

05

苦孩子洛年赤烈



以一种更纯粹的方式去探视西藏

5月的拉萨多么温婉，所有植物都喜眉笑眼，杨树、柏树、柳树、龙爪槐……争相展颜，不知名的灌木长满公路两侧。

从拉萨河谷吹来的风，如果稍微用力一点点，那花儿一定会忧伤、哀怨、褪色。

我和一位老人坐在宗角禄康公园的晨光里，花朵的清香一缕缕飘来，回眸顾盼，发现那花儿是稚白的、绿白的、粉白的、素雅的苹果花。稍远一点儿，稍高一点儿，就是雄伟壮观的布达拉宫。红白相间的宫殿，在这鸟语花香的季节中显得愈加新奇、亲近、活力四射。转经的人们渐行渐远，桑烟淡淡，缥缈缈缈。

老人的额头上隐约有着一道疤痕，棕色的藏式礼帽右侧插着的那支蓝黑相间的孔雀羽毛，微微颌首，明媚可爱。老人随身带着一杯清茶，跟我说一阵话，就要喝一口茶，起身活动一下筋骨，歇息一会儿。

他说，如果太累，心脏病就会找他的麻烦。

洛年赤烈，不是老人的真名，而是他在措勤县当电影放映员时，别人给他取的外号。

他6岁左右的时候进了寺庙，当了扎巴。因为记忆力超常，他经文背得流畅快捷，比他大的喇嘛都很喜欢他。民主改革以后，宗教信仰自由了，不想当喇嘛的人可以回家。恰在这个时候，日土县成立了小学，他便还了俗，上了三四年小学。

他母亲放羊，继父给兵站修房建屋。他继父每次从兵站背回一袋

新疆面粉时，一家人都非常高兴。新疆面粉比拉拉克的面粉精细得多，烙出的饼子松脆可口。

他在艰苦又快乐的环境中，很快长成了一个少年。

少年时期的洛年赤烈对放马、骑马、抓马、套马样样精通。这个时候，家里已经有二三十匹马了。牧场离班公湖不远，属于环湖草原，水草丰美，牛肥马壮。寺庙的牛羊和马匹有专人放养，县政府没有牦牛和羊群，只有马匹，也有专人放养。他经常帮县政府的人放马、抓马，但他害怕在冬天抓马。冬天的风像鞭子一样抽在身上，鼻子、脸庞、耳朵会被冻得僵硬，嘴会被冻得说不出话，手会被冻得抓不住马缰绳。

一天下午，县政府派人捎来口信，让他第二天抓十几匹马送到县城，干部们要骑马下乡。他起了一个大早，把马送到县政府。在县政府，他看见干部们穿着棉衣棉裤，脚穿毡靴，头戴皮帽子，有的还穿着皮大衣。他穿一件线衣、一件布藏袍、一条单裤、戴一顶解放帽，脚上的胶鞋裂了口子，手上的冻疮还在流血，僵得握不紧拳头。姓胡的县长见他冻得发抖，递给他一支香烟，他的手指冻得夹不住香烟。县长让他到自己的房间烤火取暖，还给他端来一碗细虫子一样的食物。他害怕极了，不敢吃。香味诱使他吃了一口，又吃了一口，然后，呼啦啦几口吃完。很长时间以后，他才知道那是面条。这是他长到十多岁第一次吃面条，只记得好吃，不记得味道。

那个时候，不但洛年赤烈没有吃过面条，吃惯了羊肉牛奶的牧民，很多人也没有见过大米白面，连青稞也很少吃到。洛年赤烈工作以后，随工作组下乡，为牧民送去青稞。大人在锅里炒青稞，发出噼噼啪啪的响声，小孩听惯了羊咩马嘶，从来没有听过炒青稞的声音，大哭大叫，跑出帐篷。牧羊犬也没有听过这种声音，跟着小孩一起狂叫。

县长问他愿不愿意到县政府工作，给县政府放马、送信、做饭。他高兴地跑回家，母亲与继父和他一样高兴。他们给了他一只小木箱，一个木碗，两个卡垫。这两个卡垫拼在一起，刚好一人长，白天可以当坐垫，晚上当褥子。

从此，无论走到哪里，小木箱和木碗都一直伴随着他。

(摘自《阿里 阿里》杜文娟 著)

枸杞菊花茶 防治干眼症

04

黄女士是某杂志社的编辑，日常工作就是对着电脑写稿、编稿、校对，以前年轻，还觉得没什么，现在年纪大了，对着电脑时间久了，眼睛就会干涩、疲劳，看东西也变得不清楚，必须休息一段时间才能得到缓解。

这个状况严重影响了她的工作效率，她先是用热毛巾敷眼，又买了眼药水滴眼，但这些方法一开始还有效，用久了就不大好使了。黄女士的一个朋友曾在我这里看过病，听说了这回事，便介绍她来找我看看。

