但愿人健康

诸震鸣

在泰州信访岗位上辛勤工作了二十四年的张云泉，激动地讲述了胡锦涛同志问候他的情景：『总书记一见到我就问：「云泉，你现在身体情况怎么样了？」我说好多了。他说，「那我就放心了。」我当时眼泪都要掉下来了。从二〇〇五年到现在，三年里总书记三次接见我的时候，都不忘询问我的健康……』总书记能记得住一个基层干部的名字和身体情况，体现了党和国家领导人爱民的民本思想和亲民的平易作风。

应当讲，在党的教育下，现实生活中我们的多数领导同志，对下属的健康状况都是关心的。然而，我们当中的不少人，对自己的健康却相当忽视，似乎工作那么忙保重身体之事可搁在一边了。某地一位老刑警连续九昼夜忙于破案，因过度劳累突发脑溢血而过早离开了人世，诀别了一家老小。这位同志昏迷前一刻还念叨破案，确实反映出他有着为保一方平安而竭尽全力的敬业与牺牲精神。但是，讲爱岗、奉献，不等于说可以全然不顾健康乃至生命。我想，倘若身边同事能对他多点督促，提醒他不要过劳，必要的时候帮他『顶』一下，该老刑警本人也能想到『身体是革命的本钱』而忙里偷闲略事休息，那么悲剧得以避免的概率是很大的，案子也就有可能在他手里告破。

诚然，『活命哲学』要不得，但『健康哲学』还是应该讲的。有读者向报社反映，说自己所在的私企没有星期天，一天要干十二小时以上的活。不屑说，如此恶待打工者的老板，根本不把员工的身体健康当回事。这无异于在吞噬一个人的生命！各地相关部门，有必要认真检查一下单位用工和『劳动保护』政策的落实情况，严肃查处类似这样的黑心老板。

『你现在身体情况怎么样了？』胡锦涛总书记对一个普通信访干部的亲切关怀，很让人感动。是啊，没有了健康的体魄，又焉能为社会为国家多作贡献？但愿人健康！

灯花

铭记那份感动

马 亮

2007年10月对于上海最重要的不是各种国庆庆祝活动，而是2007年世界夏季特殊奥运会。来自世界各地的智障运动员聚集上海，以奥运精神为支柱，体现自身的社会价值，让世界人民都知道“你行，我也行；你能，我也能!”

拿到特奥志愿活动的安排表，发现每天7时之前就要到宾馆工作，晚饭后才能离开，为了能够更好地完成这次志愿者工作，首先将怀孕9个月行动不便的老婆托付给丈人、丈母娘，还跟父母打了招呼。家人和老婆都非常支持我的志愿工作，也非常理解我，都叫我放心不必担心，用心尽力做好志愿者工作。

作为一名光荣的志愿者，在这四天的活动中，我负责的是特奥运动员的机能训练部分，其实我对智障人群并不十分了解，一直以为智障人和一般人一样能跑能跳，只不过智力没有达到标准水平而已，所以对特奥运动员机能训练项目不了解，以为只是简单的接送任务。

10月2日，我们志愿者团队负责的特奥运动员到达宾馆，我们早早地在宾馆迎接他们，看见运动员的时候，我傻眼了，原来他们大多根本不会走路，要靠轮椅。好一些的也是步履蹒跚。

我遇到这样一个女运动员，名叫陈琪，她外表清秀，年纪看上去很小，刚开始我对她还不太了解，送她到宾馆的时候，我好奇地问她：“你几岁啊？”她看着我，不停地用双手摩擦着双腿，眼睛无助地向着四周张望，我以为她害羞，不好意思说，也就没有再问。

过了一会儿，她的教练告诉我说：“小女孩要告诉我她14岁了，因为不会说话，所以用手在腿上写。”我又问：“她是天生就不会说话走路吗？”教练说：“不是的，她出生时被羊水呛的。”教练问小女孩是不是这样？小女孩点点头。我笑着对她竖起大拇指说：“哥哥希望你这次努力拿第一！”她猛点头，笑得像阳光一样的灿烂。

