

西域风情

在路上

曲近

不到新疆不知新疆之地广，我对新疆一无所知。因为我生活的石河子是一个汉族人集中居住的地方，没有学习维吾尔语的环境条件。虽然我生活的北疆与南疆只有一脉天山相隔，但天山有时能隔断一个人一辈子的梦想。比如那些徒步14天横穿塔克拉玛干大沙漠解放和田的解放军战士，他们不仅创造了徒步穿过死亡之地的奇迹，而且集体就地转业，由正规军变成了一手拿枪一手拿镐的军垦战士，边生产边练兵，最后在自己的岗位上站成了一根忠于职守的树桩。许多人直到退休，也未能翻过天山，走到北疆，看一看新疆的首府——乌鲁木齐。新疆之大，路途之远，在他们心里没有一个准确的概念，距离使一些人梦想遥不可及。相比之下，比我们幸运多了，但也只是在北疆的石河子生活了30多年才碰上了一次考察南疆的机会。

作为一个新疆人，多年来我一直觉得外出是一件很麻烦的事情，因为新疆实在太大了，路途太远了，去任何一个地方都不是一件容易的事，更别说出疆公差或旅游，就是在新疆境内转转也是十分奢侈的事。内地人一天就可能横跨数省，而我们坐火车几天几夜还未穿过河西走廊。因此，出行就

车，中间只挤出一顿工作餐的时间，喀什和田，540公里路程，我们只有一个下午的时间，赶到和田吃晚饭。走在路上，真正体会到新疆的面积之大了。车队孤零零地奔驰在南疆公路上，常常是走了好长一段路也不见人烟。只有干风吹着黄沙越过公路时自由散漫的样子，让人产生无限感慨。南疆人少，车也少，好长时间看不见一辆车子，许多地方难觅生命迹象，有时候突然看到路边有几丛小草也要激动半天，议论半天。但南疆的路况很好，大大超出了我的意料，不像我们北疆的公路，只要出行，总是碰上修路，须绕道而行；总是走在压坏了的路上，这常常让我纳闷，为什么北疆的公路，修了



路(水彩画)

晓风

现代诗坛

一朵云撞伤了我

王东东

云，揭开我头上的伤疤 让我丢弃我的血脉 去看那玉米长牙，红色印第安人的国度 可是我怎样诉说？—— 是怎样的一朵云(轻飘飘的) 撞伤了我的脑袋？ 诗 我感到不诗…… 胸前压着一块磐石 光洁无比，顶端 没入了云雾 胳膊刺痛，伤痕累累 我用力翻了翻身？ 磐石，忽然倒塌 凑近了看，原来是一股毫无的铭文 隐现在草丛里

一只键盘留在他的身体里

一只键盘留在他的身体里 像一枚子弹，在体内 从小腹游走到鼠蹊 嵌在了那里 每当他说这里的时候，他说“那，那里……” 意思不过是一个词嵌住了他的命运 成为他的终身疾患 一个还没有打出的 在电脑屏幕前幽灵一样出现的 粉碎的字 他的骨头 因为之后，他曾在车轮下丧生 更重要的是 他曾试图打出一个字 还不到一行 全部幽灵一样消失了 在花园里我们听到孩子哭闹的声音 这里，一棵柳树也曾经中弹 在虚妄的春天卷起皮肉 诗人简介： 王东东，男，1983年生，写诗，兼事评论。作品发表于《诗刊》《诗歌月刊》《西湖》《芳草》等，2006年5月获北京大学未名诗赛奖。现为河南大学文艺学研究生。

果子即各种水果和鲜果。

过去郑州经营果子的商人较多，民国年间已具规模。据1913年郑州商务会统计，当年17种行业中，就已有果子这一行了。经营干鲜水果的果子市有数家，带字号有店铺的4家，没字号没店铺

早年郑州果子市一年四季最忙的时候是从农历五月开始，樱桃、桑葚、杏、李子、沙果、桃采摘上市，此后紧接着就是甜瓜、酥瓜、香瓜等先后上市。到六七月西瓜、打瓜上市，架子车、驴车、马车、牛车满载着西瓜，往果子市运。两

