

11

求学与放牧



以一种更纯粹的方式去探视西藏

9岁的旺扎有一个梦想：长大后能登上馒头，穿上干净的中山装。

那个时候，当地已经实行包产到户，旺扎家里分到了300多只羊、8头牦牛和1匹马。他的哥哥、姐姐有的参加了工作，有的在读书，有的已嫁人，只有他和最小的弟弟多木且还与父母住在一起。

牧民家里牲畜越多，所需放牧的人手就越多。河谷有水的地方，适合放牦牛、马和犏牛，绵羊和山羊则适合在山上放。幼崽要与母畜分开放，如果离得太近，小家伙就会把母畜的奶汁吸干，影响母畜的产奶量。为了提高牲畜的品质，提高其产奶量和产崽量，牧民们希望家马与野马交配，家牦牛与野牦牛交配，牦牛与奶牛交配，同时还不被野生动物引诱去。

旺扎一家人都为分到这么多牲畜而高兴，只有旺扎暗自伤心。他担心父母会让他放牧，而不让他上学。他的这一担心果然变成了现实，家里不但让他放牧，还让他比他小几岁的弟弟多木且也放牧。

1978年夏天的一个午后，旺扎正在放羊，见一辆8座吉普车停在草场上。旺扎十分好奇，便凑上去看热闹。

一个干部模样的人用藏语问他愿不愿意上学时，他以为自己在做梦，惊得四处张望。直到看到蹦蹦跳跳的小羊、蓝蓝的天上白云朵朵，他才知道这是白天，不是做梦的时候。

看到他渴望上学的眼神，对方问他要不要回家跟大人说一声，他连说“不要”，说让邻居晚上把羊赶回去就行了。

就这样，旺扎背着装有糌粑的干粮袋上了车。

后来旺扎才知道，这个干部是专门来阿里地区招生的。上面给阿里地区下达了硬性指标，要求整个阿里地区必须招收36名大学生入学。因为当地实行包产到户后，大多数家长把孩子留家里放牧，当地干部只好用这种方式寻找生源。

那天晚上，没有上过一天学、不会写一个字的旺扎，进了狮泉河中学，成为一名中学生。

中学毕业后，旺扎到拉萨学习发电报和译码，成为阿里地区邮电局的职工。时间一久，他觉得每天发电报没意思，便自费到河南师范大学中文系深造。

回到阿里后，旺扎决定下海。他从那曲地区的安多县买了一车酥油，沿途兜售，回到阿里时，就将酥油卖完了。后来，他决定开公司，母亲不同意，说他翅膀硬了，不管公家的事了。

当时，地区粮食公司不景气，该公司总经理找到旺扎，给了他一个副经理的职位。他走马上任后，该粮食公司很快转亏为盈。领导觉得他是个经营人才，便调他到烟草公司当经理、书记，他一直干到现在。如今，地区烟草公司年进出资产超过一亿元。

老九多木且，至今还和妻子一起在祖辈放牧的地方放牧，其帐篷里仍然放着父母留下的酥油茶壶和小小的银杯。他说，小时候要是自己与旺扎都上学，家里就没人放羊了，虽然他是愿意上学的。

他对阿里历史文化的熟悉令我感叹，对西藏宗教文化的研究使我敬佩。他对生死的看法，对我影响深远。

当谈到死去的两位哥哥时，多木且与大姐多吉卓玛一样表现得很轻松，这一点令我大惑不解。

他说，藏传佛教认为，一个人死去后，其灵魂还存在，还会转世，生死轮回，永无止境。所以，信徒都希望自己死后能天葬。在最圣洁的天葬台天葬，是信徒临终前最大的愿望。人虽死，灵魂却没死，尸体就像一个柜子、一扇门，把尸体肢解、天葬，让老鹰吃掉，老鹰就不再去吃其他东西，间接地挽救了其他生灵。他们认为这样会在轮回的时候有一个好的来世。

