

从第二展厅走出，乘着电梯向三楼出发，来到第三展厅。展厅入口墙壁上是用黄泥做成土坯房的装饰窗户，向前走，第三展厅赫然写着：“守望：多彩文化·连枝共生”。

在第三展厅里 甘孜州博物馆



通过复原场景、实物展品展现民居特色。



民居建筑模型陈列。

领略甘孜风采

◎全媒体记者 王朝书/文 潘敏/图

第一单元 雪域田园·诗意栖居

第三展厅共有三个单元，第一单元为“雪域田园·诗意栖居”；第二单元为“经纬之诗·兼容并蓄”；第三单元为“人生里程·随境而生”。第一单元被细分为：砌筑之所、高原烟火、游动之所、甘孜州传统民居遗韵、生产生活用具，第二单元被细分为：僧侣服饰、东路服饰、南路服饰、北路服饰，第三单元被细分为：缘起共生、万物归源。

进入展厅，光洁的大理石瓷砖倒映着古建筑的影子，阳光穿过展厅里古老的建筑，岁月好似在这里画上了句号，序章在墙壁上雕刻下痕迹：过渡与融合，是甘孜州地处“边缘”的价值体现。多样的自然环境，以及多民族、多文化互通的人文背景，共同塑造了甘孜州包容开放的地域性格。在这里，截然不同的村寨民居交相辉映——从高耸碉楼到平顶藏寨，从道孚崩科到牛毛帐篷……这片土地不仅是农牧文化过渡地带和巴蜀农耕文化西部地区，也是青藏高原畜牧业文化东部地区，民族融合的乐章在此绵延回响。甘孜州蕴藏着多民族、多语言、多服饰等丰富的地域文化元素，它们交织凝成独具魅力的康巴文化，使甘孜州成为康巴文化的重要发祥地与中心……

映入眼帘的是甘孜州18个县(市)民居建筑模型陈列，也即第一组砌筑之所。在这里，可以看到甘孜州丰富多彩的民居建筑，民居依地形、依生活习惯而建，甘孜州丰富的地形、多民族，造就了丰富的民居。这些民居不仅通过模型，还通过电子景观，全方位、多角度展示。让人不禁为生活在雪域高原的人民的智慧而深深感叹。

告别民居，一间有人声低语的三锅灶，立刻将人的好奇心提升起来。这就进入第二组高原烟火。在这里，可以身临其境地感受丹巴民居、道孚民居的特色。仿佛穿越时光，和农牧民在火塘边、在崩科房里共进晚餐，共同参加一场婚礼。

博物馆通过复原场景、实物展品，如碗橱、铜质火盆、银质茶壶、玉石碗、银质茶盖、木质糌粑盒等，让人充分体会到高原烟火。

如果说，高原烟火，能让人充分领略甘孜州农区人们的生活状况，那么与它相邻的第三组游动之所，则将人带入牧民们的生活场景里。这里通过动态投影展现甘孜州四季变换、牧场迁徙，并插入声效，同步播放风声、牦牛铃声等环境音效，构建沉浸式声场，增强了体验感，能让人深入了解游牧生活的人文智慧与价值。

甘孜州传统民居遗韵，则让人进一步感受独特的民居风采，而生产生活用具小组，则以实物展示了，高原上传承了百年、千年的传统生产生活用具。这些用具巧夺天工，兼具实用



第三展厅入口。

与美观；比例、尺寸与大小和谐；材质、造型与功能相得益彰，它们展现了先民战胜自然的智慧，呈现了先辈的精湛技艺，也映照出农耕时代田园生活的图景。

第二单元 经纬之诗·兼容并蓄

在第一单元，人们能感受到雪域高原人民的勤劳与智慧；进入第二单元“经纬之诗·兼容并蓄”，则可体会到这里人民独特而雅致的审美。这种审美，在服饰上得到了充分体现。

进入展厅，一件华贵的服饰，立刻夺去人们的眼球。这是一件依照东女国王服饰而制作的衣服，价格昂贵。这件衣服，能充分体现嘉绒服饰。此外，以青色为主体的鱼通服饰，有着华贵装饰的木雅服饰，都让人大开眼界。

这些服饰，大多以实物展出，此外博物馆，还录制了视频，让身着传统服饰的当地居民使用方言介绍服饰，人们到此通过触控屏，就可以了解康巴地区服饰与其他地区服饰的差异，从而留下深刻印象。

