

09

次仁加布的家庭



以一种更纯粹的方式去探视西藏

“故乡朗久那蔚蓝的天空，洁白的云朵，陡峭的崖壁，芬芳的牛羊粪味，冬暖夏凉的牦牛帐篷，是牧民独有的生活环境和生活境界。这一切，令牧人如痴如醉，心魄荡漾。长大了的朗久人，无论何时何地，对家乡广袤草原上的牧童经历和快乐生活都永远铭记。”

这是次仁加布描写自己家乡朗久的文字，出自他的汉文著作《阿里史话》。

朗久是噶尔县左左乡一个普通的村子。以前，左左乡曾设区，叫左左区。这里离狮泉河镇有两个多小时的行程，属于人烟稀少的牧区。

据我了解，这里冬季漫长，夏季短暂。整个冬天，大地被厚厚的积雪覆盖。风雪大一些的时候，牛羊啃食不到地上的浅草，就会被冻死饿死。7月草绿，8月草黄，9月下雪，是阿里高原的普遍现象，这里也是如此。朗久的草原并不肥美，有的地方裸露着光秃秃的荒沙。

朗久，并没有次仁加布文章中描写的那样适合人居，但我仍然相信次仁加布所表达的真挚感情。有谁会指责一个儿子对母亲的热爱呢？有谁会嫌家乡贫穷落后呢？

次仁加布，连同他的8个兄妹，不仅是朗久的奇迹，而且成为整个阿里高原的传奇。

次仁加布的父母先后生育了9个孩子，其中5个男孩，4

个女孩。有两个女孩嫁给了牧民，最小的儿子多木且在家放牧，其余6个兄妹，先后参加了工作，成为政府高级官员、著名学者、成功商人。

从一家人的名字，我们可以看出这个家庭没有一点儿贵族血统，属于地地道道的牧民。藏族人有用星期几给孩子取名的说法，名字大多由喇嘛来取。

星期一，达娃，是月亮的意思。星期二，米玛。星期三，拉巴。星期四，普布。星期五，巴桑。星期六，边巴。星期天，尼玛，是太阳的意思。

次仁加布的父亲叫强巴，母亲叫拉姆次仁。西藏和平解放之前，这对年轻的牧民夫妻过着几乎与世隔绝的生活。父亲给别人家放羊、抓马、找牛、转场搬家，母亲和孩子们给自家放牧，以此来维持生计。家里只有一顶黑帐篷，父母和小一点儿的孩子睡帐篷。母亲一旦生下更小的孩子，大一点儿的孩子就要跟哥哥姐姐一起，挤在羊圈里睡觉。孩子们直到长大外出工作，有了固定的睡觉地方，才不再睡羊圈了。

次仁加布的两个姐姐，第二天出嫁当新娘，头一天晚上，还和兄弟姐妹一起，挤在一件藏袍里，睡在羊圈里数星星。

牧民家的帐篷是不上锁的，也没有门可以上锁，次仁加布家更没有值得锁住的宝物。尽管家里贫穷，但每次回家，发现家里的糌粑、牛羊肉、酥油茶，被过路人或朝圣者吃掉时，父母还是非常高兴的。

洛桑在兄弟姊妹中排行老大，小时候因为不慎掉进火堆，落下残疾。父亲怕他长大后生活困难，一直教他读经，希望他能到寺院当喇嘛，生活有个着落。洛桑20岁左右的时候，村里来了一个工作组，他们发现洛桑聪明能干，就把他带到地区，让他当了一名电工。从来没有读过书的洛桑，悟性非常高，技术水平越来越好。他只要听一听发电机和广播的声音，就知道机器有没有毛病。

洛桑性格豪爽，喜欢喝酒，直到40多岁去世，一直没有结婚。（摘自《阿里阿里》杜文娟著）

用脑过度 喝远志汤

08

症状：用脑过度引起的健忘、记忆力衰退等。

偏方：取远志3克、百合10克、鸡蛋1个、龙眼肉10克、大枣5枚、冰糖5克，放入炖盅里加水适量，搅匀后蒸熟，每晚睡前服用1次，适合脑力工作者长期服用。

我一个朋友的儿子小胡近来患了健忘症，在公司里办事时总是丢三落四，上司吩咐的事情，他有时一转身就忘得一干二净；平时出门总是忘记锁门；有时话到嘴边却想不起来该说什么。

