

15

大难不死 一心向善



以一种更纯粹的方式去探视西藏

1993年5月，阿里高原白雪依然，玛旁雍错的结冰刚刚消融，洛桑山丹便带上弟子，与朋友普穷一起，乘坐一辆从拉萨到阿里的客货两用车。

他们经过尼木县的时候，车翻进了150多米深的谷底。山谷有茂密的树林，崖底是奔腾的雅鲁藏布江。洛桑山丹和司机被路过的日喀则人救起，弟子和朋友普穷则不幸遇难。

在开往拉萨的汽车上，洛桑山丹紧握司机的双手，不停地念经祈祷，一声声叫着：“好兄弟，好兄弟，你不要死！不能死！”可是，司机还是死在他的怀中。

汽车直接开到了阿里地区驻拉萨办事处，一瘸一拐的洛桑山丹，把司机的尸体交给阿办主任后就晕倒在地。

阿里地区驻拉萨办事处的人把他送进了医院，他在医院一住就是17天。其间，他常常以泪洗面，不断地反思：多年来，自己一心向佛，天天念经，虔诚至极，却挽救不了朋友的生命。如今，自己躺在病床上，吃喝拉撒都得有人照顾。同车4个人，只有自己还活着，今后的路该怎样走？朋友的家人谁来照顾？

出院后，他脱掉了袈裟，换上了便装，开始重新打量这个世界。

几年后，他又回到了久别的楚果寺，回到了浓郁的宗教氛围中。管理楚果寺，只是他工作的一部分，他把主要精力投入到为老百姓办事之中。他还冒着生命危险，通过民间渠道，将阿里名寺贤柏林寺在“文革”中流失的珍贵文物追回。

贤柏林寺，寺名藏语意为普度众生，在阿里宗教史和文化史上享有很高的声望，是阿里人民的英雄甘丹才旺所建的。

洛桑山丹的善举，不但赢得了农牧民的敬仰，也使他得到了当地政府的信任，他先后当选为阿里地区佛教协会理事、政协副主席。

2008年3月14日，洛桑山丹又一次经历了死亡考验，又一次经历了佛学教义与世俗丑恶的纠结和较量。

洛桑山丹的家，在拉萨市嘎玛贡桑小区。这一天，他正在家中休息，下午4时前后，他忽然听见一阵打砸声和尖叫声。他从二楼窗口向外看，发现不宽的巷子里有20多个手拿长刀、斧头、石头的暴徒正在疯狂地追赶行人。有人在砸街面上的商铺，有人冲进商户家中，搬出煤气罐，放在街道中间，浇上汽油，点燃沙发、被褥、衣物。整个街巷瞬间乌烟瘴气，狼藉一片。

洛桑山丹赶紧下楼，打开了家门，把惊慌失措、四处逃散的人叫进家中。他看到周边商铺和出租房顶上躲着人，便搬来梯子，与弟弟一道，把他们接到家中。有人发现房顶上还有一个汉族人，头部受伤，满脸是血，腰间也血流不止。他和弟弟小心翼翼地抬起那个汉族人，沿楼梯移到家中，为伤者敷药、包扎、止血。

他还没有忙完，就接到女儿学校打来的电话，要求家长接走学生。他让弟弟守好家门，保护大家的安全，自己戴上一顶藏式毡帽，抄小道跑到学校接女儿。一个学生的家长迟迟未来，老师焦急万分，他便把那个孩子接到自己家中。这是一个汉族女孩，父母在公安系统工作。

他刚进家门，躲在他家避难的朝华和鲁秉梅，也分别接到学校的电话，让他们快速接走孩子，两人乱了手脚，不知如何是好。洛桑山丹再次跑出家门，冒着浓烟，踏着血迹，接回了不同学校的两个孩子。

当天晚上，他找出家中所有的衣服被褥，为避难者御寒。他煮了一锅又一锅面条，烧热一壶又一壶酥油茶，用尽所有奶粉，慰藉胆战心惊的大人，温暖刚刚出生的婴儿。

救人一命，胜造七级浮屠。据媒体报道，这一天，洛桑山丹一家共救出106名无辜群众。后来，洛桑山丹被评为“感动西藏60人”之一。

(摘自《阿里 阿里》杜文娟 著)

