



以一种更纯粹的方式去探视西藏

2010年8月,我随南疆军区慰问团,前往扎西岗边防连慰问演出,战士们在营房门前敲锣打鼓列队欢迎,给每位客人献上哈达。

慰问团领导给战士们送来许多书籍,其中《男性心理健康》引起了我的注意。随队医生为战士们义诊,大部分演员在排队化妆、背台词、调试音箱、准备道具、与战士们交流。

我随一支演出小分队,向喜马拉雅山脉更深的地方进发。

一辆绿色越野车,载着我们五六个人,在寸草不生的山间穿行。光秃秃的山连绵起伏,除了黄褐色还是黄褐色,恰似一幅古旧沧桑的油画,雄浑磅礴,气度非凡。远一些的山头上还有积雪,河水清澈亮丽,流淌在白色的鹅卵石上。蓝蓝的天上飘着朵朵白云,线条自然,百媚千娇。

河谷的鹅卵石越来越大,汽车颠簸得越来越厉害,与其说汽车在路上行驶,不如说在石头上狂舞。女演员的尖叫一声比一声响亮,抓着车窗的双手被震得生疼。

年轻演员虽然个个是军人,但第一次到阿里,第一次零距离接触喜马拉雅山,从花红果香、物产丰富的南疆绿洲,来到缺氧少绿的阿里高原,本来就新奇而疲惫,剧烈的晃动更加重了他们的高原反应。于是,有人强打精神,面如土色,有人吸着氧气,呕吐不止。

司机是边防连的驾驶员,愧疚地对东倒西歪的我们说,从连

队到边防哨所,路况都不好,如果是冬季,河水结冰,在冰面上开车,会平稳一些。

一个女兵问他,为什么不修整一下路面,许多通往边防哨所的路都很宽阔,有的哨所还能开车巡逻,像这种徒步巡逻、骑马巡逻,早该淘汰了。

司机说,这儿离边境太近,两国实际控制线山谷曲折、犬牙交错,稍微有动静,就会引起对方的注意,这里主要还是靠徒步巡逻。徒步巡逻走的路不远,骑马和开车巡逻,路途远,时间长。巡逻的时候,帐篷常常被风刮跑,战士们冻得无法入睡。因为缺氧,焦炭烧不旺,战士们只好给牛粪当燃料;没有牛粪时,他们只能坐等天明。滑进冰河、冻伤皮肤、忍饥挨饿、缺氧流鼻血是常事儿。

巡逻路上,双方军人狭路相逢,有时候相视一笑,各自走开;有时候用英语或藏语喊话、对峙,呵斥对方后退;有时候会打出英语、汉语、藏语三种文字的标语,警告对方,这是本国领土,不能擅自入内;有时候双方军人一字排开,肩并肩、手挽手,剑拔弩张、唇枪舌剑,却不敢开枪。双方对峙一个上午,口干舌燥,筋疲力尽,没有退让的迹象。忽然间,风平浪静,各自离去,就像什么事都没有发生一样。下次相遇,有可能视而不见,形同陌路,有可能重复上次的对峙。和平时期的边防战士虽然不打仗,却经常经历没有硝烟的战争。

边境线上无小事,双方军人都懂得这个道理,一般不会发生肢体冲突,更不会发生流血事件。一般事件,双方可通过会晤解决问题,达成共识。一旦发生重大事件,就会牵动两国最高权力机关,外交部直接出面磋商。

司机轻声说,你们向左边的山头看,白色的小房子就是印度军队的哨所。咱们此时的一举一动,他们都能看见。

呕吐的演员不再呕吐,吸氧的演员拔掉氧气管。我也把头伸出车窗,不需要仰起脖子,一眼就看见了左侧山顶的白色哨所。

我不断重复一句话:“这么近,这么近,怎么就在咱们头顶上?他们真的能看见我们哦!”

身旁的女演员和我发出了同样的惊叹。

河道依然不平,汽车依旧颠簸,我一直盯着山顶的哨所……

(摘自《阿里 阿里》杜文娟 著)

症状:成人痤疮、青春期和后青春痤疮。

偏方:丹参30克,加水500毫升,大火煮沸,再用小火煮20分钟,制成药液,用来擦洗脸部或饮用。

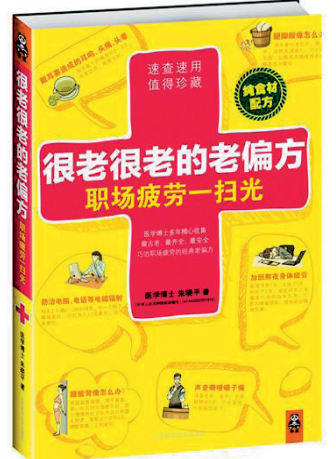
痘痘原本是年轻人的“专利”,只在青春期出现,但近年来成年人脸上长痘痘的情况越来越多。成年人长痘痘,在医学上叫迟发性痤疮,或称为后青春期痤疮,俗称成人痘。统计资料显示,在因痤疮就诊的人群中,成人痘占大约40%,比例实在不低。

