

闲云野鹤



五大连池冷泉疗愈体验记

● 润洲

五大连池冷泉作为世界三大冷泉之一，以其特殊的矿物质、微量元素和火山全磁环境，具有治疗多种疾病和保健养生的功效，形成了“康疗养生”的独特优势，吸引了众多国内外疗养者。今年7月上旬，我们慕名前往这个神奇之地进行疗养，开启了一段难忘的冷泉疗愈之旅。

7月3日14时30分，我们到南药泉体验冷泉泡浴。一走进泡浴区，就看到好多戴着防晒帽的疗养者来来往往。走近泡浴池看到有的戴着防晒口罩或面罩坐在水里，把头脸包裹得严严实实的；有的躺在水里，只露出嘴巴和眼睛；还有的脸上盖着大草帽泡在水里，感觉很悠闲自在。更有意思的是，大家边泡边跟着大屏幕上播放的音乐伴唱，歌声阵阵，回荡在冷泉池的上空。我们还看到冷泉水的颜色是灰黄色的，就像铁锈一般。问了工作人员才知道，原来这冷泉水里含有二价铁离子，它从地下涌出来后，过几小时就会氧化变成三氧化二铁，形成黄棕色的沉淀物。二价铁离子氧化后很容易被人体吸收，这也解释了为什么五大连池的矿泉水被称为带不走的“神水”。

刚开始泡冷泉确实很有挑战，挺考验人的。有的疗养者脚刚踩到水里就又上来了，试了几次都不敢下去；有的站在水边犹豫徘徊，得同伴拽着往里走；个别的也有晕倒的，甚至呕吐。这得慢慢适应，一般泡过“五水”以后就会觉得舒服一些。在冷泉里泡15至20分钟，再去天然晒场晒60至90分钟，直到身

体出汗，这就完成了一个疗愈过程，叫作“泡了一水”。刚开始时每天可以泡1至2水，习惯了以后可以增加到3至4水，有些身体强壮者甚至会泡5至6水。

泡完冷泉后，我就去了天然晒场做晒浴。这个天然晒场是一大片熔岩台地，表面挺平坦的，但里面有很多小气孔。在阳光的照射下，熔岩表面的温度可高达55℃至65℃，能释放对人体有益的矿物质，产生磁场效应，是天然的磁疗晒场。所以，冷泉泡浴的精髓是“三分泡七分晒”，泡完冷泉再躺在晒热的熔岩上，下面烙、上面晒，特别舒服，这就是中医所说的天灸地灸了。这样可以通过骨骼吸收阳气，补充能量，排出湿气和寒气，促进出汗排毒。晒场还配有汗蒸房和日光房，阴雨天或者阳光不足的时候可以去里面催汗。

在泡冷泉的间隙，我还去了几个特别的地方：北饮泉、二龙眼泉和翻花泉。听当地人说，这几个泉都有各自的疗效，就像顺口溜里讲的：“南泉睡觉，北泉利尿，二龙眼泉如眼药，翻花泉最有效。”意思是南药泉适合放松休息，北饮泉喝了对身体好，二龙眼泉可以洗眼明目，翻花泉则能治皮肤病。真是长见识了！

这次去五大连池体验冷泉疗愈是一次难忘的经历。这种自然疗法既有利于身体健康，又能提供心灵上的慰藉和文化的体验，更仿佛与大自然融为一体。未来的日子里，我们会保持这种清新平和的心态，继续我们美好生活的体验。

夜思千里

● 刘守林

夜，如此的安静孤独，月光透过窗户洒落在地板上，一切都是那么祥和、熟悉。我静坐于办公桌前，思绪却不自觉地飘向远方，穿越戈壁荒漠，奔回我思念的故土。

乡思，是离愁也是别恨。虽早已习惯了每逢佳节倍思亲的惆怅，我却无法阻止思绪一次次在这安静的夜晚纷飞，脑海中浮现出的总是夜晚昏黄的灯光下，老娘为即将远行的我缝补衣衫的画面，此情此景总让我这个已近不惑之年的七尺男儿潸然泪下，“临行密密缝，意恐迟归”，老母亲那一个个的夜晚恐怕也是无眠的。妻子本是一个娇弱柔软的女子，也已在岁月无情的磨炼中渐渐学会了将一切痛苦煎熬藏于心底，学会了没人搭手帮助下的默默相守，为了让我踏实安心工作，从未向我诉过苦、道过难，一句“别挂念，家中一切安好”总是让我在放下电话的那一刻感到无尽的酸涩。每一个清晨，我最喜欢做的事情就是打开手机听

妻子前一晚临睡前的留言，言语质朴却字字千金，既有生活中的琐事，也有父母双亲的唠叨挂牵，还有她对我的思念与关爱。

短聚，是我和亲人最幸福的时刻，但短聚后紧接着就是难舍的离别。每年一次的定期休假，毋庸置疑成为每一个员工最期盼的事情。十多年的岁月中，虽然我已习惯了，归期临近时的痛苦煎熬，却无法承受白发苍苍的老父老母转身走远那一刻的佝偻背影以及爱妻无声无息强作坚强时的憔悴面容。分离时刻，再强大的情怀都会被无情地打垮，内心脆弱到一碰就会碎，风吹都会化。过完动车安检通道后的我总是不敢回头，因为我怕离别的忧伤会将我强忍着的泪水击个粉碎。

故乡今夜思千里，霜鬓明朝又一年。岁月在不知不觉中流逝，我将一如既往地走好每一步，干好每一个工作细节，不辜负远方的那一份嘱托和信任……

呼和浩特大青山

● 高培莹

你拱卫于祖国的北疆
如一道层层叠叠的青色血脉
横亘在呼和浩特的北方
你是在天与地的孕育中诞生
你的生命也就无比璀璨辉煌
你是女娲补天时抛下的串串彩石
你的形象也就多彩闪亮

亿万年来
在呼和浩特的沃土上
日月在运行
星辰在闪烁
白云在飘荡
牛羊在吃草
兽群在奔跑——
你静静地注视着这一切
让远古的手勾勒出
你侧卧的虎背熊腰
让汨汨流淌的青色血液养育了
天苍苍野茫茫的塞上

呼和浩特大青山
你是千古的琴弦
历史给你弹奏了无尽的乐章
你曾经妩媚迷人
也曾经英俊粗犷
你曾经丰腴荣贵
也曾经落魄荒凉……
但无数风风雨雨冶炼了你
钢铁般不屈的性格
电闪雷鸣铸造了你
各族人民青色巨龙的脊梁

呼和浩特大青山
无数美丽的故事和传说
把你拼缀成了一帧祖国北疆
色彩亮丽的壮锦
你日日夜夜用流淌的绿色
抒写着对大自然的敬畏和崇拜
书写着对呼和浩特的眷恋和热望

呼和浩特大青山
你是呼和浩特的
父亲山、母亲山
你以高昂的头颅
瞻望着呼和浩特的美好未来
你以丰碑的形象
为世代代生于斯长于斯的各族人民
托举着永不凋谢的
葱茏的希望！



许婷 摄