

18

这辈子只能怀念



以一种更纯粹的方式去探视西藏

周鹏没有进藏以前,怎么也不会想到自己与西藏有那么深的缘分。底雅这个名字既像刻在他的心上一样,又像慢性病一样,让他想起时就会隐隐作痛。

周鹏的老家在贵州毕节,他到西藏林芝当兵后,考上了陕西咸阳西藏民族学院,毕业后被定向分配到西藏工作。他到阿里地区后,才知道当地有个札达县,到了札达县,他才知道那里有个底雅区。他被分配到底雅区政府工作,那是1996年夏季的事儿。

从札达县城到底雅区有300多公里路程,他骑马走了5天。快到底雅的时候,要翻一个达坂,这个达坂叫马阳达坂。从马阳达坂向下看,村庄小得像饭桌,房子小得如手掌,象泉河玉带般蜿蜒曲折,那就是底雅区所在地。从海拔5000多米的马阳达坂,到海拔1900米的底雅区,气候从寒带进入温带。

底雅竟然遍地盛开着野玫瑰,各种野花争相开放,杏树、苹果树长满山坡,家与家之间有林荫小道相连。周鹏很快就喜欢上了这个地方。

但没过两个月,周鹏就感到了底雅的枯燥乏味。这里每年大雪封山半年以上,信件、报纸都得半年后才能读到,没有稳定的照明电,没有方便的电话可以打,一年四季几乎见不到陌生人,遇到再紧急的事,心情再焦虑,也找不到倾诉对象。

年轻的周鹏需要倾诉,他的思念在远方,在千山万水之外的地方,那里,有一个心仪他的姑娘,常常进入他的梦乡。

周鹏在陕西咸阳西藏民族学院读书的时候,认识了一个彬县的姑娘,当时她在学校打工。

路途再远,也阻隔不了相思之情。1997年夏天,姑娘随周鹏的师兄弟们从咸阳出发,乘火车到乌鲁木齐,然后乘长途汽车历时数日,翻越喀喇昆仑山,来到阿里,来到札达县的底雅区。大雪很快封山,姑娘只能留在底雅,陪周鹏度过漫长的冬季。象泉河被厚厚的冰雪覆盖,农牧民过河放羊走亲戚,直接从冰面上过去。

1998年1月3日,周鹏在家做饭。好一阵子不见女友回来,他便出门四处寻找,发现冰面上有新脚印和破碎的冰块。他意识到情况不妙,便找来钢钎铁锤,凿开冰面,却不见女友身影。冰面潮湿,炸药派不上用场,他只好沿河向下寻找,一直找到象泉河出境的地方,依然不见女友的踪影。

周鹏完全绝望了,他不想看见底雅,不想看见象泉河,他要立刻离开这个伤心之地。

他背上干粮,逆象泉河而行,在冰河上行走了一天,终于找到马匹,翻山越岭到了札达县城,长途奔波到陕西彬县女友家中,瞒着女友70多岁的母亲,向她的哥哥、姐姐说明了情况。姑娘家人通情达理,反倒劝慰周鹏保重,以后尽量不要再联系,免得伤心。

他从陕西回到贵州毕节,心灰意懒。来年6月,象泉河冰雪消融,什布奇边防巡逻队的时候,在河道里发现了一具女尸,把电话打到县城,县里把电话打给周鹏,周鹏匆匆忙忙从贵州赶往底雅。战士们好心埋葬了他的女友。就在周鹏到达底雅前几天,一场洪水冲走了坟墓。

周鹏彻底崩溃了,白天黑夜守在象泉河边,叹息、叹息、再叹息,等待、等待、再等待。

一晃几年过去了,札达县一个工作组来到底雅,了解到他的情况,担心他在底雅长期忧郁会出事,便把他调到县城工作。

2011年6月,我在札达县见到周鹏的时候,他已经是县委改委主任了。他说,自己已经结婚生子,妻子善解人意,贤惠能干,对他以前的感情也很理解。

他至今仍保存着前女友的照片,他每年给祖宗烧纸钱的时候,还会给她烧一份。(摘自《阿里阿里》杜文娟著)

久坐易腰酸背痛 两个偏方来帮忙

症状:久坐引起的腰酸背痛、腰椎间盘突出。

偏方:①趴在地板或硬板床上,双手放于身旁,然后挺胸抬头,双臂用力往身体后伸直,同时腰部用力带动大腿,让身体反翘起来,做“飞燕式”运动。②仰卧在床上或地板上,两手平放于身旁,然后腰部用力,抬起臀部,使屁股离床或地板10厘米以上,做“拱桥式”运动。

