

心得

澳洲, 细节处处显文明

方培文/摄



到澳大利亚的第一天, 住在布里斯班远郊。外出走到马路边, 看到十几米外有一辆 Holden 牌轿车远远停下, 貌似“抛锚”, 暗想, 这澳洲的汽车质量也不过如此, 等我从容横穿马路后(因为太偏僻, 没有划斑马线), 汽车才重新开动。事后方才明白, 原来人家是在礼让行人。

后来有一天, 在一个小镇, 一个极其偏远、非常袖珍的小镇, 我们一行人分成两拨, 站在人行横道旁隔街对话。不一会, 马路上两个方向的车竟全部停了下来。少顷, 我们反应过来, 原来司机们都在很有礼貌地等待我们过马路。眼看自己造成了误会, 我们只好赶紧换一处说话的地方, 否则人家的友好和文明会造成交通堵塞。

也许会有人说, 澳大利亚地广人稀, 所以才能做到车让人。我深不以为然, 文明体现国民素质, 源自平日里的养成教育, 跟交通状况、人口密度等并无太大关系。无论是在繁华闹市, 还是在无名小镇, 人家都能自觉地做到这点, 说明这完全是发自内心的。澳大利亚除了美妙的自然风光外, 它的人文更是另一道不得不提的风景。

有一次外出住酒店, 因是深夜抵达, 已经过了酒店的下班时间, 所以工作人员特地留了个密码让我们自行入住。一行人下了飞机, 拎着大包小包赶到酒店门口, 发现大门紧闭, 看到大门旁有一排数字按键, 于是不假思索地输入密码拉门, 可怎么也拉不开。就在此时, 工作人员出现了, 她没有去开大门, 而是直接打开按键后面的小门, 里面正静静地躺着三个装有房门钥匙的信封。这时候, 我们才注意到, 刚刚疏忽了数字按键上方的几个字——safety box (保险箱)。原来我们只要打开保险箱, 根本用不着进大堂, 就可以直接拿着钥匙入住。第二天再去前台补办手续, 属于先住店后付款。而且, 每个信封上都细心地打印有客人的姓氏, 以示欢迎和尊重。她还热心地告诉我们, 因为我们住的房间区域不同, 所以只要按照地上的红、黄、蓝三种颜色标识往前走, 就能很方便地找到自己的房间。这真是个好办法。

还有一次从郊区进城, 想体验一把当地的

公共交通。车站旁的年轻人不仅热情介绍, 甚至专门把我们领到了站台上。公交与轨交基本上是“零换乘”, 大巴停下来的地方就是轨交站点, 此后, 也没有经历任何检票或者安检, 我们径直上站台坐车, 全程也没有人查票, 只是在最后出站时简单出示了一下几个人的集体联票。据说, 如此宽松的政策是建立在诚信基础上的, 当然对逃票的处罚那也是相当严厉的。

在澳洲, 警察是一份很体面的职业, 每年都有不少年轻人报考警队。有幸认识了一批昆士兰州的警察朋友, 发现他们把荣誉看得特别重。昆士兰州的警徽上就有 with honor we serve(我们光荣地服务)字样, 视服务为荣誉。在大街上向警察问路、求助, 他们总是笑嘻嘻的, 的确像个服务者。昆士兰州警察学院没有所谓的高楼大厦, 只有大片的草坪、绿树和一些低矮建筑, 甚至连教室都是临时板房, 但里面的设施先进, 到位, 他们的理念是实用就好, 不讲求花架子。可是, 对于荣誉他们绝不含糊。学院正门进来有一条路, 路旁每一棵行道树下都立有一块小小的纪念碑, 上面镌刻着从“一战”至今昆士兰警察部门每一位因公殉职的警察的姓名和生卒年月, 让人心灵震撼。学院的升旗广场上还有点有终年不熄的长明火, 以此纪念逝者。

我还发现, 许多昆士兰老警察的制服上别有一个小小的功勋条。一位警察朋友告诉我, 他的功勋条是他服务三十周年的纪念, 上面两颗小银星, 一颗代表英国女王授予的勋章, 一颗代表州警察局的勋章。时刻把荣誉戴在胸前, 也时刻督促自己要好好干。此外, 警察出席正式宴会时可以穿专用礼服, 佩警衔、挂勋章, 尽管礼服售价昂贵, 但还是有许多高级警官会自己掏钱去购买它, 因为它是资历和荣誉的象征。

面孔

在肯尼亚的腹地, 离开马赛马拉野生动物保护区里的五星级酒店, 不过一箭之遥的东非草原上, 有一个马赛村, 马赛村里住着马赛人。马赛人是肯尼亚的土著原住民, 肯尼亚国旗中央的标枪和盾牌, 就是马赛人世代游牧生活的标志。



