

请到定安 寻觅幸福

■ 吴采净



定安的仙山灵水洋溢着暖暖的幸福。 吴采净 摄

有一种生活叫悠闲，有一种感觉叫幸福。

尘埃缚身的城市人努力地想寻求一种幸福的感觉，不是虚无缥缈的概念，不是梦里的世外桃源，而是真实可触的体验。

然而，他们的生活却被越来越繁忙、拥挤的城市步调充斥，幸福的感觉遥不可及。

纵然时光流逝，路途曲折千

回，热爱幸福的人们依然不懈追寻，追寻那份能够细细品味、安静暖心的幸福。

终于有一天，他们寻到一个地方，山水、绿野、古道，是人间的世外桃源，绿茵环绕、红砖青瓦，是被叫做“家”的归宿，这里流淌的，是真正的幸福。

这个地方，叫定安。境地安定，黎庶安宁。

寻觅幸福。踏上一座海拔仅百米的小小山峰，举首而望，仙气云绕，风景秀丽，耳边，似有琵琶弹奏，又似仙人莺莺絮语，眼前，仿若亲见道教南宗五祖白玉蟾羽化成仙。秀美的山色，浓密的林木，云雾缭绕的山峦，独特的道家养生精髓吸引了一批又一批的外来游客，数说着属于自己不老的神奇。这座山，

叫文笔峰。

寻觅幸福。踏上另外一座山，她已载入了中国的历史，红色的记忆，令人神往，让人铭记。在琼崖革命最危急的时刻，她两次用博大的胸怀成功保存了的革命火种，成就了海南“23年红旗不倒”的光辉历史。她犹如一名革命勇士，坚定地守护着这片土地，滋润着一代又一代。这座山，叫母瑞山。

寻觅幸福。乘着舟，漾游在琼北最大的淡水湖中，任双桨在平静的湖面上激起层层波浪。这湖，怀抱大小岛屿16座，如弯月、似清眉、像螺壳，恰如“大珠小珠落玉盘”，更犹如一个待在深闺中的美少女。身处其中，无市井喧嚣乱耳，感受着一种悠然忘尘的宁静超脱，这里是绿色恬雅的度假天堂。这个湖，叫南丽湖。

寻觅幸福。骑着单车，畅游在片片绿野中，秀美的自然风光轻抚脸颊而过，或在速度中与风追逐嬉闹，或停歇下来欣赏沿途美景，或听青梅与文宗缠绵的爱情传说，或在树下品尝农家特色美食，或赏芬坡乡苏维埃政府旧址，或观定安古城，或疾步，或慢行，好不怡然自得！这里，百个村庄连片，以红色文化、古色

文化、绿色文化为主题，营造了一个真实的人间世外桃源。这个地方，叫“百里百村”。

寻觅幸福。穿梭在宁静的小巷里，停留在古色古香的庭院前，看悠闲的人们躺在竹椅上，摇一把竹扇，品一口香茶，随口哼出几句琼剧，惬意十足。或许，寻觅幸福，也就是寻觅一种温暖，有家的温馨，也有家的舒心。

定安，这个有着绝美的仙山灵水，有着纯粹的自然环境，有着怡然自得的生活情调，才是你需要的，这里有你苦觅不到的幸福。

在这里，山水间肆意的呐喊，绿野间奔跑的身姿，古道上拉长的背影，放飞的心情，滋生着最美的梦想。

在这里，白玉蟾、张岳崧、王弘海、王映斗，还有定安娘子，一个又一个美丽传说在民间流传，文人骚客们赋予了这座历史古城灵动的生命血脉和文化精髓

在这里，溢透着无比厚重的岁月沉香，飘逸着清新自然、净月神定的气息。你感受着最真实的幸福，幸福滋润着最沉醉的你。

曾经疲惫的脚步留在了城市，曾经沉寂的情绪写进了历史，如今幸福的定安，让人充满了放飞梦想……

秋季流感病毒冒头 医生提醒：预防是关键

■ 吴采净

“儿子上周开始就感冒发烧，打了一周的针都不见好。”9月19日，记者从定安县几家医院了解到，正值天气多变的夏秋交替时节，气温起伏不定，流感等呼吸道传染病也进入高发季节，近两周，定安县流感病例逐渐增多，特别是医院接诊的感冒发烧小患者多了不少，医院儿科门诊几乎天天爆满。

儿科门诊人满为患

19日上午，记者来到定安县人民医院儿科门诊时，输液室里人满为患，不时传来婴幼儿的啼哭声，有的小患者甚至在打上吊瓶后都找不到位置坐下。

“我女儿都感冒一周了。”在输液室陪女儿打吊瓶的王云丽介绍说，她家在雷鸣镇，女儿现在快两岁了，一周前开始发烧，在镇卫生院打了2天的针仍不见好，于是到县人民医院继续打针治疗。

“这段时间孩子都不怎么说话，连水都不想喝，可能是一喝嗓子就疼。”王云丽称，女儿连着烧了四天才退烧。“这几天发烧的孩子好像挺多的，我们第一天来的时候输液室里都是满的，没地方坐，等了好久才找了个地方。”

