五指山下 拾回另一种青春

张立江

北方城市寒冷的气候，过去并没有过多的在意，因为强壮的身体光着头也敢嘲笑风雪。实在挺不过去，也有最后一道防线，进入防御的“猫冬”模式，毕竟屋里的取暖设备，能让人穿着短裤站在窗前鄙视飞舞的雪花。

偶然，在一次寒冷的季节去了一趟海南，发现这里聚集大量上岁数的北方人，而且还有一个好听的名字，叫“候鸟族”。那一次的海南之行，心里多少也想在海南选一个“猫冬”的地方，但又怕当地火炉一样的天气，这种想法也就暂时放了下来。也许是与去年北方城市严重雾霾有关，最近心里又燃起离开北方的想法，想及早选择一处养生休闲之地，因为，觉得身上青春那股子劲头正渐行渐远。

今年春节前，本想到一个新城市找回过去的青春，因为这段时间内心有一种莫名的恐慌，青春这个字眼在眼前越来越陌生，过去贴在身上引以为傲的青春词汇，一夜间突然显得那么遥远而模糊，仿佛青春在不经意间滑落山谷，摔成多年前的一个幻影。

这种荒凉的心境果真是人生的根本？心里一抖，不经意间发现眼角已经爬上物是人非的皱纹。这皱纹不知是怎样的一种感伤与迷茫，或者是一种麻木与无助，总之像掉进了一个绝望的山谷，也许这就是即将敲响埋葬与祭奠逝去青春岁月的暮鼓沉钟。

有这种心境也许与染上了咽炎有关，来一个新的城市也就两个月的时间，声音竟然已经变得嘶哑无力，就像暮年的老人，躲在干燥封闭的房子里，开始了漫长“猫冬”的日子。望着窗外雾霾遮日的天空，心里一凉，觉得再也找不回过去青春的那股子劲头，只能在宣纸上感慨“绿水无忧，因风皱面，青山不老，为雪白头”的画面了。

这时，接到海南五指山一位老哥的电话，听到我嘶哑的声音，劝我去五指山住些日子，说五指山是画画写作的最佳之地。看我有点犹豫，老哥便风趣地说，若想活到百岁，便来五指山的澜湖岸边小区，随陆云铁一起体验绿色养生模式。

说到陆云铁，心里便温暖了起来。不是因为他是五指山澜湖岸边小区的开发建设者，而是因为他用独特的方法医治了在我身上顽固了10多年的高血压。这位五指山宏大置业投资公司的董事长陆云铁，让我感兴趣的是他对待生活的态度，在酒桌上绝口不谈房子的事，却滔滔不绝聊起了养生之事。心想，难道他是留念过去做过多年赤脚医生的那段生活。他的养生法有着独到的模式，着重强调八个字“氧、水、食、睡、动、静、悦、治”，这是他多年总结出来的养生“八字法”，听得酒桌上的朋友心里另有一番滋味。这八个字的大致意思是，身处海南岛空气质量排名第一的五指山，自然呼吸的氧气实属难得；再有每天能喝上全国好水之一的世罕泉苏打水，加之海南天然生长的果蔬做饮食，只要你心无杂念能安静地入睡，在动与静、悦与治中游刃有余地合理生活，病痛自然缓解，生命之树何以不长青。

就拿在我本人身上发生的事情来说，陆云铁听说我有顽固的高血压，便对我发生兴趣，第二天带我去了五指山人民医院验血。看我甘油三酯果然高了许多，便决定带我来一次“放血”疗法，也就是先按罐，然后在按罐处进行针刺，再按罐，几分钟后按罐里不断涌出一些血的渣滓。随后，他又送了我一些“优通草”，用世罕泉苏打水泡制，每天要喝上三斤以上。过了两天，他又带我来到小区一家叫“伊善堂经络养生馆”的地方，想通过中医体控经络电疗调理，激活身体各部位经络细胞。体验中了解到，陆云铁为了医治一些老年性顽固疾病，从哈尔滨请来了各种养生专家，在小区开设了几家养生实体店。他不但给这些养生实体店很多优惠的政策，还自己掏钱给一些小区居民进行调理体验。这些养生实体店一时间就火了起来，小区的居民一边在读报宝里看报，一边排队等待养生调理，连周围小区的居民也闻风而至。

