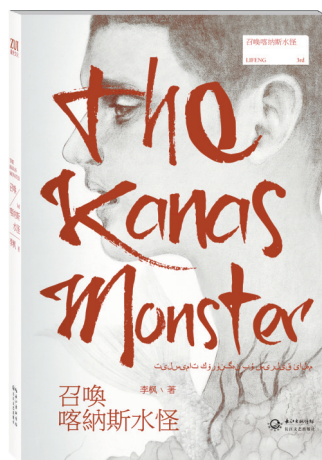


06

### 湖边惊魂



一部新疆百科全书式小说

天色暗了下来，乌云笼罩在喀纳斯湖上空。起风了，湖两岸的树林婆娑作响。杜林琪说，要下雨了。

李河落盯着被风吹起的水纹入了迷，这片湖总是勾着他的魂，要把他往下拉。他慢慢地靠近湖，在岸边看见潮湿的泥土上有一些马蹄印和人的脚印。他蹲下来，伸出指头量了量，想通过这些印迹估算出这个人的身高、体重。杜林琪取笑他竟然玩起泥巴来。

李河落发现这些脚印一直延伸至湖里，顿时怔住了。杜林琪走过来，半天才明白这些足迹说明了什么问题。她怯怯地问：“这人往水里去了？”接着，她头皮发麻，挪着小步子往李河落身后躲。

“图瓦人有游泳的习惯吗？”

杜林琪小声回答：“喀纳斯湖里的水是高山融雪，五六月的水温接近冰冷的深海水温，令人无法忍受……”她胆怯地望了望四周，又说：“陆先生，咱们没看见有人在这儿游泳，你说这个人去哪儿了呢？”

两个人呆望着幽深的湖水，这时候打雷了，乌云遮蔽日月，沉沉地要压下来。两个人回到山坡木屋屋檐下避雨，雨水把他们的衣服打湿了。杜林琪看着水珠在李河落吸血鬼般的雪白皮肤上滑动，再看看自己，衣服紧贴着身体，隐秘部位

的皮肤显露无遗，便赶紧用手挡了挡。雨没有停的意思，李河落渐渐明白了这单生意的棘手程度。

乌云越来越浓厚，喀纳斯湖被笼罩在一片昏暗中，一切都发生得很突然、很不可思议。温度急剧下降，万物瞬间被冻住，能隐隐约约听见湖水结冰的声音。杜林琪哈出了白气，双手抱胸颤抖着。她已经看不清天上降下来的是雨还是雪，雾气伴着阴暗袭来，能见度很低，她隐约看见李河落站在不远处。她的血液快要凝固了，长长的头发已被冻住，她感觉自己快不能动弹了。

李河落无助地伸出手在云雾中搜寻，她抓住李河落的胳膊，发现他与自己一样被冻得冰冷，便问道：“你、你怎么样啦？”李河落深吸一口气，紧紧咬着牙。杜林琪往李河落身边靠，说：“我不知道会、会这样……这不是正常天气。”

“你没来过这里吗？”杜林琪点了点头说：“以前我带游客来，都是站在很远的观景台上看，从没这么接近过湖……”

李河落转过身，一脚把屋子木门踢开。杜林琪没力气阻止他，跟着他躲进屋子，至少里面比外面暖和一些，尽管里面漆黑一片，还弥漫着潮湿的怪味。

李河落朝木窗外望去，外面气候非常恶劣，大风刮着银白的粉末在湖面盘旋，昏天暗地，不过这扇窗却是极佳的观景处，正对着漂亮的喀纳斯湖和周围的森林。

看情况，今晚未必能回村，现在已经完全被困在这里，要是走夜路回去，必须穿过森林走很长一段路，这么恶劣的天气，走夜路很危险。

杜林琪像在哭，脸低垂进胳膊下面。李河落不闻不问，只管望着窗外低迷的风景，甚至还厌烦她此时的状态。杜林琪小声说：“我不是因为害怕，我只是有些难受……”

李河落吐着烟圈，一心在盘算哈乐丹。他不想再等下去了，这段时间他容易暴躁，也许对他来说，考验他的并不是从前经历过的那些生死攸关的危急时刻，而是挑战他宝贵时间和耐心的漫长等待，这很折磨人。就像他酷爱枪支，不在乎还要保养、准备子弹、上膛这些麻烦事，而仍不选择带着最锋利的刀上路一样。他喜欢和时间比赛，在他的人生旅程中，唯独和时间赛跑是最刺激的事儿。他喜欢直截了当，而且他不在乎结果，枪总能最迅速和准确地给他想要的结果。

当然，现在他身上有一把刀，一把水果刀。

(摘自《召唤喀纳斯水怪》李枫 著)

### 患了脂肪肝，常吃大蒜和山楂

35

症状：暴饮暴食、喝酒引发的脂肪肝。

偏方：①每天1个大蒜(约10瓣)，出外应酬前或应酬时吃。

②山楂20克，泡水饮用，每日2次~3次。

我有一个中学同学在某卷烟厂任业务经理，经常要陪客户吃饭、喝酒，营养过剩，不到半年，他就发福了。年底单位组织体检时，他被查出患了脂肪肝。医生告诉他，这是长期喝酒、进食过多肥腻食品导致的，叮嘱他要注意节制饮食，还开了降脂药给他吃。