在这里，可以看到甘孜州的东路，即康定、泸定、丹巴、道孚、九龙、雅江6县(市)，受多元文化交汇影响，服饰更具特色，其中较为典型的有木雅服饰、嘉绒服饰、鱼通服饰。这些服饰，做工精细，装饰精美，让人一眼就会喜欢上。

南路服饰，同样特色鲜明。甘孜州南路部分地区位于金沙江、澜沧江流域河谷农区，多气候温暖，当地服饰因而较为轻便、单薄，且色彩鲜艳。女式服装多采用无袖设计，主要便于从事农事活动。服装用料大多为自织的毯子、毛料、山羊皮、氂氈、尼子、布料和绸缎等。



过去，在雪域高原，男女之

而北路服饰，则给人华贵之感。甘孜州北部地区气候以寒冷居多，且多为牧区或半农半牧区。男女服装的特点为宽大、厚重、有袖，主要用料为皮毛、自织毯子和绵羊皮。皮衣分为光面皮衣外套和绸缎面皮衣两种。光面皮衣常在领襟、袖口处镶嵌青布。绸缎面皮衣则镶嵌羊羔皮、水獭皮、虎豹皮等高级裘皮与锦缎，风格讲究华丽富贵与潇洒英武。妇女头饰为“珊瑚莲花”，后脑勺挂一串章嘎银币，背垫上常镶有金银和海螺等饰物；有些背垫上镶有湖泊、珊瑚和碗口大的雕花金银装饰。

当目光掠过一件件样式不同的服饰，也就趟过了一次承载雪域高原人民部落群符号、个体社会身份、生活习俗、审美情趣以及精神信仰的文化长卷。

第三单元 人生里程·随境而生

甘孜州丰富多彩的文化，在生命的重要里程里也充分展现。从婚仪启程，新的生命开始孕育、绽放，到生命的结束，生活在这里的人们通过礼俗实践将个体生命融入山河节律。在雪域高原的生存极限中，他们淬炼出“向死而生”的豁达——生时以技艺铭刻文明，逝后以驱壳滋养天地，诠释“万物归源，生生不息”的至高生存智慧。

展厅里，图文展板向人们展示了嘉绒地区独特的成人礼仪。成人礼在藏语中称为“几萨”，是“穿成年新装”的意思。当地汉语又叫“戴角”，意指行成人礼的女孩要梳扎像牛角一样的发束。举办了成人礼，女孩就可以谈婚论嫁。

过去，在雪域高原，男女之

间互定心意，有着一种特殊的习俗，那便是扎坝的“爬墙子”。地处道孚与雅江交界的扎坝地区，保留着“男不娶、女不嫁”的走婚习俗，当地人称之为“爬墙子”。男子首次到女方家走婚，须通过“爬墙子”这一重要环节。传统的走婚习俗，让扎坝人至今仍保留着母系社会的文化痕迹。这种习俗，同样以图文展板形象呈现。

经过谈婚论嫁环节，即到了婚礼环节。在这里可以看到，甘孜州婚俗体系深度熔铸了多民族文化基因，藏袍与汉绣共融于嫁衣。

展馆的一处隔间里，陈列着当地传统婚礼的喜庆场景。喜堂呈对称结构，整体以红黄为主色调，顶层为红色梁柱。房间左右两侧绘有龙凤图案，柜中摆放着雕塑、酥油茶壶、银器等器物；房间中央摆放一排油灯，柜体上饰有色彩绚丽的纹样，整个空间富丽明艳。

堂中安放四方形的彩绘木椅，上铺毛毡；前方设有四张低矮的红色小桌，桌上摆放搪瓷碗盘，盘中盛有奶茶、水果、面饼等食物，还原出婚礼时的喜庆场景。

从这处高度还原的婚礼场景中可以看到，汉、藏、回、彝等各民族在雪域高原，以婚姻为纽带编织社会联结网络，构筑起和而不同的共生秩序，在多元共存中孕育出蓬勃的生命力。

徜徉于展厅之中，通过实物陈列、场景还原、影像资料等，可全方位、多角度领略雪域高原人民细致鲜活的生活全景——衣食住行、婚丧嫁娶，皆在其中。这些生动的生活场景，既饱含雪域高原独有的风情韵味，更是各民族交往交流交融的生动见证。漫步展厅，足以让人对这片高原大地产生更为深刻的理解与认同。