对于陆云铁的热情，让我真有些摸不着头脑，他一个搞房地产开发的老板不吃喝房子，却在朋友中畅谈起养生。一想到这里，他那憨厚的身影便浮现在我的眼前，让我决定在这个寒冷的冬季离开雾霾满城的北方，去海南的五指山走一趟。

在三亚下了飞机并不感觉陌生，因为这里大都是北方人，有种回到春暖花开季节故乡的感觉。此时舒展的心情，很快在蓝天白云、绿树花海中漫延开来，很不得大口大口吸这里的空气冲洗体内深处的雾霾。

过去，只知道进入了冬季，会有大批“候鸟”老人从全国各地来到海南过冬。据说从2013年开始，每年的“候鸟”已经有50万人左右。坐在去往五指山的巴士上，看到海边涌动的游人，再看街道上，到处是悬挂全国各地车牌的拥挤车辆。眼前的一切，让我多少有点不喜欢三亚这个城市，这里除了有比北方温暖的天气，已经谈不上清静优雅，这让我更加向往五指山。

海南有一句顺口溜：吃在海口，玩在三亚，住在五指山。据统计，五指山年平均气温22.4摄氏度，空气中负氧离子含量每立方厘米达10000个以上，有着“天然氧吧”之称。三亚到五指山乘坐巴士只需要23元钱，虽然行驶80多公里的路程，但要在山道上盘旋160个弯道。如此的路况，巴士不得不慢下来，正好可以欣赏沿途的大好风光。

目前，三亚到五指山的高速正在建设中，明年8月份即可通车，到那时，五指山的房价也会迅速攀升。能来五指山也有房价合适的原因，特别是五指山的澜湖岸边小区，不但房价相对便宜，而且入住率很高。这次见陆云铁是在小区的一家小饭馆，他一边吃着饭，一边不时地与路过的居民打着招呼，好像小区所有的居民都与他很熟悉。

澜湖岸边小区售楼处有一则告示，小区每户居民免费供应世罕泉苏打水60箱、20盒巴马汤、200斤绿色食品、优通草20盒，这些都是针对“三高”患者的好食料及饮品。此时，我不但被小区四周的竹林所吸引，还深深地被这则告示所触动，怪不得陆云铁说，他要把小区打造成像海南澄迈那样的长寿小区，让现在小区60岁的人身上充满青年人的那种活力。

陆云铁绝对不是说说而已，他给小区居民喝了世罕泉苏打水一年后，便联系市社区医院免费对小区居民进行体检，并针对一些“三高”病人，还从草原购进千里驹草免费发放给居民，用世罕泉苏打水泡千里驹草当茶喝，加上用巴马汤泡脚，还真的“上下通气不咳嗽”。

澜湖岸边小区居住了不少“三高”病人，他们选择这个小区里居住，目的很清楚，养生休闲，消除疾病，延年益寿。这也许是陆云铁将小区建设成一个适合度假养生基地的想法。据小区居民讲，近七年的时间，陆云铁先后在小区环境建设上投资了三千多万元，在小区不但种下了椰子树、芭蕉树、木瓜等南方的果树，还种下火焰树、三角梅、凤凰树等开花的树木，小区一年四季鲜花怒放。小区最有创意的景观，是山脚下建起的几公里长的长城围墙，城墙上还有石子铺设的健身小路，小路两旁植满了竹子。清晨，站在自家的阳台上，听着小鸟叽叽喳喳的叫声，望着窗外郁葱葱的竹林，真的觉得窗外悬挂着一幅飘动的山水画；夜晚，躺在床上便如同躺进了竹林，很快周身会被空气中每立方厘米上万个负氧离子所包围，此时，身体每个器官都在享受大自然的爱抚。

走在小区如花海的环境里，听到一个消息，入住的小区居民每家有二个名额，去黑龙江双城林江度假村进行20天的疗养，还包吃包住。听说这种好事从2013年就开始了，每次陆云铁都得花费20多万元，这其中仅供应小区居民的世罕泉苏打水，五年累计下来就达上千万元。

