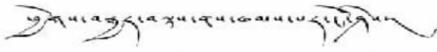


从康巴人生存哲学进入 从康巴人生存智慧进入 从康巴人生存心境进入



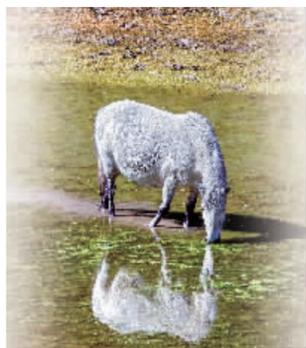
康定市距离成都不到400公里,这里曾经是茶马古道最繁华的贸易市场,这座藏汉文化交界的小城不仅呈现多民族共通共荣的文化多样性,景观层次更是丰富。在康定赏贡嘎主峰极其附属的雪山山脉仅隔了一条云海;塔公距离城市最近的草原;摄影天堂新都桥四季皆能入画……在资讯如此发达的今天,游客朋友们似乎都能很轻易的知道康定有哪些有意思的景点,但上天恩赐我们如此广袤的大地,就算是在熟悉的地方,也一定还收藏着很多不为人知的美丽秘境。我们愿做探视的眼睛,为大家寻觅一些还不为人知的景致。



冬日炫彩 莲花湖



田光岚/文 康戈/图



“莲花湖”景如其名,恰似一朵莲花,清幽淡然地开在群山的怀抱中,如果不是专程出发探访,那么谁又能想到从立曲河拐进去一条狭窄弯曲的小道,便能直接到达这处美景的核心之地。将莲花湖比作贡嘎群山中一朵青莲也不为过,只是我们常常去欣赏开放的花朵,莲之清美自然还有荷叶与根茎,山顶的大海子流光激滟,恰似一朵雪莲,在群山的呵护中熠熠生辉。湖中流水自山麓而下,或在山势险峻之处流成飞瀑,又在草甸上蜿蜒流转,将山顶湖泊和山下的湿地灵动地连接起来;而在山下的湿地河滩就像是清静的荷叶,摊开在山林之间,清澈的流水蜿蜒在草甸上,像是一弯弯的月亮在草地上的印记,人们便因此给了它一个美丽的名字——月亮湾。知道莲花湖的人少之又少,而去到这里的人大部分也只是驱车到月亮湾。其实逆流而上,沿着山

道徒步往上,风景更多更美。

月亮湾一处湿地地形,夹在两山之间的原始森林中,水流自山顶的大海子而下,在湿地上温婉地流成条小河,悄无声息地流淌着,将静谧的空间留给鸟儿的鸣唱去充盈。村庄就在流水出山的地方,木头房子掩映在森林之中,俨然童话中的小屋,林业管护站设在此处,能够为往来的客人提供几间朴素但是非常干净的房间,管护站的工作人员常年生活在清秀的山中,手下的厨艺自然也感染上了山林的灵气,还有纯净的山中水质,同样的饭菜,在这里却总感觉比其他地方好吃数倍。

从月亮湾到大海子徒步,线路为十公里左右,然而上行的旅途却不见得艰难,穿过原始森林,高山牧场,杜鹃花丛,景观层次丰富得目不暇接,阻挡旅途疲惫的不可不只是满目绿色的景色,流水自山涧而下,洁净的水汽洗去心中积攒的城

市尘埃,温泉就藏在山崖瀑布旁的草甸上,适度的水温中富含硫磺等矿物,一路行来,美景养心,温泉养身。

藏族人喜欢将高山湖泊称为是“海子”,只是高原海子不似风云突变的大海,它们像是大地的宝石,倒映着天空的颜色,安安静静地镶嵌在秀丽的山峰下。虽说是高山的海子,倒也不缺少白的沙滩,湖中蓄水随着季节的变化增减,湖水深浅不一地落在沙滩上,折射出各种颜色的蓝,大海子是静谧的深山雪莲,只有去过的人才知道这一朵神秘莫测的梦境之莲。

天地自然给予人们很多美妙的恩赐,我们用旅行的方式去将其一一发现探索,就算是很多我们已经熟悉得不能再熟悉的地方,如果每天都能带着新鲜的眼光去探查,那么就会发现最美的风景在远方其实也一直在身边。愿我们一直一起分享!

