

在河南境内有一条流淌了两千多年的河流，它就是贾鲁河。翻开河南地图，我们可以看到今天的贾鲁河发源于新密市，向东北流经郑州市，至市区北郊折向东流...

贾鲁河可称得上是一条千 年古河。有人考证，认为它的前身就是楚汉相争时的“鸿沟”。据史料记载，魏蜀乃战国时期魏国所凿，魏惠王十年(前361年)开通，故道今荥阳市北引黄河水入圃田泽...

自此之后，蔡河水源充足，水量大增，漕运大畅，出现了“舟楫相继，商贾毕至”的繁荣场景。以上这些河名都是贾鲁河的前身，名称来历尚无考证。

北宋仁宗年间，已连为一体的冈河、蔡河被通称为惠民河。说到这里名字的来历，不得不说一说中国历史上著名的大清官——包拯。传说有一年发大水，天降大雨，河水泛滥，开封城中的街道和许多平民住房被淹...

元朝至正年间，已经淤废的古运河，又被引入新的水源，重新具有了勃勃生机。这要感谢另一位历史名人——贾鲁。贾鲁，字友恒，元代山西高平人，利人和，因而舟楫穿梭，人流往来，甚是繁荣。

明初弘治年间黄河再次决口，贾鲁河淤塞，明政府在治理黄河的同时，也对贾鲁河进行了疏浚，并对河道两岸进行了较大规模的修整。

至正四年(1344年)，黄河在山东曹县白茅堤决河改道，淹没了河南、山东、安徽、江苏等地的十多个州县。此后几年间又多次决口，两岸百姓不得不背井离乡，生活苦不堪言。

曹县白茅堤决河改道，淹没了河南、山东、安徽、江苏等地的十多个州县。此后几年间又多次决口，两岸百姓不得不背井离乡，生活苦不堪言。至正四年(1344年)，黄河在山东曹县白茅堤决河改道...

在船体上凿洞使之沉没，最终堵住决口，将水重新逼入故道，至十一月，所有土木工程完毕，大功告成，多年的水患被平息。这就是我国治黄史上著名的“贾鲁治河”，贾鲁的名字也因此而被载入史册。

前文中贾鲁在堵住决口的同时，疏通了故道，开凿了新河道，这其中就包括他从密县凿渠引水，经郑州、中牟，折向南而至开封，而后入古运河，直达周口入淮河，这正是今天的贾鲁河的流向。

贾鲁的这种繁重局面一直持续到清朝中叶，19世纪末黄河再一次泛滥，贾鲁河又一次淤塞，此后水流逐渐缩小，终于无法通航，所有的繁华不复存在，成为历史的过往。

落寞而平静，这种状态伴随着贾鲁河走过近现代，一直走到今天，虽然它已无法承担繁重的运输，但作为郑州市民生活和工业用水的第二水源，仍然在造福中原。

千年古川——贾鲁河

李晶

包拯通过实地调查，了解了阻滞水流的原因。原来，由于蔡河两岸商业繁荣、风景秀丽，许多达官贵人将这里视为风水宝地，于是他们私占河道、私筑堤坝，并在河道上修筑水上花园、亭台楼阁，用于自己享乐。

幼年时便聪慧好学、志向远大，长大后博学多才、谋略过人。他曾担任过儒学教授、潞城县尹、户部主事，还参加过《宋史》的编修。

至正四年(1344年)，黄河在山东曹县白茅堤决河改道，淹没了河南、山东、安徽、江苏等地的十多个州县。此后几年间又多次决口，两岸百姓不得不背井离乡，生活苦不堪言。

喝奶还是停奶

吴昊

近年来，普及健康的讲座和图书层出不穷，我们幸运地搭上了“健康快车”，收获不小。但困惑也不小。我手边就有两本同样畅销的“健康权威经典”。

而四年过去，中国台湾籍美国博士林光常写的《无毒一身轻》，目前正在国内走红，且被许多国家电视台热播。这本书却“完全颠覆了传统的健康观念”。

我们该听谁的呢？反正我是听傻了，真的无所适从了。已经订的牛奶是退了还是继续喝？让孩子断奶吧，要真缺钙长不高怎么办？

一个却说“牛奶是引发慢性病发展的最大隐患”。前者给我们开出的健康食谱是“一二三四五，红黄绿白黑”。

《健康快车》说，每天喝牛奶至少有11个好处，比如减少中风危险，防治高血压和心脏病，阻止肿瘤细胞增长，提高脑的效率，美容，防止骨折，耐疲劳，促进伤口愈合，提高视力，睡前催眠等等。

