

风情

黑颈鹤·双神节

余云

到不丹旅行的最佳季节是春天的3月底到5月,秋天的9月底至11月底。我们在冬季尾声的2月底3月初抵达,显然有点不明状况。然而每个季节其实都有它的犒赏。邂逅黑颈鹤,就是这季节给予来到不丹西部腹地游人的第一份礼物。

黑颈鹤,有“高原绅士”“鸟类熊猫”之称,是唯一生活在海拔2000至5000米的鹤类。这濒临绝种的珍稀动物,全世界只剩5000只左右。每年10月中至12月,约400只黑颈鹤会从青藏高原陆续南下,飞抵开阔的冰川峡谷福布吉卡,在最适合栖息的岗提谷地筑巢交配产子,次年开春四月才离去。体态高贵优美的黑颈鹤被当地人称为“仙鸟”。对不丹人来说,黑颈鹤的到来代表来年会有幸福,每到11月他们就开始热切盼望。

我们在岗提住的是一座传统木建筑旅馆,红黄相间的漂亮房子蜿蜒在坡地上,本身就是风景。更妙的是,来到岗提的旅人多半为了黑颈鹤,而这旅馆非常靠近黑颈鹤的越冬地。

黑颈鹤的叫声响亮,很远处就可听闻。或是被那歌鸣召唤,我的同房Z一大早就独自出发,带着相机深入谷地来到最贴近鹤群的沼泽,兴奋地大拍特拍鹤们的美丽姿影。不料晨雾中可疑的人影被一组用望远镜观察黑颈鹤生态的监护人员发现,当另一同伴Y也散步来到,监护人员焦急地要求Y透过望远镜认清远处小黑点是否她的旅伴,并要她用手机通知Z立刻撤离。因为Z走得实在太近了,如果误触保护站在鹤群活动范围的捕鸟器,她将如黑颈鹤一样被擒并在体内植入记录用的电子芯片。早餐桌上,Z差点被当成一头鹤

这件事,让我们忍俊不禁。

我也幸运地见到了美如芭蕾舞王子的黑颈鹤,听到了鹤的鸣叫。那天向导带我们穿越旷野,沿着谷地边缘的松林小道,走向雄踞于一座山丘的岗提寺。踩着满地松果,呼吸着蓝松林针叶的清香,时而望见黑颈鹤们成群地由湿地振翅飞向天空,三小时路程,真不觉得长。

不丹人对野生动物和原生态环境的珍视超出想象。因岗提是黑颈鹤过冬之地,为避免它们受到伤害干扰,这一地区禁止架设电线。与别处相比还算富裕的当地居民,那么多年宁愿牺牲生活的便利,只靠太阳能和发电机发电。叶孝忠在新书《慢行·不丹》中记叙:为救活一只受伤的小鹤,一国之尊的国王甚至下达命令,给有功者厚赏。

最著名的岗提寺的壁画上也有仙鸟!向导说,黑颈鹤几星期后就会飞离。神奇的是,当它们抵达和离开山谷时,都会绕着岗提寺盘旋三圈。

离开岗提往普纳卡,赶上了一年一度双神节的最后一天,是此行大惊喜。

连续五天的双神节盛大隆重,人们扶老携幼全家盛装,从四方向普纳卡涌来。男人女人穿着最精美的“帕”和“基拉”。女子们颈项上的巨大珊瑚、绿松石和天珠串应是祖传之物,连小女孩也戴上了首饰。我们好不容易挤进去时,宗堡内的广场已水泄不通,正壮观热烈地上演17世纪不丹军队与入侵的西藏军队的一场战斗——不丹国家缔造者夏尊·阿旺南嘉使用巧计以少胜多赶走大批藏军的故事。载歌载舞的仪式化表演,面对表演者的一列穿鲜艳橙袍戴面具的长者,使演出有了些类似中国巫傩文化的气氛,神秘而欢快。

面孔

神秘的巨石阵

庞兆麟 文/摄

在阳光明媚的一天下午,我和旅伴来到距英国伦敦120多公里的威尔特郡的古城——索尔兹伯里平原上的一处欧洲著名的古代遗址——史前巨石阵。巨石阵和埃及的金字塔一样扑朔迷离,是联合国教科文组织认定的世界文化遗产,也是目前全球保存最完好的史前遗址之一。

