

一套两卷本近百万字的《史话巩义》放在案头。平素无暇或不愿为“大部头”所累的我，每天都会情不自禁地翻阅几个章节，时常读得心潮激荡，十分动情。

我们都生在巩义，长在巩义，巩义是我们的家，河洛是我们的根。家乡的东南部是由方山、嵩山逶迤而出的崇山峻岭，西北部是由洛水、黄河交汇而成的洪波长流。

孩提时代，我们曾在清澈的洛水里戏水；启蒙教育是在杜甫故里旁的小学里度过；苏秦陵墓就在我们的村口，巩县窑就在我们的家旁。

我们在长期的生活经历中，使我逐渐悟出了一个道理，那就是，生活中的每一天，都是一个人一生的缩影。

早晨是春，日出东方，鸟儿高唱，一切都充满了朝气，也充满了希望；中午是夏，日照当空，云气蒸腾，生命正处于最辉煌、最丰满的时刻。

一天里发生的事情，常常很小。比如，你收到一封远方的来信，看了一部好电影，读了一本好书，认识了一个新朋友。

其实，人生的成功，就是每一点小小的成功的积累，人生的失败，也就是无数的错误的累积。

每个人，都是一个新的开始，每一天都是生命的一次再生。我们要珍惜每一天，做好每一天的事情，享受每一天的快乐。

今天你去晨练了，今天饭后你去散步了，时间久了，你就有了一个强健的体魄。

其实，人生的成功，就是每一点小小的成功的积累，人生的失败，也就是无数的错误的累积。

每一天，都是一个新的开始，每一天都是生命的一次再生。我们要珍惜每一天，做好每一天的事情，享受每一天的快乐。

今天你拥有快乐，你将明天拥有快乐。

其实，人生的成功，就是每一点小小的成功的积累，人生的失败，也就是无数的错误的累积。

《史话巩义》是家乡的几个老同志用两年的时间查阅了上百部经典，翻阅了上百年的历史资料，收集了散传于民间的各种遗存，呕心沥血完成的一部整合巩义历史文化的巨著。

《史话巩义》是家乡的几个老同志用两年的时间查阅了上百部经典，翻阅了上百年的历史资料，收集了散传于民间的各种遗存，呕心沥血完成的一部整合巩义历史文化的巨著。

帝尧舜禹，汤等远古帝王在河洛画卦，祭天、沉璧、禅让等人文活动进行了生动的阐述，揭示了河洛文化产生的时代背景和地理条件。

进入阶级社会，通过“夏商周之兴”、“周代封国之兴衰”、“从两汉到三国的史迹风流”、“魏晋南北朝人物与佛教”、“瓦岗军与洛口仓”、“大唐诗圣”、“北宋皇陵”、“金元明散记”、“清代遗事”、“纷乱民国”等章节，将巩义五千多年来各朝代发生的重要历史事件和人物故事进行挖掘与整理。

