

想到诗歌的时候,不知怎的,就想到了海,想到了沙滩,想到了酒,这奇妙的关联,言语一时难以澄清。我只能讲述。康斯坦察。海边的城堡。我曾在那里生活和工作过两年。窗外,就是沙滩,就是无边的黑海。黑海并不总是黑的。它有时蓝,有时灰,有时白,有时黄,有时金黄,有时浅蓝,有时深蓝,而深蓝色到一定程度,便是黑了。全是光的作用。色彩便是光。我常常走到窗前,看那片海怎样变幻着色彩。久久地停留,身与心都为海吸纳,只为海存在,渐渐的纯净,渐渐的清爽,仿佛经历一次歇息,又仿佛完成一次托付。托付给海。

名家随笔

那段日子忙碌却很孤独。身为外交官,每天,我都有大量的事务要处理,琐碎,磨人,有时还很棘手,消耗着时间和精力。领馆内部阴暗的人际关系,又让我觉得百般无聊。幸亏有海。幸亏有诗。海,与诗,与我,相互激发,相互依赖,就像几个相依为命的难兄难弟。一有空,我便读诗,译诗,写诗,参加诗歌活动。身处异国他乡,我更愿意读朋友们的作品。这能给我格外亲切的感觉,一种特别的心灵安慰。读刘恪,读树才,莫非、潇潇和车前子,几乎成为我异域生活的必需。我就以这样的方式继续着同他们的聚会。在北京,我们常常聚会,我们的聚会总离不开诗和酒。刘恪虽然写小说,但文字总有着摆脱不了的诗意。树才以呼吸的节奏和温暖的气息,让你感动。莫非的诗,质地坚硬,语言出奇,朗诵起来那么过瘾。潇潇身为女性,诗歌却异常的悲壮,豪迈,充满震撼人心的英雄气息。她的那首《英雄泪》就一次次地让我落泪。车前子悠然自得,孜孜不倦地玩着他的游戏。别小看游戏。游戏是需要想象和创造的。游戏就是想象和创造,就是想象力和创造力。因此,读书前子,你也要有一定的想象

力和创造力,否则,你跟不上他的速度。你甚至还要有一定的姿态,一定的心境,一定的体魄,一定的力气,才能加入他的游戏。无边无际的游戏。规则随时都会被打破,或者根本就没有规则。彻底的放松。彻底的没有拘束。毁坏,再建设;解构,再建构。或者干脆开辟出一块空地。空地多好,有空地你什么都有了。彻底的自由。这就是天才。你不能和天才说什么规则,喧嚣的孤独。过于喧嚣的海滩。喧嚣中,那蔚蓝的诱惑,那蔚蓝的水与火。阳光,白沙,阵阵的波浪。海滩上,女人,袒露着身子,水一样展现。越是年轻,越是美丽的女人,越是要展现。那真是天体。到处的女人。到处的天体。奔跑。舞动。或静静开放。用目光向天体致敬吧。耀眼的天体,闪着晶莹的水珠,让心和目光醉了。只有飞舞,才能融入天的境界。只有赴汤蹈火,才能摧毁铁的影子,建立梦的帝国。——高兴:《高处有雪》

酒·海·诗

我在海边的诗意生活

高兴

一次一次的醉。在酿制葡萄酒的海边。天体也是葡萄酒。阳光确立葡萄酒的品质。朋友来时,我们就喝葡萄酒,吃烤鱼。茨冈人演奏着欢快的乐曲。林希来过。范小青来过。东西、雪漫和沈苇也来过。通宵达旦地喝。一边舞蹈,一边喝。一边喝,一边抱起漂亮的女人。女人也是葡萄酒。最好的葡萄酒。然后,我们就读诗,就去海滩拣贝壳,就看海,或听海。夏夜的星空下,我常常坐在海边听海。听海的絮语,和叹息。听汹涌的宁静,和宁静的汹涌。海有各种各样的情绪,正如它有各种各样的色彩和表情。听海,要用心灵。用心灵贴近心灵。海的心灵,那么饱满,丰富,博大得让人敬畏。总也听不够的海。这已是子夜时分。喧嚣过后的宁静。独自,面对大海。或者,面对海边的女人。这已是梦与诗了。无边无际的梦与诗。梦与诗,滋养着生命。海,就是梦与诗。最最深远最壮丽的梦与诗。我因此莫名地喜欢一切同海关联的地方。珠海,威海,青岛……青海,也是海。一定的。闭上眼,却遇见了诗

