

07

### 小羊倌扎西



以一种更纯粹的方式去探视西藏

雪线升高、冰雪融化、冰湖解冻的时候，小羊倌扎西就会看见长长的骆驼运输队，从新疆方向逶迤而来，向噶大克方向走去。见多识广的喇嘛说，这是在给驻守在阿里的部队官兵运送生活用品。

扎西7岁开始放小羊，9岁放小羊，那时，他全家6个人养有23只羊、3头牦牛。家里酸奶和牛羊肉不够吃的时候，他父亲就去打一些野驴、大头羊、野牦牛等，打回的猎物够全家人吃就行，并不会囤积起来。

12岁的扎西给牲口多、劳力少的人家放羊，有时候放一两个月，有时候放半年。主人家管吃管住，每个月给扎西家两三升青稞。

扎西小时候跟父母睡在帐篷里。那时，一般人家只有一顶帐篷，人多了就住不下，扎西放羊回来后睡羊圈里，吃饭的时候才进帐篷。扎西只有一件皮袍子，白天放羊的时候当衣服穿，晚上睡觉时身体一缩权当被子。靴子就是枕头，枕头不够高，用一些羊粪垫高就可以了。

扎西跟羊睡在一起，觉得非常暖和，还可以看见满天的星星、清凉的月牙儿或皓洁的满月。一觉醒来，大地一片洁白，扎西头上身上落满雪花，他眨巴几下眼睛，睫毛上的雪花就掉了，摇一摇身子，摆一摆头，抖落身上头上的积雪，将冻得发麻的手伸进羊的大腿下面，暖和一阵，就把羊赶出圈，继续放羊。如果遇上下雨，羊粪被雨水打湿，散发着难闻的味道，扎西躺在潮湿的羊粪上，就唱不出好听的歌儿。

羊圈，也是虱子的乐园，这些

小东西不分白天黑夜，忙忙碌碌，没完没了，叮咬得扎西心烦意乱。为了防止虱子叮咬，他将羊毛卷成小团，塞进腋窝和裆部，虱子喜热不喜凉，第二天羊毛团里钻满了虱子，他便将羊毛团扔进雪堆。

虱子少了，羊羔又一蹦一跳地来跟他玩耍。他刚进入梦乡，羊羔的小蹄子又踩住了他的嘴，他想骂都骂不出声来。但扎西不怕这些，扎西怕的是半夜狼群袭击羊圈。

羊如果被狼叼走，瞬间就会被咬断脖子，狼会撕开羊皮，吃掉羊肉和羊心脏。10分钟不到，一只活蹦乱跳的羊就只剩下骨头架子，狼不喜欢吃的内脏，还有血肉模糊的羊头羊皮了。遇到这种事情，父母和羊主人不会说什么，他们对扎西很宽容。

一天中午，扎西和母亲正在放牧，他放的是羊，母亲放的是牦牛。突然一阵奇怪的声音由远而近地传来。他循声看去，蓝天白云下只有草原和牧群，可是奇怪的声音越来越大，他和母亲丢下牛羊，撒腿就跑，跑出很远，回头张望，地平线上，几个怪模怪样的东西在快速移动。

见多识广的喇嘛告诉他们，那些会跑的怪物叫汽车，新疆到阿里的公路已经通车了。此后，扎西再也没有见过浩浩荡荡的骆驼运输队，取而代之的是车队。

喜欢新奇事物的扎西，只要听见汽车的声音，就往公路边跑，公路上有时候来五六辆车，有时候来十几辆车。有一次一个穿着军装的司机扔给他三颗水果糖、两个冷馒头、一个馕饼。久而久之，他肚子一饿就往公路边跑，每一次去都有收获。多玛兵站建起来以后，那里就成了他经常玩耍的地方。

兵站没有帐篷，而是房屋，房屋竟然也可以住人。这一发现令他兴奋不已，他绕着兵站转了几圈，这是他第一次看见房屋。

兵站也养马，解放军外出巡逻时常骑马，他也帮着兵站放马。一天清晨，太阳还没有照到雪线上，他就被羊羔闹醒了。他正要赶着羊群到牧场时，发现多玛沟里天外来客般地停了各式各样的车辆，多得数都数不清，还有好多人。这是扎西第一次见到这么多车，这么多人。

扎西长大以后，回忆起当年的情景，觉得那里应该有两千多人，那些军人好像在执行剿匪任务。

(摘自《阿里 阿里》杜文娟 著)

