



以一种更纯粹的方式去探视西藏

到了目的地,哨所战士列队欢迎我们,一条黄色警犬蹲在队列之尾,乖顺的样子令人喜欢。可爱的警犬没有长久吸引我的目光,我仍然偏着头看那白色的哨所。

边防哨所的战士和演员都在忙碌,一个战士像局外人一般,站在过道正中发呆。人们从他左右穿梭来往,他却却没有避让的意思。我径直走到他跟前,发现他的眼神有点儿飘,似乎在看我,又似乎什么也没看。

我把他请到旁边,跟他聊了起来。

他当兵快一年了,自从他来到边防连,除了站岗、巡逻、出操、学习、睡觉、上网,一个月跟家人通一次电话之外,就没有别的事可做了。因此,他喜欢对着光秃秃的山头发呆。20分钟前,他从哨所的高倍望远镜里看见有车来了,便一溜烟从山顶的哨所跑了下来,看见几个英姿飒爽的女兵和我,他一时没反应过来。

我不由自主地望了一眼邻国的白色哨所,又望了一眼我们的哨所,对他说:“邻国哨所里的人是职业军人,年龄比你大得多,你害怕他们吗?”

他笑了起来,露出两排洁白的牙齿,一字一句地告诉我:“有什么可怕的,双方对面喊话、对峙,我都不怕。”

“你也喊话?”我问。

“一般是藏语翻译喊话,那边的边民和军人有的也说藏

语。”他说。

演出很快开始了,这时,我看见一个哨兵顺着山道跑了下来,速度很快,恰似一只滑翔的雄鹰,一直滑到演出现场。我跟他握手,让他坐在我身边。一首歌还没唱完,那个哨兵却不见了。

一团乌云飘了过来,豆大的雨滴落下来,转瞬变成了冰粒,打得头顶脆响。战士们拿来棉大衣,披在演员身上,哨兵也为我披上了一件迷彩军大衣。

一位美丽的维吾尔族女兵甩起长长的辫子,扭动脖子,跳起了新疆舞。战士们纷纷跑向女兵,手拉手,跳起了圈舞,我也忍不住激动,加入舞蹈行列。歌声很快掩盖了冰粒声,身体不再冻得发抖。

回到座位上,我仍没看见哨兵,回头张望,发现身后不远处有一个身穿迷彩军大衣的战士,手持望远镜,坐在一桌子前,背对着演出现场,雕塑般一动不动。右前方是褐色的山峦,左前方有一大片空旷的平地。

我悄悄地走到他跟前,才发现是刚才从山头哨所跑下来的哨兵,他为我披了大衣以后,就在这里值班了。

见我走近,他把望远镜递给我,并向我介绍,左前方的白房子里住着印度人,那个走路的人就是印度人。从望远镜里,我看见那个男人的腿比我们的腰还粗,胡子粗糙而浓密。

哨兵对我说:“阿姨,非常感谢你。”我吃了一惊,睁大眼睛望着他。

他笑着说:“我快19岁了,来这里当兵两年,没有见过城镇,没有逛过商店,没有见过红柳以外的树。寂寞心烦的时候,我就跑到蔬菜温棚里,看看绿色的黄瓜叶子,红色的西红柿,大哭一场,什么烦恼都没有了。下次再难受的时候,我再去蔬菜温棚。阿姨,你是我这半年来见到的第二个陌生人,也是我两年来见到的第一个女人。半年前,一位首长来这里视察工作,跟我说过一句话,你跟我说了这么多话,所以,我要感谢你。”

我的心被什么东西揪了一下,疼痛难忍,无法继续与他对话。

从边防哨所返回边防连的路上,我默默无语,独自流泪。一位军官对我说,阿里官兵头顶上有6把“钢刀”——暴风雨、泥石流、雪崩、滑坡、洪水、缺氧。其实,他只说对了一半,远离亲人、远离异性、远离繁华,内心的寂寞,这些是边防军人的隐形杀手。前者是利刃杀人,后者是钝刀割肉。前者杀的是肉体,后者杀的是灵魂。灵魂的创伤比肉体的创伤更难愈合。(完)

(摘自《阿里 阿里》杜文娟 著)

症状:面色青白,缺铁性贫血。

偏方:取胡萝卜、猪肝各100克,黑木耳30克,青椒半个。先将胡萝卜、青椒洗净,切片。木耳用水泡开,猪肝洗净切片,加盐、酒、姜等调料拌匀待用。将猪肝下锅,炒至变色后捞出,再下胡萝卜、木耳、姜、蒜等炒熟,最后放入猪肝同炒,即可食用,每周食用2次~3次,连用1~2个月。也可将以上食材煮汤食用。

