

13

达娃扎西



以一种更纯粹的方式去探视西藏

达娃扎西的家坐落在村里稍高的位置,与其他村民家的房屋一样,他家的房屋也是两层白色小楼,一楼堆放杂物,二楼住人。他的父母高寿且健康,大部分时间都与其他老年村民一样,坐在墙边晒太阳;他的妹妹、妹夫种青稞、放牛羊,日出而作,日落而息。

我在炊烟袅袅的村庄里漫步,在科迦寺的诵经声中思考,在经幡和桑烟中追寻。一个科迦少年,要经历多少磨难和历练,才能成为老百姓念念不忘的人,才能被大家尊重和爱戴啊!

17岁那年,达娃扎西离开了科迦村,到400公里以外的地区中学师训班学习,对知识的渴求、能歌善舞的天性、开朗豪爽的性格,为他赢来了许多目光。他先后担任过师训班班长、班长、民兵连长、团支部书记,毕业的时候已经是一名预备党员,荣获的各种奖状、荣誉证书装满了小木箱。

地区文工团看上了达娃扎西,但他的老师认为一个人不能一辈子唱歌跳舞,希望他回普兰教书。他接受了老师的建议,但不愿意回普兰,希望去一个遥远的地方,离家越远越好。措勤县是阿里地区七个县中最偏远、条件最艰苦的县,平均海拔4700米,一年中不刮风的日子很少,夏季短暂得几乎没有。他们一行6名同学到了措勤县,县里大概了解他的情况,把他分配到县完小当教师,其余5名同学被分到了乡镇。

在完小当教师的时候,达娃扎西如鱼得水,各种才能得到了充分

发挥。他一边教书一边学习,汉语、藏语、音乐、美术、舞蹈,什么课都教。他还养成了良好的生活习惯,机关没有食堂,就自己解决吃饭问题。年轻人在一起喜欢喝酒,有时候因为醉酒打架斗殴,误了工作。县文教卫生科长赤烈塔沁引导大家,平时不要喝酒,于是大家就等到周末晚上再拿出自家酿制的青稞酒畅饮。

措勤是达娃扎西的福地,他在这里事业爱情双丰收,仕途上一帆风顺,从完小教导处主任一直当到县长,县委书记。他的热情和真诚,赢得了领导和同事的信任。

达娃扎西爽朗的笑声,坦荡的笑容,率真的表情,使他浑身散发着迷人的魅力。

我发现这里的人笑容灿烂,无论百姓还是官员,无论当地人还是外来者,无论饥寒还是饱暖,他们呈现给世界的,永远是坦荡的笑容。

再快乐的人也有忧愁,再高亢的曲调也有低音。达娃扎西说,阿里的现实仍然困难重重,基础设施薄弱,人才匮乏,自然条件恶劣。为了留住人才,他们使出各种招数,在每个乡都建了食堂、澡堂、蔬菜温棚。他们的主要工作是民生和教育:抓好农牧民增收,注重改善农牧民的生产生活条件;抓教育,提高人口素质;抓基础设施改善,为实现跨越式发展打好基础。

他说,阿里人辛辛苦苦地工作,人均收入却远远低于内地和西藏其他地区,阿里现在还有吃不上饭和无钱看病的百姓。措勤县以前没掌握麻醉技术,也没有电,医生给阑尾炎患者做阑尾切除手术时,只能把患者捆绑在手术台上,借助手电筒的光用刀硬割。一次手术下来,医生和病人都被吓得半死。

几年前,札达县一个病人在乡卫生院接受手术后好长时间肚子还疼,他到县医院一检查,发现手术刀还留在肚子里。更令人心酸的是,有的病人已经死了,医生竟然不知道,扎针时发现病人没有反应,才知道自己是在给死人打针。

达娃扎西无限感伤地说:“有多少阿里人死在转院途中和翻车事故中啊!我们得努力把阿里建成藏西中心城市,要创造条件建好医院,为病人解除痛苦,让老百姓安居乐业。”

(摘自《阿里 阿里》杜文娟 著)

