

08

推开窗户就能摘到苹果



以一种更纯粹的方式去探视西藏

扎西赶着羊群正往家走，有人来叫他，让他赶紧回家。

帐篷里的卡垫上坐着6个人，都穿着蓝色制服，其中有一个女人。母亲腼腆地给每人面前的木碗里续着酥油茶，父亲告诉他，这是工作组。扎西这才知道，汉族人不只穿黄色衣服，也穿蓝色衣服。怪不得藏族人称解放军为红汉人，称工作组为蓝汉人。

6个人里只有一个是汉族干部，其他5个人是藏族人，说着他听得懂的语言。他们衣着整齐，笑容可掬，拿出画报给他看，说内地的楼房比雪山还高，汽车比山羊、绵羊、牦牛加起来还多，推开窗户就能摘到苹果。

听到这里的时候，他的喉结动了一下。苹果，他是吃过的，在兵站，解放军叔叔给他吃过。比女孩的脸蛋儿还光洁红艳的苹果，是他吃过的最香甜的食物。风干肉、糌粑、酸奶、奶渣，都没有苹果香甜。“推开窗户就能摘到苹果……”他嘀咕着。

兵站的叔叔曾经对他说，只有内地才有苹果树，苹果长在树上，但扎西不知道苹果树是什么样子。

推开窗户就能摘到苹果，这是一件多么奇妙的事啊！

“到哪里能摘到苹果？”这一次，他的声音提高了许多，也干脆了许多。

“内地，只要你愿意到内地上学。”

没过几天，他就和60多个孩子一起，乘上三辆大卡车出发了。部队的汽车护送着三辆学生车，车前车后，都架着机关枪。他们从噶大克起程，翻越喀喇昆仑山，沿塔里木盆地向北，前往乌鲁木齐。快到叶城的时候，

他终于见到了树，见到了许多房子，还有很多人。那些人跟他长相不同，语言也不同。

到了乌鲁木齐，他们几天几夜都住在房子里。他从唧唧喳喳的声音中，挑选出了一个新鲜的名词——火车。火车送他们到了一个生长苹果的地方，好多次他推开窗户，真的摘到了苹果。

那个地方叫陕西咸阳西藏民族学院，他在这所既讲藏语又讲汉语的学校里完成了学业。

就在扎西和众多伙伴为学不懂汉语而烦恼的时候，中印战争爆发，家乡日土成了战场。当他从广播里听到枪炮声的时候，他大喊大叫，按捺不住自己的情绪。同学们纷纷要求回到家乡，拿枪参战，保家卫国，但被老师劝阻了。

扎西离开家乡到内地上学的时候，家里只有四姊妹，毕业回家的时候，家里又多了3个弟弟妹妹。20多岁的扎西，依然和弟弟妹妹睡在羊圈里。星星依然清丽，月光依然娇媚，虱子照样叮咬，羊羔依旧调皮，狼群依旧凶猛。

不久，他被分配到札达县萨让区当了一名小学教师。萨让离县城有两三天的路程。最初，学校有两位老师，20多名学生，后来人数逐渐增多。汉语、藏语、音乐、绘画，他每样课都教。

红柳发芽的时候，英俊的青年教师扎西，把唯一的同事发展成为自己的妻子，学校成了名副其实的大家庭。

学校没有桌凳，他就在土块石头上垫一张羊皮当桌凳。没有纸笔，他在木板上涂上菜油，油还没干的时候，再涂上锅底灰。木板干爽以后，他往木板上撒上炉灰，用细树枝在上面写字。木板每人一块，反复使用。没有教科书，他自己编印、抄写。学校的毕业生大多成为乡村会计和小学老师，有的还考上了内地学校，学有所成。

尽管扎西后来当过县长，为阿里修过地方志，但最令他骄傲的还是8年教师生涯。他说，那8年他为札达县培养了许多识字的人。在阿里，要教会一个人识字、说汉语跟上大学一样难。

扎西一家如今住在拉萨市北郊的一幢别墅里。偶尔，孙子递给他苹果的时候，爷孙俩都会笑出声来。笑声飘出窗外，飘过枝繁叶茂的庭院，飘向拉萨河的方向。（摘自《阿里阿里》杜文娟 著）