健康

最近在记者的身边有很多同事都感觉到嗓子不舒服,咳嗽、头疼、发虚汗。记者走访甘孜州人民医院,发现最近一个月感冒的患者,日渐增多,州人民医院专科医生处了解到:“每年的11月、12月是康定流行感冒最多得时间。因为气候交替,早晚温差大,很多患者,无法把握好着装。另,因为,康定冬季气候干燥且寒冷,很多患者,喜欢烤火,一出门又直接暴露在寒冷中,容易造成感冒。”特此,记者搜寻了一些冬季养生调摄的小方子,希望可以帮助大家度过一个健康的冬天。

冬三月,从立冬至立春前,包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气,是一年气候最寒冷的季节。严寒凝野,朔风凛冽,阳气潜藏,阴气盛极,草木凋零,蛰虫伏藏,用冬眠状态养精蓄锐,为来春生机勃勃做好准备,人体的阴阳消长代谢也处于相对缓慢的水平,成形胜于化气。因此,冬季养生之道,应着眼于一个“藏”字。



冬季感冒如何进行 养生调养 ?

精神调养:

为了保证冬令阳气伏藏的正常生理不受干扰,首先要求精神安静。为此《素问》有“冬三月,此为闭藏……使志若伏若匿,若有私意,若已有得”之说。意思是欲求精神安静,必须控制情志活动,做到如同对待自己隐私那样秘而不宣,如同获了珍宝那样感到满足。如是,则“无扰乎阳”,养精蓄锐,有利于来春的阳气萌发。

起居调养:

冬季起居作息,中医养生的主张,如《素问》所说:“冬三月,此为闭藏,水冰地坼,无扰乎阳;早卧晚起,必待日光。……去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。”《千金要方》也说:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”在寒冷的冬季里,不应当扰动阳气,破坏阴成形大于阳化气的生理比值。因此,要早睡早起,日出而作,以保证充足的睡眠时间,以利阳气潜藏,阴精积蓄。至于防寒保暖,也必须根据“无扰乎阳”的养藏原则,做到恰如其分。衣服过少过薄,室温过低,则既耗阳气,又易感冒。反之,衣服过多过厚,室温过高,则腠理开泄,阳气不得潜藏,寒邪亦易于入侵。《素问》说“夫精者,身之本也,故藏于精者,春不病温。”说明冬季节制房事,养藏保精,对于预防春季温病,具有重要意义。

运动调养:

“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”这句民谚,说明冬季锻炼的重要性。冬日虽寒,仍要持之以恒进行自身锻炼,但要避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼。还须指出,在冬天早晨,由于冷高压的影响,往往会发生逆温现象,即

上层气温高,而地表气温低,大气停止上下气流活动,工厂、家庭炉灶排出的废气不能向大气层扩散,使得户外空气相当污浊,能见度大大降低。有逆温现象的早晨,在室外进行锻炼不如室内为佳。

防病保健:

冬季是进补强身的最佳时机。进补的方法有两类:一是食补,一是药补,两者相比,“药补不如食补”。不论食补还是药补,均需根据体质、年龄、性别等具体情况分别对待,有针对性,方能取效。此外,冬季是流感、麻疹、白喉、腮腺炎等疾病的好发季节,除了注意精神、饮食运动锻炼外,还可用中药预防,如大青叶,板蓝根对流感、麻疹、腮腺炎有预防作用。这些方法简便有效,可以酌情采用。冬季也常诱发痼疾,如支气管哮喘、慢性支气管炎、心肌梗死、脑血管病以及痹证等,也多因触冒寒凉而诱发加重。因此防寒护阳,是至关重要的。同时也要注意颜面、四肢的保健,防止冻伤。

饮食调养:

冬季饮食对正常人来说,应当遵循“秋冬养阴”、“无扰乎阳”的原则,既不宜生冷,也不宜燥热,最宜食用滋阴潜阳,热量较高的膳食为宜。为避免维生素缺乏,应摄取新鲜蔬菜。从五味与五脏关系而言之,则如《素问》说:“肾主冬……肾欲坚,急食苦以坚之,用苦补之,咸泻之。”这是因为冬季阳气衰微,腠理闭塞,很少出汗。减少食盐摄入量,可以减轻肾脏的负担,增加苦味可以坚肾养心。具体地说,冬季为了保阴潜阳,宜食谷类、羊肉、鳖、鱼、木耳等食品,宜食热饮食,以护阳气。由于冬季重于养“藏”,故在此时进补是最好的时机。(本报记者 杨珂 整理)

