

14

带着梦想去朝圣



以一种更纯粹的方式去探视西藏

从青海省化隆县农区通向玉树草原的路上，一个身披袈裟的少年在独自行走。草原的风，草原的雨，草原的牛羊，草原的格桑花，都没有牵绊住少年的脚步，他红色的袈裟轻轻地飘起，远处洁白的雪山逶迤多姿，藏羚羊和土拨鼠奔来奔去。

这个少年名叫扎羊扎西，进了寺庙后，活佛赐予他洛桑山丹加措这个名字。他稍微大一点儿，觉得这个名字太长，便自作主张，改名为洛桑山丹。从此，他有了一个嘹亮的名字——洛桑山丹。

洛桑山丹从夏琼寺来。夏琼寺藏语意为大鹏，是藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴剃度修行的地方，也是格鲁派的发祥地，被信徒们顶礼膜拜。少年洛桑山丹只在夏琼寺当了一年多的扎巴。

他要去自己在梦中见过的地方。早在他还没有当扎巴的时候，这个梦就出现了两三次，梦境相同：高大雄伟的雪山，一望无际的湖水，山水相连，气势磅礴。那个时候，他不知道梦中的雪山在哪里，也不知道梦中的湖水在何方。他问过夏琼寺的师傅，师傅告诉他，西宁附近没有那样的景致，那样的景致应该在西藏。

于是，少年洛桑山丹离开夏琼寺，离开家乡化隆，离开家人，开始追寻梦中那个神奇的地方。

少年洛桑山丹知道唐古拉山是一座难以逾越的高地，从唐古拉山取直道进入西藏太艰难，况且那条路上没有寺庙，人烟稀少，吃饭住宿会有困难。他便沿唐蕃

古道，踏上文成公主当年进藏的路线而去。

在玉树停留期间，他发现建筑队在拆除由玛尼石堆砌的墙垣，准备把玛尼石拉去铺路修房。

当时“文革”刚刚结束，寺庙的活佛才从监狱出来，与遭劫的玛尼石相看泪眼，竟无语凝噎。老百姓心中流泪，口中祈祷，却敢怒不敢言。活佛无处求助，看着寄宿在寺庙的洛桑山丹若有所思。自古英雄出少年，初生牛犊不怕虎，他觉得这个少年能助他一臂之力。

在活佛的授意下，洛桑山丹见到了玉树州的州长。州长是一位民主人士，对老百姓和藏文化有着深厚的感情，他立即制止了建筑队的行为。被拉走的玛尼石又回到了原处，整整运了48卡车。

之后，袈裟少年洛桑山丹谢绝了活佛的挽留，继续向梦想的地方出发。

在大昭寺前，他暗下决心要在这个神圣的地方为佛祖磕20万个头。从此，每天清晨，太阳还没有升起，鸟儿还没有飞翔，他就来朝拜磕头。中午人多时，他便回到寄宿的地方念经学法。傍晚时分，他继续朝拜，完成夙愿。磕头拜佛的时候，来自各方的云游侠士、虔诚信徒、高僧大德，带来了鬼魅的故事、精深的学问、各地的风景。潜移默化之中，洛桑山丹对照着梦中的景象，坚定了自己的前进方向。

洛桑山丹梦里出现的雪山，原来是神山冈仁波齐。无垠的湖水，原来是圣湖玛旁雍错。神山圣湖，远在阿里，那里是云的故乡。

洛桑山丹用了6个月时间磕了20万个头，然后备好木碗、酥油、茶叶、糌粑，披上一件新的红袈裟，不骑马，不吃荤，不搭车，风餐露宿，饥寒无常。48天后，他终于来到了魂牵梦萦的地方，在圣湖边的楚果寺停下了脚步。那一年，他16岁。

神山的风，圣湖的水，把翩翩少年变成了青年。洛桑山丹的诵经声，飘到了神山的冰雪中、圣湖的波光里，与神山圣湖融为一体，成为彩霞中的一道风景。

破烂的楚果寺，逐渐恢复了佛性的光辉，印度、尼泊尔、藏区的香客纷至沓来，为阿里高原增添了活力。洛桑山丹也从一个聪慧的少年，成长为楚果寺的活佛。

(摘自《阿里 阿里》杜文娟 著)

治电脑狂躁症 喝合欢红枣茶

13

症状：一看电脑就烦躁

偏方：取合欢花1朵、红枣5颗、冰糖适量，将合欢花、红枣和冰糖一起放入杯中，冲入沸水，加盖后浸泡10分钟，代茶饮服，上班时可常服用。

周小姐是一家游戏公司的网络推广员，每天的工作是不断地刷微博、发帖子，进行网络宣传。下班后，她仍抱着笔记本在网上看电影、聊天。同事们都说，她把电脑当成了男朋友。

前段时间，周小姐突然对“男朋友”发起火来。她使用的电脑是公司两年前购置的，使用久了会出些小毛病，例如死机或键盘上某个键不灵敏等，周小姐以前遇这种情况只是发几句牢骚，近来却常在电脑出毛病时发脾气，动不动就拍打电脑屏幕来解气。

有一次，领导让周小姐下班前交个推广文案过去，她忙乎了一个小时，眼看就要大功告成，电脑却突然死机。重新开机后，她发现刚才撰写文稿消失得无影无踪，顿时火冒三丈，拿起鼠标和键盘就往地下扔，把同事们吓了一大跳。她这种状况几乎天天出现，同事们都为她捏了一把汗。其中有个同事认识我，他担心周小姐会因此而被解聘，就劝她来我处就诊。