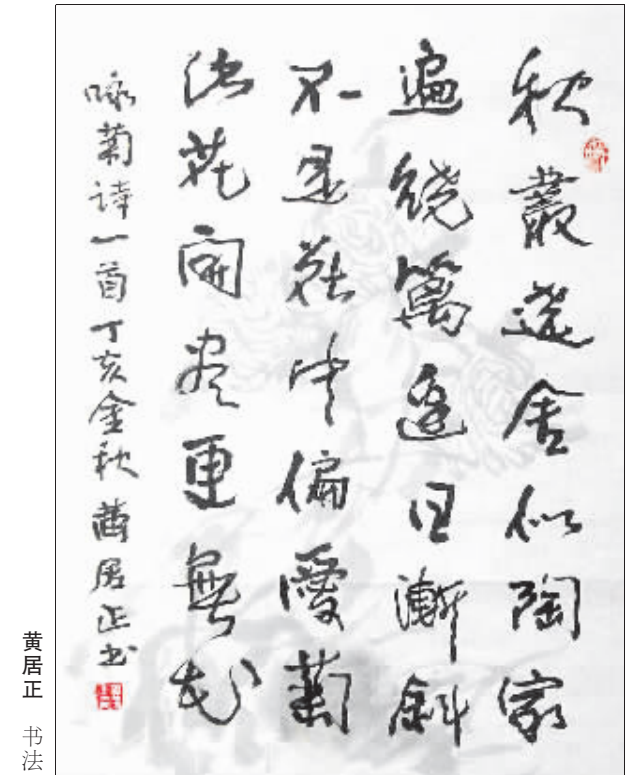
这中秋金黄的宿命,让道路亮出它的刀刃,双重风暴,逃不脱的晕眩,窗口抵抗着窗口,光明和黑暗同时抵达,高处有雪,纯粹的飘洒和洗礼,雨的极致,柔情在舌尖荡漾,身与心,被逼进死角,只有升腾,才能得到拯救

只有飞舞,才能融入天的境界。只有赴汤蹈火,才能摧毁铁的影子,建立梦的帝国。——高兴:《高处有雪》



芭米青青

傅清平



黄居正 书法

郑邑旧事

郑州最早的地方志

郭增磊

我国的地方志编纂萌芽于先秦,兴起于汉代,定型于唐代,盛行于明清。此间有很多省、府、州、县都编纂了各自的地方志。位于中原地区的原商都一带自隋朝始称郑州后,在唐宋时期也修有几部地方志。但由于距今年代较为久远,加上天灾人祸的损毁,此间郑州所修的地方志书均已不复存在。现在所知道的“郑州最早的地方志书目”为《郑州图经》。因为此书佚失已久,故撰修者与编修时代均已无从考证,今天所知道的仅是一个书名。《郑州图经》的书目见于南宋诗人尤袤所著录的《遂初堂书目》一书。据推断,《郑州图经》大致应为隋唐至北宋时期所修。如今已知的“郑州最早有

乐所撰的《河南开封郑州志叙》;接着是州治图、儒学图、郑州城图、郑州境图以及目录;然后是正文部分,有舆地志、建设志、田赋志、职官志、人物志、杂志等六卷;最后为徐恕所撰的《河南郑州志后叙》。此书为研究明代的郑州提供了极其珍贵的历史资料。现在嘉靖《郑州志》全国仅存两部,分别由上海图书馆和上海博物馆所珍藏,堪称“国宝级”的志书。

