04 半个月亮爬上来(下)

以一种更纯粹的方式去探视西藏

这就是王君植走过的路，是一个女人用一寸寸光阴丈量了几十年的路。如果王君植还活着，她应该是耄耋之年的老人了。虽然耄耋之年的老人已不适合用美丽、漂亮来形容，但在我心中，她永远漂亮且才华横溢。更令我敬佩的是，她有一颗钢铁般的心，经历了那么多磨难，她依然坚强、乐观。

每个女人都是一朵花，有人是出淤泥而不染的荷花，有人是雍容华贵的牡丹，有人是含蓄恬静的幽兰。

尽管王洛宾在他的歌中，把王君植与玫瑰联系在一起，但我还是认为，王君植是一朵冰清玉洁的雪莲花，而且是一朵永不枯萎的雪莲花。她虽然在正值24岁的青春年华时就离开了阿里高原，离开了快乐与痛苦相伴的雪域阿里，但这仍没有减弱她雪莲般的气质和品格。

一个女人，没有爱情的滋养是不幸福的；一个女人，因为爱情而蹉跎一生，又是悲哀的。

王君植的一生，幸福吗？坎坷一生的王君植，怎么会成为王洛宾的抒情对象呢？

血色岁月，也有浪漫。

从阿里随丈夫回到喀什的王君植，被调到南疆军区文工团工作，与她一起共事的还有在押犯王洛宾。

王洛宾因为曾经当过国民党高级将领马步芳的剧团音乐教官而入狱。为了参加部队文艺会演，南疆军区文工团需要加强创作力量，才把王洛宾要来。

一次下部队演出，路上休息时，王君植惊讶地发现，王洛宾在织毛衣，于是两人聊了起来。王洛宾告诉她，自己在窑上打砖，手变得粗糙，手指变得不灵活，织毛衣可以让手指灵活一些。

不久，王君植送给王洛宾一双手套，她知道，一双弹琴作曲的手需要保护。

此时的王洛宾正处在人生低谷，是一个在押犯，是历史反革命罪犯。正在上演的作品是他用心血浇灌而成的，可他无权进入剧场观看。掌声是别人的，获奖是别人的，伴随他的只有清冷的月亮和无限的孤独。

不远的地方就是文工团女团员的宿舍。宿舍里有些灯光，王君植就住在那里。她是军区副参谋长安志明的妻子，而他则是一个狼狈的反革命分子。

半个月亮爬上东山，月光皓洁，清风习习重凄凉，手套就在身旁，一道灵光划过长夜，他来了灵感：

半个月亮爬上来
照着我的姑娘梳妆台
请你把那纱窗快打开
再把你那玫瑰摘一朵
轻轻地扔下来

创作任务完成后，他被押往一个更加森严的监狱。他想，她一定很好，肯定很好，应该很好，因为她是一个善良的好姑娘。

可是她不好，一点儿也不好，她跟他一样，失去了人生最重要的权利——自由。

直到两鬓染上了华发，他们获得了新生，才在乌鲁木齐的老战友聚会上相见。

两双手紧紧地握在一起，战友们极力主张他们走到一起。王洛宾笑了，王君植却笑不出来。王洛宾骑上自行车，在乌鲁木齐的绿荫中行了很远很远，就为等她一句话，王君植却没有接受这份情感。

多年以后，有人问她为什么不愿意接受王先生时，她说，因为自己的孩子身体不好，需要花很多钱，她怕拖累王先生。

这就是王君植的情感世界。尽管她的人生只有半个月亮，但这半个月亮是世界上最芬芳、最亮丽、最清雅、最浪漫的月亮。

（摘自《阿里 阿里》杜文娟 著）

要想解烟毒，常喝黄芪茶 03

小偏方解决大问题

虽然公共场所禁烟令已经颁布有几年了，但客观地说，实施效果差强人意。许多单位的办公场所还是有不少烟民一边上班一边吞云吐雾，不吸烟的同事碍于情面，只好忍气“吞烟”。

我的一个堂妹就是这样，她工作的单位烟民较多，会议也多，每次公司开会对她来说都像受罪，因为要被迫吸入大量二手烟，每次开完会，她都觉得很不舒服。她向同事们抱怨，希望有人去劝说，可吸烟的基本都是公司领导，谁敢提意见呢？并且大多数人觉得这并不是个大问题，反而说她太敏感了。堂妹只好向我求助，看我有没有办法解决这个问题。

