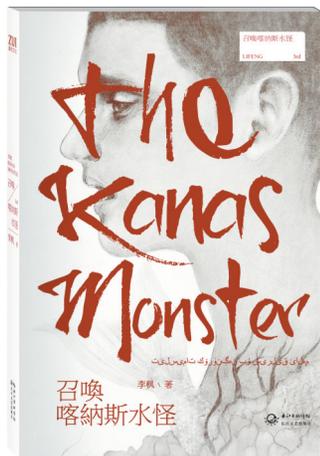


09

初识水怪(1)



一部新疆百科全书式小说

冷风呼啸着,受困的两个人越显渺小,直到阳光叫醒了他们,可他们的手却没有松开。

李河落喜欢上了对着杜林琪练习微笑,杜林琪却对他说:“陆先生,昨晚我们靠得太近了。”听到“陆先生”三个字,李河落像是受了重创,这只是谎言的开始,一场骗局的开始。但是他珍惜此时萌生的、这辈子第一次感受到的感觉。在灵魂中,这种感觉又像是最后一次。

很庆幸,李河落遇见了杜林琪,这是他走向新生活的第一天。

哈乐丹始终没有出现,现在,他对李河落已不重要了。李河落埋藏在心底、源自天性的对爱的渴望正要往外钻,任何事、任何人都阻挡不了他选择新生活的权利和一夜之间突然迸发的微妙情感。如果有人想干涉、破坏,李河落估计会说“你试试看”。

喀纳斯湖上的天空干净、透明,似乎比以往任何时候都要美。杜林琪望着犯了傻,夕阳洒满她的全身,清澈的湖泊、带着花香的森林、一跃而过的野兔,想到昨天恐怖的天气,喀纳斯变幻莫测,像是历经千古的羊皮卷,你根本不可能知道是谁的杰作,美到令人窒息、美到令人诧异。在满是黄沙的西域,竟然深藏着如此迷人的绿色天堂,这是神的馈赠。

回到图瓦村,李河落钻进附近的松林,杜林琪带着一些快乐的情绪,望着他的身影渐渐消失。她愉快地向牧民们打招呼,一口流利的哈萨克语玲珑婉转。她看见村子里陆续来了一些游客,抬了很多箱子,在村外搭了好几个帐篷,似乎要长住。当这些人经过她身边时,她看着他们的眼睛,在这些满脸胡碴、粗壮的男人的眼睛里,她找到了许多李河落眼中那种特有的狡黠,甚至咄咄逼人。

来喀纳斯的游客都不像游客,她这么想。

这些人似乎比导游懂的东西更多。他们搭好帐篷便分成几组向各个方向散去。这些男人不像是新疆本地人,他们看见杜林琪觉得好奇,图瓦族部落外居然站着一个维吾尔女人,他们用蹩脚的维吾尔语和她打了一声招呼。

李河落一直想着昨晚的事,他觉察到这种变化会带来不可预期的灾难,却又以为这并没有想象中那么糟。他躲在老树后,聚精会神地盯着一只雪兔,表面上看他似乎很专注,实则心里隐隐浮现出杜林琪的影子,他有嘲笑自己的意思,心脏第一次生出了一道人工风景,有破坏他精湛枪法的意思。他叼着烟,老练地端着枪,一声不发表决定猎物的命运了。

但他没有开枪。

李河落扭了扭脖子,把泥坑中的雨水当成镜子,瞧了瞧自己把胡子刮得干干净净的脸,很满意的样子。

回到离村庄不远的地方,李河落看见几位记者在采访库库勒长老,一望见摄像机便会胆怯,于是手抵了抵墨镜,准备掉头。刚走不远,他听见库库勒长老和记者说:“图瓦人敬畏安磨夫。自古以来,安磨夫会把在湖边吃草的牛马拖下湖,图瓦人从不在湖周围放牧,村子里很多人都见过,最了解安磨夫的村民在1988年离世了。很遗憾哪!我本人最后一次见到它是2003年9月末,那天傍晚它出湖了,但我没有看清它,我老了,视力不好。它消失后不到40分钟,喀纳斯湖西北百余公里的边境就发生了地震,震级达7.9级。”

拿话筒的记者示意库库勒长老停一下,对着摄像机说:“《探秘发现——走进未知》带您走进神秘的喀纳斯湖探寻湖怪。从图瓦族库库勒长老的口中,我们了解到水怪已经存在了很多个世纪,并且有很多目击者一睹过它的风采,可至今还没有捕获过一只活体,连标本都没有,湖怪到底是什么样的神秘生物呢?”他说罢,摄像机镜头转向库库勒长老。

