



流冰之旅

◆ 陆求实 文 摄

【履迹】

翻译渡边淳一的《流冰之旅》，神游了一回雪封冰锁的鄂霍次克海，这次却是亲身感受到流冰的壮观。

从女满别机场搭乘巴士经 39 国道沿着 244 国道向东一路行驶，美幌、北滨、小清水、网走湖、涛沸湖……一个个陌生而又熟悉的地名在眼前掠过，只是目力所及遍野都是白茫茫的冰雪，要不是司机兼导游介绍，根本分不清哪儿是积雪覆盖的农田和牧场，哪儿是冰封的湖面。由于这一带左临鄂霍次克海，右接藻湖、涛沸湖，夹于狭长低地间的这片地方地表湿润，气候适宜，花草繁茂，单是这一带就生长着 100 多万株野生百合，还有数十种珍稀花草。想象着盛夏时节，遍地开满五色缤纷的野花，湖面覆满红珊瑚草，映得整个湖面红彤彤的，那又是一幅怎样的景色啊。

驶过滨小清水站，国道来了个 90 度拐弯，向右伸入内陆，在斜里附近交于 334 国道，直插知床半岛。此时道路贴着鄂霍次克海近在咫尺，流冰也看得更加真切。只见道路左侧崖岸下，七棱八翘地布满白乎乎的冰，细细看去，大小不一的冰块还在随波涌动；远方则是一条雪白的带子，仿佛一道大坝横在视野中，其实风急浪高的冰带也在剧烈滚动和鼓湍，只不过远眺看不分明。这便是东起宗谷海角西至知床半岛鄂霍次克海沿岸稚内、纹别、北见、网走一带奇丽的流冰景象。流冰是在河流封冻过程中，由于松散的冰花团、岸冰等随流漂浮而形成的一种自然现象，在海风作用下，有时候流冰会被冲至海岸边堆积起数米、绵延长达十公里以上的冰丘，又称为流冰山脉。这里的流冰源自中国与俄罗斯界河黑龙江，经库页岛（萨哈林岛）以西的鞑靼海峡注入鄂霍次克海，冻结的江面被寒风和海浪碎成冰块，随波冲流至此。冰块较大的，直径在 1 至 10 公里之间，最大的冰块（称为巨型冰盘）据说直径超过 10 公里。

下榻的字登吕王子温泉酒店就高踞海边的台地上。第三天，我们雇了当地名的导游去体验更加惊险刺激的冰原之行，我一边小心翼翼地往前挪步，眼前的流冰是一周前才刚刚形成，还未冻成大片冰原，既有坚硬的大冰块，更随处可见较薄的冰层，一脚踩下去便化成果冻状，整个人旋即淤陷进去，不过并不会直直地沉入海中，只要俯身或仰身卧于碎冰上，借助其浮力就能安然脱险。有时候，碎冰埋到胸口，脚下可以感觉到已经在海水中搅动，品味着慢慢沉入汪洋的感觉，那种千年难遇的体验真不知道应该算恐惧还是奇妙。将耳朵贴在冰块上，还可以听到水下流冰咯吱咯吱的杂错碰撞声。

知床半岛一带从前被称为“蝦夷地”，是古代蝦夷人居住的荒蛮之地，如今这里的居民大多以捕鱼或打猎为生。我们的导游八木平时便是渔民，冬季无海可出便兼职做导游。随后他又驱车朝知床岬方向驶去，带我们来到一个名叫见晴桥的地方停下，从此处观赏流冰堪称绝佳——横切于一条河川的入海口上方，又正好在急弯处，俯身脚下即是鄂霍次克海，由近及远极目眺望，眼前整个冰原都在汹涌滔荡，先前看到的流冰带不再横亘视野，而是由上直下朝自己骤驰而至，紧贴身边顺着壁立险绝的崖岸奔腾而去，其壮观和震撼真的难以用言语形容。