间互定心意，有着一种特殊的习俗，那便是扎坝的“爬墙子”。地处道孚与雅江交界的扎坝地区，保留着“男不娶、女不嫁”的走婚习俗，当地人称之为“爬墙子”。男子首次到女方家走婚，须通过“爬墙子”这一重要环节。传统的走婚习俗，让扎坝人至今仍保留着母系社会的文化痕迹。这种习俗，同样以图文展板形象呈现。

咳嗽老不好 是感冒在“赖皮” 还是肺结核在“潜伏”



最近天气忽冷忽热，让人防不胜防。办公室里、公交车上，此起彼伏的不再是微信提示音，而是“咳咳咳”的“交响乐”。

这时候，大多数人都会淡定地想：“唔，不就是感冒嘛，多喝热水，过几天就好了。”

但是，请先别急着把手伸向那包感冒灵。有一种“狡猾”的家伙，最喜欢披着“感冒”的外衣，悄悄潜伏在我们的身体里。它，就是被称为“白色瘟疫”的肺结核。

肺结核和普通感冒，简直就是医学界的“双胞胎”，乍一看长得像，但“脾气”“秉性”“破坏力”却天差地别。如果你把肺结核当感冒治，那就像是把家里的煤气泄漏当成了隔壁炒菜糊锅——后果很严重！

今天，我们就来一场“大家来找茬”，撕开肺结核的伪装，让大家在这个咳嗽季，心里有谱，从容应对。

第一回合：幕后黑手大揭秘(病原体)

要分清它们，首先得知道它们的老底。

普通感冒：一群“小混混”

感冒这“家伙”，其实是个“背锅侠”。引起感冒的病原体多得能排一个连队，鼻病毒、冠状病毒、腺病毒……这群“小混混”最喜欢在你受凉、劳累、免疫力低下的时候，跑到你的上呼吸道(鼻子、嗓子)里“开派对”。它们虽然闹腾，让你鼻塞流涕，但通常都是“纸老虎”，折腾个几天就被你身体的免疫系统扫地出门了。

肺结核：一个“硬茬反派”

肺结核可不一样，它的幕后黑手是结核分枝杆菌。这“哥们儿”是细菌界的“特种兵”，不仅生命力极其顽强(耐寒、耐干燥)，而且极其阴险。它不走“速战速决”的路线，而是喜欢“潜伏”。它专门进攻你的肺部，甚至还能通过血液跑到骨头、肾脏去“旅游”。这不是简单的“小打小闹”，这是一场有组织、有预谋的侵略战争。

第二回合：症状表现大PK(这是重点！)

既然病原体不同，那表现出来的症状肯定有猫腻。虽然它们都会让你咳嗽、发热，但只要细心观察，就能发现它们的“性格差异”。

1. 发热的“脾气”不同
感冒：来得快，去得也快
感冒的发热通常是“急性子”。可能昨天还好好的，今天突然就发烧了。体温可能很高，甚至窜到39度，但它是个“直肠子”，吃完退烧药，发一身汗，体温就下来了。而且，感冒的发热通常也就持续个三五天，很少超过一周。

肺结核：温水煮青蛙
肺结核的发热是个“慢性子”，也是典型的“心机boy”。它通常表现为低热，体温在37.5℃到38℃左右。最经典的是“午后低热”——上午你可能觉得没事，甚至还能上班，但一到下午或者傍晚，脸就开始发烫，手心脚心发热，体温悄悄升高。这种热度不像感冒那样让你烧得迷迷糊糊，而是让你觉得身上燥热，像是有团火在闷烧。而且，它会持续很长时间，几周甚至几个月。

2. 咳嗽的“持久力”不同

感冒：三分治，七分养
感冒的咳嗽通常伴随着嗓子疼、流鼻涕，那种咳嗽是“有痰但不多”，或者干咳。重点是，感冒是自限性疾病，一般1周到10天左右，症状就会明显好转。就算你是“拖延症晚期”，两三周也该好了。

