

寥寥有理

赵英,女,1970年生,网名“苦冰煮雪”。通川区中医院内科医生,曾经的女首一枚。从医20余年,感悟颇多,常思述之与人,言之不尽泄于笔端。把自己所思所感用文字表达出来,和朋友们分享快乐,分担忧伤。

呼吸自由

中年以后,看前辈长者:峥嵘俱往,疾病衰老,生命消亡;观后生新人:风华正茂、朝气蓬勃,蒸蒸日上。前瞻后顾,人生不可逆如江水东逝,所有雄心壮志顿消,只想珍惜老去前这段秋天般时光,看似热烈得与夏日无异,实则不能持久。

漫长暑假,儿子两次和朋友相约的旅程流产。开学前几日,小子到底不甘心的,退而求其次,把目光投向可以提供良好支持的老妈。相信没有哪位当妈的,能够拒绝渐已成年儿子的邀请,那是回味他们孩提时对父母的依恋,同时享受他们年轻活力对父母的帮助。这次旅行势必成为我人生的重要回忆,动不动就要拿出来念叨。

生怕儿子反悔,赶紧顺着他的思路,仓促之间定下了稻城亚丁之行,忘记了评估一下自己疏于运动,更年期症状频发的身体状况。乐颠颠地安排好工作,请工休收拾行李,一切行程安排交给儿子。对于老公因为工作忙不能出行,深表同情,其实私心觉得独占儿子,且省一个人开销,很是划算。儿子是别人的,老公是自己的,先消费别人的吧。

为什么年轻的时候喜欢大城市,因为花色齐全、内容丰富。比如达州虽然有个机场,但很多航线缺乏,须得前往重庆或成都借道。资源集中的城市,才能完成某项任务,这些刺激着年轻人背井离乡,百鸟朝凤涌向发达地区,家乡是中年以后的回忆。

到了机场下飞机,海拔高度4500m。忽略了气压对生活的影晌,儿子打开带吸管的运动水杯,在接近标准大气压下装进去的水,没有了相同压力对抗,喷薄而出射了我一脸。

书上说:海拔每上升12m,大气压下降1mmHg,计算一下,4500m高空大气压是多少?温馨提示:在机场点一碗面,要等15分钟,因为压力低沸点低煮不熟,得用高压锅煮。

刚下飞机,立马被高原美景俘获:空气清透凉爽,天空湛蓝如洗,白云浓厚低浮。五颜六色的格桑花是高原的主角,野草一般随处可见,分外妖娆。

置身这些元素组合的图画,兴奋啊,见啥啥好看,举着手机四处拍照,动作幅度偏



大。师傅喊:大姐你莫跑,慢点,高反要几个小时才出现。我忽略的第二个问题,是高原空气稀薄氧气不足引起的高原反应。

不久,我和儿子便感觉到胸闷气紧,赶紧买氧气罐随时吸几口。资料表明平原人快速进入海拔3000m以上高原时,50-75%的人会出现高原反应。但赵医生认为,其实每个人都有生理上的反应,只是有些人耐受性较好,对身体发出的不适信号感觉不明显。见到一位年轻男游客,面色嘴唇青紫,依然高声大气说话,我很想提醒他控制呼吸。这种耐受在我们临床上很是可怕,许多突如其来的疾病,都有养虎为患的过程。

此行的终极目标是亚丁自然保护区的五色海,海拔4700m,不远千里坐飞机坐汽车,就是为了进入传说中美丽的童话世界。最后5km是崎岖山路,骑马3.5km到达4200m高度后,再没有任何交通工具,剩下1.5km垂直高度700m,只能步行跋涉。

在儿子的鼓励和搀扶下,我鼓起勇气向上攀爬了10多米,然而缺氧张嘴呼吸的难受程度,实在让我体会到那些慢阻肺、哮喘患者的痛苦。当呼吸都感到困难时,任何诱惑都毫无意义。