当我们在入口处领到一只听讲器后,就边听汉语讲解,边按顺序参观。据介绍,巨石阵占地约11万平方米,始建于公元前4000年的新石器时代末期至青铜时代。巨石阵的英文名字叫做“stonehenge”,前半部分“stone”意为石头,“henge”意为“围栏”。据传说,1130年英国的一位神父在外出时,偶然发现了巨石阵,从此这座由石头构成的奇特的古迹便引起了人们的关注。

我们边漫步边参观,那些巍峨的巨石以多种形态呈现在观光者的眼前。据考古证明,巨石阵的修建是分几个不同阶段完成的。公元前1900-2100年,修建了通往石柱群中央部位的道路,尔后建成了规模庞大的巨石阵;以巨石作柱,上卧一巨石作楣(原指门枢上的横木),构成直径30米左右的圆圈,圆圈内是马蹄形的巨石牌坊。其后500年间,经多次重新排列,才形成当今的格局。

我们看到的这个环形石柱群被直径达120米的土堤围绕着,巨石最高有8米,单

块重30吨-50吨,有些重达7吨的巨石竟横架在两根竖着的石柱上。巨石的主要材料为蓝砂岩,考古学家在南威尔士普利赛力山脉中发现了这种蓝砂岩。数千年前,古人不仅能将蓝砂岩从山体中开凿下来,还能将原本粗糙锐利的表面打磨光滑。考古人员从采石场发现了一些废弃的石斧和金属工具,从中可以看出,几千年前的古人已经掌握了凿刻巨石的技术。然而,几千年前,没有运输工具,没有大型吊车,如何将这些巨石运到当今的遗址?又如何架起这些重几十吨的巨石?真令人不可思议!

至于巨石阵的用途,有各种猜测。有的说,它是古代的朝圣地;有的说,它是祭祖用的祭祀场所;有的说,它无异于“新石器时代的卢尔德”(法国圣地),具有神奇的治疗功能……而牛津大学霍金斯教授通过仔细观察和严密计算,认为通过石环和土环的结构关系,可以精确了解太阳和月亮的12个方位,并观测和推算日月星辰在不同季节的起落。因此,它可能是远古人类为观察天象而建造的天文台雏形。

在参观过程中,大家纷纷拿起相机,从不同的角度,把巨石的身影留在自己的镜头里,作为英伦之游的纪念。当我们走出英国的古迹——巨石阵,心中留下了几多遐想,几多迷离。



履迹

晃荡于吉隆坡城

王恺文/摄

这是一场没有明确目的地的旅行,只想在一个国家的城市里到处走走,自由地晃荡,不带地图。

抵达吉隆坡机场,机场大巴将我送至某地铁站,从地下层出来的那一刻,炽热的阳光洒在身上,吉隆坡城常年是热带风光,第一幕映入眼帘的是热烈、色彩灿烂的建筑,许多呈伊斯兰艺术设计风格。

在吉隆坡城里走,到处都是包裹着各色头巾的美丽女子,她们通常都显得非常安静,总是默默地走在路上,即使是两三名女子在一起也鲜有交流。当日近28摄氏度的温度,她们也将全身包裹得严严实实,只露出小麦色的脸,深邃的眼眶与神秘的双眼,长睫毛让眼睛显得特别有神。在吉隆坡城坐轻轨,还设有为妇女专用的车厢。

顶着炽热的阳光,每走几步就能见到参天大树,偶尔也会有环境幽雅公园出现,虽然门口没有标明是哪

家公园,但绿草地、碎石路、高大植被与落英缤纷的花絮都在提醒着人们:你随时可以来这里休息。公园里游人稀少,一切显得安静极了。从当地人口中得知,这城市中心区域还有一片热带雨林,如今已被开发成了公园。因时间有限,未能前往。

这是个宗教气息浓郁的城市,城市中心的广场随处可见大量伊斯兰与英式古典主义风格相融合的建筑,仿佛也在提醒着人们,这曾是英国的殖民地。在广场周围令人印象最深刻的还是吉隆坡国家清真寺,它向众人免费开放。