在海南期间，正好赶上小区举办的春节晚会。晚会一开始，陆云铁走上舞台，兴奋地向居民宣布：小区居民健康指数不断上升。从体检报告显示，小区居民身体的PH值，从过去的四点多上升到六点多，有的PH值甚至达八个以上。

我不太了解这其中兴奋的原由，还好同乡邹霞说开了这一切。他的爱人王传军，五年前退休后，因患有严重的糖尿病，每年病情发作的时候，都要在哈尔滨和北京住上两次医院。陆云铁知道后，让他到五指山住上一段时间，还以超低的价格卖给王传军一套房。王传军按照陆云铁的方法坚持了五年，基本减轻了糖尿病给他带来的痛苦。他还参加了小区组织的广场舞队，人也年轻了不少。

其实北方人来这里落户，不仅图一个舒适美好的环境，重要的是在这里能够重拾过去的青春岁月。舒适的环境可以造就，过去的青春一样可以拾回，这是很多北方人来这里的想法，但得有人搭建这样一个平台。陆云铁便给小区一些有文艺特长的居民搭建了这样一个平台，小区不但组建了广场舞队，还建立了舞蹈队、器乐队、合唱队和一支上百人的大鼓拳队伍。小区这支文艺队伍还参加过家乡哈尔滨的哈夏音乐会演出，让家乡的父老乡亲在她们身上看到拾回的青春。

在五指山的这几天，走在竹林里时常会唱起那首老歌：我爱五指山，我爱万泉河……小区里，一位九旬老人在凉亭下，戴着老花镜看一张纸条。看到有人走来，他孩子似地把纸条藏在身后，随后举起纸条说，这是学习太极拳的秘诀。老人的这个动作让人挺感动，他活了90多岁才开始学习太极拳，那眼神里闪现的是一种倔强，好像说啥也要活到100岁。此时，曾被北方雾霾笼罩的坏心情早已不知道去向，真想加入小区百人的太极拳队伍打上几拳，真想跳进小区的泳池游上两个来回。这时，山上凉亭里传来萨克斯的声音，让人荡漾的内心平静了下来，也产生了围墙下，第一次认真品读起贴在围墙下千米长廊的成语典故。看着读着，好像明白陆云铁为啥用几年的功夫研究中国的传统文化，并将其译成白话文展示在小区的围墙上，他不仅仅是在唤醒一种沉睡的文明，更重要的是让青春在五指山脚下延伸。