有一天,我的一个大学同学来广州办事,顺便约我吃饭叙旧。这个同学毕业后从商,创办了一家公司,生意越做越大,是我们同学中最有钱的一个。

见面时,他身边还有一个娇滴滴的女秘书。女秘书很标致,皮肤也很白,但气色不好,面带菜青色,像是营养不良的样子。

由于跟老同学很熟悉,饭桌上我就把这指了出来。老同学听后笑了笑,请我帮她看看。

老同学说,这个女秘书工作很认真,平时加班从来不叫苦,酒量也比较大,遇到饭局总少不了她。女秘书补充说,她几年前开始跟着我同学工作,近一年确实觉得自己脸色不大好,以为是工作太累,也没太注意。

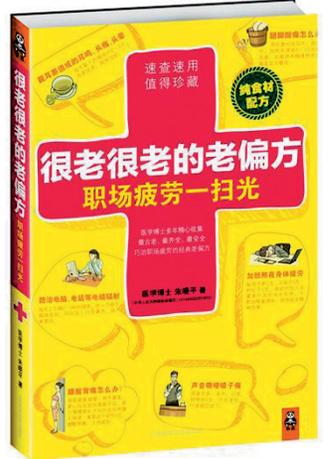
得到女秘书的允许,我翻开她的下眼皮,只见她下眼皮里面的黏膜颜色很淡,显然是贫血。

女秘书很担心,我告诉她不必太担心,大部分贫血患者是缺铁性贫血。女秘书问我要不要吃药治疗,我说她的贫血看起来不严重,通过食疗应该可以改善。

正说着话,服务员开始上菜了,首先上的是老火靛汤,汤里有胡萝卜。我指着胡萝卜让女秘书看,说这东西配上猪肝,经常食用能补血,如胡萝卜炒猪肝。取胡萝卜、猪肝各100克,黑木耳30克,青椒半个。先将胡萝卜、青椒洗净,切片,木耳用水泡开,猪肝洗净、切片,加盐、酒、姜等调料拌匀待用。将猪肝下锅,炒至变色后捞出,再放入胡萝卜、木耳、姜、蒜等炒熟,最后放入猪肝同炒,即可食用。

猪肝是补血佳品,古书上有记载,如清代《随息居饮食谱》云:“猪肝明目,治诸血病。”现代研究则表明,猪肝含铁,可以治疗缺铁性贫血。但胡萝卜也能补血,这个一般人就不太清楚了。

胡萝卜含大量胡萝卜素,胡萝卜素进入人体后,经过消化吸收可转化



为维生素A。而补充维生素A是治疗缺铁性贫血的关键一环,因为维生素A参与体内铁转运蛋白的合成。当缺乏维生素A时,即使口服补充大量铁元素,人体还是会处于缺铁状态。所以临床上治疗缺铁性贫血时,往往会强调既补铁又补维生素A,双管齐下,才能取得最佳效果。

女秘书说,她听说经常吃猪肝会导致血脂高。我让她放心,其实这种概率不大,而且在我刚才推荐的方子里,专门加入了木耳和青椒,这两种食材都有对抗高血脂的作用。此外,如果经常吃胡萝卜炒猪肝吃腻了,也可以换成胡萝卜猪肝汤,煮汤时同样可以把青椒、木耳放进去。但不管是炒或煮汤,都要记得加入植物油,而且炒、煮的时间都不能太久,这是因为胡萝卜素不溶于水,却溶于植物油,只有加入植物油才能最大限度地吸收胡萝卜素。另外,过度高温会使胡萝卜素被大量破坏,所以烹饪时间不能太长。

过了几天,老同学打电话告诉我,他安排公司的员工去做了体检,那个女秘书果然有轻度缺铁性贫血,他已经叮嘱她要按我讲的食谱进行调理了。过了两个月,老同学又来广州办事,我又见到了那个女秘书,她的面色看起来好多了,精神也明显比以前好了。

(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

- 孟津有养老院承包 13721659615
- 瀍河宾馆式敬老院 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
- 君悦 15038615152 花园宾馆式

- 西关馨园医护便利 13939929186
- 瀍河爱心托老院 62552810 暖浴
- 益寿园养老院 13721691034 暖浴

修锁开锁

- 河西 66666333 开锁换升级锁芯
- 公安备案换升级锁芯 6666 7890
- 平价开换锁 666 666 76 公安备案
- 平价开(换)锁、刻章 666 666 26

管道疏通

利民管道疏通公司
西工 涧西 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 涧西 60111222
新区 60111222 老城 64518116
汽车吸污清化粪池 60111222

信得过专业疏通

西工 60119995 涧西 62211600
新区 62211600 老城 60119995

吸污公司 64856295
清化粪池 13213509276

难上难专业疏通

老城 62623508 新区 60111000
西工 60111000 瀍河 62623508

- 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
- 高手专业通下水道 60115588
- 低价疏通厕所除垢 15137967518

家政服务

华盛保洁 62202300

远弘保洁 15537969912

阳光保洁 64388691

- 都市蜘蛛人高空队 13083622590
- 清洗安装涂料防水 13027632668

●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

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。