

17

### 阿里人的暗伤



以一种更纯粹的方式去探视西藏

我在格列家门口等了一会儿，见三个人开着一辆小车回来了。

这是一座普通藏式平房，客厅的藏柜鲜艳漂亮，绘着宝伞、金鱼、宝瓶、莲花、白海螺、吉祥结、胜利幢、金轮吉祥八宝图案，上面摆着象征五谷丰登的切玛和银质铜质器皿。我在挂历下面的沙发上坐下，挂历上的主人公就是格列。挂历上身着绿色武警制服的格列，站在高耸入云的洁白雪山下，精神焕发。这是西藏自治区为年度道德模范专门制作的宣传挂历。

我打趣道：“格列政委怎么跟挂历上的人长得一模一样啊？”

格列和春晓哈哈大笑，另一个穿警服的人也爽朗地笑着。从他的胸牌和军衔上，我得知他叫普布旺拉，与格列一样，也是武警军官。

格列对我说，普布旺拉是他的战友。

春晓笑呵呵地补充道：“他也是我的新郎官，我有两个新郎官哩！”

一开始我也融入他们的笑声之中，但待了解到两个新郎官的故事以后，我却怎么也笑不起来了。

格列的家在圣城拉萨附近，他从经济文化相对繁荣的前藏，来到荒僻的后藏阿里，上警校，当武警，目前任西藏边防总队阿里边防支队霍尔边防派出所政委。边防维稳，向来是地方政府和武警部队的头等大事。工作在一线的格列，经常会面临各种突发事件。

西藏的任何地方，只要有房子，有人生活，就约定俗成地成为远行者的救命稻草、受灾者的避难所。边防派出所和兵站，自然担负

着保护过往行人安全、尽力提供服务保障的重任。

2007年3月，普兰一带普降暴雪，致使219国道被封堵，沿线交通中断，沿途被困车辆、人员较多，牧区牲畜冻死冻伤数量剧增。霍尔边防派出所至马攸木桥公安检查站一线，部分车辆、人员下落不明。

格列带领战士，从早上一直搜寻到晚上。在漆黑的夜色中，他为了防止战士迷路走失，用背包绳把每个战士连起来，沿着电线杆艰难地搜索。经过三天四夜的紧急救助，被困在雪地中的20多名旅客全部被营救出来。派出所共接待被困群众300余人，救治伤病群众110多人。

事业上一帆风顺的格列，也迎来了爱情的甘霖。孔繁森小学教师春晓，与他约定了婚期——2002年3月的一天。

离举行婚礼还有5天时间，格列从布置一新的家中出发，到300公里外的普兰通外山口执勤，刚到山口，风雪交加，大雪封山。心急如焚的新郎风雪兼程，想尽快回到新娘身边。婚期翩然而至，新郎还在雪地里跋涉。

藏族人对婚礼非常重视，春晓又是当地人，请柬也已经发出。客人陆续续地来了，他们端上切玛，捧上青稞酒，献上哈达，祝福新人幸福吉祥。哈达不但要献给两位新人，还要献给双方父母。可是格列还没赶回来，无奈之下，大家只好请格列的战友普布旺拉担当临时新郎，以便婚礼能如期举行。

婚礼后的次日两点，风雪夜归的格列患上了雪盲症，他眼睛红肿，泪流不止。他觉得这样的形象不便回到新房，只能在单位的集体宿舍里休整调养。其间，每到夜晚，他总是孤枕难眠。

格列用伤感的语调对我说，结婚8年来，妻子先后怀孕6次，有5次都流产了。好不容易产下一个男孩，却因为缺氧，3天后死在他的怀中。

叹息无法改变他们的现状，慰藉不了他们的伤痛。阿里人生育困难的问题不是一家一户的事儿，不是几对夫妻的困难，而是所有阿里人必须面对的现实。

该地区财政局的一位在藏干部对我说，阿里人，无论是本地人还是外来者，都不敢随便碰触怀孕和教育孩子的话题。这是所有阿里人心中的暗伤。（摘自《阿里》杜文娟著）

### 颈肩部酸痛 做简单运动

16

症状：颈肩部酸痛、僵硬  
偏方：常做夹脖子和推门框运动。

一天午休的时候，内科护士小玲来找我，手里还拿着一张X光片。她的工作是专门在电脑前过医嘱，一上班就正襟危坐，对着电脑进行操作，由于长时间保持同一个姿势，脖子和肩膀又酸又硬。今天早上，她发现这一症状加重了，以为是自己的颈椎出了毛病，于是拍了一张颈椎X光片，来找我帮她看看。

我把X光片简单地看了一下，没发现问题。我又检查了小玲的颈肩部，发现其肩部有多处地方压痛，肌肉很僵硬。我告诉小玲，她这只是颈肩部肌肉的毛病，跟颈椎没有关系，拍X光片意义不大。

