

# 这个冬天 奔向-30℃的呼伦贝尔

## 蒙古人,玩的就是汹涌澎湃

提起蒙古人,我们往往会联想到汹涌澎湃的马蹄声,因这雄壮的马蹄曾经横扫亚欧大陆,给过世界太多的震撼。而事实上,这“汹涌澎湃”不只是这马蹄声,千年来已经融入蒙古人的血液,成为蒙古人的一种民族调性。这种调性,在他们向你热烈地唱歌、敬酒、献哈达时看得到;在餐桌上大块吃肉、大碗喝酒时看得到;在奔放张扬的蒙古节庆中也看得到……

冬天,去呼伦贝尔参加盛大的“冰雪那达慕”,他们以节庆的形式,把祖祖辈辈与冰雪相守创造出来的文化,用乐观的激情讲述出来,让我们看到蒙古祖先的起源和奋斗的过程。伫立壮阔的雪原,你会看到那是成吉思汗载着汹涌澎湃的震撼力,从远古的冬季走来,宣泄着自己毡帐行国的英雄主义情怀。大雪盖住了草原,却将蒙古人火一样的生命力,衬托得震撼人心!

## 额尔古纳载歌载舞很灿烂

很多人知道额尔古纳,那里有中国最美的夏天。因其地处大兴安岭大森林与蒙古大草原的交界地带,产生了壮观而又形态多样的高纬度大湿地景观。即便是在大雪覆盖的冬季,这种自然景观也是非常奇特而又激动人心的!而额尔古纳河,自古以来是中国与俄罗斯的界河,中俄的民族与文化也在这里交汇,产生一个热情灿烂的俄罗斯民族。

这里的所见所闻,都带有浓郁的东欧风情。来到俄罗斯族人的家里,他们会在门口热情地载歌载舞欢迎你,做出丰盛的宴席款待你。很多游客会认为那是为了做旅游赚钱才这么做的,而事实上,在没有客人来的时候,他们也是这样一种生活形态。他们会欢歌畅饮,通宵达旦。他们地处边远,生活得很简单,却很快乐。守着这样美的一块土地,比我们富足太多。

## 敖鲁古雅,最后的使鹿部落

进入到大兴安岭深处的城市根河,我们时不时会听到“敖鲁古雅”这个词。敖鲁古雅,听起来如同小宝宝牙牙学语时随意唱出的小调,单纯而又清澈,而且带着几分浪漫色彩,真是妙不可言!后来我们才知道,敖鲁古雅也是一个地名,是大兴安岭深处鄂温克族最远也是最神秘的一个支系居住的地方。在那里,直到如今,他们依然如同因纽特人一样生活着。他们住在“撮罗子”里,是一种用棍子跟桦树皮或兽皮搭起的三角小窝棚。乍一看让人很是吃惊,心想住在这种房子里怎么能扛得过严冬呢?要知道“中国冷极点”静岭就在附近,曾创下过-49.6℃的最低气温纪录!

他们是中国最后的使鹿部落,驯鹿就是他们生命的一部分。据说,政府把鄂温克族人迁出大兴安岭,让他们过上“现代化”的生活,然而他们又纷纷回到大森林的深处;据说,有人尝试把驯鹿带出大兴安岭往南走,然而驯鹿因为不能适应而死去。他们注定是只属于大兴安岭的生命音符。他们的生活可以用贫瘠、简陋来形容,却在他们身上闪现着都市人身上绝不会有的从容与优雅。



呼伦贝尔冬季风景



驯鹿之乡——敖鲁古雅

## 雪藏千年,只属于少数先行者

冬季的呼伦贝尔,大森林、大湿地、大草原,大有可观,可以说是摄影爱好者的天堂。然而长期以来,冬季呼伦贝尔的可进入性比较差,当地的接待条件目前也比较有限,因此也决定了呼伦贝尔的冬天,只属于少数的先行者。值得一提的是,呼伦贝尔最低气温-49.6℃,但大多数时候在-30℃左右,数字看着吓人,