现代社会,越来越多的年轻人有腰酸背痛的毛病。用拳头捶腰这个动作,以前只看到老年人经常做,如今二三十岁的人也会时不时地做。究其原因,主要与人们在工作、生活中多采用久坐有关。上班坐一天,下班在电脑、电视前又坐一个晚上,缺少运动,结果很多人患上了腰肌劳损、腰椎间盘突出等腰部疾病。“工作不突出,腰椎间盘突出”这句现代流行语,就说明了这一现象的广泛性。

几年前,20多岁的施女士来找我看头晕的毛病。我给她检查时,发现她腰部戴着宽腰带。她告诉我,她是录入员,每天要打数万字,上班时一坐就是好几个小时。她刚坐的时候腰是挺直的,但工作时间久了,腰在不知不觉中就弯了下去,几个小时下来,腰部往往又酸又痛,要休息好大一会儿才能缓解。有一天,她突然腰痛得厉害,不能动弹,被送到医院检查,她才知道自己得了腰椎间盘突出,还接受了微创手术。

施女士术后重新上班,还是会经常觉得腰部酸痛,更没想到的是,年初做完手术,年底她的腰痛又发作了,到医院检查,得知又是腰椎间盘突出在作怪。医生告诉她这个病跟她的工作有关,让她戴腰带保护腰部。她近半年除了睡觉,天天都戴着腰带。

我问施女士是不是打算一辈子都戴着腰带,她说当然不是,戴腰带很不好受,尤其是夏天更不舒服,但她没有别的办法。我告诉她,其实有两个运动方法,她只要坚持锻炼一段时间,就不需要戴腰带了。

“飞燕式”运动。趴在地板或硬板床上,双手放于身旁,然后挺胸抬头,尽可能地让头胸离开床面或地板,双臂用力往身体后伸直,同时腰部用力,带动大腿,让身体反翘起



来。这个姿势像一只飞翔的燕子,保持此姿势5~10秒钟,然后放松肌肉,休息一下,继续做这个动作,一般每次练习10次以上。

“拱桥式”运动。仰卧在床上或地板上,两手平放于身旁,然后腰部用力,抬起臀部,使臀部离床或地面10厘米以上。这个姿势从侧面看像拱桥。坚持这个姿势10秒钟以上,然后放松,休息一下,继续进行,做10次以上。

这两个动作都很简单,只需几分钟的时间,如果每天做三四次,长期坚持,就可以使腰部肌肉变得强壮,把腰肌锻炼好了,就相当于在腰上戴了一个天然的腰带,能起到预防腰椎间盘突出复发的作用。有人做过临床试验:以两组人群作为观察对象,一组教他们做腰肌锻炼,另一组则不告诉他们腰肌锻炼的方法,半年后发现,后者腰椎间盘突出症的发生率是前者的5倍。

施女士听了我的介绍,回去坚持每天做3次练习,3个月后来复诊时,我给她检查了腰部肌肉,发现她的腰肌变结实了。我建议她不必再戴腰带了,每天仍要进行锻炼。施女士按我说的话做,她的腰椎间盘突出没有再出问题。

上班族还可以试试更简单、更方便的锻炼方法:背部紧靠墙壁,两手垂直,掌心向后按住墙壁不动,尽力将肚子向外送。重复这个动作5次,腰酸背痛立刻减轻。

(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

文明参与交通法规

物流专栏

发布广告 一个电话轻松搞定
订版热线:63232112 63232113 63232133
洛阳市瑞雷汽车运输有限公司 洛阳 常州 无锡
承接:常州、无锡、溧阳、金坛、泰州、江阴、常熟、杨中、丹阳、宜兴、扬州。
63611383 13598171827
洛阳 卧铺 南京 常州
18037908378 15895066008
洛阳 安华物流 广东
13938832916 60858800

八达航空快件货运
单件80公斤以下
全国主要城市当日到达
地址:八达航空各售票处
电话:64811367
上海 一运洛沪 洛阳
65380381 13938813182
湘全武汉 荆州 吉首 常德 鄂境
30T-50T 63611031 13698809514
洛阳 天天往返 杭州 湖州 嘉兴 萧山 绍兴
13673905832 64545599
洛阳 天天往返 广州
18637935801 18637918258
洛阳 卧铺大巴 银川
15303858877 13937997057

洛阳 安徽全境 合肥
64545738 15137988116
洛拔 114 找弟兄物流 广州
62790966 13295989717 佛山
洛阳 泰州、扬州、南通 姜堰
63761665 13592017345
洛阳 老班长 江西
13949230818
全国大件运输货运公司
超大超宽超重 13703880653
洛阳 卧铺大巴 银川
15303858877 13937997057
欢迎刊登物流广告

企业名片
订版热线:63232112 63232133
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。
孔繁荣医疗美容
纯韩整形
我只选择孔繁荣
美丽热线:63938883 63218883
总院地址:洛阳市纱厂南路王府井同仁堂对面

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。