

冬日暖“食”光

干了这碗羊汤 暖身暖胃暖心

——寻找你的太原好味道③

冬至到来,北方迎来一年中最寒冷的时候,户外寒风呼啸,行人脚步匆匆。天寒地冻之际,老祖先传下来的一道饮食——羊汤,在大街小巷圈粉无数,成为太原人冬日餐桌上数一数二的美食。

所谓“羊汤”,是指太原小店、晋源一带流行的羊汤。“羊汤”历史悠久,源于周朝“牺牲祭祖”的古老习俗。史料记载,西周贵族用全羊祭祀祖先,将全羊煮熟,连汤带肉分给族人享用。南北朝开始,大量少数民族涌入晋阳,带来大量羊及精湛的饲养技术。随着民族大融合深入,喝羊汤的习俗逐渐融入到寻常百姓怀念祖辈、盼望风调雨顺的活动中。如今,羊汤馆遍及我市大街小巷,不乏知名连锁、老字号企业,喝羊汤成为市民饮食生活的一部分,小店羊汤汤汤习俗成一项省级非物质文化遗产。

一碗羊汤,承载着历史文化,更有满



鼓楼羊汤 梁琛 摄

满的美味营养。小店羊汤的主要原料为优质羊肉、羊头、羊脸、羊骨架、肝、脾、肾、肺、血。制作时,先将原料用开水浸一会儿,待血水出尽后,开水锅加料煮,调料有小茴香、花椒、葱、姜、辣椒。待肉熟汤浓,把肉捞出,调好汤,

肉切片,加热后即可食用。

在我市寻常街巷的羊汤馆,常见景象是,明厨明灶,一口大锅里浓汤翻滚,羊肉羊杂在锅里煮几分钟,一碗热气腾腾的羊汤就出锅了。在小店羊汤的基础上,有的羊汤馆在羊汤里加了

粉条,让晶莹剔透的粉条和肥瘦相间的羊肉完美组合。也有加面条的,制成了味道同样鲜美的羊汤面。喝羊汤,丰俭由人,喜欢吃羊肉,可以加几两羊肉、羊杂,抑或配炸油糕、糯米饭、炸元宵、羊肉火烧、饼子等主食,倘若来了兴致,还可以温一壶黄酒,与好友同事举杯共饮,把酒言欢。

羊汤味道鲜美,依据个人口感,通常加胡椒粉、辣椒面、山西老陈醋,一番操作后,眼前羊汤香气四溢,令人口水直流。此时,饥肠辘辘的食客连吃带喝,大快朵颐,额头很快沁出热汗,肠胃随之变得舒适,浑身上下暖意融融。一碗鲜美羊汤下肚后,食客不论男女老幼,人人精神抖擞,个个豪情满怀,再也不惧户外低温寒风。

羊肉属滋补上品,常喝羊汤暖身暖心,食客自然获益良多。喝碗热气腾腾的羊汤,也蕴含着人们对火热生活的美好期望,大家潜意识里认为,喝羊汤是对寒冷冬天的起码尊重,也是为迎接温暖春天提前热身。最后问一句,今年冬天,你喝羊汤了吗?

记者 贾尚志

全市197个连锁药店设置发热诊室

本报讯(记者 刘涛)12月25日,市卫健委发布消息,为进一步方便发热市民就近诊疗,我市积极统筹仁和、同仁堂、万民等三家较大的医药零售企业,依托其“药店+诊所”的独特优势,在197家门店全面设置连锁“诊所+药店”发热诊室。其中,小店区39个、迎泽区34个、杏花岭区37个、尖草坪区27个、万柏林区30个、晋源区12

个、三县一市18个。

发热诊室使用统一的标识标识,依托中医类连锁诊所优势,可在目前西药短缺的情况下,为有需求的居民开具中药处方,辨证施治,进一步方便居民发热就医和购药需求。居民如出现发热等症状时,可选择就近的连锁“诊所+药店”发热诊室就诊,得到对症治疗、健康指导、购买平价退热药品

等服务。

目前,三家连锁机构已充实医务力量,安排有经验的医务人员接诊发热患者,部分诊所还与上级医院建立紧密对接联系,可为患者提供连续的上下联动转诊服务。全市各连锁“诊所+药店”发热诊室已向社会各界公布健康服务咨询热线,为居民提供便捷的医疗服务和健康咨询信息指引。

市急救中心推出

儿童高热惊厥居家急救小贴士

本报讯(记者 郝晓炜)鉴于目前儿童因感染新冠导致高热惊厥的病例数量增加,12月25日,市急救中心特别推出儿童高热惊厥居家急救小贴士。

“最近120总调每天都会接到很多家长因小儿高热惊厥打来的求救电话。”市急救中心负责人介绍,感染新冠病毒后,儿童往往出现“发热”症状,其实这是机体正在抵抗病毒时使用的一种“手段”。但发热不仅会增加儿童不适感,还容易出现高热惊厥,令家长手足无措。高热惊厥多发生于6个月至5岁的儿童,一般在发热初期或体