开车易发怒,按按百会穴

12

症状:开车时易烦躁、发怒

偏方:深按百会穴,配合收缩小腹部肌肉,进行缓慢深呼吸。想象按压头顶百会穴的手指发出一道真气注入体内,将心中的怒气向下打压,同时腹部吸气也将心中怒气向下引,在丹田化为无形。

有一次,我和朋友出去办事,见前面有两辆车突然发生了轻微刮蹭,停在了路中间,后面的车很快就摆成了长龙。这时,旁边一辆车里有个姑娘突然打开车窗,对着那两辆事故车破口大骂,见对方没反应,她爆出一连串粗口,接着狂按喇叭。

我朋友下意识地看了看那个姑娘,奇怪地说:“她的样子很淑女,怎么骂起人来比男人还粗鲁!”

我说,这是典型的路怒症,又叫交通心理烦躁症。路怒症的概念最早来自国外心理学,其英语为“road rage”,意思是带着愤怒的情绪驾驶,泛指在交通阻塞情况下,驾驶员由于驾车压力与挫折而产生愤怒情绪,经常被超车、拥堵或看不顺眼的现象激怒,因此出现爆粗口、漫骂甚至大打出手等过激行为。如在路面积水行车不减速、开大音响招摇过市、一看到前车速度稍慢就不停地闪大灯催促、随意对其他车辆或行人进行漫骂、猛按喇叭与路人抢道、向车外吐痰或抛掷杂物等,都是路怒症的典型表现。

路怒症已成为汽车时代的通病,在诸多国家引起广泛关注,在我国,随着汽车的普及,路怒症的发生也越来越普遍。一项网络调查显示:近九成的受调查者表示,身边有很多路怒症患者,23.4%的人甚至直接承认自己就是路怒症患者。

要防治路怒症,需注意养成良好的心态,不妨想想没车时出门走路、挤公交车的情况,找到有车开的满足感;要记住“小不忍则乱大谋”,想想争执可能会引发的肢体冲突等麻烦。另外,开车时要听些轻松的音乐来舒缓情绪,注意不时打开车窗,让新鲜空气进入车厢,保持大脑清醒。

这里有一个小偏方,大家不妨试试:心情烦躁,路怒症要发作时,可深按百会穴。百会穴位于两耳尖连线和头顶正中线的交叉处,也就是头部的正中央。深按这个穴位,同时收缩小腹部肌肉进行缓慢深呼吸。想象按压头顶百会穴的手指发出一道真气注入体内,将心中的怒气向



下压,同时腹部的吸气也能将心中的怒气向下吸引,在这两股力量作用下,想象中的怒气被吸入小腹丹田,化为无形。这样反复做5次后,即可觉得心情放松许多。

从经络图上看,百会穴四周各穴罗布有序,大有百脉朝宗之势。现代临床和实验研究均表明,百会穴是调节大脑功能的要穴:按压百会穴对改善大脑的供血有很好的效果,对于头晕患者,可在其百会穴进行艾灸。

由于路怒症与车内空气憋闷、大脑缺氧有关,而按压百会穴恰能改善大脑供血供氧,因此正好适用。

路怒症可以归为焦虑症的一种,而按压百会穴被认为对大脑神经功能有良性调节作用,因此,百会穴在焦虑症的临床治疗中被认为是必不可少的要穴。有学者对针灸临床治疗焦虑症的现代文献进行整理,发现选取最多的就是百会穴。

收缩小腹部肌肉进行缓慢深呼吸,即腹式呼吸,能使体内的副交感神经兴奋,使人的情绪平静下来。

同时,想象手指输出真气,小腹吸引怒气,将心中的怒气化为无形,均为有效的心理暗示治疗方法,对于治疗路怒症这种心理疾病是卓有成效的。

有个患者经常来找我看病,说她丈夫是公交车司机,平时脾气并不大,但遇到交通拥堵时就烦躁,家人很为他担心。我向她介绍了上述方法,她丈夫使用后效果很明显。

(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

洛阳网 www.lyd.com.cn
洛阳人,看洛阳手机报
洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上
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。