想到这里，过去青春的那股子劲头，真的好像在身上重现了。

亿林靓号
最低10元一张
(资费:无低消 全国打1毛-1毛5 接免费)
尾数210/321/432/543/654全部20元2张
尾数765/876/987全部40元2张
17134584210 17134582765 17134582987
17134583543 17134583654 17134580321
17134584932 17134587432 17134581432
17134582876 17134583876 17134583987
17134584432 17134584543 17134584765
17134580210 17164531210 17161537210
17164530876 17164531543 17164534432
17164534765 17164535321 17164535321
17164535765 17164535876 17164536432
17164536876 17164537543 17164538321
17164538654 17164539432 17164539765
17164531876 17164532432 17164532765
17161810654 17161814876 17161814543
17161812876 17161812543 17161815654
17161816654 17161817432 17161817987
以下号码全部80元一张
17074692123 17074697234 17161879234
17161864234 17161869234 17161870234
17161874234 17134588012 17164566012
以下号码全部150元一张
17161860345 17164533123 17161872123
17161873123 17164562234 17164563234
17164564123 17164564234 17164568234
17164569234 17134587123
以下号码全部180元一张
17164565123 17164560345 17164562123
17164569123 17164568123 17164569123
17164567345 900 17164567456 2000
17164567567 1600 17164562456 500
17164565456 1000 17164568456 800
17164566123 300 17164566345 400
17164566567 1000 17164566677 800
17164567788 1200 17164567778 1200
17164565432 1500 17134583210 150
17164535432 180 17164537654 180
17164538765 280 17161877654 180
17161878765 280 17161866543 180
17161868765 280 17164563210 280
17164564321 380 17164566543 480
17164567654 580 17164569876 480
17067356736 100 17074697468 100
以下号码全部60元一张
17074691112 17074691115 17074692220
17074692221 17074692223 17074692225
17161812225 17161873331 17161873332
17161873335 17161871113 17161872223
以下号码全部100元一张
17074583336 17074583338 17074583339
17074692229 17074693336 17074693338
17161879992 17074696665 17164535662
17164539992 17161871116 17161872229
17161873336 17161879993 17161868880
17161860004 17164560004 17161870004
17164565559 199 17164566622 199
17164566633 299 17164566655 399
17164533300 150 17164533311 150
17164533322 150 17164533355 199
17164567770 399 17164567771 399
17164567772 299 17164567773 399
17164567775 499 17164567778 1200
17164569998 299 17161870009 280
17164560002 260 17164560003 280
17164560005 260 17164560006 380
17164560007 380 17164560008 380
17164560009 380 17161860003 150
17161860005 150 17161860009 280
17164530007 260 17164530009 260
17161870003 150 17161870006 280
以下号码全部40元一张
17164530101 17161817373 17161870101
17164531212 17161870202 17164532121
17161870303 17164533131 17161871212
17161872020 17134582525 17164535050
17161872121 17164535151 17161872323
17164535252 17161873030 17164536060
17161873131 17164536161 17161873232
17164536262 17161875050 17164537070
17161875151 17164537171 17161875252
17164537272 17161875353 17164538080
17161876060 17164538181 17161876161
17161876262 17161871010 17164539090
17161876363 17164539191 17161877070
17164539292 17161877171 17161877272
17161877373 17161878080 17161817272
17161815050 17161878181 17161815252
17161879292 17161879090 17161879191
17161816363 17164562020 17164562323
17164562112 17164565252 17164566262
17164568282 17164569292 17134580202
17134581212 17134583232 17134585252
17134586262 17134587272 17134589292
17134582020 17134582121 17134582323
以下号码全部60元一张
17161816565 17161860707 17164530505
17161817575 17164530707 17161817676
17164530808 17161817979 17164530909
17161819595 17164531515 17161819797
17161870505 17161871515 17164531919
17161870606 17164532525 17161870808
17161871616 17161870909 17164532828
17161871616 17161872525 17161872929
17164533535 17161872626 17164533636
17161872828 17164533838 17161873535
17164533939 17161873636 17164535757
17161873838 17164535959 17161873939
17164536565 17161875959 17164536969
17161876565 17164537676 17161876969
17164537979 17161877575 17164538787
17161877676 17164539595 17161877979
17164539696 17161878585 17161810505
17161879595 17161810606 17161879696
17161811515 17184569292 17161812626
17161860909 17164560101 17164560303
17164560505 17164561010 17164561313
17164561515 17164562828 17164563030
17164563131 17164563535 17164563737
17164563838 17164563939 17164565050
17164565151 17164565353 17164566060
17164566161 17164566363 17164567070
17164567171 17164567373 17164568080
17164568181 17164569090 17164562727
17164569191 17164569393 17134580101
17134580303 17134580505 17134581313
17134581515 17134582929 17134583030
17134583131 17134583535 17134583737
17134583939 17134585151 17134585353
17134586060 17134586161 17134586363
17134587070 17134587171 17134587373
以下号码全部100元一张
17164560808 17164560909 17164561919
17164569595 17164566565 17164566767
17164566969 17164567575 17164569797
17164567979 17164568585 17134580606
17134587575 17134580707 17134581616
17134581919 17134585757 17134586565
17134588787 17134587676 17134589797
以下ABABA全部150元一张
17074582828 17164531313 17164536363
17164538383 17161870707 17161872727
17161873737 17161875757 17161876767
17164560606 17164561616 17164563636
17164569696 17164567676 17164568686
17084515656 17074585656 17074695656
17164535656 17161875656 17074606767
17161816767 17161876767 17161866767
17074607878 17084517878 17074697878
17164537878 17161877878 17164538989
17161818989 17164536868 17134586767
以下号码全部50元一张
17161871100 17161872233 17164532255
17164531133 17161872200 17161872211
17164532211 17164532255 17161873300
17164535500 17161873311 17161873322
17161873355 17161875500 17161874455
17164536600 17161875511 17161875522
17161875533 17161876600 17161876633
17164538800 17164538833 17161876655
17164539900 17161878800 17164539911
17161878811 17164539922 17161878822
17161810033 17161878833 17164530033
17161815522 17161879911 17161879922
17161817700 17161879933 17161870011
17161817722 17161860011 17161817733
17161860022 17161817755 17161860262
17161819933 17161868833 17161869955
以下号码全部80元一张
17161815577 17161870066 17161871166
17161872266 17161872277 17161872288
17161872299 17161873366 17161873377
17161873388 17161873399 17161875599
17161860099 17164560022 17164563322
17164565522 17164568822 17164569922
17164560033 17164561133 17164562255
17164565533 17164567744 17134580033
17134581100 17134583322 17134585522
17134583311 17134586622 17134589922
地址:道里区抚顺街149号门市
(安发桥 人才市场附近)
联系 131-6344-3666
电话 156-4503-7111
微信请扫码 或添加手机号码
诚招加盟合作伙伴