他服用了一段时间的降脂药，复查时发现脂肪肝有所减轻。他看过降脂药的说明书，知道这种药有多种副作用，会损伤肝功能。于是，他来找我，想求个妥善的处理办法。

我安慰他不必担心，其实降脂措施有很多，吃大蒜就是一种安全又有效的办法。外出吃喝时，带一头大蒜(10瓣左右)佐餐就行了。

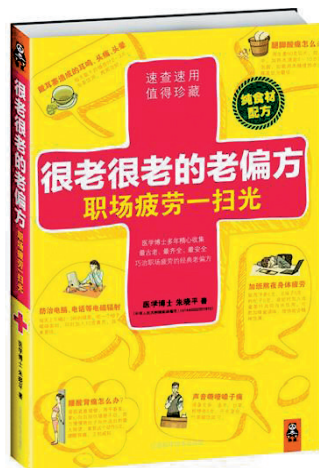
大蒜相传是汉朝张骞出使西域时带回来的，早就成了中国人烹饪时不可缺少的调味品，其药用价值更是不可低估。

大蒜含有能够降脂、控脂的大蒜素和大蒜油成分，对脂肪肝的疗效已得到许多实验证实。有研究者对一批喜欢高脂肪饮食的受试者进行观察，让其中一组吃大蒜，另一组不吃。三个月后检查他们的肝脏，区别非常明显：常吃大蒜的那组受试者，肝脏基本处于正常状态；没有吃大蒜的那组，有一部分患了脂肪肝。

大蒜除了能够减少脂肪对肝脏的损害、防治高脂饮食引起的脂肪肝，对喝酒导致的脂肪肝也有治疗作用。在喝酒前或喝酒时吃几瓣大蒜，能将酒精对肝脏的损伤降至最低，但如果喝完酒后一两个小时再亡羊补牢，就没有效果了。

老同学听完我的话很感兴趣，又问我，饭桌上的很多菜肴里都有蒜作为调味料，做菜不就行了，何必要吃生大蒜呢？我告诉他，大蒜还是吃生的好，因为大蒜素等成分不稳定，高温一煎炒，很快就会被破坏掉，降脂护肝的作用自然就大打折扣。南方人吃蒜，一般是放到菜里作调味料炒熟了吃；北方人则把生大蒜用蒜臼捣成蒜蓉，用来拌黄瓜等，或者直接生蒜佐餐。从医学的角度看，北方人吃蒜的方法才是正确的。

老同学听得连连点头，想了一下又说，吃生大蒜后会口臭，而且吃



起来比较辣，他怕长期吃受不了。再说他去的都是高级酒店，见的往往是大客户，要是自己在宴席上吃大蒜，怕被人笑话。

我告诉他，可以吃腌制过的大蒜，比如糖醋大蒜头，很多酒店都有，往往作为餐前小菜供应，吃饭前要上一盘，喝酒前或喝酒时食用都很好。

糖醋大蒜头，有些地方俗称糖蒜，就是把生大蒜浸泡在米醋里，加上红糖，密封10天左右腌制而成的。腌后的大蒜变得酸酸甜甜，味道相当不错，而且大蒜里的有效成分经过醋浸泡后，会变得更加稳定，因此在防治脂肪肝的功效上与生大蒜基本一致。

如果吃腻了大蒜，还可以换一个方子：取山楂20克，泡水饮用，每日2次~3次。山楂里的黄酮成分具有显著的降脂作用，还有消食化积、健脾开胃之效，对于像他这样经常吃喝，容易出现胃肠食滞的人最是适合不过了。

老同学按我说的方法，坚持吃大蒜或喝山楂水，虽然应酬未减，但半年后复查，他的肝脏仍完全正常。他高兴地请我吃饭，席上他主动要了糖醋大蒜，还说自己在单位、家里经常用山楂泡水当茶饮。

我告诉他，最好能坚持下去，因为大蒜和山楂还对心脏大有裨益。据《本草纲目》记载，大蒜可以治“血逆、心痛”，对治疗心绞痛、心律失常、心肌炎和保护心肌细胞、降血压均有作用。

(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

### 家政服务

阳光保洁 64388691  
华盛保洁 62202300  
远弘保洁 15537969912

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

- 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
- 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

### 钻孔

●疏通管道专业 10年 64558606  
水钻打孔专业 10年 64558606

●钻孔 13698878263

●钻孔专业 150 3798 3454 工程低价

●水钻钻孔 131 0379 5400 承接工程

●专业钻孔切墙防水 13703889413

●专业钻孔保质低价 15236269840

●水钻打孔专业低价 15136396990

### 装饰设计

- 美馨装饰设计施工 13903792351
- 专业批墙喷刷涂料 13525454577

### 锅炉采暖

●太康锅炉 13939913135  
太康银晨锅炉厂直销燃煤燃气环保锅炉、导热油炉 62611158

●环保锅炉 13526905661

### 起名改名

- 桑锋教授起美名 63207739
- 弘易堂起名中心 13015570188

好学校  
好口碑  
好教师

订版热线:63232112 63232133

### 洛阳彩虹教育学校

全国百强 洛阳最佳 15年培优  
涧西、西工、洛龙校区小学、初中、  
高中暑假第三期开课!  
每班余额不多,抢座从速  
涧西校区:64289710  
西工校区:15515300365  
洛龙校区:15515300757