还是加入白糖、小米辣或者单山蘸水凉拌,在酸辣回甘中感受秋天的山野趣味。

一抹胭脂色,一缕思乡情,那酸甜滋味已成为很多本地人记忆中的秋日味道。

## 赏秋景



### 蜜蜂岩草山喊你来打卡

□通讯员 李粉红 文/图

草原,应该是很多人心中的诗和远方吧!这里是澜沧拉祜族自治县勐朗镇富本村的蜜蜂岩草山,这是一片风景如画的草场,一个可以让你彻底放空思绪的地方。

高山草甸虽没有北国草原的辽阔,却有别样风情。沐浴着温暖的阳光,踩着松软的青草,夹杂着花草香气的清风轻轻吹拂脸颊,一眼望去,广阔的草场似乎看不到尽头。

天高云淡,无需滤镜,每一帧画面都能惊艳到你。如果你也有一个草原梦,不如趁着秋风正好,草山正美,赶紧与蜜蜂岩草山来次约会吧!



### 在景迈山邂逅云海之美

□通讯员 刘建华 罗宗强 文/图

当秋日的余温渐渐褪去,冬日的脚步悄然临近,澜沧拉祜族自治县惠民镇景迈山迎来了云海最美的季节。

清晨的景迈山,空气中带着一丝凉意,阳光轻柔地洒在茶园间。站在山巅极目远望,连绵起伏的茶山隐入云雾之中,云海仿佛一条洁白的缎带,缓缓流淌在山峦之间,轻盈而梦幻。

行走在景迈山的茶园小径中,四周被云海与古树包围,仿佛进入了世外桃源。路上遇到的茶农背着竹篓,行走在云雾缭绕的山道上,他们的身影与这片天地融为一体,悠然自得地劳作,仿佛这就是日常生活的画卷。

每年的9月至10月底是景迈山秋茶采摘的黄金时期。茶林中,茶叶沐浴在柔和的秋日阳光下,显得分外嫩绿和生机盎然。

在茶农的带领下,你可以走进茶园,学习如何正确地采摘茶叶,学习如何在传统的茶锅中炒茶,看着一捧青翠的茶叶在熟练的手法下慢慢变干,散发出令人沉醉的芳香,体验感拉满。

秋末冬初的景迈山,用它独有的云海与秋茶,等待着每一个寻找自然美景与文化体验的旅人。在这里,你可以放慢脚步,以一种最贴近土地的方式,享受大自然的慷慨赠予,感受生活的原始韵味。

## 美好生活 在云南

绝版普洱 香遍世界

## 感秋乐

### 一起去感受“晒秋”的喜悦

在秋风轻抚的温柔里,普洱的山川换上了斑斓的衣裳,一场关于丰收与色彩的盛宴悄然上演,金黄的玉米、火红的辣椒、棕黄的坚果、七彩的花生……这些大地的馈赠被勤劳的双手一一采摘,精心编织成串或是平铺成行,一幅幅生动绚烂的田园诗画缓缓铺展在大家眼前。



宁洱县



墨江县



澜沧县



江城



西盟县

(来源:宁洱县融媒体中心“磨黑古镇”微信公众号 墨江县融媒体中心 澜沧县融媒体中心 江城县融媒体中心 西盟县融媒体中心“普洱发布”微信公众号)

## 霜降时节阴气凝 健脾润燥防寒凉

新华社北京10月22日电(记者 田晓航)10月23日是今秋最后一个节气“霜降”。中医专家提示,“霜降”到来意味着天气已经变得寒冷,感冒、咳嗽等上呼吸道疾病多发,人们可能会出现皮肤干、口唇干燥等情况,此时养生防病重在健脾、润燥、防寒。

首都医科大学附属北京中医医院肿瘤科副主任医师程培育介绍,根据中医理论,秋季对应肺脏,此时人体精气通过肺的下降功能潜藏到肾,养生防病应注重敛藏精气、内收阳气、涵养阴精,注意防寒保暖。今年下半年偏燥,因此还要更加注意润燥。

“中医认为,牛肉可以健脾补脾,这一时节可适当食用牛羊肉。”程培育说,秋季多燥,一些人更易口唇干燥甚至咳嗽、痰黏难咳,可多食用具有生津润燥、宣肺止咳作用的梨、苹果、橄榄、白果、枇杷、芥菜、萝卜等食物,饭后适量进食柿子、柿饼也有助于清热、敛肺;同时,减少辛辣食物摄入。

霜降时节,适量的运动有助于提升阳气。首都医科大学附属北京中医医院心血管科副主任医师胡馨说,这一时期可选择轻松平缓、活动量不大的运动项目。

深秋草木凋零,容易引起忧郁、伤感情绪。中国中医科学院西苑医院治未病(体检)中心主任医师郎娜说,此时节饮用由玫瑰花、茉莉花、白梅花组成的三花茶,有助于疏肝解郁、宽胸理气。

专家特别提示,霜降天寒,老年人要注意保护腰椎、膝关节,适时增减衣服,戴口罩预防呼吸系统疾病。既往这个季节有过敏性疾病、对冷空气过敏的人群,可以提前在医生指导下口服中药以减轻症状。

## 专家:少熬夜 不酗酒 远离高血压

新华社沈阳10月8日电(记者 高爽)“近年来,来就诊的高血压患者年龄趋于年轻化,通过问诊,发现部分患者多有熬夜、酗酒等生活习惯,或精神长期处于紧绷状态。”辽宁省沈阳医学院附属中心医院心血管内科副主任医师刘雯说。

国家卫生健康委提示,血压超过130/80毫米汞柱应密切关注;未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90毫米汞柱,即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区,认为高血压是‘老年病’,便疏于对血压的监控和管理;有高血压家族遗传史的人群,更应该早监测,发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么,日常生活中应该如何预防高血压的发生呢?专家建议:坚持运动,以提升身体代谢能力、增强血管弹性,合理控制体重,避免过度肥胖;饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物,每日盐摄入量不超过6克;保持良好的心态,适当纾解情绪、释放压力,有利于平稳血压;少熬夜、不酗酒,以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群,应坚持生活方式干预与药物治疗双管齐下。“部分患者对长期服药心存顾虑,甚至自行减药、停药,或用保健品替代药品,这是不正确的。事实上,只要按照医嘱用药,长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

## 服务·生活

## 生活酷图



2024年10月20日,在吉林省吉林市举行的2024中国·吉林全国航空模型邀请赛上,中国国家航空模型队为观众进行航空模型飞行表演。

(新华社记者 颜麟蕴 摄)



2024年10月22日,北京市公安局在进行汇报演练。随着精彩纷呈的汇报演练在北京举行,第六届全国警犬技术比赛圆满收官。

(新华社记者 殷刚 摄)



2024年10月19日至20日,2024年中国·岱山岛国际运动风筝赛暨全国风筝锦标赛、中国运动风筝联赛冠军赛在浙江省舟山市岱山县举行。选手们在海滩上放飞风筝,千姿百态的风筝乘着海风飞舞。

(新华社发 姚峰 摄)