

16

### 带着结婚证去相亲



以一种更纯粹的方式去探视西藏

李寿明在认识蒋春萍前,李寿明远在老家甘肃武威的一个亲戚做梦,梦见李寿明带回了妻子。这个女孩是四川的,年轻漂亮,聪慧贤淑。

亲戚没有看清李寿明的妻子是双眼皮还是单眼皮,梦醒后拨打李寿明的电话,想把梦中的事告诉他,却怎么也联系不上他。

此时的李寿明正在远离甘肃武威几千公里以外的普兰县乡下。下乡得骑马,时间久了,他胯部疼痛,双腿困乏。

当时30岁的李寿明,的确与四川省资阳市女孩蒋春萍有联系,但只是刚刚开始,他没有跟老家任何人说过此事,亲戚更不可能知道。

在西藏普兰工作的人一年半才能休一次假,因此,在他休假回到内地的时候,亲戚朋友往往齐动员,四处撒网,大海捞针一般,帮他众多未婚女子中间,寻觅出互相可能会产生好感的。但往往两人刚刚熟悉,还没来得及牵手,男方就踏上了回归青藏高原的路途。正值青春期的女孩子,有几个能等到一年半后的第二次相见呢?

所以,当同事把蒋春萍的电话告诉给李寿明的时候,李寿明并没有把这种看不见摸不着,远在天边的感情放在心上。

蒋春萍得到李寿明的电话号码后,经不住姐妹们的怂恿,在姐妹们的严格监控下,拨打了第一个电话。

李寿明和蒋春萍就这样交往起来。不过所谓交往,也只是打电话,互寄照片而已。

2001年2月14日,李寿明走出成都火车站,受到了蒋春萍家人的热情接待。蒋春萍的亲戚朋友、同学姐妹络绎不绝地在李寿明面前穿梭。他们或喜悦或疑惑,目光看似无意,其实是在认真扫描,看得李寿明忐忑不安。

两人终于可以单独相处的时候,李寿明拿出了结婚证。结婚证上的“姓名、年龄、婚姻状况”等栏,李寿明已经填好了,女方一栏则空着。

李寿明把结婚证放到蒋春萍的手里,真诚地看着她。蒋春萍不知所措,待看清结婚证上已盖有普兰县民政局的大红公章后,才意识到这一切都是真的。

李寿明带着结婚证找对象,找到的对象就是蒋春萍。

两人在更加疑惑的注视中,踏上了前往武威的列车。

牵着对方的手,两人还有点儿不习惯。望着对方的脸庞还有些羞涩的李寿明和蒋春萍,得到了李寿明家人的祝福。李寿明那个做梦的亲戚,见到蒋春萍的时候,喜出望外,连连称奇——蒋春萍真的和他梦中的女孩一模一样,年轻漂亮,聪慧贤淑。

李寿明和蒋春萍从认识到结婚,只用了十几天时间。

他们从甘肃武威到西藏普兰,途经拉萨时作短暂停留。蒋春萍还像在老家资阳那样,用平底锅煮面条,煮了半个小时,面条还是硬的,她只好换成高压锅继续煮。

看着新婚妻子泪眼朦胧的样子,李寿明不知从何说起。因为他知道,像水烧不开,饭做不熟,几天吃不上热饭这种小事在西藏根本不算什么。

更加残酷的现实接踵而来。蒋春萍把工作从四川调到了阿里,小两口在狮泉河镇有了自己的家,也孕育着新的生命。遗憾的是,蒋春萍很快就流产了。再怀孕,再流产,李寿明和蒋春萍傻眼了。

风吹石头跑,四季穿棉袄,六月雪花飘,氧气吃不饱。阿里的自然条件就是这样。在这里,大人呼吸都困难,隔着一层肚皮的孩子,在妈妈的肚子里吃不饱氧气,成活率低,是必然的结果。

这逐渐成为李寿明夫妇的一块心病,为了生下一个健康的孩子,蒋春萍利用在成都学习的机会,生下一个活泼可爱的女儿。为了让女儿吃到够分量的氧气,两人只好把女儿留在资阳老家。(摘自《阿里 阿里》杜文娟 著)

### 睡眠不好,常喝半夏小米粥

15

症状:早醒,睡眠障碍

偏方:制半夏10克、小米50克,加水500毫升,煮沸后转小火熬20分钟,使其成粥。每晚睡前1小时食用,连用4天~7天。

在很多人的观念中,只有晚上躺在床上翻来覆去睡不着觉,才算睡眠障碍。其实,除了入睡困难、睡不着之外,早醒、多梦,醒后疲惫像没睡一样,这些都是睡眠障碍的症状。

梁女士供职于一家保险公司,她说自己一上床就能很快入睡,可是凌晨三四点会醒,之后就无法重新入睡,只能躺在床上闭目养神。因为工作忙,她入睡时间一般都比较晚,就这点睡眠时间根本调整不过来。她只好经常吃安眠药,可是药一停就又恢复老样子。