实际的体验并不冷。当地人里面只穿两件单衣,外套一件保暖大衣。房间、汽车都有供暖设备,实际在户外待的时间也不会太长,大可不必担心。但是户外极冷的体验,一定也是终生难忘的。冬天到北方看雪,到冷极-49.6℃,才叫过瘾。大兴安岭的“根”大半都扎在呼伦贝尔,是真正的林海。建立北魏王朝的鲜卑族、横扫亚欧的蒙古

族、入主中原的满族,都是从这走出去的。中国最后的使鹿部落,唯一的俄罗斯族民族乡、鄂温克、鄂伦春都在这儿。

在这遥远的雪域奇原,隐藏着绝对丰富的高寒生态奇观,以及绝对火热的冰雪民族文化!然而因为冬季的可进入性差,已被雪藏千年。如此之冷、如此之酷的冬季目的地,注定只属于少数先行者。(张清亮)

## 节日出行需防止行李“三超”

本报综合消息 元旦、春节即将来临,福州国际航空港有限公司相关部门提醒旅客,节日出行时需注意防止行李“三超”。

据福州国际航空港有限公司工作人员介绍,“三超”行李是指超大、超件、超重的行李,“三超”行李进入机舱,将直接影响到航空器的飞行安全。曾发生过行李因超重、超大,在飞行中从行李架上落下,砸伤旅客的状况;也有因为航空器行李载量超重,导致飞机无法正常起飞,需要卸下部分行李,从而造成航班延误的情形。

根据民航局规定,旅客登机时随身携带的行李,头等舱旅客可携带两件、经济舱旅客可携带一件,每件重量不超过5公斤,体积不超过20×40×55CM,超重部分可以办理托运或放弃携带。如果旅客未按规定携带,航空公司、机场安检人员有权拒绝旅客登机。(胡苏)

## 冬天泡温泉八大注意事项

### 1. 疲倦不宜

人觉得疲倦时,最重要的是好好休息。如果立即泡温泉,反而可能加重心肺的负担。还有,在饱餐或酒后一小时内、睡眠不足或剧烈运动后都不宜泡温泉。

### 2. 时间有限制

由于温泉的水温多在38℃~42℃,略高于体温,所以浸泡时间不宜超过10~15分钟,每天最多不超过3次,以免加重心脏负荷。而且,当身处30℃以下的环境时,身体还可以利用对流、辐射以及出汗3个方式进行散热;一旦达到36℃以上,就只能靠出汗散热了。但身在水中,汗水根本不能蒸发,这就会导致体热难以散发,时间泡得过长就可能致中暑。

### 3. 入池有序

进入温泉池,要循序渐进,以便让身体慢慢适应。事先将身体弄湿:手伸进泉中30~40厘米的深度试温,再舀泉水淋在腿、臂及躯干上。进池时,应先站起来泡双腿,接下来慢慢泡身体下半部(心脏以下),待适应后,再让身体上半部(心脏及以上)完全泡进池中。

### 4. 离池要慢

离池时,动作也要慢。先缓缓站起,等身体慢慢适应后,再离开温泉。

### 5. 最好再洗个澡

虽然温泉经营者大多建议泡后不要立即洗澡,好让泉水中的矿物质留在皮肤上,以发挥护肤功效。但事实上,这些矿物质并不能渗透皮肤,留在身上效用并不大。温泉水因地质区域不同有酸、碱性之分,为避免皮肤受泉水中的酸性或碱性物质刺激,事后最好还是洗个澡。

### 6. 擦干身体

泡完后,皮肤毛孔全部张开,会大量出汗,此时应赶紧擦干身上的水分,吹干头发,以免着凉。

### 7. 补充水分

在高温环境下,身体很容易流失水分。泡温泉后,必须饮用大量开水作为补充。

### 8. 稍事休息

泡过温泉后,新陈代谢加快,所以不应该紧接着进行其他活动,或喝酒、暴饮暴食,以免加重身体负担或消化不良。应稍事休息、放松以恢复体力。

果酸护肤品的成分可能与温泉水产生不良化学反应,所以应在彻底清洁身体后使用。(银川)