

二十年老酵头里的温度 苗生礼与他的包子铺

——“吃在东区”系列报道④

“包子粉汤，吃了稳当。”这句流传在西宁的老话，道出了当地人对传统早餐的朴素情感。凌晨四点，当城市还在沉睡，城东区清真巷的“苗家包子铺”已亮起温暖灯光。54岁的苗生礼像过去每一天一样，开始准备让西宁人感到“稳当”的那一口老味道，和面、制馅、擀皮、包馅、上笼——这一套动作他重复了整整三十年。

从饮食公司走出的包子情缘

苗生礼与面食的缘分，始于父母。“我父母都是西宁饮食公司的老员工，从小看着他们在厨房里忙活。”他说，那时候物资还不丰富，但父母总能用简单的面粉变换出各种美味，“那种面粉在手中变成食物的过程，特别神奇”。

上世纪八十年代初，改革开放的春风吹遍全国，西宁的街头开始出现个体餐饮店。年轻的苗生礼决定追随父母的脚步，开一家包子铺。“当时也没想太多，就觉得这是门踏实的手艺，能养活一家人”。

老酵头的传承与坚守

苗生礼的包子铺最特别之处，在于那一坛传承了三十年的老酵头。

“现在很多包子店用酵母粉，快是快，但味道不一样。”他指着角落里一个陶瓷坛子，“这里面养着我的‘老面’，每天用一点，留一点，续一点，三十年来从没断过”。

用老酵头发面需要更多时间和耐心。面团要经过两次发酵，整个过程长达五六个小时。这样做的包子皮更加松软，带着一股天然的微酸麦香，即使放凉了也不会变硬。

“有人劝我改用现代工艺，能多做一些。”苗生礼摇摇头，“吃的就是老味道，有些老规矩要坚守，不能变。”

凌晨四点的坚守

每天凌晨四点，当城市还在沉睡，苗生礼



自鸿摄

已经开始了一天中最重要的工作——拌馅。

“馅料是包子的灵魂，必须亲自动手。”他的主打产品是胡萝卜牛肉包和韭菜牛肉包。牛肉选用本地牦牛的后腿肉，手工剁成肉末，保持一定的颗粒感。胡萝卜要切得均匀，韭菜则要当天现购，保证新鲜。

“调料的比例是关键。”苗生礼透露了一点“秘诀”：“我父亲传下来的方子，三十年来只微调过两次，都是根据食材的变化。”

拌馅的声音在寂静的清晨格外清晰，筷子与盆壁的碰撞声，像是一首只有内行人才懂的厨房序曲。

三十年如一日的“包”容万象

六点整，第一批包子出笼。蒸汽升腾中，包子的香气弥漫整个店铺，也飘向街巷。

最早的一批顾客已经等在门口。有上早班的工人，有晨练回来的老人，也有背着书包的学生。

“吃了二十年了，味道从来没变过。”65岁

的马大爷是这里的老顾客，“我孙子现在也爱吃这家的包子。”

“包子不只是食物。”苗生礼说，“它承载着记忆，传递着温度。许多人从孩童时期吃到为人父母，如今又带着自己的孩子前来，这份跨越时光的情感连接，远比单纯赚钱更有意义。”

午后，店铺打烊。苗生礼锁上门，那个装着老酵头的陶瓷坛子静静待在操作间的一角，等待着明天的唤醒。三十年的时光，就这样被揉进了面团，包进了馅料，蒸出了生活最本真的味道。

第二天，凌晨四点的灯光会再次亮起，面团会再次发酵，包子会再次出笼。在这个变化太快的世界里，总有一些不变的温度，在清晨的第一缕蒸汽中，等待着这座城市醒来。

(记者 张艳艳)

古韵西宁·暖阳有约

2025年西宁粮食再获丰收

本报讯(记者 李静)今年西宁市委市政府高度重视粮食生产，坚决落实粮食安全党政同责，持续深入推进“藏粮于地、藏粮于技”战略，攻坚克难稳面积，千方百计提单产，不断提高粮食综合生产能力，全年粮食产量再获丰收。

国家统计局西宁调查队数据显示，2025年西宁市粮食总产量24.1万吨，比上年增加0.6万吨，增长2.6%。其中，小麦总产量14.2万吨，比上年增加0.5万吨，增长3.5%；青稞总产量1.2万吨，比上年增加0.03万吨，增长3.1%；豆类总产量0.5万吨，比上年增加0.03万吨，增长6.2%；薯类总产量8.0万吨，比上年增加0.1万吨，增长1.7%。

2025年，西宁市粮食综合单产每亩263.2公斤，较上年增加6.9公斤，增长2.7%，增幅高于全省1.3个百分点。其中，小麦单产每亩253.4公斤，比上年增加2.77公斤，增长1.1%；青稞单产每亩154.25公斤，比上年增加22.23公斤，增长16.8%。

两项技术破困局 童心安康有“医”靠

——青海红十字医院口腔诊疗技术突破纪实



全麻治牙解烦忧 舒适诊疗暖童心

本报记者 悠然

一项全麻技术填补省内空白，让患儿“睡一觉治好牙”，告别看牙恐惧与异地奔波；

一项双侧下颌骨牵张手术开创高原先河，为“鸟嘴宝宝”牵通生命气道，重获顺畅呼吸与成长希望；

一套规范体系筑牢安全防线，以专业精准护航，让家长安心无忧。

这些突破，是党建赋能的硕果，更是医者担当的见证，让高原儿童在家门口就能享受到优质、便捷的口腔医疗服务。近年来，在青海红十字医院党委“党建引领强业务，精医惠民守初心”的理念指引下，青海红十字医院口腔医学中心交出了亮眼的民生答卷。作为集口腔医疗、教学、科研、预防保健为一体的专业化临床诊疗中心，该中心不仅是青海省口腔医学副会长级单位，更肩负着国家口腔住院医师规范化培训基地、国家口腔医学中心儿童口腔专科联盟等多重职责，同时作为青海省儿童口腔医学专业委员会主要单位、青海省护理学会口腔科护理专业委员会主要单位，是青海口腔诊疗领域的中坚力量。