宝印山房

韩登安



博古斋

北京紫禁城占地72万平方米,素有9999.5间房屋(实为8707间)。然而在偌大的皇宫里却见不到一个烟囱。难道生活在这里的人不吃饭不喝水?冬天不取暖?因为在没有煤气和电的时代,必须用煤或柴火取暖做饭,这样屋顶上就须有烟囱。紫禁城屋顶上找不到烟囱,其中奥秘何在呢?紫禁城的建筑都是砖木结构,最怕失火,因此皇宫内在用火方面特别小心。既要防火患于未然,又要保持环境不被烟尘污染。由于烧煤烧柴都会产生黑烟,会熏黑房屋和污染空气,而黑烟需通过烟囱才能引出,高高的烟囱又必然影响皇宫建筑的美观。当时人们认为唯一理想的燃料首推木炭。木头烧成炭,在燃烧过程中已除了烟,于是皇宫平日做饭烧水用木炭,冬季取暖烧炕也离不开木炭,木炭是宫内唯一燃料。全国各地为皇宫烧炭的地方不计其数,每年需用

故宫中取暖的奥秘

陈永坤

数十、数百万斤之多。这些木炭都是经过反复精选的,统如筷子一般长短,同样的长度,差不多的粗细,坚实耐烧,敲击之声叮当作响。这种木炭烧起来火苗旺,热量大,无烟无臭,异常干净,不会污染空气。皇宫是皇帝理政听政的场所,又是皇帝和后妃一家的生活区。每逢炎夏,他们常常出外避暑听政,如承德的避暑山庄,京郊的圆明园、颐和园,都是清代的夏宫。然而,苦寒的隆冬则无冬宫可避寒,他们一般都在紫禁城内过冬。无论是理政的三大殿,还是皇帝后妃的寝宫内,都专设有暖阁。暖阁铺的地砖底

下,都建有地道和烧炭的大炉子。每年霜降以后立冬前后,炉子里便燃起熊熊炭火,热气均匀而柔和地扩散到每个角落,即使是三九严冬,滴水成冰,整个屋子也是暖烘烘的,毫无寒意。这种地炉与北方地区烧炕取暖的道理相同,不过采暖的技术更为先进罢了。根据清宫规定,皇帝、后妃等每个的地位名分不同,每日供应木炭的数量、质量也有所不同。当然,皇帝、皇后、皇太后都是第一等的享用。晚清执政达48年之久的慈禧太后,所用的木炭更是最上等。她所居住的储秀宫温暖如春,而且空气又非常湿润、清新。原来专门有八个下等宫女,每天趴在地上用湿漉漉的抹布擦拭地砖和宫内一切陈设物品,保持一尘不染。此外,每天早起之后还必须敞开门窗换气,以排除一夜散发的污浊气息,这样储秀宫内的空气就新鲜湿润了。

“教育的真谛在于将知识转化为智慧,将文化积淀为人格”,“一个教师能走多远,她的学生就能走多远”,“教师因读书铸就备课灵魂,便成为了教育的永恒爱心、理想信念、社会良知以及社会责任心,这才是一个真正的教师不可或缺的精神底子”。特级教师,全国模范教师,教育系统劳模

新书架

《做一名有专业尊严的教师》

刘文莉

动模范,全国师德标兵窦桂梅,是素质教育和创新教育的一道亮丽风景线。她的课堂教学智慧,细腻,唯美。她对文本的解读,对学生的引导,所有细节展现出语文课堂教学的无限魅力。她坚持以人为本和“以创新为生命”,形成了她有理论、有思想、有特色、有个性的教学思想品格。她坚持以科研为教改的动力和方法,注重研究语文教改

的新情况、新问题、新经验,注重探索语文教改的特点、规律和发展趋势。《做一名有专业尊严的教师》是著名教育家窦桂梅的最新力作,也是她的教育教学思想和智慧的精华集萃,全方位阐述了窦桂梅的教育教学观、学生观,特别是关于语文教学的理念和实践,本书有独到的见解。其中有的观点已经深入人心:超越教材、超越课堂、超越教师,教师的尊严来自于专业功底、人文素养和教育理念,关于“主题教学”,关于阅读,等等,点燃了很多青年教师投身新课改的热情。书中的课堂教学实录是她魅力课堂的具体表现。