和大多数游客一样,我终止于仰头可及的山麓,打道回府,以减少儿子攀爬时的负赘。4小时后,儿子返回服务站,极度疲倦气喘如牛,水和氧气在爬山时早已用尽,返途5

公里沿路没有补给,只能硬撑。

儿子说真正登上山顶的人不多,攀顶之后眼前的景色,并没有宣传图片中耀眼,之所以坚持,是不想以后被我洗刷:五十步笑百步,你还不是没爬上顶。年轻人赌一口气,可以成功,中年人不行,缺少身体资本。

事实证明,年轻人适合攻坚,中年人适合持久。第二天儿子发热头痛,趴在宾馆调整身体,我只身二进亚丁。

观光车上,从烟台自驾过来的一家四口,山东大汉56岁,说再不出来就不敢走青藏线了。去亚丁村,参观成都人开的宾馆,可以开窗看到雪山。央求一个小伙子开车带我到观景台,最后拦下一个藏族人的车回到宾馆。旅游就是要去看看从未见过的景、未经历过的事或者陌生的人。

高原的天亮得稍晚,早上6点溜达到一僻静处,看星星闪烁,忍不住就蹦蹦跳跳,几个动作后停下来,氧气不够用。返程登机时接一个工作电话,对方听不清,不由自主提高声音大嗓门嚷嚷,问题还没解决,胸闷憋气了。

回到成都走下飞机,灰蒙蒙的空气阴沉的天,但氧气足够。相比美到让人窒息的高原,有点雾霾都不算啥。说话大声武气,走路大步咧咧,呼吸顺畅的感觉真好。什么财务自由,时间自由,都不及呼吸自由重要。

广告

百业商情

掌上达州免费同步推送
达州日报社“掌上达州”“达州日报网”将同步免费推送,刊登在便民栏的“信息直通车”里。欢迎扫码下载“掌上达州”。

- @致客户
提供相关资料,办理简便快捷。
- @致读者
使用本栏信息,请依法签合同。
- @关于收费
小格600元/3周 1000元/6周
大格1000元/3周
- @关于我们
咨询电话:0818-2377273
15182829150(微信同号)

火锅店转让

红旗大桥头金沙滩楼下重庆百年火锅店转让,面积320m²左右,接手即可经营。电话:18280353611
13678298976

厂房出租

达州市通川区复兴镇九龙社区二组(环城好一新旁),现有厂房500m²左右出租,交通便利,水电通。13518240088

欢迎订阅2021年度《达州晚报》

早订优惠多

咨询电话:
2382208

招生招聘

招聘

开江县西城国际幼儿园高薪招聘管理团队。联系人:郭先生、王先生。电话:18608243219
13982822182

达州日报刊登 各类遗失广告 注销清算公告

出生证等个人证件遗失可微信办理(次日上午九点拿报,可快递)
咨询电话:2377273(周六休)
15182829150(微信同号)
地址:通川区通川中路255号(文轩书店对面)
特别声明:本报未在报社外任何地方设代办点

转让租售

门市招租

达巴路口檬子垭街47号门市出租,承租者到二小对面皮肤泌尿、肝胃类风湿门诊,找刘主任面谈。电话:13982896571

厂房出租出售

环城路好一新附近,钢构厂房,地面硬化,面积5300多平方米(8亩),自带办公区域,地磅,航车两台,交通便利,堆码,周转黄金地段,出售出租均可。
电话:15390456999

轿车修理厂转让

位于南外木瓜铺现有大型二类轿车修理厂转让,面积2300平方米,设备齐全,价格面议。
18608243777

助力脱贫攻坚 搭建致富平台

免费刊登,掌上达州、云达州同步推送

万源纯天然 富硒树花菜

养生益肝,精装包邮60元一盒
热线:17738390350

开江贡米

国家地理标志产品,生态种植,营养丰富。帮扶干部联系电话:18780852111

喝土家烈酒、品土家风味、看土家歌舞 巴山大峡谷水井坡民宿

联系电话:15196868067

好消息

巴香汇 好货惠

选购详询:2676111
更多优惠扫描关注“巴香汇”微信公众号



樊吟泰椒自然红

宣汉樊吟镇柑子村贫困户种植的泰椒,海拔800-1500米的独有气候,全生态自然红,是剁酱、腌泡菜、晒干辣椒、做辣子鸡的上好材料。网上选购:https://item.ule.com/mitem/item/view/4091720。
预订电话:15298120678