

02

贡保是一个命硬的孩子



以一种更纯粹的方式去探视西藏

贡保的故事，应该从他10岁时说起。

10岁的贡保骑在一匹瘦弱的马上，旁边走着他的阿妈和一个男人。男人是一位康巴汉子，却不是他的阿爸。他阿爸还在青海湟源老家，他阿妈和康巴汉子带他逃跑的时候，他阿爸还被蒙在鼓里。

一行三人以野菜充饥。他们本来可以捡食藏羚羊的胎盘，但总被秃鹫和大鸟抢先。他们忍着饥饿，终于翻过了唐古拉大雪山。阿妈痴痴地望着贡保，牵着他粗糙的小手，将他牵到一顶帐篷前。

阿妈和帐篷中的男人嘀咕了几句，男人点点头，递给她一小袋青稞。阿妈提着羊皮袋子，走出帐篷，走向康巴汉子，走进了辽阔的草原。

草原的尽头，是连绵的雪山。贡保跟在阿妈和康巴汉子后面，跑了很远，跑累了，就不跑了。在两块石头边，他停了下来，低头看那石头。石头在动，流着鲜血。他停止了哭泣，仔细看那流血的石头，才发现，会动的石头原来是自己的一双小脚。

他在帐篷前一直眺望，陪伴他的只有黑色的牦牛和洁白的羊群。终于，小草从积雪中发出新芽，慢慢长大，每根青草的尖上都挂着一滴晶莹的露珠。露珠里有黄的小菊花，紫的格桑花，绿的雪莲花。一只羊羔迟迟不归，主人让他去寻找离群的羊羔。

他向草原尽头走去，几个从青海到拉萨朝圣的人在煮茶野炊。11岁的贡保踏着朝圣人的脚步，前往拉萨。

在拉萨的八廓街上，他奇迹般地看见了自己的阿妈。他冷漠地、迟钝地看着自己的阿妈，好一会儿才走到阿妈跟前，阿妈的眼神比他还冷漠、冰冷。

阿妈从自己肮脏的木碗里捏起一团糌粑喂给他，对他说：“你还活着啊，哪里好你就到哪里去吧！”

从此，贡保的光板袍子皮儿更薄更破烂了。

无处可去的贡保被部队收留，当了一名解放军战士。因为他年龄最小，大家都很照顾他，缺衣少穿的时候，他也没有受多少罪。

进藏部队严格执行毛主席的指示，进西藏后不准向当地要食物，因此，连队的供给艰难，物资匮乏。连队开进普兰，已经断粮了，只能杀马度日。贡保和几名战士偷偷地跑到水磨坊，将房梁和石磨上的灰尘和面粉，舔了一遍又一遍，3名战士先后饿死了。出于无奈，连长带上贡保，让他充当翻译，去普兰宗本家商谈，愿以当地市场价10倍的价格购买部分青稞，以度连队饥荒。

他和连长爬上高高的宗本家借粮，每次都饿得头昏眼花。

宗本说，我们不卖给你们粮食，也是执行你们部队的政策，你们有银元，煮银元吃好了。

第十二次空手而归后，贡保脱下军装，换上藏袍，怀揣手枪，天亮以前就爬上山顶。到了宗本家，大门还没有开，他就靠在门上打瞌睡。忽然，门吱呀一声开了，他顺势倒进宗本家的院子里。仆人认出了他，正要喊叫，已经被枪管顶住了脑袋。贡保一直跑进宗本卧室，宗本正悠闲地喝着酥油茶。

战战兢兢的宗本，被贡保押到山下的连队。连长见贡保违反了民族政策，闯了大祸，扇了他一巴掌。

宗本问贡保，你帮了他，他为啥打你？

贡保用藏语说，连长问我为什么不杀了你。他不说枪毙，因为藏族人不知道枪毙是什么意思。

连长让贡保向宗本道歉。

贡保对宗本说，连长命令，不借粮食，就杀了你。

宗本连连点头，让家丁送来粮食。

连队以13块大洋20斤青稞原粮的价格，买到了青稞和豌豆。

从此，贡保的名声越来越大，头人看见他也远远地躲开。

贡保却因此被关了3天禁闭。

直到1996年，贡保才离队，军龄47年。因而，他成为西藏自治区军龄最大的藏族军官，职位是大校副司令。

(摘自《阿里 阿里》杜文娟著)

吃橙子、喝绿茶，可防辐射

01

我朋友的妻子是办公室文员，去年怀孕了。有一天，他看到媒体报道了一个消息：两名长期在电脑等辐射源环境中工作的孕妇产下畸胎……这个报道让他心惊肉跳，他越想越担心，赶紧找我问个究竟。