引起成人痘的原因既有外因也有内因。外因与使用化妆品、空气污染等导致皮肤毛囊堵塞,皮脂排出不畅有关;内因则与长期承受压力,导致内分泌紊乱有直接关系。两者比较,以内因为主。

我妻子有个朋友叫阿芳,是一家外企的骨干员工,精明能干,婚后生了孩子。她既要照顾孩子,又要兼顾工作,非常辛苦,经常熬夜。有一天早上,阿芳发现自己的脸上冒出了一颗大大的痘痘,在接下来的几天里,痘痘如雨后天春笋般冒了出来。最初她以为是化妆品过敏,于是换了一种适合孕妇用的化妆品,可是情况没有改善,痘痘还是“前赴后继”地出现。阿芳很纳闷,自己早已过了青春期,怎么还是“痘灾不断”呢?有一次串门的时候,她向我提出了这样的疑问。

青春期间痘痘的根本原因是,人在生长发育过程中,体内雄性激素分泌旺盛。成人痘的病根同样是体内雄性激素过多,但直接原因就不一样了。研究发现,成人痘患者多为25岁~35岁的女性,她们大多存在着学习或者工作过度紧张,事业、家庭方面的压力都比较大等情况。这种心理压力长期存在,就可能引起内分泌紊乱,雄性激素分泌增加。过量的雄性激素作用于脸上的皮脂腺,就会使之分泌过量的皮脂,堵塞毛囊,加上外界细菌的感染,痘痘就这样出现了。

我告诉阿芳,针对成人痘的病因,中医有很多办法可进行调理,治疗起来并不费事。阿芳请我给她开一个方子,不过最好是



简单方便的,因为她平常工作很忙。于是,我给她介绍了这个方子,就是只用丹参来治疗。具体如下:取丹参30克,加入500毫升水,先用大火煮沸,再用小火煮20分钟。等水温适宜后,用1/4的药液擦洗脸部,20分钟后用清水冲洗干净,余下的药液每日饮用一次,1个月为一个疗程。

丹参含有丹参酮,具有与雌性激素一样的效用,进入人体后能对抗雄性激素,降低体内雄性激素含量,这样就能够调节内分泌,治痤疮的“本”了。此外,它还具有抗痤疮杆菌、消炎的作用,对于已长出的痘痘,能够促进其尽快消失。因此,内服加外用丹参,能达到标本兼治的效果。

需要说明的是,成人痘的病根是内分泌紊乱,要调节内分泌,往往不是短时间内就能见效的。虽然每个人的反应不同,但一般来说,一个疗程2周~4周是很正常的。另外,由于内分泌紊乱的原因往往是心理压力,因此还应该配合一些对抗心理紧张的方子。

阿芳听完我的解释,觉得这个方子不难执行,于是回去后试用,两周后她就打电话告诉我,说她脸上的痘痘已经消失了。我听了很高兴,劝她以后要注意放松心情,别让自己承受过大的精神压力,减少负面思考。只要保持乐观的心态,成人痘就不会再发作了。

(摘自《很老很老的老偏方,职场疲劳一扫光》)

小偏方解决大问题

鹊桥 订版热线:63232112 63232113 63232133 地址:定鼎南路22号(报业宾馆北30米)

好姻缘交友会所 63120320 63121321 全力打造洛阳大型中高端单身交友平台

气质美女,39岁,离异,1.67米,大专,温婉优雅,事业单位工作。觅顾家,有责任心的成功男士为伴。有意者请来电 18337969501(非诚勿扰)

女,41岁,丧偶,农村人,身高1.63米,勤劳,善持家,为人诚实,现建筑队打工,孤独劳累,找一位会关心人,贫富不限的男士。15838251042

漂亮女人,39岁,1.64米,离异,显年轻,白暂丰润,懂事顾家,本科,科研单位。觅:55岁以下,行政、科研单位干部或成功经商的优秀男士。(顾姐鹊桥)电话 15538518030

女,48岁,1.64米,离异,国企,端庄有修养。觅53岁左右,1.73米以上,经济条件优,体健豁达、品优的男士共度一生。有意短信联系本人电话:18613706639

女,38岁,1.63米,短婚未育,公司职员,肤白苗条,温柔贤惠。觅人品好,有责任心,有房,有稳定收入的男士牵手一生。13213519856(美诺信息部)

女,59岁,离异,1.65米,本科,事业干部退休,有修养,体健,房宽独居,喜爱画国画,儿女硕博国外工作,无负担。觅65岁以下,体健,不抽烟,素质高的男士。18937983982

新区失地多艺男,54岁,高中,离异,有房无负担,觅年龄相当,身心健康,勤劳有爱心,有道德的女士,风雨同舟,共度幸福人生!城乡不限,可随女方。电话:15978693028

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。

文明参与交通法规 遵守交通法规