

20

坚守与逃避



妻子与他两地分居，远在噶县昆沙乡政府工作。两人一年见两三次面，见面地点是狮泉河镇的岳家。

扎西罗布对此没有怨言，甚至对我说，他要一直在阿里工作，退休后再到拉萨与父母、孩子一起生活。

扎西罗布生于1980年，从小见证了措勤的艰苦。一夜风沙能把房门堵住，把房顶吹跑，把人畜吹进湖泊里淹死；一场雪灾能把牧民辛辛苦苦养的牛羊全部冻死、饿死。一年四季，不管是牧民还是机关干部，都要戴口罩。夏季县城人还多一些，冬季一条街上见不到几个人。人们穿着厚厚的羊皮袄，像什么都没有穿一样，被冻得行动缓慢、反应迟钝。

小时候，他就听大人说，有个内地的大学毕业生，毕业于北京的一所师范大学，主动申请到西藏工作。组织上把他分配到拉萨的一所学校教书，他不愿意，请求到西藏最艰苦的地方。他后来就到了阿里，阿里领导格外惊喜，热情欢迎，终于盼来了首都的高才生。领导把他送到地区中学教书，他不同意，要求到更艰苦的地方工作，要把最美好的青春年华献给西藏的教育事业。组织上慎之又慎，将他送到了阿里地区七个县中条件最艰苦的措勤县。当时，措勤没有中学，只有小学，这个高才生就在措勤小学当了一名教师。

校园里响起了悠扬的二胡声、清脆的口琴声，老师、同学欢天喜地，逢人便说，措勤来了一位天下最白净的男人。没过多久，二胡声渐渐变弱，口琴声显得凌乱。再后来，什么声音都没有了，一切归于平静。

谁也不知道那个高才生去了哪里，后来，听过他优美乐曲的人，去内地出差学习时，四处打听仍杳无音信，好像那个人根本就没有到过阿里和措勤。

外地人离开措勤后会有后怕的感觉，扎西罗布则谈笑风生，幸福快乐。他还给我说起一件事，一位分配到措勤工作的人，一年后搭乘一辆大卡车，回到青海格尔木的家中。当时阳光灿烂，碧空万里，母亲打开门，连问他几声，你找谁？

胡子拉碴，面孔黧黑的儿子，忍受不住这句话，一头扑进母亲怀里号啕大哭，边哭边说：“妈，我找你呀！”（摘自《阿里 阿里》杜文娟 著）

腿脚酸痛不用怕，泡泡姜水喝姜茶

19

症状：久立或长时间走路引起腿脚酸痛。

偏方：①取生姜50克切片，放入盆中，加热水浸泡5分钟~10分钟后泡脚，热水以浸至膝盖处为最佳。②用生姜5克~10克，切片或切丝煎水，加少许红糖，趁热服下，每天至少饮用一杯。

有一天，一位老年人由其侄女陪着来门诊部找我看病。我给老人家看完病、开好药，她侄女问我不能给她也看看，我说没有问题，哪里不舒服尽管说，看我能否给她提供帮助。如果比较简单，不需要在电脑系统上开药，也不用再去挂号了。

老人的侄女说自己姓潘，最近找了新工作，在西餐厅当服务员，每天的工作就是迎宾，给食客上菜、送客。这样她大部分时间都在走动，几乎没有坐下来歇的时间。上一天班相当于走几十公里路程，下班回家，她的双腿又酸又痛。

后来，潘女士发现了一个好办法，就是回家后泡泡脚，然后坐在椅子上，把脚放在桌上，酸痛感就轻多了。这个办法实行了一段时间，效果很不错。但最近餐厅的生意进入旺季，客人明显增多，她上班时经常要小跑，工作时间也延长了，回家后双腿酸痛得更厉害了，用热水泡脚和抬高脚的方法也不好使了。她忍受不住，专门请假休息了几天才算舒服些。她想问问有什么简便易行的办法能够对付这种情况，否则她就得考虑辞职，不再干这工作了。

我跟潘小姐说，现在社会竞争压力大，找份工作不容易，如果只是因为这个就辞职，完全没有必要，因为我有把握解决她的问题。这个办法一点儿也不麻烦，她既然有回家泡脚的习惯，那就在准备泡脚水前，取生姜50克切片，放入泡脚盆里，再倒入足量热水浸泡5分钟~10分钟后进行泡脚。泡脚最好用高桶，因为这样能够使泡脚水淹至膝盖，效果比盆子更佳。