周小姐怀疑自己精神上出了问题，担心这样发展下去会患上精神病。我问起她是否有家族精神病史，她说这倒没有，而且自己以前也没有任何异样，只有近几个月才出现了上述症状。

听了周小姐的病情介绍，我估计她患了电脑狂躁症。

电脑狂躁症的直接诱因是电脑在使用过程中出现故障，但究其产生的真正原因，主要是工作压力、心理因素，具体来说有以下四种情况：

一是来自上级的压力。当上级要求某人在很短的期限内完成某项工作时，此人便会感到压力变大而致使情绪低落甚至失控。这时候，有些人不会向上级反映情况，而是选择对没有生命的物体实施攻击来发泄不满情绪，如扔电脑键盘、鼠标或者拍打电脑屏幕等。

二是来自电脑操作人员自身的压力。为赶工作进度，电脑操作人员往往精力高度集中，精神高度紧张，并且往往长时间连续地工作。长时



间的精力高度集中，容易使操作人员对外界干扰反应强烈，电脑一旦出现故障，便容易冲动，因而电脑也就成为这些人的出气筒。

周小姐说，她现在一见电脑就心烦，一碰电脑就想骂人。我告诉她，有一个偏方可以试用：取合欢花1朵、红枣5颗、冰糖适量，一起放入杯中，冲入沸水，加盖浸泡10分钟，代茶饮服。这个方子很简单，而且味道不错，很适合上班时饮用。

从中医的角度来说，电脑狂躁症是情志病。合欢花入药始载于《神农本草经》：“合欢，安五脏，和心志，令人欢乐无忧。”三国时期的《养生论》也有“合欢解忿”的记载。

中医认为，合欢花性味甘、平，归心、肝经，具有解郁安神的功效，主治心神不安，忧郁烦恼。一些常用的解烦闷的方剂如解郁合欢汤、蒺藜合欢饮等，均以合欢花为主药。现代药理研究也发现，合欢花的有效成分为槲皮苷，它具有镇静、安神，以及抗抑郁、焦虑情绪的作用。

至于大枣，则有“调心肝、调营卫、悦颜色”的作用，在著名的安神镇静方剂甘麦大枣汤、苓桂甘枣汤中，大枣都是主药，大枣中的黄酮类化合物具有镇静、安神的作用。合欢红枣茶将两味解闷除烦的良药放在一起，安神定志的效果自然不俗。

周小姐平时也喜欢喝茶，她觉得这个偏方很适合她，而且简便易行。回去后，她每天都会泡几次合欢红枣茶，狂躁的情绪很快便得到了缓解。

(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

鹊桥

订版热线：63232112 63232113 63232133
地址：定鼎南路22号(报业宾馆北30米)

男，63岁，1.70米，离异，独居无负担，私企老总，有车有房有存款，人品好素质高，有责任心。宽温柔贤惠，善良，真心成家的女士为伴。13083631279(美诺信息部)

男，57岁，1.73米，丧偶，铁路上班，有车有房，孩子在异地成家。觅年龄相当，1.60米以上，负担小，真心成家的女士。60101667(心雨婚介原真真服务中心)

好姻缘交友会所 63120320 63121321

全力打造洛阳大型中高端单身交友平台

- ◆ 开朗活泼女孩儿，25岁，未婚，1.69米，大专，小学教师。
- ◆ 白皙秀丽女士，31岁，未婚，1.60米，本科，科研单位。
- ◆ 白皙苗条女孩，29岁，未婚，1.65米，本科，在编教师。
- ◆ 成熟稳重男，35岁，离异未育，1.75米，大型国企中层。
- ◆ 稳重儒雅男，40岁，离异，1.78米，本科，电力系统干部，车、房。

数码大厦A座707室 <http://www.lyhyy.com> QQ:244851919

男，48岁，1.72米，离异，本科，公务员，诚实善良。觅45岁以下，行政、事业单位的女士为伴。(中介勿扰) 电话：13783177145

真心牵线军民共建

60859985 13027639387
中央百货1301室

黄老师退休后从事婚介工作多年，真心为每一位单身朋友牵线，她联合其它婚介，资源多而真实，收费低保成功。

- ◆ 阳光军官，28岁，1.75米，未婚，硕士，正营。
- ◆ 成功男士，1.78米，39岁，大专，离异单身，工作兼经商，多套房，有车。
- ◆ 优秀公务员男，51岁，1.74米，离异，本科，处级干部，女儿已工作。

女，48岁，1.66米，离异，独居无负担，姑娘成家，事业单位，脾气好气质佳。觅身心健康，条件相当，有责任心的男士牵手一生。13213519856(美诺信息部)

谢姐 鹊桥

QQ:609573779 www.lyxjq.com

- ◆ 公务员，男，35岁，1.72米，离异，本科，重感情，新房。
- ◆ 女士，46岁，1.65米，丧偶，事业单位，身材气质佳，宽房。
- ◆ 男，58岁，1.77米，丧偶，科研院所，无负担，有车、房，显年轻。另：中心有大量28岁左右工作好，素养高姑娘，急需36岁以下有正式工作男孩加入。

24小时热线：15515330021

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。

文明参与交通法规

遵守交通法规