原本想去吉隆坡著名的双子塔看看,但抵达时,入场票已售罄。工作人员建议我步行去附近的吉隆坡塔。此刻,天色渐渐暗下来,步行在这城市的街道,很少有车,偶尔有高高低低的山坡路,大片高耸植被斜靠在山坡上,枝干几乎要垂落至地面,昆虫的叫鸣声从四面八

方传来。

走半个多小时才抵达吉隆坡塔,记忆中塔顶呈现粉色睡莲状,真是好看极了。此时,天色完全变黑。我与一群游客排队等待电梯,想去高层观光处。队伍有两排,四处张望,突然目光闪到一张熟悉的脸,与我并排左侧一姑娘,花色连衣裙,高挑个子,浓密乌黑的长发。此时,她的目光也转到了我这边。

“你是不是……”对方拖起长音,一脸疑惑转而惊喜。“你是小荷。”此刻的我已非常确定,眼前的女子正是大学同班同学。而这个戏剧性的相遇伴随着电梯门“咚”地一声,戛然而止。还未能表达当时的惊喜之心,我已被工作人员请上了电梯,只听到身后“咔嚓”一声,站在小荷身后的男子拍下了我与她挥手告别的那一幕。一分钟的异国相遇,随后分离。虽然大家都身处吉隆坡塔,但我在高处观光层转了三圈,都没再遇见她。

牙松齿摇 治疗有诀窍

牙病烦恼何其多

牙齿松动、摇晃:拔掉了可惜,但进食时却咀嚼无力,稍不留神,就被食物折磨的疼痛难忍!久而久之,松动的牙齿极易过早脱落。

牙龈萎缩(齿根外露):牙齿不知不觉中变得更长了,外貌年龄看起来更显衰老,连咀嚼力也减退了,很多食物吃起来特别费力。

牙龈出血反复发作:刷牙、进食、吮吸时,常发生出血现象,虽无痛痒,但时常口气浊重……

然而,令人烦恼的是——上述牙周病的种种不适症状,通过刷牙、漱口、清洁、扣齿、洗牙等细致的日常保健护理手段,并不能使其得到明显改善。

治好牙病,须先找对病源

中医学倡导:治病求本,治疗任何疾病,都要先找对主要矛盾的根源所在,再辨证施治。

中医认为:肾藏精主骨,肾精具有促进骨骼生长发育和修复的功能,而齿与骨同出一源,齿为骨之余,两者均依赖肾精充养而生长发育,所以牙齿的生长、脱落与肾中精气的盛衰密切相关!

肾中精气充盈则齿有所养,表现为牙齿坚固整齐;青壮年肾精不足或老年人肾精渐亏,则齿失所养,表现为牙齿松动、摇晃或过早脱落等症。

现代中医研究发现:对于上述没有外力伤害,而自然产生的中年人牙齿松动、摇晃,咀嚼无力,过早脱落及牙龈反复出血、疼痛等牙周病症状,多为肾精不足、骨失所养所致。通常这类疾病有渐进性发展(时间越长,病情越重)的特性,可依据中医学“肾主骨”的原理,施以补肾固齿的专用药物进行治疗,使病症及时得以治疗和逆转。

80岁不掉牙,固齿有诀窍

80岁至少保有20颗或以上的真牙——世卫组织提出衡量老年人健康水平的重要标准之一。因真牙的咀嚼力远胜于假牙,要想保护并留住珍贵的真牙,就需要长期坚持“未病先防,既病防变”的原则——除了日常生活中保持良好的口腔卫生和作息习惯外,还需要重视无疼痛、无明显不适感的早期牙病的治疗,坚持及时发现、及早诊断、早期治疗,以防止牙病的进一步发展,避免牙齿过早松动、脱失的遗憾。

文/付红

九芝堂

牙齿松动 有药治

补肾固齿丸

主治:牙齿松动、酸软、牙龈出血

[功能主治]补肾固齿,活血解毒。用于肾虚血热性牙周病,牙齿酸软,咀嚼无力,松动移位,牙龈出血。

请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。 注意事项:详见说明书。 禁忌:尚不明确批准文号:国药准字Z51021248 川药广审(文)第20111100121号 已备案2012年4月18日

OTC

本市医保药店及各大药房有售

上海咨询热线: 021-62408368