“看牙难，孩子看牙更难”是众多家长的困扰，低龄儿童的诊疗恐惧、特殊儿童的配合障碍以及多颗龋齿集中治疗的复杂性，常让常规口腔诊疗陷入困境，此前青海省内此类患儿需辗转外地就医，既增负担又增加延误病情的风险。

对此，青海省口腔医学会副会长兼秘书长、青海红十字医院口腔医学中心主任高鹏在采访中表示：“口腔舒适化治疗是儿童口腔医学临床发展的重要方向，更是解决儿童口腔疾病治疗中牙科焦虑症、提升就医感受与诊疗安全的关键手段。儿童尤其是低龄儿童，对牙科治疗的恐惧心理普遍存在，加上多颗龋齿、复杂病情需要集中治疗时，常规诊疗模式往往难以推进，不仅影响治疗效果，还可能让孩子形成长期的就医心理阴影。口腔笑气镇静技术、全身麻醉等舒适化技术的应用既解决了临床问题，又真正提升了患者的临床感受。”

2025年12月，青海红十字医院口腔医学中心联合麻醉科成立儿童口腔疾病门诊全麻手术治疗间，正式开展全麻醉辅助下的儿童口腔综合治疗，一举填补省内空白。这种治疗让孩子在“睡眠状态”下接受服务，口腔医生可一次性完成多颗牙充填、根管治疗、拔牙、间隙管理、齿槽手术及窝沟封闭等多项操作，患儿无痛且无不良记忆，从根本上化解了诊疗配合难题。高鹏主任介绍：“全身麻醉辅助下的儿童口腔综合治疗，其

必要性和优势十分突出。对于3-6岁极度恐医儿童、多颗严重龋齿患儿、孤独症等特殊儿童来说，这是保障治疗顺利完成的有效方式，能避免因治疗延误导致的牙痛失眠、营养不良、恒牙发育异常，甚至败血症等严重风险；同时，一次性完成多项治疗可减少患儿就医次数，降低家长时间和经济成本，也能让医生在不受干扰的情况下精准操作，提升治疗质量和安全性。”

而针对家长普遍担忧的“全麻伤脑子”问题，记者专门采访了青海省麻醉质控中心主任、青海红十字医院麻醉科主任王学军。他明确回应：“当前的麻醉药物都是安全的，现在都是精准麻醉。研究表明，短暂接触麻醉对幼儿是安全的。临床决策中，麻醉医生会结合患儿年龄、手术必要性、麻醉时长等综合评估，在保障手术安全的前提下，将潜在风险降至最低。”

为进一步保障安全，该中心建立全流程规范化诊疗体系，术前麻醉科与口腔医学中心联合详询病史，开展心肺听诊、口腔评估及血常规、心电图等检查，仅为ASA I-II级患儿安排手术；术中麻醉医生全程监护生命体征，口腔医生精准操作；术后患儿在恢复室观察至清醒稳定，经医生评估无异常方可出院。医护团队还会细致指导术后护理，同时建立长期随访机制，普及口腔健康知识，建议从乳牙萌出时开始刷牙，每3-6个月进行口腔检查，从源头降低疾病风险。

牵张成骨续生命 精医妙术救“萌宝”

比儿童常规看牙更危急的是小下颌畸形综合征(Pierre Robin序列征)的救治，这种发病率仅1/50000的先天性疾病，以小颌畸形、舌后坠、气道梗阻为特征，病死率高达30%-65%，气道阻塞与喂养困难是两大“生命杀手”。2025年3月，青海红十字医院成功完成省内首例新生儿小下颌畸形双侧下颌骨牵张成骨术，带来生命希望。此次救治的是一名2025年2月17日由120紧急接入NICU的孕36+4周早产儿，患儿因呼吸急促、呻吟入院，不仅患有新生儿呼吸窘迫综合征、肺炎等疾病，更呈现面部下1/3短小后缩、下颌后缩、气道梗阻等典型小下颌畸形特征，觅食反射与吞咽功能极弱，呼吸和喂养问题日益突出。医院启动MDT多学科协作机制，并组织多学科专家联合会诊，结合气道CT等辅助检查，确诊为小下颌畸形，明确小下颌、舌后坠是致病根源，需通过下颌骨牵张成骨术根治。“婴幼儿领骨薄如蛋壳，手术精度需达亚毫米级。”手术团队介绍道，2025年3月26日，在强大的新生儿重症医学科与麻醉科的护航下，口腔医学中心团队成功实施“新生儿双侧下颌骨截骨成形术+双侧下颌骨牵张成骨术”，术后两周患儿成功撤离呼吸支持，气道形态显著改善，呼吸平稳，喂养困难改善，体重稳步增长。随访4个月后手术拆除领骨牵张器。该手术的成功，标志着医院在新生儿颌面畸形重症救治领域实现从无到有的突破，依托危重新生儿救治中心、麻醉科、口腔颌面外科的协同优势，彰显了多学科协同的核心价值。践行了生命所系、救死扶伤的医者使命与担当！