他还说，如果一个人对待牦牛跟对待自己的母亲一样，就能达到一种大爱的境界。（摘自《阿里阿里》杜文娟 著）

失眠用生姜 助您睡得香

10

症状：顽固性失眠

偏方：①按压照海穴、申脉穴及三阴交穴，每穴按至有酸痛感发热感为佳。每穴按5~10分钟，每晚睡前1~2小时进行，一周为一个疗程。

②每晚入睡前，在枕头旁放10克左右的生姜丝或细末，连续使用10~30天。

不少人都有过失眠的经历，大多数人只是偶尔失眠，比如第二天要考试了，前一晚睡不好，考完试后又能睡得香，这种情况不必担心。但如果长期失眠，就对健康损害很大。

有一个女患者，是某网站的栏目主编。她平时总是紧绷着神经，捕捉热点新闻，一有突发事件，就要通宵加班。时间久了，她的睡眠出现了问题，不用加班的时候，晚上也无法正常入睡，慢慢地身体越来越差，经常头昏、精神不振，记忆力也明显减退。

这位女主编对自己的病情很揪心，到处求治，效果却不理想，始终离不开安眠药。她来找我时，我见她两个眼眶发黑，一副无精打采的样子，目光中透着焦虑。

我看了她的病历，发现她服用过多种治疗失眠的药物。

我让她别着急，告诉她既然她服用了这么多药物效果都不理想，我也不打算再给她开药了，她可以试试用针灸的方法来调理。她一听说要针灸，就有些畏惧。

我说既然这样，你回去自己按摩三个穴位也行。这三个穴位分别是照海穴、申脉穴和三阴交穴，均位于脚踝附近。照海穴位于内踝尖正下方，申脉穴位于外踝尖正下方，三阴交穴位于足内踝尖往上三指（食指、中指、无名指并拢后的宽度）的地方。按压这三个穴位至有酸痛感、发热感为佳，每穴按压5~10分钟，每晚睡前1~2小时进行。

一周后，这位女主编来复诊，我发现她气色好了不少，比上次精神多了。她说使用了介绍的按压穴位法后，效果不错，她的睡眠大为改善，现在已不需要用安眠药来助眠了。

这三个穴位为什么能治失眠呢？中医认为，人体的睡眠乃机体阴阳平衡的结果。《灵枢》中有这样的论述：“阳气尽，阴气盛，则目瞑（闭眼睡觉）；阴气尽，而阳气盛，则寤（睡醒）矣。”因此，中医认为失眠的病因关键在于阳盛阴衰，正如《类证治裁》多寐所言：“不寐者，阴虚阳



盛之病。”因此，调和阴阳是治疗失眠的根本方法。

在人体经络中，有两条经脉叫阴跷脉、阳跷脉。中医认为，这两条经脉是调节人体阴阳二气的重要奇经，又通于大脑及眼睛，因此具有调节睡眠之效，历代医家均十分重视这两条经脉与人体睡眠的密切关系。经络学说认为，照海联通于阴跷脉，申脉联通于阳跷脉，因此刺激这两个穴位，能够调整阴阳，起到治疗失眠的作用。

按摩三阴交穴也是为了调和阴阳。三阴交这个穴是足太阴脾经与足厥阴肝经、足少阴肾经交会之处，三条阴经相交，可见此穴为阴中之阴。刺激此穴能够起到强盛阴气之效，正好能够针对失眠之阳盛阴衰的病机来治疗。

客观地说，现代医学对于失眠的认识还不够深入，临床上经常可以看到不少患者长期失眠无法治愈，只能依靠吃安眠药来维持，这种症状往往被称为顽固性失眠。临床上我发现，对于此类患者，按压照海、申脉、三阴交这三个穴位往往较有效，尤其那些已服用过多种药物仍无效的失眠患者，不妨转换思路，试试穴位按摩这种非药物疗法，往往会有意想不到的效果。

除了按压穴位法，失眠患者还可以试试这个小偏方：每晚入睡前，在枕头旁边放10克左右姜丝或姜末，要求鼻子能够闻到淡淡的生姜香气。此法坚持使用，快则10天，慢则一个月，就能赶走失眠。

（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

职场资讯

订版热线：63232112 63232113 63232133

单位招聘

龙派公司诚聘

文员、销售内勤、保管、待遇面议。高先生 13903794417

●深圳常年招公交司机 63310955

个人求职

●会计师兼记账报税 15036730779

●会计师求兼职会计 15824915176

●双赢会计师求兼职 13526935658

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

●佳的招各类出国劳务 68612836
证书编号：Lw410020080002

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

聚和汽租 64837955

笑笑汽租 64858818

万嘉汽租 64978111

舒达汽租 63269518

飞盛汽租 64882555

●鑫华租大客及班车 13598160838

●众翔汽租，新车价优 63396899

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。

