

西北行吟

□ 何建平

鸣沙山

风刮处
黄沙漫漫
惊论的是伴有诡异的声响
是战马的嘶鸣
刀枪的撞击
还有人的厮打喊杀
是冤魂不散
是英灵召唤
这一方古老土地掩埋了多少神秘
留给后人寻找宝藏

张掖七彩丹霞

哪里是大地打翻了调色板
分明是一幅精心制作的巨幅油画
浓墨重彩
七色斑斓
置身其中
人类何等渺小
也只有人
才带给这里勃勃生机

月牙泉

一弯新月
镶嵌在沙漠中央
一泓清泉
倒映着周围沙山的模样
泉壁四周生长的芦苇
就像那美丽的睫毛短短长长
清澈见底的泉水
多么的纯净明亮
辉映着蓝天白云
透露着内心的向往

情人的眼睛也不过如此
看一眼就不会遗忘
沙漠之眼
永远在我心上

胡杨林

金秋时节
果真是满地金黄
金色的阳光
金色的叶片
何等灿烂辉煌

沙漠 戈壁
是你生育的温床
你把根须扎进大地深处
枝繁叶茂 蓬勃向上

洪水淹不死你
干旱烤不死你
活着千年不死
死了千年不朽
倒在千年不朽
在偏僻荒凉之地
你以顽强的生命书写华章

敦煌莫高窟

黄沙漫漫
洞窟深深
千年开凿
数代敦煌人不屈坚守
飞天舞女裙裾飘飘
再现活的敦煌艺术
国家的强盛
才是艺术最好传承创新的保证
也才能护佑这片土地的安宁

□ 李德良

为进一步弘扬伟大民族精神，激发爱国热情，2月1日，江津区高速公路建设指挥部开展主题党日活动，组织指挥部全体人员观看电影《满江红》，从中汲取奋进力量，以激昂的面貌开启新的工作征程。

《满江红》取材于同名词赋。该片讲述了在岳飞死后四年，为让世人铭记岳飞，激发保家卫国斗志，一群义士舍生忘死、铲奸除恶的传奇忠义故事。

电影毕竟虚构，现实更多精彩，江津高速公路的从无到有，加

□ 程霞

周末，住在老家的母亲在客运中心下了车才给我打电话，神秘兮兮地说：“快来接我，给你带了一样好吃的！”

母亲的话语让我心生翅膀，迫不及待地赶去。她解开行囊，取出一个白色塑料袋，又把袋子拆开，两把嫩芽露在面前。母亲乘了2个小时的客车，这两把嫩芽一点也没有蔫头耷脑，还是鲜嫩的模样。

它们是红绿相混的色，芽叶的红色是枫叶的暗红，茎干的绿倒是碧翠的绿。芽叶椭圆形有

速延伸也堪称传奇。目前，全区高速公路通车里程达到191公里，另有在建里程139公里，高速密度超过全市平均水平，实现了从“隔山喊不应，走路要半天”，到“万桥飞架，天堑通途”的成功飞跃！

影片中，岳飞从未出现，但他精忠报国的忠义却荡气回肠。剧中的张大等主角都是小人物，但人微言轻也有报国心。正如高速路的建设者，都是一个个普通人，大家驱车过路时甚至都不知道他们的名字，但正是无数的无名英雄用一个坚实的脚踏平坎坷。

历史如此，现代也是如此。“谁

踏平坎坷“满路红” ——看电影《满江红》有感

说站在光里的才算英雄，他们平凡、勇敢、了不起！”能成为光是梦想，走在追光的路上也可无惧无伤。正是一个个无名的建设者，用心中的梦、眼里的光，让江津高速公路从有到优，许多高速公路工程建设项目斩获系列国家级荣誉。2017年，三环高速江津至碚江段获评“最美中国高速公路”、重庆“最美高速路”、交通运输部公路交通优质工程奖等诸多荣誉；2019年，江习高速获评“重庆市建筑业新技术应用示范工程”，其中笋溪河特大桥钢结构工程荣获第十三届第二批中国钢结构金奖工程。

片尾全军复诵《满江红》，让观众影者感受到浓浓的爱国主义和民族情怀，心情久久不能平静。大家纷纷表示，通过此次观影活动，受到了一次深刻的精神洗礼。新起点，新征程，要在以后的工作和生活中，弘扬攻坚克难，甘于奉献的精神，继续前行，踏平坎坷“满路红”。