这个自然村里有七十多口人, 实际上他们是一家人。这里奉行一夫多妻, 多生多育, 所以酋长娶了四个老婆, 生下了一大堆儿女子孙, 全住在一起, 便成了一个村落。

酋长轻易是不见人的, 派了他的大儿子来接待我们。欢迎仪式上由马赛男子跳舞, 马赛男子个个长得细细长长的, 身材非常好, 他们穿着艳红的衣服, 手里拿着标枪或者木棍。所谓跳舞便是双脚并拢, 原地往上跳, 身体要笔直地不断地往上跳, 看谁跳得轻松, 跳得高。马赛人的这种舞蹈, 最早起源于原始部落之间发生冲突的时候, 为了减少暴力流血, 就以谁跳得高来分输赢。如今, 村民间有了矛盾, 也常常以这种和平的办法来分高低, 求和谐。

马赛人的女子非常爱漂亮, 个个以剃光头为美, 身上挂满了各种彩色的项链和串珠。让我给她照相的这位马赛姑娘, 特腼腆, 今年十九岁, 她出嫁后, 娘家可以换来十头牛。此外, 婆家还得给小夫妻一头牛, 让他们开始独立地过日子。

马赛人家, 男子外出放牧, 女子在家带孩子。全村人十年左右一起迁移一次, 花上三个月就能建成一个新的村子。村子是由一个个土屋围成的, 中间空旷的场地只有普通小学的操场那么大。马赛人的房子, 全都就地取材, 顶是用茅草和树枝铺成的, 墙是用牛粪和泥巴糊起来的。房子很矮, 我弯着腰走进去看看, 里面暗无天日, 只有几个

碗口大的小孔透出一点点光亮来。屋里没有水电, 几乎没有家具, 更不要说什么现代化的用品和电器。房间的两旁, 席地铺了点什么东西, 一旁由父母住, 一旁给孩子睡。

如今, 马赛人总共只剩下几万人了, 在肯尼亚成了少数民族, 他们没有自己的文字, 也没有自己的货币, 平时只会以牛羊进行物物交换, 有些地方还在用钻木取火。马赛人真的就如此贫困吗? 好像还不能完全这么说, 据当地政府称, 他们在保护区里建了宾馆后的收益, 每年都会分一部分给当地的马赛人。可是, 马赛人很少会去使用这些美元或先令, 他们执著地崇拜自然, 认为外面世界上的一切和市场上的各种东西都与自己没有关系, 绝大多数马赛人都不愿意离开自己的村庄和亲人, 他们快乐地坚守着自己世代相传的原生态生活。马赛人和野生动物长年累月地生活在同一个地域内, 相互之间发生过什么矛盾吗? 酋长的儿子笑着对我说, 没有! 没有! 就是有, 也没有办法向谁去评理和告状啊! 温和的马赛人相信万物有灵, 从来不去猎捕动物; 动物们对马赛人也日久生情, 井水不犯河水。这么多年来, 这里总共发生过一起命案, 前年冬天的一个清晨, 有一头狮子到他们村里偷走了一条牛。

东非草原上的马赛人

陆路文/摄



风情

小镇梅仕卡的“鼠图腾”

王安诺 文/摄

梅士卡是伏尔加河边的一个小镇, 绿色河岸, 木头房子, 美丽宁静。这是名副其实的“袖珍”小镇, 六千居民, 一辆公交车, 说镇不如说村庄更合适。

在梅士卡, 处处可见老鼠的形象, 在这里, 老鼠是可爱的动物, 享有尊崇地位。船刚靠岸, 就传来欢快的手风琴声, 一群身着鲜艳服装的“鼠先生”和“鼠姑娘”拉着琴载歌载舞涌上驳岸平台来欢迎我们, 一对“老鼠新人”当场举行婚礼, “新郎”“新娘”和参加婚礼的“众鼠”们拉着游客跳舞, 拥抱, 合影。小镇专为老鼠开辟了一个纪念馆, 立着几位真人大小的“鼠农夫”, 一进去, 突然都活了, 捣白的捣白, 推磨的推磨, 吓了我们一跳, 原来是人装扮的。至于老鼠怎么会与梅士卡结缘, 纪念馆墙上挂的一幅画描绘了其中的故事, 画面上, 一个人在树下沉睡, 身旁蹲着一只老鼠, 正瞪大眼睛虎视一条昂着小脑袋的毒蛇……导游解释, 很多年前, 有个人从很远的地方来到这里, 他走累了, 就躺在树下睡觉, 睡梦中被推醒, 睁眼一看, 不远处有条毒蛇正向他吐着长长的蛇信, 而身边蹲着一只老鼠, 是它用爪子挠醒了他, 提醒危险的敌人正在接近。这个被老鼠救了命的人就是梅士卡镇的开拓者, 梅士卡人的祖先。