上班犯困 牙膏解困

14

症状：上班犯困、无法进入工作状态。

偏方：睡意来临时，可以用有芳香气味的牙膏刷牙，或直接将牙膏抹于鼻腔内。也可以将鼻子浸入冷水中，刺激鼻黏膜。

“上班没精神，下班一条龙。”恐怕许多上班族都有这样的切身体会。一份调查结果显示，有1/3的上班族在上午刚上班时会感到没精神、打瞌睡。尤其在星期一上午，很多人到公司时都会呵欠连天，迟迟进入不了工作状态，这就是“星期一综合征”。

阿强是一家外企的员工，去年刚参加工作。他每天下班后都给自己安排了丰富的活动：吃饭、唱卡拉OK、泡酒吧，就着啤酒在路边摊吃烧烤，熬夜打网络游戏，凌晨起床看欧洲冠军杯足球赛直播……他的夜生活丰富多彩，但后果是早上经常不想起床，强打起精神到公司，工作起来又很难集中精神，坐着坐着就打起瞌睡来。

他每天上午上班，刚开始工作的那一个小时效率非常低，因此被领导批评过几次。他知道长期这样下去，很不利于自己的职业前途。为了使自己尽快进入工作状态，他一上班就泡茶、喝咖啡，但效果并不理想。

他希望我教他个好方法，帮他赶走“瞌睡虫”。

我告诉他，要治本就得安排好作息时间，避免夜生活过度。他听后后面有难色。我见他为难，拍拍他的肩膀表示理解，毕竟年轻人刚进入社会，有了经济支撑，面对社会上的各种诱惑，有想去体验、享受的心态并不奇怪，等过一段时间，各种新鲜玩意儿都尝试过了，一般就不会再那么疯了。不过在此之前，我得教阿强几个小偏方，以保证他上班时尽快提神醒脑，保证自己的工作效率。想了一下，我给他提了个建议：

上班时带支有芳香气味的牙膏，以含有薄荷成分的牙膏为最佳。到单位后如果觉得自己的精神状态很差，有睡意来临，就用牙膏刷牙，特别注意刷一下舌头。或者直接挤少量牙膏于食指指尖，将指尖伸入鼻腔，把牙膏涂在黏膜处。

如果配合一下冷水吸鼻法，效果会更好，具体做法是：准备一杯冷水，将鼻子浸入冷水中，慢慢



将冷水吸入鼻腔，刺激鼻黏膜。如果觉得这个动作不好掌握，可能会引起鼻子呛水，也可以直接用手指蘸点儿冷水，涂在鼻腔里。这几个方法一经使用，便可以迅速提神醒脑。

为什么刺激舌头和鼻子会起到提神醒脑的作用呢？因为从中医学看来，人的舌头与五脏六腑的经脉相通，古医书专门有“舌上通于脑，下达于脏腑”的论述。至于鼻子，中医学也认为它与全身气血、心肺活动有关系。

在以上理论指导下，中医针灸学专门创立了“舌针”、“鼻针”的疗法，通过刺激舌、鼻的经络来起到醒脑开窍的效果。

临床上许多昏迷的患者，往往会用到这两种疗法来对其大脑进行刺激，促使患者苏醒，达到醒脑开窍、使昏迷患者苏醒的目的。刷牙、漱口、涂牙膏、鼻腔泡冷水这些方法，其实是效仿“舌针”、“鼻针”的疗法，通过芳香气味或者低温，来对鼻腔、口腔里的经络、神经感受器进行刺激，这种治疗思路对完全昏迷的患者都有效，对只是昏昏欲睡的普通人更有效。

这些方法做起来方便，效果也不错，很适合阿强这些上班族。不过话说回来，要想纠正上班打瞌睡的毛病，最重要的还是要调整好自己的生活习惯和心态。如果把身体锻炼好了，生活有规律了，又有上进心，对想打瞌睡也不那么容。

(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

买车看车，上洛阳网汽车频道，信息真实，最具参考价值