每一个江津人，就是一滴水，无数水滴汇聚一起，涓涓溪流汇合一起，就会有滔滔江河，当无数的小人物把热血洒进历史的长河，才会有新时代江津奔腾不息的满江红。

香椿

可爱的锯齿，像一片片有着奇异性色彩的羽毛。这就是老家房前椿树发的芽了。

“香椿切碎用来蒸鸡蛋、炒鸡蛋都好吃，也可以拌豆腐……”到了家，风尘仆仆的母亲马上开始准备用香椿芽做菜。

看着她疲惫的样子，我接过椿芽，只请她当指导。我把香椿芽切得碎碎的，大小仿佛豌豆那么大，香椿切得越碎香味越大，真是粉身碎骨地香，整个厨房里都熏染了这香气。

取了母亲带来的自家的土鸡蛋，敲破在瓷碗里，把香椿芽的碎末倒进蛋液里去，往蛋液里

倒适量的食用油，又舀上一勺酱油，挑少许精盐均匀地搅拌均匀，上微波炉蒸，蒸出来的鸡蛋上了桌，滑滑嫩嫩有特别的异香。不到一分钟时间，餐桌上瓷盘子不一会儿就舀了个底朝天。母亲一口没尝，只微笑着看我们抢。

第二日把剩下的香椿接着切碎，放在鸡蛋液里搅拌均匀，开火烧热锅，倒油；油热，倒入鸡蛋香椿蛋液，小火摊煎数分钟，等蛋液呈薄饼形状，用铲子把鸡蛋薄饼翻过另一面，文火继续煎上数分钟；用铲子刃把鸡蛋薄饼切成小小的块，装盘上桌后，大家饭都不吃，就吃这香

椿鸡蛋了。吃着母亲带来的香椿，我想起一位作家写的一段话：“椿树是父亲，椿树也是母亲，而我是站在树下摘树芽的小孩。那样坦然地摘着，那样心安理得地摘，仿佛做一棵香椿树就该给出这些嫩芽似的……”作者是在说她的父母亲无所求地给她许多的爱，就像椿树年年给嫩芽。我的亲人们不是椿树，却也给嫩芽！

后来，我也去超市里买香椿，不知道怎么回事，一样的制作步骤，那香椿蒸鸡蛋、香椿拌豆腐总没有母亲带回来的香椿的味道好！

守望精灵

——从拍摄“鸟中大熊猫”中华秋沙鸭说开去

□ 王勇毅

重庆市江津区碚江河段从2012年11月开始，10多年来，每年都会有中华秋沙鸭飞来越冬，开始只有几只，到2023年已经有30多只，引来全国热心的爱鸟影友（俗称“打鸟者”）趋之若鹜，争相拍摄“鸟中大熊猫”，一时间，江津碚江河段成为拍摄中华秋沙鸭最佳场所。

我原本不爱“打鸟”，但出于好奇，眼见这么多摄影大咖不辞辛劳，背着沉重的器材，跋涉千里，从四面八方赶到江津，住在农家，吃着方便面、自热米饭，只为一睹中华秋沙鸭的芳容。作为江津摄影人，有义务加入到护鸟行列。经查资料并咨询野生动物保护专家：中华秋沙鸭是中国的特有物种，是第三纪冰川期后残存下来的物种，距今已有一千多万年，是中国特产稀有鸟类，属国家一级重点保护野生动物，数量极其稀少，属于国际濒危动物，享有“鸟类中的活化石”“鸟中大熊猫”的美誉。

发现这个宝贝的人，是重庆市摄影家协会会员、江津区摄影家协会理事谭文奇。2012年冬季，一个偶然的机会，他在碚江河边拍摄到了这种漂亮的鸟，经专家鉴定是中华秋沙鸭。此后，中华秋沙鸭每年的11月至次年3月，都要从遥远的东北或其他地方千里迢迢飞到江津越冬。他成为第一个发现并影像记录国家一级重点保护野生动物中华秋沙鸭在江津越冬的摄影人，他的作品在重庆、国家级媒体上刊出，全国各地观鸟爱好者慕名而来。