我告诉潘小姐，除了用生姜水泡脚外，最好配合一个内服方子：取生姜5克~10克，切成片或丝煎水，加少许红糖，趁热服



下，每天至少饮用一杯。这样内服外用配合起来，她双腿的酸痛感就能大大减轻。

生姜能对付久站、长时间走路引起的腿部肌肉酸痛，原理在于，它含有一些类似布洛芬、阿司匹林等消炎止痛药功效的有效成分，如生姜精油、姜醇等，它还含有一些能够直接作用于大脑镇痛中枢的物质，因此对于肌肉酸痛的治疗与预防均具有较好的效果。

美国佐治亚大学的帕特里克·奥康纳教授为检验生姜治疗肌肉酸痛的功效，曾进行过一项对照试验研究。志愿者通过举重练习诱使肌肉酸痛，一组参与者服用2克左右的生姜水，另一组则服用安慰剂，实验结果显示，与服用安慰剂组相比，服用生姜水的志愿者肌肉酸痛的症状明显减轻。

此外，药理研究表明，生姜还有预防血栓形成、防治心脑血管疾病等保健功能。民间有俗语说：“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。”可见，经常使用姜，不但对肌肉酸痛有好处，对于强身健体也有裨益。

潘小姐记下我的建议，连连道谢回去了。后来有一次，她陪她的伯伯来找我复诊，告诉我，用了我介绍的方法后，她的腿脚酸痛情况已经大为改善。她说多亏我的偏方，她才不会贸然辞职，而且现在已经升为领班了。

（摘自《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫光》朱晓平 著）

以一种更纯粹的方式去探视西藏

阿旺多吉在樟木镇读完小学，在聂拉木县城读完初中，在日喀则读完高中，在陕西咸阳西藏民族学院读完大学，所学专业是工商管理。

他上高中时，老师说全班就你一个夏尔巴人，你干脆跟大家一样吧。于是，他把自己改成了藏族。阿旺多吉会四种语言——藏语、汉语、尼泊尔语、英语。多才多艺的他，在大学毕业时却犯了迷糊。其派遣单上写着“区工商局”，同学帮他分析，应该是阿里地区工商局，而不是西藏自治区工商局。他便来到阿里，阿里地区工商局自然不会放过留住人才的机会，将错就错，阿旺多吉就留在了阿里。

很快，同事仇侃看上了淳朴善良的阿旺多吉。仇侃是个皮肤白皙、漂亮能干的四川绵阳姑娘。两人在阿里地区工商局工作很出色，家庭和睦，出双入对，引来无数羡慕的目光。但他们也有遗憾，结婚几年来，仇侃两次流产。医生说，她流产是因为胎儿在母体中缺氧。

仇侃是个快乐阳光的女孩，更愿意谈一些快乐的话题。不过我清楚，她的笑容背后有一种强大的力量，这种力量叫坚强。

扎西罗布，是土生土长的措勤人。他的父亲曾经在措勤县人大常委会工作。现在父母均已退休，在拉萨生活。

扎西罗布在措勤县城读完小学，在山西太原西藏班读完初中，在成都西藏班读完高中，从西藏大学毕业，目前在措勤县工商局当局长，领导两个兵。

作为阿里本地人，扎西罗布的

小偏方解决大问题

副刊

电话：65233687

职场资讯

订版热线：63232112 63232113 63232133

单位招聘

- 深圳常年招公交司机 63310955
- 公司招聘司机 1名 15036590326

个人求职

- 会计师兼记账报税 15036730779
- 会计师求兼职会计 15824915176
- 会计师兼记账报税 13525441989

劳务输出

- 信达办各国出国劳务 64853058
注册号：410305120022348
- 农力招各类出国劳务 63332891
注册号：410303120010313
- 海陆招各类出国劳务 64390263
证书编号：LT410020090028
- 威通招各类出国劳务 64917810
注册号：410300120043830
- 佳的招各类出国劳务 68612836
证书编号：Lw410020080002

交通资讯

订版热线：63232112 63232113 63232133

汽车租赁

- 广嘉汽租 64230197
广嘉新车 车全价优 64229951
要租车找广嘉 13698829222
- 好运汽租 60178888
车新价优包月优惠 18337980999
- 聚和汽租 64837955
- 笑笑汽租 64858818

- 万嘉汽租 64978111
- 舒达汽租 63269518
- 飞盛汽租 64882555

- 众翔汽租，新车价优 63396899
- 鑫华租大客及班车 13598160838

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。