我告诉他，人体所处环境的电磁辐射强度超过一定限度时，肯定会对人体健康产生不良影响，轻者会神经功能失调，产生头痛脑涨、失眠多梦、疲劳无力、记忆力减退、心悸等神经衰弱症状，重者会增加患癌的概率，孕妇肚中的胚胎可能发育不良，流产率、畸胎发生率升高。

因此，联合国人类环境会议将电磁辐射列为“造成公害的主要污染源之一”。在医院里，经常接触强辐射的人，比如医院影像科的工作人员，每年都可以享受一个月的带薪休假。

不过，日常生活中我们接触的并不是CT、MRI这些强辐射仪器，而只是普通电器，它们会不会产生过量的电磁辐射，危害人的健康呢？

现在科学界的主流观点认为不会，一方面因为每件普通电器在制造时均经过严格检测，确保其产生的辐射量很小，对人体安全；另一方面，大量的临床研究报告显示，日常所用的电器并不会对人体造成损害。

也有学者提出不同意见，认为单件电器虽然产生的辐射量不大，但如果办公室有多台电器，那么辐射量就可能超标。有些学者还专门在同一家医院里进行研究，把正常生育的孕妇和那些畸胎、流产、胎儿发育不良的孕妇进行对比，发现后者使用手机、微波炉等电器的频率要比正常孕妇高。

总之，普通电器的电磁辐射是否对孕妇有害，目前还没有定论，但妇女在怀孕期间应尽量远离计算机、电视、移动电话、电磁炉、微波炉等，如果不行的话，提前做些防辐射措施，总是有益无害的。

朋友听完我的话觉得很有道理，准备上网买防辐射服给老婆穿。我告诉他没必要，因为日常电器产生的电磁波能够发生绕射，除非这件衣服能够把孕妇从头到脚严严实实地包裹起来，一个小缝也不露，否则它可从衣服的领口、袖口钻进去，根本起不到防辐



射作用。

朋友又紧张起来，连忙问我还有好办法没有，我告诉他，抵御电磁辐射最简单的办法就是每天喝2~3杯绿茶，再吃1个橙子。

辐射之所以会导致人体损伤，是因为它会产生各种自由基。自由基在体内可引起DNA损伤，造成单、双链断裂以及碱基损伤、DNA分子交联等。研究表明，绿茶里的茶多酚成分能够有效消除上述危害，从而减轻辐射对人体的不良影响。

橙子富含维生素C，每100克橙子含有33毫克维生素C。药理学研究显示，维生素C有清除自由基的功效，正好能够对抗辐射对人体产生的不良反应。值得注意的是，吃橙子比吃橘子好，因为后者的维生素C含量大概只有前者的一半左右。

另外，喝绿茶时最好加入黄芪一起浸泡，每天冲泡10克黄芪即可。黄芪含有黄芪总黄酮成分，大量研究表明，它对辐射造成的自由基有强大的清除作用，能够防止辐射引起的细胞DNA链断裂，保护被辐射损伤的脾脏组织、淋巴细胞等，甚至对于辐射引发的贫血也有一定疗效。对准妈妈来说，黄芪更是一个好东西，要知道很多安胎的方子里都少不了黄芪。

朋友听了我的话，就经常和妻子一起喝黄芪绿茶、吃橙子。此后，他们定期到医院进行体检，一切都正常。不久，他们有了一个小宝宝，夫妻俩非常开心。

(摘自《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫光》朱晓平著)

小偏方可以解决大问题

副刊

电话: 65233687

交通资讯

订版热线: 63232112 63232113 63232133

汽车租赁

- 广嘉汽租 64230197
广嘉新车车全价优 64229951
要租车找广嘉 13698829222
- 好运汽租 60178888
车新价优包月优惠 18337980999
- 聚和汽租 64837955
- 笑笑汽租 64858818

万嘉汽租 64978111

舒达汽租 63269518

飞盛汽租 64882555

- 众翔汽租，新车价优 63396899
- 焯迪汽租，包月价优 63208589
- 鑫华租大客及班车 13598160838

职场资讯

订版热线: 63232112 63232113 63232133

劳务输出

- 农力招各类出国劳务 63332891
注册号: 410303120010313
- 海陆招各类出国劳务 64390263
证书编号: LT41002090028
- 威通招各类出国劳务 64917810
注册号: 410300120043830
- 信达办各国出国劳务 64853058
注册号: 410305120022348

单位招聘

- 深圳常年招公交司机 63310955

个人求职

- 会计师兼记账报税 15036730779

友情提示: 本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥, 信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果, 由信息提供者负责。您使用这些信息时, 请注意查验各种相关文件和手续。

文明无小事
事事皆素质