我看着她的背影进入房间，内心像五味瓶打翻了一样，异常震撼。震撼的是，她有着一般人难以克服的身体缺陷，不能表达自己的主观意愿，却能够仍然自强不息，活出自身价值，如果我是她的话，我没有勇气可以活得像她那样有声有色。我内心不由得升起一种佩服，在以后的几天比赛中，她都是参加一级项目的机能训练比赛（机能训练共分三级：一级是完全需要人帮助才能完成的；二级是需要帮助一下才能完成的；三级是不需要人帮助能自身完成的比赛）。

当她拿着奖牌向我炫耀的时候，我欣慰地想她的努力终于得到了回报，要是我们的医学科技更加发达，可以更好地治疗这群特殊人，使他们能够获得更高质量的生活，那他们看见的天会更蓝，水会更清，世界会更和谐。

旧时“美发”之物

文 佐

绿云扰扰，润泽而乌黑光亮的头发也是许多乡村女人的最爱，不过，不像现在有五花八门的洗发膏、洗发水来“美发”，从前乡村妇女洗头发常用的是青蘘、槿叶和野蔷薇花。

青蘘，即胡麻也就是芝麻嫩叶。小时候，常看见女人们采下芝麻叶浸在温水里，有时还放上几朵芝麻花（因为要结芝麻籽，芝麻花是舍不得多采的），待水变得粘稠滑腻了，一个个便在场院里洗起头发来。用芝麻叶洗头发，古人早有记载，李时珍《本草纲目》说：青蘘“作汤沐头，去风润发”。并引南朝陶弘景《神农本草经注》说：“胡麻叶甚肥滑，可沐发。”又引宋寇宗奭《本草衍义》说：芝麻叶，别名青蘘，“以汤浸，良久涎出，稠黄色，妇人用之梳发”，“可令发长数尺而黑泽”。

槿叶，即木槿树叶，木槿，是一种落叶灌木或小乔木，极易生长，且枝叶繁茂，故农家庭前屋后，菜园路边，常栽植作篱笆。女人们从木槿篱笆上摘下木槿叶，洗净后放入水中，用手轻轻揉搓，水便变得异常滑腻，且有许多白而透明的类似肥皂的泡沫。捞去碎叶，这木槿叶水便可以用来洗头发了，用木槿叶水洗过的头发上也会留有一股树叶的清香。听妇女们说，木槿叶水不但可以洗去头发上的污垢，还能杀死虮虱。

野蔷薇常援墙篱而生，可延数丈。春天抽出嫩蕻，小孩子常掐去其皮刺食之。四五月开花，花多白色和粉红。野蔷薇洗头发，用的是它的花，以白色花为良。清朱彝尊《鸳鸯湖棹歌》：“姑恶飞鸣触晓烟，红蚕四月已三眠；白花满把蒸成露，紫葚盈筐不取钱。”自注云：“野蔷薇开白花，田家篱落间处处有之，蒸成香露，可以泽发。”词里说要将蔷薇蒸成花露；还有人说，是将蔷薇花上的露水收集下来，那可是大观园里小姐们做的事。

除了青蘘、槿叶、野蔷薇花，乡村女人们还有用泽兰、刨花水洗头发的。

在辛苦劳作的一点空闲里，妇女们三三两两聚在一起洗头发，对于她们是一种难得的享受。用青蘘、槿叶、野蔷薇花来“美发”，因为得田野精华，天然纯净，所以即使风吹雨打太阳晒，乡村妇女、姑娘们的盘髻、螺鬟、辫子，看上去个个都黑泽而光亮。

尼亚加拉大瀑布的门票

朱正谊

地跨美、加两国的尼亚加拉大瀑布是世界著名的风景旅游区，瀑布一大一小，大的宽675米、高54米，小的宽340米、高50米，总流量每秒达7000立方米，且终年不断。大瀑布气势雄伟，景区风光瑰丽，四季都吸引着世界各国的大批游客。