郑邑旧事

早年郑州的果子市

王瑞明

的摊商、沿街叫卖的小贩就无法统计了。 早年，郑州的果子销售环节是果农从四乡将果子运至果子市，零售商、杂货店及摊商去果子市进货，回来销售。所以，果子市是果农与零售商的一个中转环节。过去郑州的两家果子市，一是南门外外的“南关市”，一是位于西陈庄北头的“北市”。南关市早于北市，而且生意兴旺，因郑州的西南部丘陵山区盛产各种干鲜水果，都集中南关市出售。北市大约出现在民国年间，它虽然距市区较远，但叫岭、荥阳、汜水的果农去北市比较方便，特别是铁路通车后，这里距火车站很近，生意更是盛极一时。其带有字号的果子店，南关市西口的恒兴店、大同路的公盛店、长春桥西侧的顺昌店、西大街的永盛店，都是各有特色，买卖鲜果、干果的名店。

新书架

《更衣记》

传英

《更衣记》其实说的不仅仅是古代美人的衣裳，还有首饰、妆容和物事。《一抹微云》、《妾有绣腰襦》、《有暗香盈袖》、《对镜贴花黄》、《还君明珠双泪垂》、《朝如青丝暮成雪》、《蛾儿雪柳黄金缕》、《看美人头上袅春幡》，标题就

这几天，几则消息和一句话老是在我的脑海里盘旋：一个叫余地的诗人抛下不满两个月的双胞胎儿子和病妻自杀；朋友的同事得了产后抑郁症，从七楼纵身一跃，成全了自己脑子里顽固的离去的念头；一个叫莱辛的87岁的英国女作家，在经历长达半个世纪的辛勤写作后获得诺贝尔文学奖；一个默默无闻的老前辈，一个从事外国文学翻译和编辑工作一辈子的老人，在我们前去看望她的时候，轻轻一句“我都不知道自己为什么活了这么



家园(水彩画)

王大可

人生感悟

想到生死

苏玲

久”竟让我久久不能忘记。她也是年过八旬的人了！ 生命竟是如此脆弱和不堪一击。逝者解脱了，他们的逝去让我们又一

次经历了对生命虚妄的体验。告别生命，是件如此简单的事情。那些字，还留在书里、博客里，甚至手机上，而写字的人，却与我们阴阳相隔了。其实，这个世界有太多理由让我们离去。那些痛苦，那些烦恼，那些迷惑，那些挣扎，样样都会让我们产生离去的念头。我相信，在许多人的内心深处，已经生生死死、死而复生无数次了。人为什么要活着，每个人都有自己的理由。而人为什么要离去，可能理由只有一个，那就是不再留恋这个纷繁而痛苦的世界。那些离去的背影，让我们内心深处沉寂的思绪泛起。“生命”这个词，忽又从遥远重新向我们走近。那尽头，是快乐吗？可是，不管是快乐还是痛苦，那一刹那的感受，怎敌得过数十年的风风雨雨与酸涩苦辣。于是，我们明白，人的一生，就是在以顽强的毅力与一刹那的解脱感搏斗、与生命的脆弱和不堪一击搏斗。活着需要更大的勇气。

生命其实也是一种奇迹。在生命的暮年，莱辛收获了大半生耕耘的果实，我的那位前辈也感叹着生命给予了自己的馈赠。她说：“我都不知道自

坏，坏了修，却总也没有好的时候，很难经历一段较长的让人心里舒畅的路。

因为路况好，车子少，行程比较顺利；因为南疆少雨，路面不翻浆，总感到行驶在新路上，实际上脚下的路已经使用多年了。站点与站点之间的距离太远，因此车上总备着必不可少的水和食物。那些天，感觉总是匆忙，似乎天天在赶路，每到一地方，备感身心疲惫，饭吃不出滋味，觉睡得却少有的香甜。

仔细想想，人的一生谁不是在匆忙中赶路，生命总是马不停蹄地走在时间的路上。对于时空来说，人人都是匆匆过客。

推门而入，却见她坐在临窗的沙发上神定气闲地望着我，一如学生时期的她，永远这样不紧不慢，永远这样清新淡雅。

我们相对无言，只是彼此看着对方，久久地……

连续两天检查组呆在酒店会议室里审查各种手续、申报材料 and 批文，安妮和我始终陪在左右保障后勤供应。周佳负责审阅环保部分文件，工作量相对比较轻松，有时间跑到阳台看看风景，或者与我们闲聊，不知是无意或是有意，她和安妮的对话常使我如坐针毡，芒刺在背。