听了黄女士的描述，我从中医理论讲起，认为她的症状与年纪渐大、肝肾阴虚有关，阴液不能滋养于眼，就会发生眼干、疲劳。而从现代医学的角度看，她的病与其自身的职业有关，一天到晚对着电脑，工作时精神集中，眼睛长时间不离开屏幕，这样时间久了就容易患电脑干眼症，医学专业上则称之为视频终端综合征。

电脑干眼症主要跟使用电脑时很少眨眼有关。平时，我们每个人都会自觉不自觉地眨眼睛，可别小看眨眼这个小动作，它其实是一种眼球保护性动作，可以让泪腺分泌的泪水均匀地分布在眼球表面，保持眼睛的湿润，还可以让眼部肌肉得到暂时的休息。像黄女士这样的职业人士，工作时一直盯着电脑，由于聚精会神，眼睛便长期保持睁大状态，少有眨眼动作，这样就会令眼球表面的水分不断蒸发，补充眼球表面水分的机会少了，眼睛能不干涩、疲劳吗？

考虑到黄女士还要从事现在这份工作很多年，我向她推荐了几个天然安全的偏方：

枸杞菊花茶：取枸杞10克、菊花8朵放入杯中，冲入开水后盖上杯盖，5分钟左右后打开杯盖，把眼睛凑到杯口，先睁大眼睛，让水蒸气直接熏蒸眼球数秒钟，再闭上眼熏蒸数秒钟，如此反复熏蒸至无水蒸气散出为止，最后饮用枸杞菊花茶。每天至少3次，尤其在看完电脑一段时间后使用效果最佳。不过，使用这个方法时要注意，熏蒸眼睛时水蒸气不能太烫，以免造成烫伤。

这个方法早在清代陆定圃所著的《冷庐医话》中就有记载，现在看来它依然很有道理：水蒸气能给干涩的眼球直接补充水分，润湿眼球表面。热水汽熏蒸还能够改善眼周围的血液循环，放松紧张的眼部肌肉，缓解疲劳。至于枸杞、菊花，那是中医学里出了名的明目之品，通过熏蒸，枸杞、菊花的成分就能够直接作用于眼球。



药理学研究发现，枸杞含有一种物质，能够促进泪腺分泌出油脂类的成分，使其混杂在泪水里，这种油脂分布到眼球表面后，能起到隔水保湿的作用，减少眼球表面水分的蒸发；枸杞中含有丰富的类胡萝卜素，有保护视力之效。至于菊花，药理学研究亦发现它有抗氧化、保护眼球细胞、预防白内障等眼病发生的作用。

蜂蜜滴眼液：取纯净的新鲜蜂蜜100毫升，加入纯净水，按1:3的比例配成蜂蜜稀释液后，将其装入干净的瓶子里密封，然后将密封的瓶子放入锅中加水煮30分钟，使蜂蜜稀释液得以充分消毒。再取一个空的眼药水瓶，将消毒后的蜂蜜稀释液吸入眼药水瓶中备用。使用时滴数滴于眼中，每日滴3次即可。

蜂蜜是一种胶质状高渗性液体，滴入眼后能迅速在眼角膜表面形成一层保护膜，对角膜起到滋润作用，并能够减少眼球表面水分的蒸发，达到防治电脑干眼症发生的作用。蜂蜜还具有一定的消炎、解毒效果，对疲劳的双眼十分有益。

不久，黄女士带着一个同事来看病时，告诉我，这几个方法效果都很不错，她只用了三四天就觉得症状明显好转，后来她一直坚持使用，眼睛再没有感觉到异常。

(摘自《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫光》朱晓平 著)

小偏方解决大问题

副刊

电话：65233687

拍卖公告

我公司受委托，定于7月13日10时在我公司拍卖厅公开拍卖奥迪、别克、本田、本田、雪佛兰等车辆一批，先整体后分标拍卖。有意竞买者，即日起可携合法证照和保证金到我公司办理竞买手续。
监督电话：62325608
咨询电话：65261802
18937987765
咨询地址：西工区定鼎南路华源财富广场A座802
洛阳市龙天拍卖有限公司

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
- 飞盛汽租 64882555

聚和汽租 64837955

笑笑汽租 64858818

万嘉汽租 64978111

舒达汽租 63269518

鑫华租大客及班车 13598160838

众翔汽租，新车价优 63396899

职场资讯

订版热线：63232112 63232113 63232133

劳务输出

- 信达办各国出国劳务 64853058
注册号：410305120022348
- 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：LT410020090028
- 威通招各类出国劳务 64917810
注册号：410300120043830

单位招聘

深圳常年招公交司机 63310955

个人求职

- 会计师兼职账报税 15036730779
- 会计师兼职账报税 13525441989
- 自带轿车找工作 18637986613

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。