男子捐肝救妻 反复叮嘱医生 “把我肝脏最好的部分给她”

什么是爱情？一百个人有一百个不同的答案。来自江苏省仪征市的徐先生用实际行动诠释了他心目中爱情的真谛：是患难与共、不离不弃，是生死相依、哪怕献出自己一部分的肝脏！5月2日上午，在江苏省人民医院，徐先生毅然捐出了自己的右半肝，从而挽救了身患重病的妻子……

病床上的徐先生和陶女士

相濡以沫

爱妻重度肝硬化 急需做肝移植手术

今年48岁的徐先生和42岁的陶女士是仪征一对普通夫妻，1997年双方经人介绍后很快步入婚姻殿堂，夫妻俩相濡以沫20年，从未红过脸。然而温馨平静的日子在2011年被打破了，那年的10月，妻子被诊断为“自身免疫性肝病”，予以保肝治疗。

徐先生和陶女士的结婚照

然而，各种药物的治疗并没有改善陶女士的症状，她的胆红素已达526umol/L，超声显示其肝脏已达重度肝硬化。随着症状的加重，夫妻俩辗转多家医院得到的结论均是：唯有“肝移植手术”才能挽救陶女士的生命。

准备捐肝

丈夫背着妻子做配型

徐先生之前听说过“肝移植手术”，他深知等待肝源是一个漫长而焦心的过程，“我做了人生当中最重要的决定之一”，在与医生沟通的当天，徐先生就决定：“我要为妻子捐肝！我不敢等，也不愿等，多等一秒对我和妻子都是一种煎熬。只要能救治她，不要说献肝，就是献出生命，我也愿意！”

为了避免父母及亲友担心，徐先生决定一个人承担起这份压力和责任。他悄悄地跑到医院做各种术前检查及准备，待一切完善后，他办理了住院，这才把妻子接到病房入住等待手术。

重获新生

配型成功 肝移植手术异常顺利

也许是这对夫妻的真爱感动了上天，他们所有的配型检查都异常顺利。5月2日上午，丈夫徐永军被推进了手术室，术前谈话中，他只反复强调一句话“一定要把我肝脏最好的部分切下来给我的妻子”。术前，医生全面评估了徐先生的供肝条件，术中在超声刀等精细外科技术应用下，徐先生的右半肝被完整切除。

当天15:00，妻子郭女士手术在另一间手术室如期举行，被切除下来的病肝严重硬化、胆汁淤积肿大。16:40，丈夫的肝脏成功植入妻子体内。

醒来后第一句话

都在问对方

“我肝脏她能用吗？”

“我老公现在怎么样了？”

这是这对夫妻术后醒来分别说的第一句话。“是啊，我父母的感情实在太好了，有时候连我回到家里都觉得像是打扰了他们的二人世界。”他们的女儿小蓓笑着说。“母亲生病的时候，父亲格外照顾，甚至连每次爬楼梯，都在她背后轻轻地推扶着，给她一把力气。”

