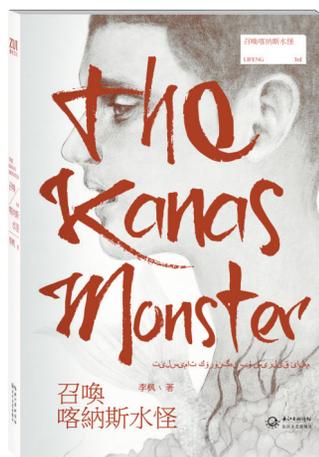


07

湖边倾诉



一部新疆百科全书式小说

天色暗了下来,只能听见呼啸的风扫过喀纳斯湖面发出的嗖嗖声。与塔克拉玛干沙漠起风沙的夜晚不一样,这里的大风带着太多的水汽,吹到人脸马上能结成霜。李河落开始恐惧夜晚来临,估计那时的温度低到能要命。

到现在还不见哈乐丹的踪影,李河落转着眼珠,焦急地琢磨这些惹他心烦的事儿。杜林琪歪着脑袋,眼泪汪汪地望着站在窗前的李河落,朝他喊:“你坐过来吧,两个人坐在一起,好歹暖和一点儿……我们说说话,活跃一下气氛吧!”

李河落走到她身边,一根接一根地抽烟。

“你很冷漠,像一具尸体,与尸体的唯一区别就是你还能抽烟!”杜林琪说话总是这样直来直去,“我搞不懂你为什么老往这湖区钻,村里人都不来这儿捕鱼,也不来湖边放牧。”

听到这里,李河落微笑着对她说:“这湖像有灵魂,似乎总在召唤我。”

杜林琪瞥了他一眼说:“你笑的时候不大像你。喀纳斯湖是审判的地方,水又深又寒,从前有罪过的人都会到这儿接受审判,惩罚总会有的,有的人因为罪过轻而且悔改了,便能平安地走出这里,有的罪人则被湖水吞噬了。”她望向李河落没有血色的脸,“陆先生,你有罪。”

李河落有些不自然,保持着微笑,白森森的牙齿闪着幽光。

“只是这个世上有谁没罪呢?”杜林琪凄婉地说,“我也是来接受审判的,我也有罪。”

李河落讥讽她:“你的罪俗话就是缺心眼,西域的女人都像你这样吗?”

杜林琪呵呵笑道:“你说几句外国话给我听听。”

这样的要求,李河落自然不会理睬。杜林琪问:“国外有像新疆这样的景色吗?我始终不能走出新疆,命中注定要被困在这儿。前些年,我一个人闯北京。你去过北京吗?那里不错。”

杜林琪望了一眼李河落,继续说:“在北京,我才知道自己没底气,我以为自己懂的东西多,你也知道我确实知道的东西比较多……因为我爸爸是研究新疆文化的学者,以前中国科学院的领导还接见过他,我妈妈是土生土长的维吾尔女人,年轻时候是很多维族小伙追捧的漂亮姑娘。我只了解新疆,懂新疆这么多没用!我倒想做一个男人,一直想变成勇敢的男人,像你一样闯世界,多好呀!”

杜林琪接着说:“出去了我才知道,很多人向往西藏,新疆似乎只是风沙大、八月飞雪的地方,其实不是的!你现在知道了,这里美得离奇。还是说说我在北京的情况吧,就是一个傻姑娘在流浪,比不过别人的学历,专业也不好,没前途,除了一个好脸蛋,别的一无所,总之是没什么作为。”

杜林琪笑着补充道:“出去了我才知道,其实我是很漂亮的。”

李河落点点头:“你非常漂亮。”

“谢谢。以前在家乡和院子里的女孩跳舞,我完全被埋没了。”杜林琪低着头。“在北京混了几个月,我想回家,又怕被家乡人笑话,就熬着。最后,混不下去了,回了家。”她突然哭泣起来,“可是,可……一到家,我妈就扇了我一耳光,是啊,我就该打,一个姑娘老喜欢偷偷往外跑,爸爸都病死一两个星期了,家人也找不到我。”

杜林琪啜泣道:“我爸患心脏病很多年了,最后一句话是想再看我一眼。我应该在他身边,我还没对他说过我爱他,你能理解这样的心情吗?他是带着很多遗憾上路的,我希望死的人是我,因为我爸的书桌上还摆着很多著作要编注,而我似乎真不会有什么作为。”

李河落犹豫着,终于伸出冰冷的手帮她拭去眼角的泪。他很吃惊,为自己的这一举动。

(摘自《召唤喀纳斯水怪》李飒 著)

血糖高,用这三个偏方

36

症状:血糖高。

偏方:①取干玉米须10克、干桑叶10克、茶叶5克,将玉米须洗净,与桑叶、茶叶一同放入杯中,加沸水250毫升,加盖浸泡5分钟,制成玉米须桑叶茶,反复冲泡,于三餐前后饮用。