肺结核：死缠烂打

肺结核的咳嗽是“粘人精”。如果你咳嗽、咳痰超过了2周，经过普通的消炎、止咳治疗都不见好，那就要高度警惕了！

这是肺结核最核心的信号——咳嗽咳痰≥2周。如果痰里还带着血丝，或者直接咯血，那已经不是暗示了，是肺结核在拿着大喇叭冲你喊：“我在这里！”

3. 那些感冒没有的“怪事”
除了发烧咳嗽，肺结核还有一些感冒绝对没有的“独门绝技”：
盗汗(睡觉出汗)：感冒发烧出

汗那是退烧了，但结核患者会在睡着后浑身大汗淋漓，醒来后衣服都湿透了，像刚从水里捞出来一样。中医叫“盗汗”，西医叫这玩意儿“烦人”。

消瘦(体重下降)：感冒可能会让你没胃口，但肺结核会让你“暴瘦”。它在身体里疯狂消耗你的能量，你会发现明明吃得没少，但这衣服怎么越穿越肥了？这种不明原因的体重下降，是结核中毒症状的典型表现。

乏力与胸痛：感冒是觉得累，睡一觉能缓过来；肺结核是觉得“虚”，怎么睡都觉得身体被掏空，有时候胸口还会隐隐作痛，像是有块大石头压着。

第三回合：传染与危害(到底多可怕?)

感冒：社交软件的“群发消息”

感冒确实传染，打喷嚏、流鼻涕都能传播病毒。但感冒病毒在体外比较脆弱，而且大多数人得了一次体内就有了抗体。虽然传得快，但好得也快，属于“雷声大雨点小”。

肺结核：定向爆破的“狙击手”

肺结核是乙类传染病(管理级别很高)。它的传播方式非常“优雅且致命”——呼吸道飞沫传播。

当一个活动性肺结核患者大声说话、咳嗽、打喷嚏时，会喷出带有结核菌的微小飞沫。这些飞沫可以在空气中漂浮很久。如果你吸入了一个，你可能就“中招”了。更可怕的是，结核菌有“潜伏期”。感染了不代表立刻发病，它可能在你身体里睡大觉，等你熬夜、生病，免疫力崩盘的时候，突然苏醒，给你致命一击。如果不治疗，肺结核会慢慢“吃”掉你的肺，导致肺空洞、呼吸衰竭，甚至危及生命。

第四回合：诊断与治疗(别自己瞎折腾)

如果出现了上面说的那些症状，千万别自己当医生！

感冒：在家“养生”

感冒了，多喝水，多休息，吃点感冒药缓解症状，基本就能满血复活。去医院医生通常也会让你查个血常规，看看是病毒还是细菌，然后对症下药。

肺结核：必须去医院“破案”

如果你咳嗽超过2周，伴有低热、盗汗，请立刻、马上、毫不犹豫地去医院结核病定点医院。

医生会让你做几个简单的检查：

1. 胸片/CT：看看肺里有没有阴影、空洞。
2. 痰涂片/痰培养：在显微镜下抓捕那些坏细菌。
3. PPD试验(结核菌素试验)：在胳膊上打个小皮试，看看身体有没有对结核菌产生反应。

治疗方面，两者更是天壤之别：感冒吃几天药就行，甚至不吃药也能好。

肺结核的治疗是一场“持久战”。标准治疗方案通常需要6-8个月，甚至更长。而且必须“早期、联合、适量、规律、全程”服药。千万不要因为症状消失了就自己停药！一旦停药，结核菌就会产生耐药性，变成“超级细菌”，到时候治就难如登天，费用高、治愈率低、副作用大。

写在最后

在这个快节奏的时代，我们习惯了“带病搬砖”，习惯了对自己身体的信号“视而不见”。总觉得咳嗽两声是小事，发烧一点是累赘的。

但肺结核就像是一个警钟，提醒我们：身体的健康防线，容不得半点马虎。

分清感冒和结核，不仅是对自己负责，也是对家人、对同事负责。如果你的身边有朋友咳嗽老不好，请把这篇文章转发给他，告诉他：“嘿，兄弟，别光顾着喝热水，要不还是去医院瞅一眼吧？”

毕竟，肺是用来呼吸新鲜空气的，可不是用来养细菌的！愿大家都能在这个春天，呼吸顺畅，健康平安！

甘孜州疾控中心 姚佳佑



健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzzcdc.cn/
健康热线:0836-2838171