晚餐前安妮突然接到一个电话，收线后对我说：“从明天起你不需要过来，约翰有新任务交给你。”

“什么？”我非常意外。

“两个月前有个因服用欧蓝胶囊间接死亡的事，现在在鉴定报告出来了，用词比较模糊，对死者真正的死因没有一个明确的结论，死者家属借机到总部滋事提出巨额索赔和很多无理要求，约翰委托你全权处理这件事……怎么，你好像很不乐意？”安妮盯着我说。

我勉强笑笑：“跟死者家属打交道是一件非常麻烦的事。”

清晨六点多钟就被保安叫起来赶

到总部，门口坐了一地披麻戴孝的死者家属，还有一个横幅，上面写着四个大字“还我公道”。反反复复磨了近三个小时才劝得他们同意通过司法渠道解决，这时周佳打来电话，告诉我带队的王处长临时决定今天上午到金致厂搞突然检查，已经向安妮递交了正式的“现场检查通知书”，可能半小时后就动身。

这么快？我想了想我另有要事没有理由加入，这样吧你要注意几个方位的设施和布局，接着我将厂内东侧民用楼房的可疑点和净化池附近的怪异等现象详细作了介绍，叮嘱她在检查过程中要自然，不能露出刻意为之的态度。

放心，我知道分寸。周佳说。 没多久接到梁丘华的电话，语气急促地说自己正赶往金致厂，刚才接到报社通知以记者身份公开陪同省检查组到厂做新闻采访，因此想与我核实一下上回说的几处疑点。

通完电话我在办公室坐立不安，叮嘱她在检查过程中要自然，不能露出刻意为之的态度。

连载

白薯与减肥

白薯，又称红薯、甘薯、山芋、地瓜，学名番薯。它含有多种营养成分，其中维生素A和维生素C的含量超过胡萝卜和某些水果。过去有人认为地瓜很甜，吃了容易发胖。事实恰恰相反——现代营养研究表明，白薯具有减肥功效，是健美轻身的良好食品。

白薯属于低能量、高容积食品，350~400克白薯产生的能量仅相当于100克大米的热量，白薯含水量远高于大米，因此具有减肥功效。

白薯中大量的膳食纤维能减少糖和脂肪在肠道内的吸收，并有通利大便的作用，起到了粗粮的功效。

白薯属于碱性食品，可以中和体内因肉食、蛋等产生的过多的酸，维持人体酸碱平衡，有助于减肥。

白薯能够提供大量的胶原和粘多糖物质，保持动脉血管的弹性，防止动脉粥样硬化和高血压的发生。

白薯毕竟会产生一定的能量，不加控制地大吃也会导致肥胖。所以，将它作为部分主食的代替品来食用，可以发挥减肥的功效。

啤酒与肥胖

啤酒中的营养成分不是很高，它不含维生素，只有很少一点儿蛋白质。啤酒中酒精含量一般仅为4%~5%，比白酒中的酒精含量要低得多。那么为什么我们常看到嗜好啤酒的人长出啤酒肚呢？

原因在于“干喝”啤酒者毕竟不大常见，多数人喝啤酒的同时，有较多的能量摄入。啤酒中的啤酒花产生的苦味可能促进消化液的分泌，结果使人胃口大开，摄入的能量增加，人就发胖了。

节食减肥的必备物品

体重计：在减肥开始前称一次体重，然后在每月固定一天，清晨空腹排便后，穿内衣称重。

厨房专用秤：与体重计同样重要。特别是在减肥开始时，简单的称量可以对食物的数量有准确的把握，帮助您更好地执行减肥食谱。

常用食物营养成分表：可以精确地了解食物各种营养素的含量，使您很方便地调整减肥食谱中的食物，而不易导致饮食枯燥。

减肥日记：每天用半小时回顾一天的饮食量和运动量，衡量自己是否做到摄入量略小于消耗量。如果没有遵守，应尽力在第二天改正。定时记录的体重数据，也能增强减肥者的信心。

切勿操之过急：过快地减体重可能出危险，影响您的健康。每月1~2公斤已经是极好的成绩了。告诉您一句减肥口号：积少成多，贵在坚持。