作为一名摄影人，我不由得喜上眉梢，这么多诱人的因素，影友们美妙的描述，“打鸟”的兴

趣被激发起来，我也报着试试看的心态，陪他们一起体验一下“打鸟”的乐趣，加入到拍鸟、爱鸟、护鸟的行列。我准备了一只200-600mm的长焦镜头。2022年冬，我在西湖镇水庙村的碚江河边选了一个拍摄点，安装上伪装网，支好三角架，装好长焦镜头，透过伪装网的空隙，观察中华秋沙鸭栖息玩耍和觅食。我注意到，它们时而昂首侧耳，似也在观察河岸边的动静；有时候，我们能看到中华秋沙鸭与散养的家鸭或野生的绿头鸭、绿翅鸭、白鹭、苍鹭等栖息在一起，苍鹭站在礁石上，好像是中华秋沙鸭站岗放哨，中华秋沙鸭与这些鸟类混在一起，便拥有了免费的保镖；大多数时候，它们都比较胆怯，选择在离岸较远的地方游弋。影友用望远镜观察记录周围的状况，数着有几只雄鸭，几只雌鸭，雄鸭有很典型的特征：喙形侧扁，前端尖出，与鸭科其它种类具有扁平的喙形不同，喙和腿脚红色。雄鸭头部和上背黑色，下背、腰部和尾上覆羽白色；翅上有白色翼镜；头顶的长羽后伸成双冠状，肋羽上有黑色鱼鳞状斑纹。它们出没于碚江河流湍急的河滩，成对或以家庭为群，善于潜水捕鱼鱼类。

静静地守望中华秋沙鸭飞过来或游过来，我的运气还算好，每次都从镜头中找到中华秋沙鸭的踪影，常结伴或成双成对在一起游玩、潜水、觅食，或在河中礁石上晒太阳、梳羽毛。为躲避天敌，它们时刻保持很强的警惕性，稍感异情就迅即游向远处或潜入水中隐身躲藏起来。

“打鸟者”要修炼成平心静气、静静守望的品行，聚精会神

地观察鸟儿们的动态。由于野生的原因，雄鸟雌鸟均显示出野性十足的性格，冲浪、腾越、游动，它们移动的速度很快，这个时候要紧盯相机的取景器，手按在快门键上，等着它们起飞。最激动人心的时刻到了，它们像飞机起飞一样，经过一段加速度的过程，形成了飞行的态势，鱼贯式飞行在河道上。我把相机速度设在高速拍摄档，快门以连拍方式追踪它们快速飞行，“咔嚓、咔嚓、咔嚓”的快门声，像机关枪一样悦耳动听，上百幅动感的画面，摄入方寸之中，完成了飞版拍摄。2022年12月19日，我拍摄的一群中华秋沙鸭飞行姿势的作品《飞翔》，在重庆市摄影家协会2023年1月份“每日精选”中入选。

碚江河生态环境好，水质优良，孕育了丰富的生物多样性，据有关资料，有几十种鸟类在此栖息，有中华秋沙鸭、普通秋沙鸭、鸬鹚、小鸬鹚、鸳鸯、凤头鸬鹚、绿翅鸭、赤麻鸭、绿头鸭、赤嘴潜鸭、斑嘴鸭等越冬水鸟，而中华秋沙鸭碚河种群是西南地区最大的越冬群体。近年来，江津区不断加强中华秋沙鸭保护和宣传，已形成了全民爱鸟、保护中华秋沙鸭的氛围，公路沿线、碚江河边到处张贴保护的标语牌，区、镇、村（社）有保护措施，村民人人都知道保护中华秋沙鸭和野生动物的重要性，江津人以极大的爱心和热心，拍鸟、护鸟、观鸟，保护野生动物在江津大地蔚然成风。