梁女士因此业绩急速下降,在公司的地位大受影响。她吃过中药,也尝试过针灸、穴位按摩等,但效果都不理想。

我仔细看了她的病历,发现一些治疗失眠的常用中药方、穴位按摩法等她都用过。我仔细给梁女士把了脉,决定给她用一个非常简单的方子:半夏小米粥。取制半夏10克、小米50克,加水500毫升,煮沸后转小火熬20分钟成粥即可。每晚睡前1小时食用,连用4天~7天。

半夏小米粥既简单又不太寻常,现代中医临床中很多人根本不知道这个方子,很少被使用。一般人都知道半夏有化痰湿的功效,但很少人会将它与失眠联系起来。其实,这是个老方子,最初见于《黄帝内经》。在这本我国最早的医学著作里,很多文字是用来描述治病的方式、纲领、指导原则,专门论述具体方药的篇章非常少,全书仅记录了13条具体方剂,其中就有专治失眠的半夏小米粥,可见其重要性。只是后世人对此方不太重视,才会知者甚少。即便有人使用,也主要从“胃不和则卧不安”,而半夏归脾、胃经这个角度出发,认为此方仅仅适用于胃部不适、痰湿内阻的失眠患者,这就大大地限制了本方子的应用范围。

其实,古人对半夏小米粥治失眠的机理并不是从调理脾胃角度考虑的。在中医的阴阳理论里,人清醒的时候属阳,睡眠的时候属阴,睡眠就是从阳转入阴,阴阳交通得好,睡眠质量就高,反之则会出现各种睡眠障碍,半夏、小米正好有调和阴阳、交通阴阳的作用。方子中的半夏,生长于夏季之半,此时天气还很暖和,阳气旺盛,而阴寒之气也开始萌动。中医认为,这样的生长时间,让半夏天生有了从阳到阴的药学特性,所以就有了交通阴阳之效。而小米药性甘寒,能泄阳补阴,使阴阳调和。

从现代药理学的角度看,半夏小米粥治疗失眠也很有依据:半夏中含有葡萄糖甙、胆碱、三萜类化合物、半夏结晶蛋白及多种氨基酸,具有良好的镇静神经中枢的作用。此外,半夏中还含有能扩张血管、改善脑部供血的成分,因此能保证患者脑部的供血供氧,提高睡眠质量。小米中含有丰富的色氨酸,且色氨酸含量在所有谷物中是最高的,每100克小米中色氨酸的含量就高达202毫克,色氨酸的作用就是能促使大脑细胞分泌出一种抑制大脑功能活动、促进睡眠的神经递质。

此外,在睡前进食一小碗温暖的半夏小米粥,会让人产生一种舒适的温饱感,更容易出现睡意。想想我们中午吃饱喝足后想睡觉的感觉,就不难理解它的作用。

梁女士记下这个偏方,打算回去服用。临走时我提醒她,半夏一定要用中药房里买的制半夏,别用生半夏,否则容易中毒。她听了我的嘱咐,回去试吃了一个星期后,睡眠大为改善。她继续吃了一个星期,睡眠已经基本恢复到正常状态。

(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

## 生活资讯

订版热线:63232112 63232113 63232133

### 老年公寓

- 益寿园养老院 13721691034 暖浴
- 瀘河宾馆式敬老院 13027539075
- 市老年护理院 13783119885 专业
- 福星 13903794085 大院暖浴专车
- 金色夕阳 13838851898 暖浴丹城

- 君嫂 15038615152 花园宾馆式
- 西关馨园医护便利 13939929186
- 瀘河爱心托老院 62552810 暖浴

### 起名改名

- 桑锋教授起美名 63207739
- 弘易堂起名中心 13015570188

### 管道疏通

利民管道疏通公司  
西工 润西 6666 6656  
新区 老城 6399 3333  
汽车疏通清化粪池 63993333

便民专业疏通  
西工 64518116 润西 60111222  
新区 60111222 老城 64518116  
汽车吸污清化粪池 60111222

难上难专业疏通  
老城 62623508 新区 60111000  
西工 60111000 瀘河 62623508

信得过专业疏通  
西工 60119995 润西 62211600  
新区 62211600 老城 60119995

### 吸污公司 64856295 清化粪池 13213509276

- 高手专业通下水道 60115588
- 低价疏通厕所除垢 15137967518
- 吸污车清理化粪池 13937999719
- 疏通钻孔、水电安装 60101652
- 汽车疏通、汽车吸污 66666993

### 家政服务

- 远弘保洁 15537969912
- 阳光保洁 64388691
- 华盛保洁 62202300
- 都市蜘蛛人高空队 13083622590
- 清洗安装涂料防水 13027632668

### 锅炉采暖

- 好嫂子保姆、月嫂 13939928157
- 好心人专业保洁 15838551908
- 九鼎清洗保洁 13783177257
- 广电专业保洁保姆 15637986833
- 各场所内外清洗保洁 63863070
- 63503803 完美保洁 15037996790
- 实在人保洁公司 15036762388
- 清洗烟机空调保洁 15837966030
- 太康锅炉 13939913135
- 太康银晨锅炉厂直销燃煤燃气环保锅炉、导热油炉 62611158
- 环保锅炉 13526905661