不丹归来

◆ 余云文 摄

【心得】

去过了不丹，闭上眼睛就能召回一个童话王国：穿民族服装的男女温文尔雅，见面握手问候；衣着整齐的儿童走在上学路上，腼腆笑容是绝好风景；蜿蜒的层层梯田之上，一两栋小巧民居被苹果树环绕，山谷间的村庄美如瑞士乡间，恍然一幅男耕女织田园牧歌图；被称为“宗”的精美城堡筑在山崖边或河流汇合处，蓝天白云下的雕梁画栋，将宗教的庄严和艺术的精致完美演绎。几任国王都仁慈英明深受民众爱戴，年轻而高大英俊留学牛津的现任国王，更是万千少女梦中情人。

不丹实行全民免费教育和医疗，学生早午餐由学校供给，成绩优异的免费上大学甚至出国留学。缺乏土地的农民可申请获得足以养活一家的耕地；要建房者则由村民会议决定砍几棵树并负责补种树苗。尽管森林下埋藏丰富资源，为让 70% 以上国土依旧树木参天，700 种鸟类和濒危动物安然生存，不丹宁愿放弃它的经济价值。

留学西方的治国精英了解高山不可能阻隔全球化对小佛国的影响，但他们小心翼翼把握发展步调，维持国家独一无二特色。尽管城里有百事可乐与 SONY 招牌，信用卡、电视、手机、网吧甚至酒吧一应俱全，但政府仍对国民有“仪容纪律”，强制人们一切正式场合穿民族服装，还竟然有一条“所有建筑物必须按照传统样式建造”的规定。

不丹的“国民幸福总量”并非空洞概念，而是有四大支柱几十项指标的社会工程系统。人均 GDP2000 美元的不丹属贫穷国家，调查却显示多数不丹人觉得自己快乐。但幸福指数背后有另一个真实的不丹吗？高山上的耕种生活其实严峻辛苦，是由电视打开了眼界的年轻人所欲逃离。城市里先富起来的人家，传统建筑内是全套西式家具电器。游客带来了另一种生活方式和价值，机场小店女子坦然把一枚冰箱贴卖到了伸手讨钱的小孩……

在不丹，老人的快乐指数高于年轻人，乡村人的快乐指数超过城里人。



面孔

远望桌山近看好望角

◆ 居欣如 文/摄

桌山，据称是开普敦的骄傲，是城市的标志。据介绍，它横亘于开普敦市和开普半岛之间，高 1087 米。远望，山顶平坦如刀削斧割，属大自然鬼斧神工的杰作。山顶形同桌面，长 1500 米，宽 200 米，因而称作“上帝的餐桌”。桌山上，经常云雾缭绕，因为开普敦市东南方的福尔斯湾（False Bay）向北输送的水汽受到桌山阻挡，倘正遇冷空气来袭，即凝成云雾，在山顶弥漫不散，好像在山顶上铺了一块厚厚的白天鹅绒，有时远望过去又像从山顶冲下来的瀑布，气势磅礴。

这里属地中海气候，雨量充沛，空气湿润，绿草遍地，一年 365 天，能登上桌山的概率仅 160 多天。不是风大，缆车不能上；就是能见度低，无法登上。我们还算有运气。

这桌山呀，只有从远处望去，可见山顶平如桌面，真的坐缆车登上山顶，也并不如讲的那么奇特，好在缆车可 360 度全方位旋转欣赏开普敦。在山顶可以一览大西洋和印度洋交汇处的美景，还可以俯看山下密密麻麻的都市建筑群，可以远观茫茫苍海，蓝天白云，也可以眺望巍巍群山，簇拥环抱！可谓风景如画，蔚为壮观！分立桌山两侧的有狮子头山和信号山、魔鬼峰，在碧天白云下更加美丽，举目远眺可以看到小小的罗本岛，这里曾是囚禁曼德拉的监狱所在。

好望角位于开普敦岛南端，是非洲大陆最西南端的岬角。这里正是大西洋和印度洋的交汇处，是西方通向东方的欧亚海上要冲，具有重要国际战略地位。在苏伊士运河开通前，大型货轮仍绕道好望角，每年约有三四万艘船只通过。

好望角的发现还是十五世纪的事。1487 年葡萄牙航海家巴托洛梅乌·迪亚士奉葡萄牙国王约翰二世之命，率船队向非洲远航，探索绕非洲大陆最南端通往东印度的航路，4 个月后船队抵达纳米比亚海湾；12 月返回葡首都。因为这里“无风三尺浪，风