(摘自《召唤喀纳斯水怪》李枫 著)

心脏不适,莲子茶清心舒心

38

症状:压力过大、过度劳累引起的心慌心悸、胸闷不适。

偏方:①取莲子20克、冰糖或砂糖10克、茶叶适量。莲子用温水浸泡2小时,加冰糖炖烂,倒入茶叶,即可食用。可常服。

②取莲子心、茶叶各10克,放入茶杯中,冲入适量沸水,浸泡5分钟后饮用,可加入蜂蜜或砂糖。

人们往往以为,心脏病是老年人的事儿,但近年来媒体报道了不少年轻人因此病而早亡的消息。如28岁的浙江卫视新闻主播梁薇,在工作期间心脏病突发去世;域名注册系统顶尖专家、中国频道的CTO黄柏林在37岁初为人父时病逝;年仅36岁的浙江大学数学系教授、博导何勇,因过度劳累英年早逝。还有不少警察、IT员工、会计师事务所员工等英年早逝的例子。

这些人绝大部分是精神压力大、长期过度劳累而引发的心源性猝死。英国曾对1万多名公务员进行一项长达12年的跟踪调查研究,发现工作压力大、过度劳累,确实会对心脏造成不良影响,能令患心脏病的风险增加68%。

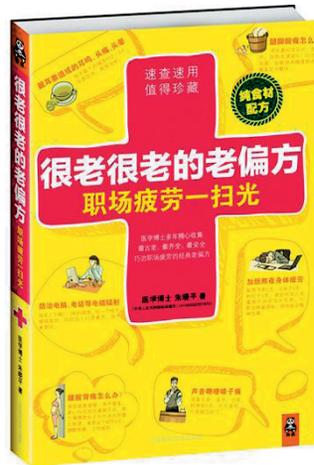
朱小姐今年26岁,是一名服装设计师,熬夜加班是家常便饭,有时候客户催得紧,她甚至通宵达旦地工作。最近一段时间,她经常心慌心悸,或者胸前区突然闷痛。起初她没有注意,后来在报纸上看到几个过劳死的新闻后,她才重视起来。

朱小姐去医院做了24小时动态心电图检查、心脏彩超等,结果还好,没有发现心脏缺血问题,但有阵发性心律失常。医生说这是太累引起的,让她注意休息,没有开药。朱小姐不放心,就来找我,想用中药调理一下。

了解她的病情后,我告诉她确实要引起重视,她现在只是良性心律失常,心脏还没有器质性病变,但长期这样下去,心脏就会发生器质性病变,而这恰恰是很多猝死患者的直接死因。

朱小姐听了很担心,又问我既然后果这么严重,为什么之前的医生不给她开药呢?我告诉她,良性心律失常一般不用药物治疗,这是因为许多抗心律失常的药,会引起另外一种心律失常,所以使用起来有严格要求。像朱小姐这种情况,确实是不能轻易用药的,但可以通过食疗来调理。

我向她推荐了一个方子——莲子茶,让她每天服用一次,平时可作为保



健之用。

茶叶有预防心脑血管疾病的功效,对于高血压、动脉硬化及心律失常均有明显防治作用。至于莲子,《神农本草经》将其列为上品,说它能“补中,养神,益气力,除百疾,久服轻身耐老,不饥延年”,是著名的补益之品。《本草纲目》中也说,莲子可“交心肾、厚肠胃、固精气、强筋骨、补虚损、利耳目”。

莲子肉味甜,莲子心却苦,很多人吃莲子时喜欢把心去掉,我提醒朱小姐,用这个方子时不能这样做。因为对于心脏来说,莲子心是关键。中医认为莲子心入心经,具有清心除烦,养心安神的功效。

据史料记载,乾隆皇帝每次到承德避暑山庄,总要用荷叶露珠炮制莲子心茶饮。莲子心的有效成分是莲心碱,它有降压、抗心律失常以及强心、增加心肌收缩力的作用,对心脏的调理保健很有裨益。

如果觉得这个偏方做起来比较复杂,也可以换一个简单的方子:将莲子心、茶叶各10克,放入茶杯中,冲入适量沸水,浸泡5分钟即可,如果嫌其味儿苦,可以加入蜂蜜或砂糖。

当然,在用上述方法进行调理的同时,还要注意休息、适量运动。

(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

2012洛阳秋季

名优电动车展

主办单位:洛阳日报报业集团

展会时间:2012年9月1日-9月2日

展会地点:上海市场金梦家具城门前广场

诚征冠名单位

即日起参展单位报名开始

咨询电话:13837930975 63232419 报名地点:开元大道218号洛阳日报报业集团3楼西厅