林博士还说，在美国，如果医生或者乳制品商在广告上宣称喝牛奶补钙或预防骨质疏松，那是违法的。虽然牛奶确实是高钙食物，但它的蛋白质是不易消化的酪蛋白。

当年国人流行“面包会有的，牛奶也会有的”，今天真的都有了，却又不敢喝了。这个世界怎么了？



情系江南(国画)

秋夜(外一首)

Table with 2 columns: Poem text and Author/Title. Includes titles like '多少年', '在妈妈怀里', '无题'.

千年沧桑话东街

李济通

位于郑州老城区，西接西大街至城东路东大街，东西全长1370米，是条逾千年历史的老街。它见证了古城的千年巨变，堪称郑州街道的“老字辈”。

东大街始建于唐代。唐高宗武德四年(公元621年)置管州，重修城池，东辟“宾东门”，通往中牟、开封，后城内逐渐形成街道。明嘉靖《郑州志·街巷》中的敏德街，就是东大街的前身。



群山(国画)

张留成

新书架 《精神历程——36位中国当代学人自述》 孙永强 本书采用知识学者口述历史的方式，选择1976年~2006年作为回忆和叙述的基本起点与终点。

依旧是淋着雨，但心中却因沈佳仪刚刚的笑容出了太阳。“他妈的，我好帅哇！”我摸着大平头，傻傻地骑着脚踏车。

Chapter 13 高一快结束时，曾带我们到埔里打坐的周淑真老师，又有了新把戏。“柯景腾，沈佳仪，你们替老师找几个同学，暑假到‘信愿行’帮忙带小朋友的佛学夏令营，好不好？”



那些年 我们一起追的女孩 九把刀 著

我没有多想，因为答案我早已放在心底了。“让这个世界，因为有了我，会有一点点差别。”我没有看着星星。

连载

常泰跟他们几个都很熟，印象之中常泰是个开朗的人，可这次他变得好厉害了，闷着脑袋瓜子不说话，而且说话期间动不动就走神。

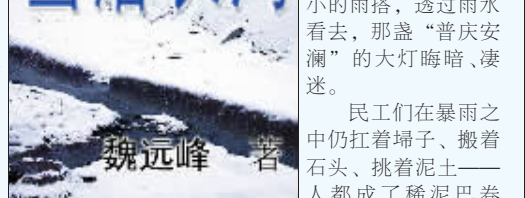
“那肯定是你们地多、人多所致吧，”常泰说，“地多人多，就交的多嘛。” “不是，”辛克敏说，“我们是每亩比别的州府多三倍。”

“不可能吧，”常泰有了点隐隐约约的不耐烦，“普天之下，莫非王土。朝廷又怎么会厚此薄彼？”

“噢，是这样啊，”常泰看了看他们几个，低下头来想了想，“今天你们南巡回抚田文镜大人也要过来，你写个请予减赋的汇报给他。我回去跟相关的衙门打听招呼，你看这样行不行？”

“噢，是这样啊，”常泰看了看他们几个，低下头来想了想，“今天你们南巡回抚田文镜大人也要过来，你写个请予减赋的汇报给他。我回去跟相关的衙门打听招呼，你看这样行不行？”

“噢，是这样啊，”常泰看了看他们几个，低下头来想了想，“今天你们南巡回抚田文镜大人也要过来，你写个请予减赋的汇报给他。我回去跟相关的衙门打听招呼，你看这样行不行？”



雪落长河 魏远峰 著