

06

洛年赤烈的感慨



以一种更纯粹的方式去探视西藏

洛年赤烈长成一个健壮的小伙子时,当了一名小学教师。一所学校,就他一个教师,他一开始只教一名学生,半年后他有六七个学生。

他觉得整天跟几个孩子混在一起,没有多大意思。后来他在县城看了一场电影,觉得放电影很快乐,便要求当电影放映员。

那个时候,措勤县刚从改则县分出去,需要一批干部。一位叫拉巴次仁的领导把他从日土县借用到措勤县,说借用期长则一年,短则半年,他答应了。

他如愿以偿当上了电影放映员,从改则县找来柴油发电机,从地区狮泉河镇找来放映机和广播喇叭,既放电影又放广播。放电影不定期,广播每天一早一晚他都坚持播出。为了提高播音质量,让听众获得更多信息,他把收音机对准扩音机,再广播出去。

千百年来,藏北牧区终于有人愿意主动学说汉语,并且他们最先学会的汉语就是“毛主席好、共产党好”。

洛年赤烈走到哪里,就把电影带到哪里,哪里就有掌声和欢笑声。牧民一见他远远走来,就欢喜得大呼大叫:“洛年赤烈来啦,洛年赤烈来啦!”

洛年,在藏语中是电影的意思,电影赤烈就此得名。

措勤县人口较少,县城男女比例严重失调,长得再丑、年龄再大的女人,在措勤县都能找到

丈夫。一个女孩子还没有分配到单位上班,就有人知道她姓甚名谁,是否婚配;就有人早早地为她烧好热水并站在路口等着帮她拿行李;还有人写好几大张情书,用十分热情、华丽的文字表达对女孩的爱慕之情,以博得女孩的芳心。直到现在,措勤县单身汉还有很多。

年轻的洛年赤烈没费多少周折,就找到了一个美丽的藏族姑娘。这个姑娘是一位机关干部的妹妹,给措勤的哥哥家看孩子。她成为洛年赤烈的妻子以后,快乐和磨难也随之而来。

洛年赤烈和妻子生活了几十年,妻子前后生产了4次,其中一次流产,还有一次孩子在出生一个月后就夭折了。活下来的两个儿子,如今在阿里工作和生活。

2007年3月的一天,洛年赤烈一天一夜都跟小儿子联系不上,他眼皮跳得厉害,心慌难耐。

那天,他的小儿子罗布次仁开完会在从拉萨回阿里途中遭遇大雪,由于气温陡降,道路堵塞,车辆无法前进。如果待在车上,只会被冻死饿死,于是,同车的4个人只好下车,结伴向10多公里以外的兵站走去。罗布次仁和一个康巴人穿的是单皮鞋,他们走到兵站的时候,双脚已经失去知觉。

救援人员把罗布次仁送到拉萨市西藏军区总医院时,他的10个脚趾已经变黑了。医生建议他截趾,一家人无法接受。父母将他转院到北京,希望能保住他的双脚。在北京,他的10个脚趾还是被截去了。在北京陪护儿子期间,由于焦虑过度,洛年赤烈患上了心脏病。

苹果花香再次袭来,布达拉宫高高在上。

年事渐高的洛年赤烈喝了一口清茶,叹了一口气,用低沉的声音告诉我,他平生感到最难受的事情,就是儿子罗布次仁的残疾。

随后,他又喝了一口清茶,待稍微舒缓一些后继续说,现在西藏遇到了好时候,比任何时代都要好。现在那么多人关心西藏、支持西藏,这是西藏人祖祖辈辈修来的福气啊!