生活方面焕发出的创造力和聪明才智。裴李岗时期“蛋壳陶”，汉代冶铁遗址中的“球墨铸铁”，隋唐时期的青、白瓷、唐三彩、唐青花和绞胎瓷，无不闪耀着智慧和创造的光辉。

从八楼走廊尽头的窗户到财务部有十二米，从电梯门到财务部有十八米，财务部四周共装了四个监控。

胃部：严格限制进食可导致胃容量过低而强烈收缩，产生胃痛的感觉。最好的办法是进食体积小容量低的蔬菜，以多喝水来保持胃的容量。

空腹：许多节食者会发生口臭，这可能与生活习惯改变，体内化学作用发生变化，或是没有摄取足够吸收胃酸的食物有关。

眩晕：不当的过度节食，可使身体失去大量的水分和钠盐，而钠和水在维持血管容量和血压中十分重要。

便秘：缺乏碳水化合物也可能使血压急速下降，使人感到眩晕，尤其是猛然站起来时。这时需要您立刻停止节食或回到科学减肥的方法中。

疲劳：如果在两餐之间，用餐之前发生头痛，可能是饮食中蛋白质、碳水化合物不足而发生的血糖过低所致。

暴饮暴食：很多节食者常会感到心烦意乱、情绪不佳，或是有想哭的冲动，这可能是因为他们血糖太低，血糖波动了血糖和胰岛素的平衡所致。

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

《史话巩义》中，也可以清晰地看到巩义先民在开发家乡、建造美好

根在河洛

——读《史话巩义》感想

祖松臣

随笔

一天是一生的缩影

王西京

在长期的人生经历中，使我逐渐悟出了一个道理，那就是，生活中的每一天，都是一个人一生的缩影。

新书架

《爱江山更爱美人》

孙永强

轻纱半袖碧罗裙，飞云乌髻翠花钿。豆蔻年华初初见孝文帝，她偏以清丽端雅的汉族女儿妆，睥睨鲜卑贵族的尊严。



风车(摄影)

段君

小小说

难说真话

孔兴民

林秘书常说假话，他为此而自责。他一直想不说假话，可就是做不到。这天下午他坐在办公室里，下定决心，从今以后，要说说真话，打死也不说假话。

Advertisement for 'Nutrition is the Best Doctor' (营养是最好的医生) featuring a man and Chinese calligraphy.

书法 汉卿

连载

远离引诱。应尽量少吃和吃得很快的人或食量很大的人共餐，还要注意远离孩子们的甜点，防止自己控制不住而拿来吃下。

不当节食的副作用 在节食减肥中，不当的控食方法常常会导致身体的不适，常见以下几种表现。

胃部：严格限制进食可导致胃容量过低而强烈收缩，产生胃痛的感觉。最好的办法是进食体积小容量低的蔬菜，以多喝水来保持胃的容量。

空腹：许多节食者会发生口臭，这可能与生活习惯改变，体内化学作用发生变化，或是没有摄取足够吸收胃酸的食物有关。

眩晕：不当的过度节食，可使身体失去大量的水分和钠盐，而钠和水在维持血管容量和血压中十分重要。

便秘：缺乏碳水化合物也可能使血压急速下降，使人感到眩晕，尤其是猛然站起来时。这时需要您立刻停止节食或回到科学减肥的方法中。

疲劳：如果在两餐之间，用餐之前发生头痛，可能是饮食中蛋白质、碳水化合物不足而发生的血糖过低所致。

暴饮暴食：很多节食者常会感到心烦意乱、情绪不佳，或是有想哭的冲动，这可能是因为他们血糖太低，血糖波动了血糖和胰岛素的平衡所致。



“你在哪里？在干什么？” “你，你，你过来，你……”我舌头打滚全然说不出话来，干脆把手机扔在

“分头行动吧，今明两天陪检查组到另外两家制药厂，路途较远回来可能很迟，有事打电话。”安妮眼中荡漾着幸福的笑意，冲我做了个飞吻开车离开了。

“OK！我浮起一丝微笑，手指上下纷飞娴熟地进行一系列试运行，结果令我十分满意。

从八楼走廊尽头的窗户到财务部有十二米，从电梯门到财务部有十八米，财务部四周共装了四个监控。

胃部：严格限制进食可导致胃容量过低而强烈收缩，产生胃痛的感觉。最好的办法是进食体积小容量低的蔬菜，以多喝水来保持胃的容量。

空腹：许多节食者会发生口臭，这可能与生活习惯改变，体内化学作用发生变化，或是没有摄取足够吸收胃酸的食物有关。

眩晕：不当的过度节食，可使身体失去大量的水分和钠盐，而钠和水在维持血管容量和血压中十分重要。

便秘：缺乏碳水化合物也可能使血压急速下降，使人感到眩晕，尤其是猛然站起来时。这时需要您立刻停止节食或回到科学减肥的方法中。

疲劳：如果在两餐之间，用餐之前发生头痛，可能是饮食中蛋白质、碳水化合物不足而发生的血糖过低所致。

暴饮暴食：很多节食者常会感到心烦意乱、情绪不佳，或是有想哭的冲动，这可能是因为他们血糖太低，血糖波动了血糖和胰岛素的平衡所致。