



以一种更纯粹的方式去探视西藏

达娃扎西,绝对是阿里高原上的一只雄鹰。

2010年8月的一天傍晚,加木村突发洪水,阿里地区几乎所有的干部职工和部队官兵都投入到抗洪救灾中。漆黑的夜晚,闪烁的车灯,人们像热锅上的蚂蚁,浑身是劲却不知道往哪儿使。

有人说,达娃专员被困在河中间的沙洲上了。

人们纷纷向河边奔去。洪水更加肆虐,我乘的越野车也被淹到了车窗位置。有人指挥大家后撤,部队的大型工程车立即开上沙洲,营救沙洲上的被困人员。

抗洪现场逐渐有序起来,大家口耳相传:前面一个地方又决堤了,有达娃专员指挥,不会有事的,他熟悉狮泉河。

第二天上午,阿里地区在行署广场举行甘肃舟曲特大山洪泥石流遇难同胞哀悼仪式。常务副专员田建文主持仪式,达娃专员讲话并作阿里地区抗洪救灾动员报告。哀悼仪式结束后,大家拿着铁锹、镐头、编织袋,来到戈壁滩上,加固一条沟渠。如果不加固沟渠,不远处的粮库就会受到威胁。

在戈壁滩上,我再次见到了达娃专员——那个高大的藏族汉子。达娃专员这个称谓,我曾多次听过。

一次,我乘一辆长途汽车,在边防检查站停车接受检查,身份证、边防证一样都不能少。男人们下车撒尿,女人们坐在车上不动,看似无意,但每一眼都盯得男人后背发烫。乘客中大部分是身着藏袍的男男女女,叽里咕噜说着我听不

懂的藏语,但我从他们兴奋的交谈中,知道是些愉快的事情。忽然,我听懂了一句话。这是一句标准的汉语,而且被不断重复:达娃专员,达娃专员。

恍惚间,我觉得自己进入了一个巨大的艺术殿堂。殿堂内明明全是古典油画、古典音乐、古典建筑,却突现出一幅巨大的后现代作品。这种冲击不断加大,愈演愈烈。

2011年5月底,我随地区农牧局技术干部宋品军和白玛格桑,到离地区300多公里的札达县,指导农民种植温棚蔬菜。县政府近旁的村子叫托林村,负责人叫中东。他家像其他藏族家庭一样,不习惯锁门,一院漂亮整齐的藏式民居,只有大门上插着一根小木棍。等了许久,我才看见中东开着一辆皮卡回来。

中东不会讲汉语,但从他轻松快乐的言语中,我再次听到了“后现代派的词语”——达娃专员。

我不解地望着这位有着极具汉族风味名字却不会讲汉语的藏族村干部。他挥一挥手,笑呵呵的样子。

白玛格桑向我翻译,村里本来没有车,是达娃专员帮忙买的,这车在村里用处很大。

我向白玛格桑,达娃专员不是中东的亲戚。专员与村长,中间的距离还真有点儿远哩。

白玛格桑说,达娃专员的老家在普兰县科迦村,跟札达县一点儿关系也没有。

看着我不解的神情,白玛格桑告诉我,达娃专员在阿里工作的30多年间,跑遍了阿里的山山水水,经常现场办公,把困难解决在田间地头、羊圈牧场,在老百姓中享有很高的声望,加上藏族人对官场职位看得没有内地人那么重,老百姓对专员就没有距离感。

一个天高云淡的日子,我从普兰县城前往神山冈仁波齐。

纳木那尼雪山,巍峨圣洁,挺立在身后。前方,是蓝宝石般的圣湖玛旁雍错和鬼湖拉昂错,汽车在湖畔蜿蜒前行。忽然,眼前出现了一地新雪,从缓坡地带一直蔓延到湖水里。碧波荡漾,水天一色,水鸟竞渡,微风习习,坐在副驾驶位置的我,感觉到湖水和白雪近得能触碰到鼻尖。