父子俩为此一起来找我，我经了解得知，小胡在一家外企工作，平时工作节奏快，白天调研，写市场报告，晚上还要发邮件与海外客户联络，一天到晚都离不开电脑，常常要工作到凌晨两三点。近半年来，他发现自己的脑子不太好使了，怀疑自己未老先衰。

我笑着告诉他，没那么可怕，这种情况还是有办法对付的。

健忘症多见于那些长期使用电脑、手机、传真机等数码产品的白领精英们，所以有人将其称为“数码痴呆症”，其具体表现为工作中精力难以集中，记忆力衰退。这与工作强度过大、睡眠时间不足、精神过度紧张，以及过度吸烟、饮酒等有关。

小胡听我这么说，感到很无奈。因为工作原因，他这些生活习惯还真不好改变。我告诉他不必太担心，中医关于增强记忆力的办法有很多，其中有个老偏方就不错：取远志5克，百合10克、鸡蛋1个、龙眼肉10克、大枣5枚、冰糖5克，放入炖盅里加水适量，搅匀后蒸熟，每晚睡前服用1次。如果想味道更好，可以同时加少量鸡肉、瘦肉等一起炖，一般服用2~4周就能见效，脑力工作者可长期服用。

方子里的远志是一味有益智作用的中药，唐代医学家孙思邈甚至将它列为益智方药的第一名。《神农本草经》中记载它“益智慧，耳目聪明，不忘，强志倍力”。李时珍也说：“此药服之能益智强志，故有远志之称。”晋代葛洪在《抱朴子·仙药篇》中记载：“凌阳子仲服远志二十年……开书所视不忘。”

现代药理研究发现，远志能够通过增加脑部血流量、增加记忆神经递质、保护脑细胞等，从而达到增强记忆力的效果。

方子里中的龙眼肉同样很早就



被《神农本草经》收录，被作为滋补药品及保健食品已有1000多年历史，有补益心脾、养血安神之功效。现代研究发现，自由基损伤脑细胞是导致记忆力衰退、痴呆的重要原因之一，而龙眼肉可以清除脑部的自由基的功效有确切的实验证据支持。

此外，龙眼肉里含有一种腺苷酸，对焦虑症有明显的抑制作用，能起到镇静、宁心、安神之效。这个功效显然对小胡这样的白领精英同样适合。

至于百合加鸡蛋，它最早出自张仲景的《金匮要略》一书，原名叫百合鸡子汤。方中百合味甘，为清补之品，具有养阴、清心、安神之功效。张仲景认为，鸡蛋主要靠里面的蛋黄发挥作用，它有滋阴润燥之功效。百合与蛋黄合用，滋阴之效更强。

我给小胡开这个方子，是因为他常加班，睡觉太晚，睡眠时间过少，这在中医看来这显然是伤阴的，所以需要滋阴治疗。而从现代药理学来看，这个思路也是正确的：百合含有多种人体必需的氨基酸，具有很高的营养和药用价值，在抗疲劳、抗氧化、提高免疫力方面有独特功效。蛋黄含有丰富的卵磷脂成分，在人的大脑中，卵磷脂约占其比重的30%。在脑部，卵磷脂会转化成乙酰胆碱，而乙酰胆碱是神经细胞之间的重要信息传导物质。吃蛋黄相当于从外界补充卵磷脂、乙酰胆碱，自然有提高记忆力、增加脑功能之效了。

小胡按我这个偏方服用三个星期后，自觉记忆力已经大为改善。

（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

物流专栏

发布广告 一个电话轻松搞定



湘全武汉荆州吉首常德
鄂境 307-501 63611031 13698809514

洛阳卧铺大巴 银川
零担货运 15303858877 13937997057

洛阳安徽全境合肥
64545738 15137988116

洛弟兄物流广东
阳62790966 13295989717 全境

洛阳泰州扬州南通姜堰
63761665 13592017345

洛阳老班长江西
13949230818

洛阳整车零担天津
13703880653

洛阳安华物流广东
专线往返海南 13938832916 60858800

洛阳往返杭州
宁波、宜兴、金华、舟山 13673905832 64545599

洛五洲货运上海
15837999911 63610323

洛阳天天往返广州
零担货运 18637935801 18637918258

欢迎刊登物流广告

优惠 快递

订版热线：63232112 63232133

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。

好消息！496元厚德蜂胶 免费体验1个月

（凡是没有服用过厚德蜂胶的糖尿病顾客交30元报名费即可免费获得价值496元的厚德蜂胶）。厚德蜂胶旗舰店 地址：南昌路6号（牡丹妇产医院南50米） 电话：65555595 65555535

文明无小事 事事皆素质