得到妻子手术顺利的消息后，徐先生麻醉后尚未完全睁开的双眼“噌”一下亮了起来，“太好了，今天是我们俩的重生日，明年今日，我要和老婆一起过生日！每年都要过！”

据《扬子晚报》

失忆老人走失半年 女儿生日当天想起电话号码

游绍会在护养院还想着给孙子和其他老人纳鞋底 （资料片）

去年10月22日，68岁的游绍会在老家重庆市垫江县走失，因为忘了自己的名字、住址、亲人，半年来一直被收留在护养院。直到今年4月26日——她大女儿古国芳生日当天，游绍会奇迹般地想起女儿家的座机号码。她说，我想对她说句生日快乐！

“妈，你受苦了！”5月3日下午，失散半年的古国芳和母亲游绍会在涪陵江东护养院相拥而泣。古国芳怎么也没有想到，发动了这么多人，走了这么多路，最后竟然是母亲用这样的方式找到了自己。

“就想对她说生日快乐”

5日上午，记者见到了游绍会古国芳母女。古国芳说，母亲游绍会有5个子女。“我们5兄妹的生日，她记得最清楚，尤其是我在重庆，离家比较近，她要不然就亲自来给我过，要不然就打电话给我说生日快乐。几十年来从来没落过。”

游绍会尽管什么都想不起来了，但是由于多年的习惯，在女儿生日那天，她的手指却机械而自然地拨出那一串数字——女儿家里座机号码。当记者问游绍会当时是怎么想起这个号码的，她说，我就想对她说生日快乐。

护养院找到老人

古国芳生日那天，游绍会找一位住在护养院的瘫痪病人家属借来手机，将这串号码拨了出去，电话那头没有接通——古国芳和丈夫都上班去了！

晚上下班回来的古国芳看到座机上显示的陌生未接电话时，赶紧回拨过去，但电话一直无人接听。古国芳没有放弃，她又试着打了几次，直到第二天，电话终于接通了。二人得知母亲在涪陵江东，通过江东派出所在江东护养院找到了母亲游绍会。

“你终于来了，我走了好多路，找了好多地方，都没找到回家的路！”“妈，你受苦了！”阔别半年的母女终于再也忍不住泪水，紧紧相拥在一起。

6天徒步百余公里

据游绍会回忆，她迷失方向以后，就一直沿着大马路走，想努力找到家的方向，但是越走越陌生。从她的描述中，可以大概得知她的行走路径是垫江—南川—涪陵。她说，她在救助站住了两晚以后，又出来继续走，一直走了6天6夜。中途曾在山林里睡了两晚。据估计，老人的行走路程有百余公里。后来，涪陵江东派出所民警将其送到救助站，又送到江东护养院。

据《重庆晚报》

助力天舟一号发射 生活报小记者 探秘“宇航员同款牛奶”

文/摄 生活报记者 孙达

4月29日，生活报小记者联合蒙牛乳业推出以“航天品质，健康中国”为主题的“厂开趣玩—生活报小记者蒙牛工厂探秘之旅”活动，小记者们不仅走进蒙牛乳业尚志工厂，近距离探秘了每一盒“宇航员同款牛奶”的生产过程，见证了蒙牛航天品质是如何“炼”成的，还参加了丰富多彩的互动活动。

当日，小记者们在专业讲解员的带领下，依次参观了中央控制室和品控室，并根据整个牛奶生产工艺的顺序亲眼见证了牛奶的整条生产线，包括灭菌车间、闪蒸车间、CIP清洗车间、灌装车间、包装车间以及物流中心。隔着厚厚的玻璃幕墙，整个牛奶的生产过程是在绝对封闭的环境中进行，目之所及，只有高大的塔罐和密集的管道。“牛奶的配料、杀菌以及管道的清洗等都由电脑控制完成，各项生产任务的进行都必须达到系统设定的指标后才能进行下一项任务，不然系统就会自动中断生产。”讲解员向大家介绍道。

除了采访，小记者还在教练的带领下，学习了如何亲手制作一架飞机。在“趣味招飞”体验中，小记者们还体验了想要成为一名合格的航天员所要经历的步骤：视力测试，记忆力测试，抗晕力测试。