### 对香水过敏，熏鼻子喝花茶

06

症状：过敏性鼻炎引起的喷嚏多。

偏方：辛夷花3~5朵，用开水冲泡5~10分钟，先用热气熏蒸鼻子数分钟，然后饮用，每日2~3次，7日为一疗程。

潘先生在一家模特公司上班，事业挺顺利。一次，他开着公司配给他的名车来参加朋友聚会，见面后我们都说他找了个好工作，待遇好，还能天天看美女，可大饱眼福。

潘先生听后苦笑说着，自从去了新公司上班后，他的鼻子就开始出问题，几乎天天狂打喷嚏、鼻塞和流鼻涕。一开始他不知是何原因，后来他发现，每当有模特到他办公室，他的鼻子都会出现上述症状。这些时尚女性身上的香水味儿特别浓，而且各不相同，一进门，整个办公室就会弥漫着强烈的香味，他一闻到这香味就开始打喷嚏。潘先生对此毫无办法，他总不能命令公司的模特不准涂香水吧。

我知道潘先生既喜欢喝茶又爱抽烟，便给他推荐了两个简单的偏方：一是将3~5朵辛夷花放入杯中，冲入开水后加盖泡5~10分钟，先用热气熏鼻子数分钟，然后饮用辛夷茶，每日2~3次，7日为一疗程；二是将辛夷花去掉梗茎，捣碎备用，使用时取少量(约0.3克)用白纸卷成卷烟状，或者装入烟斗内，点燃后吸烟。吸烟时让烟雾尽量从鼻腔排出。每日吸3次，7日为一疗程。

辛夷花是玉兰花的花蕾，表面密布着灰白色或淡黄白色茸毛，像毛笔的笔头，所以又称木笔花。辛夷花很好看，还是一味著名的中药，中医认为它可入肺经，上通于鼻，能驱头面风邪并通鼻窍，是治疗鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症的常用药。

现代药理研究证实，辛夷花能治疗鼻病，主要是因为它有抗过敏作用。辛夷花中含有挥发油成分，鼻子过敏反应的出现，与一种叫“嗜酸性粒细胞”的细胞有密切关系，而辛夷挥发油恰好能对这种细胞产生抑制作用，从而降低过敏反应的发生。

辛夷花还有抗炎作用，能够直接作用于鼻黏膜，使黏膜血管收缩，减少液体渗出。采用泡茶熏鼻法及吸烟法，目的都是使辛夷的有效成分直接作用于鼻腔，从而起到有效的治疗效果。

我还建议潘先生配合以下两个方法：一是搓鼻法，即用双手的



中指或食指沿着鼻梁两侧上下反复搓，搓时要有力度，以有酸麻感为佳，每次搓至发热即可，每天进行3次。二是冰水洗鼻法，即每天晚上洗脸时，从冰箱里倒点冰水，将蘸有冰水的棉签伸进鼻腔里，对鼻腔里的黏膜进行擦拭清洗。

这两个辅助方法能提高鼻子的耐受度。过敏可以理解成娇气、耐受度低，无法承受普通的刺激，如果能够提高患者鼻子的耐受度和承受力，那么鼻子就不容易过敏了。

我导师的老师，曾经说过一个治过敏性鼻炎的方法叫“鼻三针”，是用注射器在鼻部三个穴位处打普通的维生素药水，打的时候患者会觉得很痛，但一般打完三次后，过敏性鼻炎基本上就能好。这个方法的本质其实就是通过过度疼痛的刺激，提高鼻子的耐受度，使之变得没那么娇气，从而达到治疗效果。搓鼻以及用冰水洗鼻法，其实也是一种通过过度刺激渐渐提高耐受度的治疗方法。

用冰水清洗鼻腔，是因为很多过敏性鼻炎与空气污染有关，过敏原进入鼻腔，附着于鼻腔黏膜处，时间久了就会引发鼻炎。因此，大家洗脸时别忘了顺便把鼻腔也清洗一下，这样过敏性鼻炎自然就不容易发作了。

潘先生听我讲完，连称有道理，回去后按我说的方法试了两个星期，其过敏性鼻炎症状基本消失，再闻到模特身上的香水味儿也没事了。

(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

## 洛阳人看洛阳手机报

洛阳本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上。

定制方法 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月，不收GPRS流量费。  
联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅，3元/月，不收GPRS流量费。