②取新鲜香菇50克、黑木耳30克、生姜10克,将所有材料倒入锅中,加水400毫升,煎煮至250毫升,加入调味料,即可服用。

③取薏米75克、白果(去壳)8枚,锅中加入适量水,放入洗净的薏米及白果仁,小火煮至薏米变软,即可食用。注意,白果每日食用不要超过10枚。

老唐今年刚过50岁,是一家公司的老板。在下属眼里,老唐似乎一整天都在外应酬,吃香的喝辣的,生活滋润得不得了。而老唐自己却明白,当老板不但精神压力大,而且生活很不规律,精神和肉体都苦不堪言。

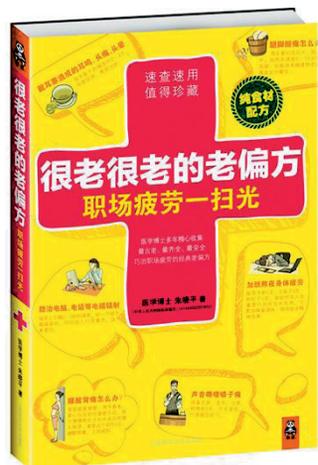
不久前,老唐体检时发现餐后2小时的血糖偏高,医生告诉他还好发现得早,只是早期糖尿病,但最好吃药控制。老唐问这药得吃多久才能好,医生告诉他这就难说了,最好一直服用。老唐有些害怕,便让我帮他想办法。

我看了他的体检报告,确实只是餐后2小时的血糖超标,空腹血糖正常,这种情况在医学上叫糖耐量异常,可以理解为早期轻度糖尿病,但不必紧张,用一些偏方还是能控制的。于是,我给他提供了上述三个方子。

这三个偏方控制血糖的原理各有不同。第一个方子中的玉米须又称龙须,是一味古老的中药。玉米须入药记载首见于《滇南本草》,说它能治妇人乳结红肿、乳汁不通、怕冷发热、头痛体困等,后世的医家渐渐发现它还有其他功用。

20世纪90年代,日本学者发现玉米须水提取物有降血糖的功效。国内学者进一步研究发现,玉米须能够降血糖,原因在于其内含多糖、皂苷成分。此外,玉米须有降压、降血脂之功效,适宜“三高”人士常服。

桑叶自古以来就是治疗消渴症的常用药。《本草纲目》中记载:“桑叶乃手足阳明经之药,汁煎代茗能止消渴。”《中药大辞典》中记载:“桑叶有抗糖尿病的作用。”药理研究显示,桑叶中含有的总多糖能治疗高血糖,其疗效与西药二甲双胍相当,对高血糖有明显的抑制作用。此外,桑叶总生物碱及精制黄酮也是降血糖的有效



成分之一。

第二个方子中用到的香菇,含有香菇多糖成分,可降血糖,改善糖耐量,增加体内肝糖原,其作用是通过调节糖代谢,促进肝糖原合成,减少肝糖原分解。第二个方子中还用到了黑木耳、生姜,它们都有各自的功效。

第三个方子里的薏米具有“益气、主消渴”作用,同样是中医临床治疗消渴症的常用药物之一。

这三个方子原理各不相同,我建议老唐回去后交替使用,哪一个最适合自己就长期服用。老唐觉得这几个方子使用的都是食材,做起来也很简单,非常满意地回去了。一个月后他回来找我开化验单复查餐后2小时血糖的指标,结果显示正常。老唐非常开心,我让他继续服用,坚持三个月或半年定期复查血糖。此外,他得早期糖尿病与其工作紧张、精神压力大、应酬多有关系,以后要尽量放松心情,尽可能把事情交给下属去办,能推的饭局尽量推掉,这样才能控制血糖。

对于早期、轻度糖尿病患者,用上方子是可以达到较理想的控制效果,但对中重度的糖尿病,它们只能起到辅助作用,是不能替代降糖药物的。

(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



定向培养 对口就业
洛阳经贸学院 招生
洛阳市经贸中专
◆就业特色班:航空服务班、财务会计班、信息服务班、中兴通讯班。◆学历层次:中专、大专。◆招收对象:应、往届初、高中毕业生。◆就业方向:定向到机场、航空公司、财务公司、中兴通讯就业,详情请咨询校招生办。地址:洛阳市西工区润东路16号(王城公园西门南200米) 网址:www.lyjmyx.com 联系电话:0379-63333339、65298409

好口碑旅行社景区推荐

今年3月,我市被确定为第二批全国旅游标准化试点城市。为做好试点工作、创建全国旅游标准化示范城市,让旅游产业得到又好又快的发展,我们特推出“好口碑旅行社景区推荐活动”。本次推荐的标准是:热心的态度、贴心的服务、精心的安排、称心的导游、开心的旅程。

订版热线: 63232112 63232133

河南省中国旅行社洛阳分社
河南省旅行社协会会长单位
电话:63333108 63333208
地址:洛阳市西工区九都路春蕾大厦10楼



最具实力旅行社
洛阳龙之之旅旅行社
电话:18939009806 63939090
地址:芳林路与九都路交叉口

欢迎刊登
好口碑旅行社