(摘自《阿里 阿里》杜文娟著)

防治慢性咽炎,喝玄麦甘桔茶

05

症状:慢性咽炎引起的喉咙不适。

偏方:取玄参、麦冬、甘草、桔梗各5克,开水浸泡,代茶频饮。每天使用,两周为一疗程。

近半年来,我朋友的儿子小胡总觉得喉咙不舒服,每天上完课,咽喉都又疼又痒,里面像有痰液堵着,但咳不出来又咽不下去,有时说话声音沙哑,甚至出现短暂失声。他经常用润喉片、喉宝来救急,但用久了效果就不明显了。

一天下午,小胡来找我,我给他简单检查了一下,发现他患了慢性咽炎。平时来我们门诊部就诊的患者有不少是教师,他们中很多人都患有此病,我一般会让他们喝玄麦甘桔茶,效果还不错。

慢性咽炎是教师、记者、播音员等以讲话为职业的人群常患的疾病,此病从中医角度来看,多由肺、肾阴虚所致。中医认为:咽喉与肺、肾的关系最为密切。像小胡这样长期大声说话、过度劳累,很容易会导致肺阴耗损,而且长期熬夜加班,吸烟又会导致肾阴不足。肾阴不足,虚火循经上炎于咽喉,肺阴虚亦导致虚热内生,烧灼咽喉,如此便导致此病发生。

玄麦甘桔茶的组方很简单。方中的玄参归于肺、肾经,是中药里养阴清热的佳品;麦冬是养阴润肺的良药;甘草既有调和其他药物药性之功,同时也能清热解毒,利咽止咳;桔梗既能提升肺气,还能“载药上行”,能将其他三味药的有效成分输送至咽喉,使其直达病灶,从而增强该方的治疗效果。

现代药理学还发现:玄参、甘草、桔梗均能直接作用于咽喉处起消炎作用;麦冬、玄参有抗疲劳功效;桔梗含有皂甙成分,有祛痰功效,适用于喉中有痰却无法排出的慢性咽炎患者。

我告诉小胡,他这个病从现代医学的角度看,与长期超负荷讲课及发音方法不科学有关,因为喉部和咽部黏膜在强气流的长期冲击下会发炎、充血肿胀。因此,我嘱咐他平时要注意科学发声,保护好嗓子,学学丹田发声术,尝试利用丹田发声,这样不仅可以保护喉咙,发出的声音也有较强的穿透力。不少播音员、歌唱家就是这样做的。小胡听说有这样的办法,就高兴地向我请教。

我告诉他,丹田发声术练起来并不复杂,首先我们要知道丹田位



于肚脐下方的小腹中线处。

第一步:把双手重叠,掌心放在丹田处,呼气时用手掌挤压肚脐及肚脐下方,让小腹用力向内凹陷,吸气时手掌向上托起,同时小腹用力向外凸,练习一分钟左右。

第二步:姿势及动作同前,但吸气、呼气时同时发“嘶”的声音,要求发声缓慢、清晰,如此反复练习两分钟。

第三步:选取一篇短文进行朗读,朗读时发声缓慢、清晰,同时注意保持呼气凹小腹,吸气时凸小腹的动作,练习一分钟。

以上三个步骤的最终目标是让练习者在发声时能养成呼气时凹小腹,吸气时凸小腹的习惯。养成这个习惯的好处是能够使肺部吸气体量达到最大值,为发声提供足够的动力保障,保证声音洪亮,且能够使喉咙的发声器官处于最科学、最有效率的工作状态,不容易出现损伤。

作为慢性咽炎的辅助发声训练法,丹田发声术已在临床应用多年,只要能够熟练掌握,效果是非常明显的。

小胡听完非常兴奋,当场练习了几次,让我帮他纠正。直到我告诉他,他已经完全掌握了这个练习方法后,他才再三感谢离开了医院。

两个星期后他来复诊,告诉我其慢性咽炎症状已经得到明显缓解。另外,他自我感觉丹田发声术已经初见成效,现在即使他每天上四五节课,声音比以前大,下课时也不觉得嗓子难受了。

(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

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 1369882922

好运汽租 60178888
车新价优包月优惠 18337980999

舒达汽租 63269518

飞盛汽租 64882555

聚和汽租 64837955

笑笑汽租 64858818

万嘉汽租 64978111

●众翔汽租,新车价优 63396899

●鑫华租大客及班车 13598160838

职场资讯

订版热线:63232112 63232113 63232133

劳务输出

●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

●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

单位招聘

●深圳常年招公交司机 63310955

个人求职

●双赢会计师求兼职 13526935658

●会计师兼记账报税 15036730779

●会计师求兼职会计 15824915176

弘扬利他精神
培养高尚情操