■ 开普角上建于 1857 年的灯塔

起浪汹涌”，因而取名“风暴角”，后葡国王改名为“好望角”，祈求有好希望。

好望角，这里石崖矗立，怪石嶙峋，悬崖下方竖有一条黄色木牌，上面英文记载：好望角，非洲大陆最南端，南纬 34°21' 25"——东经 18°28' 26" 字样。另外在开普角（Cape Point）海拔 238 米的顶上有一座始建于 1857 年的灯塔以照亮航海船只的航道，上面竖有箭形标示牌为：距北京 12933 公里，距纽约 9296 公里，距阿姆斯特丹 9635 公里等等，虽显苍老，仍巍然屹立。这里远望大西洋、印度洋交汇，则碧波浩瀚，天际无涯，海天一色，苍茫穹阔，气象万千。在阵阵海涛声中，置身此境，如同换了人间！

在这宁静美丽的大海前，凝视这海水微澜，不由想起那些远航南非发现好望角的勇士，是他们冒着生命危险，闯出了一条沟通欧非的海上通道，呈现这一片瑰宝似的新天地。

细胞被唤醒，分化成骨细胞和免疫细胞、肌肉细胞等，在牙槽骨内重新生成骨质和血管，并消除细菌感染，建立起新的牙床结构，使牙根长牢。

保护好牙，留住真牙！

骨髓是人体的造血中枢和免疫核心，是人体生命活力的源泉之一，骨髓里有丰富的干细胞（生命活力很强的备用细胞），是人体对抗疾病，修复创伤，替换衰老细胞的预备队。“肾主骨生髓”，通过有针对性的进补，可以重新唤醒处于休眠状态的干细胞，激发人体的自我抗病潜能和生命活力，对抗牙周病，加固免疫防线，重建牙槽骨的代谢平衡，修复牙床，使牙齿坚固。

现代中药采用补肾固齿的科学方法，能通过补肾的途径来精准地滋养骨髓，诱导骨髓干细胞充实到牙床（牙槽骨）处，修复并重建牙槽骨，巩固免疫防线，击退细菌感染，消除牙周病。

所以，牙齿松动，酸痛无力时，不要急着拔牙，只要及时采取补肾固齿的科学方法，积极治疗，可以使牙齿重新变得牢固，这样既保住了牙齿，又强健了骨骼（肾骨同治），省去了拔牙装牙的折腾，花小钱，省大钱，何乐而不为呢？

文/付红

治病牙, 保好牙, 留真牙

研究表明：牙周疾病（病牙）是造成中老年人牙齿丧失的主要原因，常见的中老年病牙症状有：松动摇晃，牙龈出血，牙齿酸软，咀嚼无力等。

“病牙”的罪魁祸首：牙周病

牙齿是暴露在外头的骨头，通过牙根深埋于牙床中来获得固定。牙床是抱牢牙根的骨槽（又称牙槽骨），所以牙齿的牢固程度是由牙床来决定的。牙齿内有牙髓与骨髓相连，牙床有丰富的血管，向自身及牙齿提供营养。

牙龈（牙齿与牙床的接合部）容易受到细菌的侵蚀，并逐渐蔓延到牙根、牙床处，形成慢性牙周炎。细菌进入牙槽骨中，会破坏毛细血管，阻断营养供给，降低成骨细胞活性，这些“破坏因子”最终会导致牙槽骨萎缩、骨质流失。结果便是牙床降低、牙根暴露、牙齿松动脱落。

牙齿松动能重新牢固吗？

医疗实践中，有一些牙齿松动的患者，通过精心治疗后，牙槽骨重新生长，牙齿重新变得牢固，甚至有些患者牙齿脱落后重新长出新牙。为什么呢？

研究发现，人体内部有对抗疾病的潜能——自愈力。当人体受到严重伤害如创伤、感染时，在一定诱导因素作用下，人体内部的备用细胞（干细胞）能被激活，用于修复受损的组织和器官。

牙槽骨是人体骨代谢很活跃的部分。当出现牙周病警报时，通过药物诱导，干

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**

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 2011107121 号

本市医保药店及各大药房有售