漓江出版社出版



冤枉了晚晚饭钱

吕育明

吕不韦没转过弯来,本能地回了一句:“你说什么?”以他的身份,说出这样弱智的话来,连他自己都觉得有些不好意思。在尊贵博学的相国的字典里,根本就不该有“你说什么”这四个字。他只得轻轻地啜一口清茶,以掩饰尴尬。李斯道:“李斯背井离乡,抛妻弃子,远来咸阳,慕相国之名,以相国为重士也。然而方寸登门,未及入室,便横遭护府武士之辱,辱之不足,又复毁之,此事为当日数十人所共见,非李斯所敢编造。此八武士不死,则天下之士必视相国之门为畏途,心寒而不敢至也。以八武士之入头,回相国之美誉,换天下之归心。相国明见高远,何去何从,当不必再待李斯多言。”吕不韦这才醒过味来,敢情李斯说的死罪,不是他自己个的死罪,而是护府武士的死罪。偏他那一套冠冕堂皇的言辞,拿天下来压人,倒也不好驳倒。吕不韦当即岔开话题,道:“且置此事不论。汝不远千里而来,亦将有以利吾国乎?”

李斯没有急着回答,只是谨慎地道:“愿少闻。”吕不韦动了动手指头,跳舞的艳姬鱼贯而退。李斯又道:“愿更少闻。”吕不韦再动了动手指头,舍人也退下。郑国屁股沉沉地坐着,心想以他和李斯的交情,今天这场戏自己是看定了。李斯却以目光逼视着他,不怒而威。郑国明白了自己的在场对李斯也是一种妨碍,只得带着沮丧和懊恼离开。

偌大的寝宫内,只剩下两个人,吕不韦和李斯。6.说大者,怒之!李斯激动地在吕不韦面前走来走去,弄得吕不韦很是眼晕。李斯边走边说:“养士如养虎。据李斯所闻,相国门下之士,只有有相国,不知有秦王,依仗相国之权势与尊宠,儒以文乱法,侠以武犯禁,嚣张跋扈,欺凌柔弱,咸阳城内已是怨声载道,百姓皆因此迁罪于相国。为今之计,惟尽诛门下之士,门下之士既去,则相国无须自辩,天下已尽知相国必无谋反之心也。相国不断,必受其乱,愿君熟计之!”李斯说完,手掌同时往下猛地一斩。吕不韦闻言大骇,心中大怒,怒李斯傲慢无理,大言不惭。李斯

啊李斯,你可真是不当家不知柴米贵。我养这么多士人我容易吗?这些寄生虫们成天什么事也不干,吃喝拉撒全由我买单,每月还得固定给他们发薪水,要维护秦国的体面和我吕不韦的个人声誉,这薪水还不好意思给得太多。这些士人要是耍起性子来,我得好好气地去安抚慰问,他们若是在外头捅了什么篓子,我还得出面替他们摆平。养士人可比养儿子还累啊。我图个啥?就图个不能吃也不能卖的虚名。好家伙,你李斯一来,像样的计策一个没有,张口闭口尽是要我杀人,先要杀八个护府武士,现在又要杀三千士人。我这儿是相国府,又不是屠宰铺,你是存心要我吕不韦落下一个不仁不义的千秋骂名呀。吕不韦按住自己的怒火,慢条斯理地道:“士人何罪之有?为何要杀?”

“三千士人,皆欲置相国于死地,焉能不杀!”吕不韦眉毛一挑,“说下去。”李斯调整了一下自己的呼吸,道:“相国以韩人仕秦,封文信侯,食十万户,代理万机。秦王年少,以相国为仲父,大秦天下,尽托于相国一人之手。然则相国是想废秦王而立吕不韦吗?”吕不韦怒道:“小子放肆!本相受秦王厚遇,倚为托孤重臣。吕不韦披肝沥胆,效忠秦室,天日可鉴。”吕不韦怒了,李斯反而笑了。李斯道:“相国并无谋反之心,相国自知,李斯也知。然而秦王知乎?秦国知乎?以李斯之见,相国虽无谋反之心,所行却有谋反之嫌。相国大开门户,延揽天下士人,至三千之数,此乃慕虚名而处实祸也。”