瀑布两侧的美、加边境各有一个小城镇，且都名瀑布城，是旅游业发展而形成的。从美方瀑布城步行出镇即至景区，但却不用购票，可自由观赏游览。过一小桥至公羊岛，就抵达大瀑布的顶端，瀑声轰隆，声震数里，凭栏俯瞰，瀑布如银河倾泻，万马奔腾，直冲谷底，景色壮观，极目加境数十公里。如此美妙的景点，桥上也未见设关布卡，收取过桥费和买路钱，我心中嘀咕：是瀑布城当局缺少经济意识，还是具有社会公共资源让全民共享的理念？如果要到瀑布底部最近处观赏飞瀑千丈的胜景，则需乘游船前往，船票每张11美元，来回约40分钟，游客来此，都不会放弃这一精彩的游程。

最佳的观瀑处却在加拿大那一方，因此绝大多数的美国游客都会在下午到加拿大去观光游览。持有美国护照或绿卡者均可自由来往，不需办理任何手续；出示证件后步行过一座约300米长、名为彩虹的桥即至加方的瀑布城，去时免费，回来时投币0.5美元即可，过桥费非常低廉。晚上观瀑另有一番情趣，因为有彩色灯光照射，瀑布色彩变幻，奇景如画。晚上还有烟花助兴，晚餐后多是合家在加方各商铺门前面对瀑布的草坪上占据一方绿地，铺上塑料布席地而坐，边饮边看，尽情欣赏，但是这些商家并不向游客收取任何费用或推销商品，放弃了一大笔收入。

大瀑布景区不收门票，加方又以非常低廉的过桥费吸引大批美方游客，他们靠什么增加收入？我观察研究了一番，原来瀑布城有些消费比一般城市要高出一截。例如加拿大面对瀑布的旅客客房的房价，起价为每天259美元加消费税，到面对瀑布高236米的观瀑塔顶大面积玻璃窗的餐厅，边用餐边观瀑价格不菲，自助餐每位40美元，点菜每款在35美元以上且需加税和小费；美、加各方都有一家大型赌场，规模与美国赌城拉斯维加斯相仿，各可同时容纳千人入座，这些就是大瀑布风景区的财源所在。观景不收费，部分高档消费价格较高，这种做法对弱势群体有利。因为他们可以去住廉价的汽车旅馆，吃13美元一客的自助餐，或是合家在草坪上用野餐。大瀑布旅游区的经营举措反映了西方国家发展旅游事业、促进社会和谐的理念和思路。

强词夺理

夏瑞中 作

针药治疗三叉神经痛

洪钰芳

杏林夜谈

三叉神经痛属于临床上的难治病。又称面性抽痛，是指三叉神经分支范围内反复发作的、短暂的、烧灼样、阵发性剧痛。开始于一侧面部的某个区域，并只放射至同侧三叉神经所支配的区域。临床上发病大多在40岁以上的中老年人，女性多于男性。三叉神经分为3支：眼支、上颌支、下颌支。临床上常见的是第2、第3支发病者较多，易反复发作，有“板机点”。发作前多无预兆，一般骤然发作。三叉神经痛分为原发性和继发性两种，目前对其病因、病位尚无统一的认识，所以在治疗上困难很大。西医目前以手术治疗为主，保守疗法可采用药物治疗，如卡马西平、得力多等药物；还可采用局部封闭的方法，如射频疗法、磁疗、脉疗等手段。但往往临床疗效不尽如人意，另外长期服西药会产生耐药性，对肝、肾功能也有损害。

目前我们在临床上遇到的三叉神经痛大多属于久病不愈、西医治疗疗效不显著或反复发作的患者。中医在治疗三叉神经痛上强调急者治其标，缓者治其本，标本兼治以及“治病必求其本”的原则。根据三叉神经所产生症状的不同分支，按照经络在人体中的循行，采用针药结合综合治疗方法。

首先针灸具有良好的止痛作用，如肝阳上亢，取行间、太溪；胃火热盛，取足三里、内庭、合谷；气血虚亏，取足三里、三阴交、脾俞；外感风邪，取大椎、曲池等等。通过辨证分型，选择相对应的处方用药，达到“祛风、清邪、解痉、止痛”，调节脏腑阴阳，以治疗疾病之本。