堂妹问我，网上说吸二手烟的危害比直接吸烟还大，这是真的吗？吸多了会不会得肺病？我告诉她，确实如此，一方面香烟都有过滤嘴，吸烟者起码有个过滤嘴可以阻挡一部分毒素，吸二手烟的人却得不到任何保护；另一方面，研究发现，二手烟中包含4000多种有害物质，其中包括40多种与癌症有关的有毒物质，而且许多化合物的释放量高于吸烟者吸入的烟气，如焦油和烟碱，二手烟要高2倍，亚硝胺(强烈致癌物)更是高将近50倍。所以说，吸二手烟对身体的危害甚至比直接吸烟更大。

世界各国的研究报告均指出，吸二手烟会使哮喘、肺气肿、中风、心梗等重大疾病的发生率上升，甚至有学者认为：不吸烟者如果和吸烟者在一起生活或者工作，每天闻烟味15分钟，这样持续一年以上，受到的危害等同于吸烟。

堂妹听到这里有点紧张了，问我怎么办。我能理解她的心情，像她这样的办公族，只能自己想办法解烟毒。我推荐给她一个解烟毒的偏方：取黄芪10克、枸杞5克、甘草5克、绿茶包一个，将四者放入杯中，冲入沸水，加盖浸泡10分钟后饮用，反复浸泡至无味道为止，每天需坚持进行。

香烟之所以对人体危害这么大，主要是因为其烟雾中含有大量自由基。这些自由基可以直接或间接攻击黏膜、损伤细胞，并氧化和破坏人体超氧化物歧化酶（SOD）的分子结构。SOD是一类存在于细胞内的金属酶，能催化自由基发生歧化反应，是机体内自由基的清除剂，具有很强的抗氧化作用。它的分子结构一旦被氧化和破坏，身体对于烟草毒性的天然抵抗力就会被严重削弱。

药理研究显示，黄芪、枸杞、甘草以及绿茶里含有的茶多酚，有提高SOD活性，促进加快氧自由基清除作用的效果。因此，这个偏方会有不错的解烟毒效果。

堂妹听了我说的办法，一有空就泡杯黄芪茶喝，坚持一段时间后，她再开会时闻到二手烟，喉咙、鼻子也没那么难受了。她还把这个偏方介绍给了同事，采用的人很多。后来这件事传到她的领导那里，领导不但没有因此为难她，还向她要了这个偏方，打算让家里人也试试。

此方子还可以解烹调油烟的烟毒。烹调油烟是我国饮食业人员、家庭妇女高频接触的室内空气污染物，随着餐饮业的发展，烹调油烟污染日益严重。一般人可能不知道，烹调油烟与香烟烟气一样，内含有BAP、挥发性亚硝胺、杂环胺类化合物等致突变、致癌的物质，会造成体内细胞的氧化性损伤。

有人专门对厨师、家庭妇女和没有油烟接触的人员进行了DNA检查，发现厨师和家庭妇女体内细胞的氧化性损伤指标明显高于无油烟接触的人员。多项研究也表明，即便没有吸烟习惯，但如果长期吸入烹调油烟，也会增加患癌症的概率。所以，家庭妇女、厨师有空不妨也泡上一杯黄芪茶，轻轻松松地解烟毒。

（摘自《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫光》朱晓平 著）

旅游导航
刊登热线：63232112 63232113

长相依旅行社
许可证号：L-HEN03034
花溪漂流节 花溪漂流 一人也打折
低价团购 周六发团
电话：18639280672 63289590
地址：金谷园路凌宇快捷酒店3楼

洛阳中旅
总部：申泰 许可证号 L-HEN-GJ00015
重渡沟2日游 248元
云台山2日游 368元
北京双卧6日游 980元
桂林双卧5日游 1480元
凤凰古城、苗寨4日游 580元
端午节特价优惠中
报名电话：60863282 18639277868
报名地点：太原路金源国际商务14楼

漂流（画眉谷）
碾盘山极速回旋漂流
景区热线：13733785899 (0375)5784368

画眉谷
1日游
自驾路线：二广高速－郑尧高速－景区
电话：13733785899 (0375)5784368

洛阳中旅
总部：申泰 许可证号 L-HEN-GJ00015
港澳 双飞5日游 2480元 双卧8日游 1280元特价全含
独家代理迪士尼门票 洛阳起止
电话：64390789 18637917963
报名地点：牡丹广场金源国际C座14楼

洛阳众望旅行社
许可证号：L-HEN03044
花溪漂流节 花溪漂流 一人也打折
低价团购 周六发团
电话：63920222 63913615
地址：王城公园西门东20米

洛阳中旅
总部：申泰 许可证号 L-HEN-GJ00015
港澳 双飞5日游 2480元 双卧8日游 1280元特价全含
独家代理迪士尼门票 洛阳起止
电话：65888853 13783141213
报名地点：牡丹广场金源国际C座1411室

弘扬利他精神
培养高尚情操
洛阳