连载

茄子:防止胆固醇增高,增加微血管弹性。海藻黄豆汤:昆布、海藻各30克,黄豆150—200克,煮汤后加适量调味品服食,适用于冠心病并高血压症、高血压者食用。胡萝卜:强心降压。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素和多种营养成分,实验证明可增加冠状动脉血流量,降低血脂,促进肾上腺素合成,因此具有降血压、强心等效能。芹菜:降压健胃。芹菜主要含有挥发油、甘露醇等,具有降压、镇静、健胃、利尿等作用。韭菜:降胆固醇、降血压。韭菜含有丰富的膳食纤维,挥发性和含硫化合物,能够促进肠蠕动,减少胆固醇的吸收,具有降血脂的作用。菌类和食用菌:降脂降压。蘑菇等食用菌富含蛋白质,低脂肪,不含胆固醇,具有明显的降脂降压作用。黑木耳能够防止血栓形成,防止动脉硬化和冠心病。高脂血症的十种食疗配方

用蜂蜜3匙调匀,加入玉米粉内服食。每日服两次。海藻黄豆汤:昆布、海藻各30克,黄豆150—200克,煮汤后加适量调味品服食,适用于冠心病并高血压症、高血压者食用。大蒜粥:紫皮蒜30克,置沸水中煮1分钟后捞出蒜瓣,再将粳米100克煮粥,待粥煮好后,将蒜再放入粥中略煮。可早晚食用。适于冠心病病人的体育锻炼项目对于冠心病患者,宜做定量耐力运动,主要指步行、慢跑、骑自行车、游泳等有大肌群参加的持续性周期性运动。步行:以步行为锻炼项目者,每次可散步45—60分钟,或每日步行1000—2000米。步行时要步幅均匀,步态稳定,呼吸自然,防止跌跤。慢跑:慢跑时应先做好准备运动,穿合脚的运动鞋,跑步时保持轻松的步伐,注意地面和周围环境,防止失足跌伤。慢跑中也可交叉步行,跑步完了后可缓步慢行。骑自行车:宜在运动场内锻炼。如有条件可应用功率自行车在室内进行运动锻炼。游泳:应做好准备运动,并应避免运动时间过长,以防止肌肉痉挛。其他锻炼项目还有太极拳、体操及气功等,可根据具体情况适当选择。冠心病病人进行体育锻炼时的注意事项避免在大量进餐、喝茶、咖啡等两小时内锻炼,也不应在运动后一小时内进餐或喝饮料。运动前不喝酒不吸烟。运动前后避免情绪激动。因为精神紧张、情绪激动均可使血中儿茶酚胺增加,降低心室颤动阈,加上运动可有诱发心室颤动的危险,因此对于不稳定型心绞痛或稳定型心绞痛发作3天之内,和心肌梗死后半年内的病人,不宜做比较剧烈的运动。运动要循序渐进,持之以恒。平时不运动者,不要突然从事剧烈的运动。大运动量锻炼时,应避免穿得太厚,影响散热增加心率,心率增快会使心肌耗氧量增加。运动后避免马上洗热水澡或用热水淋浴。至少应休息15分钟后,并控制水温在40℃以下,因为全身浸在热水中,必然造成广泛的血管扩张,而使心脏供血相对减少。



于康 著

营养是最好的医生

慢性营养疗法

早餐食用。韭菜红枣汤:芹菜根5个,红枣10个,水煎服,食枣饮汤。每日2次。山楂玉面粥:鲜山楂5个,去核切碎,用蜂蜜1匙调匀,加在玉米粉粥中服食。每日服1—2次。海带粥:水发海带25克,与粳米同煮粥,加盐、味精、麻油适量,调味服食。每日早晨服食。菊花山楂饮:菊花、生山楂各15—20克,水煎或开水冲饮,每日1剂,代茶饮。柠檬玉面粥:柠檬1个,切成片,