针药结合治疗三叉神经痛，可以减少西医的毒副作用，同时起到一定的临床疗效。

（作者为上海中医医院针灸科副主任医生）

今宵灯谜

陈 楠

行车途中抓扒手

（成语）

昨日谜面：炎黄子孙

（体育运动员昵称）

谜底：中国丁

（注：即台球名将丁俊晖；丁，作男子汉解）

七夕会 行旅印痕

走近天龙屯堡

史美龙

住的是石头屋子，穿的是明代服装，说的是南京官话。这样的人群你也许非常陌生，其实他们就生活在贵州省安顺市平坝县的天龙屯堡古镇。

那天走进天龙屯堡镇，笔者的眼球立即被沿街古老的建筑所吸引，看看那围墙、屋子，都是用大小不一的石块砌成，“赤膊”的墙面几乎找不到一块标准划一的砖块，就连挺拔的二层楼房也不例外。再端详他们的屋顶，没有飞檐、没有翘角，更没有雕梁画栋，屋面铺就的也是薄薄的石片。令人称奇的是一处名为“九道坎”的石屋建筑，距今已有600多年的历史，墙面石块老掉了牙，但骨子里仍然彰显当年刀枪不入的“英雄本色”。

迈过了“九道坎”，进入热闹的街区，跳入眼帘的仿佛是激扬的蓝色音符，因为街头走动的妇女，大多身穿深蓝色大襟宽袖服装。领口、袖口、衣襟都镶着考究的花边，腰间系着垂脚的黑色围裙。她们头部的装束十分显眼：耳朵垂系晃悠的珠子，头发梳理得根根流畅，最后涌至后脑勺扎成发团。这且不算，头上还戴着无盖的立沿式布帕，有黑色的，有白色的，腮帮子处还露出两团青丝。这样的打扮，我认定她们是少数民族的一族。然而跟一位石屋里的老乡攀谈时不禁愕然，原来，她们是道地的汉族人。

当笔者刨根究底时，老乡不时流露出自豪的口气。他说他们的祖先是明朝皇帝朱元璋的嫡系部队成员，被派遣到天龙镇把守军事要塞。当时这里叫“饭笼驿”，军队抵达后，用石块构筑起坚固的屯堡。朝廷为了稳定军心，特批已婚军人的妻子儿女可以随军，未婚的由南京方面选配新娘。年复一年，“饭笼驿”开始人丁兴旺。清康熙年间，“饭笼驿”驻军转为地方，与朝廷渐渐疏远起来。上世纪初，当地读书人嫌“饭笼”两字不雅，就借附近天台山和龙眼山之名，结合屯堡建筑，改称地名为天龙屯堡镇。有趣的是，历经岁月沧桑，妇女的穿着打扮始终保留了明代的习惯，在贵州地区说起“三绺头”或者“凤头笄”、“凤头苗”什么的，都会直指天龙屯堡妇女。而他们也念念不忘到南京寻根问祖，说来还小有收获。

走过小商品街，前方传来一阵节奏明快的锣鼓声。摆摊卖花红豆的大妈说：“你们赶巧了，活动中心在表演‘地戏’，上海可看不到哇。”我有点纳闷，国人认识“地戏”还多亏了张艺谋执导的电影《千里走单骑》，片中一班演“地戏”的人马都出自云南丽江呀。大妈笑着说：“那是电影啊，故事可以编么，真正的‘地戏’就在我们屯堡，当然，丽江有‘地戏’，也是我们屯堡人的光荣，人家好戏出国门，我们好戏出省门也不错呀。”

该信谁的，我顾不上考证，不过能亲眼目睹颇危剧种“地戏”应该说是这辈子的眼福。

表演地戏没有舞台，没有布景，没有音乐，5个小伙子披挂色彩斑斓的戏装，黑色布袋从上到下套到了头颈，额头分别戴着象征三国将领的精致面具和刚柔相济的刺天羽毛，随着抑扬顿挫的锣鼓和充满南京腔调的道白和吟唱，5个角色你来我往一阵厮杀，将三国暴凶董卓就地歼灭。一出20来分钟的戏很快结束了，但我仍然意犹未尽，头上套着黑布袋的演员可谓双眼分不清青红皂白，他们如何与“敌方”对阵，如何准确地移动脚步，如何又不伤及对方，实在捉摸不透。我想，留给远方观众的谜，也许是“地戏”的魅力所在吧。