县人民医院儿科医生介绍，进入9月，接下来的日子，白天热，早晚凉，人体不适应，特别是小孩子抵抗能力差，得呼吸道疾病的几率也会大大增加，近期，医院接诊的患者主要都是10岁以下的婴幼儿，其中一半多是上呼吸道感染。

成人感冒有所增加

目前正是夏秋换季的时候，天气反复变化较大，白天、夜晚温差变动也比较大，不仅是儿童，成人也容易受到“病毒入侵”，造成感冒发烧。

记者走访了定安县中医院、人民医院和几家私人诊所，发现因秋季流感打吊针的成人不在少数，成人感冒发烧明

显比前段时间多。

“不知道怎么回事，这段时间总是嗓子疼，疼了两三天就开始发烧了。”记者来到县柠檬酸厂旁的一间私人诊所，正在打吊瓶的莫女士说。

该诊所的医师告诉记者，连日来，因流行性感胃来打吊瓶的人很多，一天就有好几十人，有不少患者都是发烧三、四天才退烧。

据了解，夏秋交替引起的流行性感冒与普通感冒不同，流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，传染性强、传播迅速、发病急、潜伏期为1—3天。普通感冒则是由其它病原微生物引起，像鼻病毒、支原体、链球菌感染，它的传染性较弱，传播范围小。

秋季流感预防是关键

医生介绍，夏末秋初季节，天气还很闷热，到了晚间气温下降，若再贪吃冷饮，就容易受凉腹泻，家长对此需要注意。入秋后，像腹泻、感冒、病毒性脑炎等疾病将更易发生，希望家长能够提前做好预防准备，让孩子免受“换季病”之灾。

县人民医院儿科负责人表示，季节变化冷热交替，孩子更需要父母加倍的呵护，日常生活中父母要注意环境卫生、保证孩子的个人卫生是避免疾病的关键；还要均衡饮食，多带孩子到户外走走，提高机体抵抗力；同时应按要求接种预防各种病毒的疫苗。

另外，专家提醒，预防流感要做好“三早”措施，即早预防、早诊断、早治疗。注意适时增减衣服，加强体育锻炼，增强体质。保持良好的个人卫生习惯，勤洗手。家庭和单位应经常开窗通风，保持室内空气新鲜。在流感高发期，尽量不要到空气污浊的公共场合。如出现类似流感症状，应及时到医院就诊，注意休息，多饮开水，多吃清淡食物。

养生小贴士

——如何预防秋季流感

九招预防流感

1、洗脸 早晨起床后，先用冷水洗脸，再用热水洗脸。这种冷热水交替洗脸的方法可以改善面部的血液循环，有助于增强免疫功能。

2、漱口 每天早晚用淡盐水漱口，或用茶水漱口。要让盐水或茶水在口腔内停留稍长时间，并使咽部充分受到漱洗。盐与茶都有一定的杀菌作用，可以杀灭口腔、咽部的病菌及病毒。

3、按摩 早上起床后，两手伸开，双掌相搓30次，至掌心发热，再用发热的手掌搓摩面部。

4、保暖 要注意随气候变化及时增减衣服，出汗时，不要马上脱衣摘帽，避免受风着凉。

5、开窗 早晨起床后，要开窗通风，使室内空气流通，保持空气清新。6 活动 早晨应到室外散步，呼吸新鲜空气，或打太极拳、练习呼吸操。

7、保健 临睡前服用糖姜汤，用热水泡脚15—20分钟，并用手掌按摩足底心的涌泉穴。

8、吃蒜 葱蒜含有植物抗生素，可以有效地杀灭细菌及病毒，特别是生蒜、生葱(包括洋葱)效果更佳。

9、熏蒸 每天早晚用食醋在房间内各熏蒸一次。方法是：在水壶内倒入50—100毫升食醋，放在炉子上加热，使醋蒸气弥漫全屋，就可以杀灭室内的病菌与病毒。

新型垃圾收集箱亮相街头

助力定安“双创”工作

■ 吴采净

近日，定安县见龙大道、进士路等主要街道上，摆放了一些新型的垃圾收集箱。据了解，这是为了加快创建省级园林城市 and 卫生城市的建设步伐，营造良好、安全的生活环境，更好的促进“双创”工作的开展，定安县政府投入57.7万元引进30个新型垃圾收集箱和3个装箱车。今年内预算投入101万元在塔岭所有街道上投放使用这种新型垃圾收集箱。

定安县城管局环卫站办公室主任姚法华介绍，原收集箱容量仅0.3立方，新型垃圾收集箱容量1.5立方，并设有四个投放口，方

便市民投放垃圾，并增设一个排放口。同时，收集车内部通过科学设计，避免了收集车倾斜时垃圾会随之涌出的问题。这种新型垃圾收集车投入使用之后，垃圾不二次落地，不易造成二次污染。

据了解，这类新型垃圾收集箱是一种密闭式可装卸垃圾收集箱，比起以往所使用的垃圾桶来说更为环保也更为便捷，而且能够有效降低人力资源成本。不少市民反映，在

使用新型垃圾收集箱之后，卫生环境得到了一定的改善，从19日正式投放使用这类新型垃圾收集箱，短短几天时间，使用效果还是比较明显。



投入使用中的新型垃圾收集箱。

吴采净 摄