我给小玲做了一下颈肩部肌肉放松按摩，几分钟后，她觉得酸硬症状明显减轻了。她很高兴，但又发起愁来，说她这个症状一上班用电脑就会发作，但平时请假不容易，很难有时间来找我按摩。于是，我向小玲推荐了两个自我保健方法。

第一个方法是做夹脖子运动，具体操作如下：

第一步，身子坐直，使颈部处于正中位置，然后让颈部慢慢向正右侧的肩部侧弯，直至耳朵贴紧肩部，再用力收缩颈部及肩部的肌肉，使颈部侧面及肩部尽量夹紧，保持数秒钟，放松肌肉，再次夹紧。如此反复5次。

第二步，恢复颈部正中位置，让颈部慢慢向右斜后方的肩部弯曲，直至颈部斜后方的肌肉贴紧肩部，再用力收缩颈部及肩部的肌肉，使颈部斜后方与肩部尽量夹紧，保持数秒钟，放松肌肉，再次夹紧。如此反复5次。

第三步，恢复颈部正中位置，让颈部慢慢向正后方弯曲，直至后脑勺儿贴紧脊柱，再用力收缩颈部及肩部、脊柱处的肌肉，使后脑勺儿与脊柱尽量夹紧，保持数秒钟，放松肌肉，再次夹紧，如此反复5次。

第四步，按以上方法让颈部向左斜后方、正左侧面的肩部做夹紧动作。

做完上述动作，就相当于颈部从右向左画了个半圆形，颈部不适立即就能得到明显缓解。

第二个方法是做推门框运动，它比夹脖子更简单：站在门口，双臂展开，双手扶住门框两侧，右腿前弓，左腿后伸，成弓箭步，重心向前倾，在身



体重量的协助下，双手用力推门框，此时即可感到肩部的肌肉被拉伸，保持这个姿势1分钟以上，然后休息片刻，换左腿前弓，右腿后伸的弓箭步，再推门框1分钟。做完后即可感到酸痛明显的肩部明显舒服多了，如仍觉不适，可再重复做数次推门框的动作。

夹脖子和推门框这两个动作，均能够起到强制性放松颈部、肩部肌肉的效果，而且通过夹紧、放松，再夹紧，再放松这样的循环，能够挤压颈肩部的血管，加速其血液的流动，帮助其排走局部积聚的代谢废物。做完上述两个动作，能立刻感到神清气爽，本来像压了块大石头的颈肩部立即就能觉得轻松，可以重新投入到紧张的工作中。

小玲按我教的方法试了一下，果然觉得效果不错。我叮嘱她，这两个方法最好定时进行，一般在工作一小时后就要进行几分钟的锻炼，这样效果最理想，要长期坚持，只有这样才能达到锻炼颈肩部肌肉，使之变得强壮的效果，只要颈肩部肌肉强壮了，耐力就会增加，这样即使长时间在电脑前工作，颈肩部僵硬病症的发作也会明显减少。

小玲按我说的做，一个月后我见到她，她说这两个方法果然好使，她每天坚持锻炼好几次，现在即便在电脑前连续工作两三个小时，颈肩部也不觉得难受。她的同事受她影响，也经常在工作间隙做夹脖子和推门框运动，有时候两三个人还排着队轮流在办公室门口推门框。这情景虽然有点可笑，但只要身体健康，又有何妨呢？（摘自《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫光》朱晚平著）

小偏方解决大问题

副刊

电话：65233687

优惠 快递

订版热线：63232112  
63232133

阿波罗钢琴专卖

品质卓越 独立定弦  
SSS系统全球专利 日本独资生产  
明码实价 钢琴之王

电话：64385255 www.shanghai-apollo.com  
地址：涧西区辽宁路万达广场室外步行街1-09铺

寻找凤凰 免费换车  
电动车以旧换新 999

恭喜：西工区纱厂岳先生的老凤凰自行车 免费换取 凤凰电动车1辆  
七里河店 60100268 13937981846

Royal 年中清仓处理

部分家具 折起

地址：市区金梦、红星均有售  
电话：64910376 65915633

激光一照 眼镜摘掉

河科大二附院(原洛阳四院)眼科推出最新SBK技术治疗近视、远视、散光。高考学子凭高考分数，每分优惠1元！  
地址：金谷园路80号 电话：63307356

如何选蜂产品？

中国农业科学院蜜蜂研究所的专家们教你如何科学地选择蜂产品，请到洛阳服务中心免费领取资料及华兴蜂胶软胶囊，每天限量10名。

电话：64876598 63237553

欢迎刊登 优惠快递

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。

定向培养 对口就业 招生

洛阳经贸学院 洛阳市经贸中专

◆就业特色班：航空服务班、财务会计班、信息服务班、中兴通讯班。◆学历层次：中专、大专。◆招收对象：应、往届初中、高中毕业生。◆就业方向：定向到机场、航空公司、财务公司、中兴通讯就业。详情请咨询校招生办。地址：洛阳市西工区涧东路16号(王城公园西门南200米)  
网址：www.lyjmy.com  
联系电话：0379-63333339、65298409