口腔溃疡 涂点蜂蜜

07

症状：口腔溃疡

偏方：将蜂蜜抹在溃疡处，每天4~5次。

现在，由于工作紧张，生活节奏快，不少上班族午餐都随便凑合，经常吃快餐，甚至一天三顿都吃快餐。

我们知道，快餐店为了节省成本、便于加工，选用的食材和加工方法往往比较单一，煎炸类食物偏多。为了口感好，他们往往在快餐中加入多种调味剂、添加剂。上班族经常吃这类食物，就容易得各种各样的“快餐综合征”，口腔溃疡就是“快餐综合征”的一个典型病症。

小陈就是这样的一个患者，他大学毕业后在某市找了一份工作，由于工作繁忙，他几乎一日三餐都在外面解决。慢慢地，他患了口腔溃疡，每两个月就要发作一次。

每次口腔溃疡发作时，小陈都是买点西瓜霜之类的含片救急，过三四天症状虽能减轻一些，但就是除不了根儿，令小陈很头疼。后来，小陈经朋友介绍，找到了我。

我让小陈张开嘴，看了看他的口腔，发现他患的是普通的口腔溃疡。小陈问我有什么好药能帮他解决这个问题，我告诉他，不必用药，回家用筷子蘸点儿蜂蜜抹在溃疡处，每天4~5次，一般两天就能使症状明显减轻。

这个偏方是我从母亲那里学来的。母亲生活在农村，知道很多偏方。小时候我不爱吃青菜，也多次患口腔溃疡，严重时说话都很困难。每当我遇到这种情况，母亲都拿根筷子蘸点儿蜂蜜，抹在我的口腔溃疡处，每天抹几次，抹完后要求我暂时不能说话、不能喝水，也不能把蜂蜜咽下去，闭嘴不动保持5分钟以上。这法子很管用，每次快则一天，慢则两天，我的口腔溃疡就好了。

后来，我从事医疗工作，才明白用蜂蜜治口腔溃疡的机理。要知道，口腔溃疡可以看成黏膜上的一个小伤口，与皮肤上被划破的小伤口本质上是一样的，治疗这样的伤口，方法不外乎局部消毒、局部营养。

蜂蜜有很好的消毒效果，



因为其成分中75%以上是葡萄糖和果糖，含水量很少。大量的糖分使得蜂蜜成为一种高渗透性的溶液。细菌一碰到蜂蜜后，自身的水分就会被蜂蜜吸走，令细菌脱水而亡。

蜂蜜是一种酸性食物，其PH值在3.2~4.5，而细菌最喜欢的生长环境是中性，所以细菌在这么酸的环境中是很难生存的。此外，给伤口消毒的正规药剂中有一种叫过氧化氢的成分，研究发现，蜂蜜中也含有过氧化氢，可以有效地杀菌灭菌。

蜂蜜中含有的营养成分还能给伤口以额外的营养支持，使细胞组织修复和生长得又快又好。因此，用蜂蜜治口腔溃疡，是既有效又省钱的好办法。

小陈听了我的建议后连连点头称是，又问我用此法能不能解除他口腔溃疡反复发作的烦恼。

我告诉他，只要经常运用此法，以后就不用为口腔溃疡反复发作而烦恼了。我还告诫他，年轻时要注意保护身体，饮食上注意营养均衡，养成良好的饮食习惯。口腔卫生状况会直接影响体质，保持口腔清洁会使自己一生受益。

小陈表示，他以后要多掌握一些营养学知识，不偏食，不吃或尽量少吃“垃圾食品”，力争牙好、口腔好，吃嘛嘛香。

（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 64230197
要租车找广嘉 13698829222

好运汽租 60178888
车新价优包月优惠 18337980999

万嘉汽租 64978111

舒达汽租 63269518

飞盛汽租 64882555

聚和汽租 64837955

笑笑汽租 64858818

●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

●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

●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

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

●自带轿车找工作 18637986613

●兼职会计记账报税 13700797228

弘扬利他精神
培养高尚情操