我身后坐着普兰县政府的两名机关干部,他们也说藏语,语言活泼,笑声阵阵,好像在说一件有趣的事,其间,夹杂着一个称谓:达娃专员。(摘自《阿里 阿里》杜文娟 著)

症状:加班熬夜后身体疲倦
偏方:取西洋参5克、五味子5克、枸杞子5克,上夜班时加入适量茶叶泡水饮用,可酌加蜂蜜调味。

有一天,我接诊了李女士,她是一家大公司的财务人员,由于工作繁忙,她已经连续加班两个星期了,有时甚至通宵达旦地加班。直到有一天,家里人说她脸色苍白,就像“没电”一样,她才意识到自己的身体快熬不住了。

李女士好不容易请同事代班,休息了一天,但好像更累了,这才来就诊。

我发现李女士面带菜色,看上去很没精神,再给她把脉,发现她的脉象非常虚弱。这显然是疲劳过度,典型的气虚症状。

一般情况下,疲劳时只要休息一晚就可以恢复精力,但加班者工作的时间远远超过其休息的时间,这样过度伤精耗气,又无法通过充分的休息补充回来,起床后就会感到非常疲倦。对于这种疲倦,很多人都不会真正重视,即使去医院体检,抽血、化验、拍片等折腾半天,各项指标也都显示正常。

体检正常,并不代表真的没病,如放任自流这种气虚之象,继续长期过度劳累,轻者会导致免疫力下降,易感冒发烧,重者容易造成痰湿内生,可能诱发肿瘤等疾病;气虚还容易造成血淤,淤血阻滞心脉、脑脉,容易导致心脑血管疾病。近年来,媒体报道了很多职场精英猝死的案例,他们的悲剧就与长期劳累、过度气虚有关。

李女士听我讲完后很紧张,说自己短时间内还摆脱不了加班,问我该吃什么药进行调理。我告诉她不必担心,她这种情况还不算太严重,可以先用个简单的小偏方应对:取西洋参5克、五味子5克、枸杞子5克,上夜班时加入适量茶叶共同泡水饮用,可酌加蜂蜜调味,每天服用至少一次。

从中医角度看,夜晚属于阴,长期熬夜者,由于睡眠不足,既伤气又伤阴,使心、肝、肺、脾、肾五脏均亏损,在治疗上最好选用既补气养阴又调五脏的方子。

此方子中的西洋参就具有补气养阴的功效,五味子则有调五脏之功用。西洋参又名花旗参,其好处很多人都知道,不必细说。但对于五味子,一般人可能不太熟悉,其实它具



有悠久的应用历史。它是一种具有辛、甘、酸、苦、咸五种味道的果实,《新修本草》记载:“五味皮肉甘酸,核中辛苦,都有咸味。”

古人认为,这种五味俱全的果实,对人体五脏均能发挥补益作用。《神农本草经》里就记载:“五味子主益气,补不足,强阴,益精。”《抱朴子》记载:“常服能返老还童,延年益寿。”明《本草纲目》记载:“补虚劳,令人身体悦泽、明目。”

中国古代的王公贵族和中药名师,都喜欢经常服用五味子以强身健体。这个习俗至今在韩国仍非常流行,韩国人感到疲倦时,往往会饮用五味子茶。在首尔的仁寺洞地区,聚集着几十家韩国传统茶馆,几乎家家都有五味子茶供应。在济州岛,家家户户的餐桌上都少不了两件宝,一个是泡菜,一个是五味子。

现代药理研究发现,五味子中含有五味子素、五味子粗多糖、五味子醇甲等多种有效成分。五味子素能改善人的智力,从而提高其工作效率;五味子粗多糖能明显延长人体工作时间,具有抗疲劳作用;五味子醇甲对脑细胞有保护作用。总之,不管从中医角度还是从现代医学角度看,服用五味子都是非常有益的。

至于枸杞子,它的好处多多,与花旗参、五味子共同使用,可谓强强联手,疗效更佳。

但愿上面的偏方,能给大家一些帮助。

(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。