参观完小镇历史博物馆。梅士卡人以质朴甚至有点笨拙的办法努力珍藏自己的历史。在这小得没几条马路的小镇里, 他们慷慨地开辟

出一片宽阔的地方陈列古老的旧物, 博物馆分露天和室内两部分, 露天陈列镇民使用过的各个时代的旧农具, 旧汽车, 旧拖拉机, 旧蒸汽机, 和旧民舍, 一排又一排, 放眼望去看不到边……陈列室内则陈列着日式溜冰鞋, 旧式背心裙子, 旧式家具, 木头杯盘等器皿。墙上挂着一幅肖像画, 其中一幅, 几位穿着长裙, 手持遮阳伞, 面容俊美、风度优雅的贵族妇女, 像十八九世纪外国古典小说中掉落的插图。藏品似乎不加选择, 却于繁复庞杂中显现收藏者珍惜的心思。

从这样的历史文化背景中走出来的梅士卡人, 彬彬有礼, 富有教养。去一家小超市, 里面有很多人, 却静悄悄得像无人, 选货的, 付款的, 搬东西的, 说话和动作都很小。收银台前排队, 队伍中不乏只拿一块面包或一根香肠的, 也并不争先, 静静等候。路边卖鱼卖浆果的小贩也有一种矜持, 加上俄罗斯人本来就俊美, 一个个像王子和公主。团友看中一套俄罗斯套娃, 看摊的是位帅小伙, 有双深邃忧郁的蓝眼睛, 像哈姆雷特, 他要价一百卢布, 团友半开玩笑半认真, 拦腰杀价, “五十”, “哈姆雷特”的眼睛顿时严肃了, 凝视着他, 慢慢摇了摇头, “七十?” “八十?” “九十?” “好好, 一百就一百吧”, 团友妥协了, “哈姆雷特”塑像般昂头望向远处, 一动不动。明白了, 他不卖给你了。这就是梅士卡小贩的脾气, 可以不赚钱, 可是尊严不可触碰。

牙齿松动 宜治不宜拔

病牙一拔了之, 太可惜!

牙齿酸软、松动、摇晃等是中老年人常见且高发的病症, 有几颗这样的病牙, 吃东西就很费劲, 稍硬些食物不敢吃, 既怕牙齿掉落, 又怕用力不巧诱发锥心刺骨的疼痛……很多朋友不堪其苦, 就直接将松动的病牙一拔了之, 然后再补上假牙。

医学专业人士认为: 随意拔掉牙齿(病牙)非常可惜!

坊间也有这么一说——自己的牙齿即使有再多的毛病小病也要比假牙好。众所周知: 假牙虽能弥补牙齿缺失, 但其咀嚼能力远不及真牙, 还会让您食不知味……如果方法得当, 牙齿松动是完全可以治疗的!

牙齿松动的根源

医学研究表明: 牙周病是造成中老年人牙齿松动、摇晃, 咀嚼无力, 最终掉落的主要原因。牙周疾病主要有各种牙龈炎、牙龈增生、牙周炎、牙周萎缩等, 是牙齿周围组织的一种慢性破坏性疾病。发病早期以牙龈出血为主要症状, 表现为刷牙时出血、晨起口水带血, 牙龈红肿、口臭、牙龈萎缩、牙齿对刺激性食物过度敏感等,

如果没有正确的治疗, 病变逐步加重, 则出现牙龈流脓、咀嚼无力、牙齿松动, 期间可有反复发作的牙周脓肿, 最终可导致全口多个牙齿松动、脱落。

治病根, 保真牙
中医药治牙病有特色!

中医认为“齿骨同源: 齿为骨之余、肾之标, 肾主骨生髓, 肾亏则骨枯”, 骨质疏松便会出现, 而骨质流失最先发生于人体骨代谢最活跃的部位——牙槽骨(牙龈、牙床)部位发生骨质流失后, 就好比建筑物的根基受损一样。由此可见, 肾中精气不足, 牙槽骨(牙床)固定无力, 牙齿就会松动, 甚至早期脱落, 牙齿状况的好坏, 也取决于肾中精气的盛衰。

中医药有标本兼顾的特点, 治疗牙病, 解决牙龈出血、红肿、疼痛, 牙齿松动摇晃、咀嚼无力等, 可从补肾治虚着手, 选对药物, 用足疗程, 凭借中医药细雨润物式的对症以及对病因治疗与调理, 使精气逐渐充盈, 使导致牙槽骨萎缩的骨质流失得以逆转, 即使是松动已久的牙齿, 也能重新获得固定并发挥其应有的功能。

文/付红

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。

上海咨询热线: **021-62408368**

本市医保药店及各大药房有售

请按药品说明书或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2011100121号 已备案2012年4月18日