温快速上升期出现惊厥。究其原因,是发热导致儿童脑神经元功能紊乱引起脑细胞异常放电,全身或局部肌肉出现不自主地收缩,常伴有意识障碍。常见症状表现为,口吐白沫、两眼上翻、口唇发青、全身抽搐、大小便失禁等。

“小儿神经系统发育尚未成熟,脑神经细胞分化不全,加上遗传因素,一旦发热,很容易烧到38℃以上。由于个体差异,有的孩子体温达到39℃会出现惊厥,有的则会烧到40℃出现惊厥。”急救医生建议家长,如果发现孩子体温升高,就要持续进行物理降温,

使用在温水里浸泡过的软毛巾擦拭孩子的颈部、腋窝、大腿根、腘窝(膝关节后方的菱形间隙),切忌擦拭前胸、后背及脚心。同时,如果孩子体温超过38.5℃,就要通过喂服退烧药控制体温。

一旦孩子出现高热惊厥,家长不要惊慌失措,保持镇定,要保证患儿气道畅通,用湿巾清除患儿口鼻分泌物,观察其口唇颜色,防止窒息。高热惊厥多为短暂发作,家长在发病期间应尽量少搬动患儿,减少不必要刺激。待患儿意识恢复,再到医院进一步诊治。

每天电话沟通 为老服务不“缺席”

本报讯(记者 李涛 通讯员 田微)“大爷,这是我家的备用药,暂时不需要,您先拿去用。”一大早,网格员雷志红拿出家里的药品,给80多岁的张大爷送过去。12月24日万柏林区消息,这几天,生病在家的人很多,独居、高龄、空巢老人成了社区网格员的重点关注对象。十二院城社区安排专人每天和独居老人通一次电话,问询健康状况和就医购药等需求事项,第

一时间帮助协调解决,让老人们感受到了浓浓暖意。

“大爷,烧退了吗?”“今天还在发烧,老伴也病了,可家里的药吃完了,我打算去药店买点。”张大爷是十二院城小区的居民,他和老伴年纪都大了,子女不在身边,平时家里有啥事都是社区帮忙解决。负责这个小区的网格员雷志红经常上门看望老人,陪着唠家常,看能为老人做点啥。最近,两位老人感

到身体不适,网格员第一时间送去抗原试剂,并远程指导老人完成自测。

电话里,网格员听说老人的退烧药吃完了,马上把家里的备用药品拿出来,给老人送过去。而且,他知道老人眼花了,看药品说明书上的小字肯定费力,就特意把用法、用量抄写在一张A4纸上,给老人贴在床头。“小雷,我俩退烧了,多亏了你的药,谢谢!”听到老人正在康复,网格员很欣慰。

“数九”已至 气温愈低

本报讯(记者 侯慧琴)进入“数九”,气温愈发降低。根据市气象台预报,本周我市气温较低,并伴有西北风。气象部门提醒,市民出门在做好疫情防控的同时,也要添衣保暖。

太原地区具体天气为,12月25日夜—26日白天,多云转晴天,四—六级、短时六级西北风,−11℃~1℃;26日夜—27日白天,晴天间多云,四—六级、短时六级西北风,−13℃~−1℃;27日夜—28日白天,晴天间多云,四—六级西北风,−14℃~1℃;28日夜—29日白天,晴天间多云,三级南风,−15℃~3℃;29日夜—30日白天,晴天间多云,三级南风,−14℃~4℃;30日夜—31日白天,晴天间多云,三级南风,−13℃~4℃。

共享退烧药 分享“防疫包”

迎泽区 邻里互助故事多

本报讯(记者 侯慧琴 通讯员 兰杰)一名孕妇发烧,求药信息发到居民微信群后,很快拿到退烧药;一名居民将装满中药材的“防疫包”挂在电梯里,与邻里共享平安;诊所仁心仁德的大夫向邻里免费派发退烧药片……连日来,迎泽区多个社区都发生着邻里互助的暖心故事。

“家中孕妇发烧,急需退烧药……”几天前,一则求助信息发布在郝庄镇绿地东山社区的居民微信群中。很快就有居民回复自己有退烧药,并将药品送至孕妇家人手中。

“我家有退烧贴,看谁需要……”“我有20多粒布洛芬,谁需要可以过来拿两粒,不要钱……”这样的信息,温暖着该社区有需要的居民。一名热心居民则在电梯间里挂了中药“防疫包”,闻着淡淡的药材香,搭乘电梯的邻里都感觉到暖心和安心。

“每人可以免费领取5片退烧药。”从12月20日起,郝庄镇朝阳一社区医海诊所的大夫徐志永便通过社区微信群通知有需要的居民。短短几天时间,他先后组织回两批退烧药,共2000片,向大家免费发放。“这几天不断有居民来诊所求医问药,看着大家着急的样子,我赶紧通过各种途径筹集来退烧药,解除大家的燃眉之急。这是一名医生该做的!”面对大家的感谢,徐志永朴实地回答。