“打鸟”是一种兴趣，更是一种责任，摄影人静静地守望，我也希望更多摄影人加入到保护野生动物的行列中来，让更多珍稀候鸟飞到江津，越冬栖息，来到美丽的江津安家。



春的畅想 袁丹彤 作

一氧化碳中毒紧急处理原则

1. 切断一氧化碳来源

首先立即开窗通风使空气对流，迅速关闭煤气或燃气灶具、热水器阀门、管道煤气、熄灭炭火等设施。避免使用打火机容易产生火星的物品。

2. 迅速脱离中毒环境

迅速将患者脱离中毒现场，转移至空气新鲜、通风良好处。解开中毒者的领扣、保持呼吸道通畅；同时要注意保暖，防止并发症发生。

患者应保持安静休息，避免活动加重氧气的消耗，有条件的尽快让患者吸氧。

对于中重度病人，在进行现场急救的同时，应立即拨打120急救电话，尽早送往有高压氧舱的医院进行高压氧舱治疗。

对于出现呼吸及心跳停止的危重患者，应立即给予人工呼吸和心脏按压，同时迅速转入医院进行抢救治疗。

给孩子打疫苗避开这些误区

1. 接种了疫苗就肯定不会患病？

错误。疫苗只对特异性病原体类别预防，不包括所有的型别。预防接种虽然可以保护绝大多数人避免发病，但任何疫苗的保护率都不是100%。

2. 接种疫苗会有副作用，能不打就不打？

错误。预防接种后的副作用是不

可避免的，但是却非常罕见且大多数反应是轻微一过性反应。

3. 疫苗都必须严格按照规定日期接种？

错误。完全按照时间间隔接种是最佳，如果孩子在规定的时间点身体状况不佳，不适宜接种，推迟相应针次的接种也不影响效果。

4. 孩子是过敏体质，不能接种疫苗？

错误。“过敏性体质”不是疫苗接种的禁忌症。疫苗接种的禁忌症分两种情况，一种是相对禁忌，可暂缓接种；一种是绝对禁忌，家长可在接种疫苗前咨询医师。

（由区疾控中心提供）

健康江津

> 挂靠参保不得行 欺诈骗保要入刑

所谓社保“挂靠”，就是需要参加养老保险的人与一家公司虚构劳动关系，然后由这家公司办理养老保险参保缴费手续。诈骗分子只是借“挂靠参保”的理由骗取你的手续费和社保费，听信骗子的谣言，只会人财两空。并且，“挂靠”参保并不是正规的社保缴费渠道，实际与参保单位并不存在劳动关系的挂靠参保人员，其行为实质是骗取参保资格，属于违法行为！为了保护自身合法权益，请选择正规途径办理社保。按规定，年满16

周岁以上，且未达到法定退休年龄的灵活就业人员，有参加基本养老保险的意愿且具备缴费能力、愿意承担缴纳基本养老保险费义务的，可自愿申请参加我市城镇企业职工基本养老保险。通过线上和线下等官方渠道都可以办理参保缴费手续，无需挂靠、代办。如：施某某违规收取81名群众缴纳办理社保的好处费共计227.5万元，被江津区人民法院判处有期徒刑十年，并处罚金20万元。责

社保政策很重要 全体市民要知道

令被告人施某某退赔被害人经济损失人民币227.5万元。

> 资格认证不能少

为确保您的养老保险待遇按时足额发放，从领取待遇的次年开始，每年都至少需要进行一次资格认证。认证方式一：现场认证。如果您居住在区内，可在工作日持本人身份证或社保卡就近就便到镇（街）社保所或村（社区）进行现场认证。方式二：上门认证。如果您行动不便，您本人或

委托家人可向居住地镇（街）社保所或村（社区）申请，由工作人员进行上门服务。方式三：手机认证。您可以通过手机下载“重庆人社”App进行注册登录后，在App首页热门服务中的“养老待遇资格认证”里进行人脸识别。如果您不会使用手机App或无法通过实名认证，可以由家人完成App注册，然后通过“亲情号”绑定您的信息，协助您进行认证。居住在国（境）外人员可通过手机下载

“中国领事”App进行认证，登录后，选择“养老金资格”模块进行人脸识别。

> 领养老金 用社保卡

即日起，还未使用社保卡待遇人员请就近就便到30个镇（街）社保所、区内27个社保卡合作银行制卡网点办理社保卡制卡、养老待遇账户维护、社保卡金融功能激活等业务，如行动不便可致电辖区内社保卡合作银行制卡网点预约上门服务。2023年12

月31日前，由社保卡合作银行补贴补换卡工本费25元/张。详情请关注“江津人社”微信公众号。

> 少跑路 就近办

江津区社保中心着力打造“15+5”便民服务圈。即日起，在镇（街）社保所就可以办理以下社保业务：居民养老保险所有服务事项、职工养老保险——个人参保、职工养老保险——单位参保、退休人员待遇暂停/账号变更/待遇领取、养老保险关系转移、社会保障卡业务、证明查询打印/资格认证等62项社保高频业务。