随笔

白纸的高度

茹喜斌

我喜欢白纸。因为每当我面对白纸时，总是充满着倾吐的欲望，充满着写作的冲动和激情。那一张张白纸上好像蕴藏着我用之不竭的情思和灵感，生长着我采撷不尽的奇花和异卉……总让我双目喷彩亦痴而醉之。

白纸还是我难以割舍的挚友，因为它给了我难以忘怀的恩情。

我小时候家贫，经常买不起作业本。所以，我从小学三年级开始就用白纸订的作业本了，无论是语文、数学，还是小楷、图画。那时一张大白纸3分钱，买来裁成32张小纸，针线一缝就是作业本了。白纸本一直伴我读完了小学、初中和高中以及后来深造的日子。一张张白纸铺就了我成长的道路，也给了我战胜困难的勇气和节俭的习惯。

长期使用白纸的后果是不喜欢格子纸，尤其是创作的时候，无论红格子还是蓝格子，都会让我束手束脚魂不守舍。我感到那横格如同“藩篱”，那方格如同“牢狱”，会窒息我的灵感和激情，会捆绑我渴望飞翔的心灵。所以，倘若那时没有白纸，我定会把格子纸翻过来，以抵抗格子们对我的压抑和禁锢，而尽情地扇动情感的翅膀，亦俯瞰苍茫的大地。

白纸给了我一种思想的高度，灵魂的高度，生命的高度。

白纸写作，能让我从容自如，并且充满着一种“轻舟已过万重山”的轻盈和潇洒，也有着“将船买酒白云边”的大气与豪迈，更有着青山郭外的美感、绿湾垂钓的悠然……这不仅是心力神力的融合，更是审美情趣的体现。我一直以为能在这般的审美中展示品性与自由，当是真我的人生。格子纸则不然，你会发现如今有些稿纸的横格也好方格也罢，不是歪就是斜，可谓经纬不清，纲目错位，天地失衡。囿于这般的歪斜别扭之中，心情岂能愉悦，书写岂能精当，行文岂能美观，长而久之恐怕是要头歪眼斜了。

当然，我给朋友师长写信时要用格子纸，但定要选那上好的稿纸，甚至亲手制作，定要经直纬平疏密适度观之舒畅方可，此番作为，以视尊重。除此之外，我不用格子纸，如果说这是一种习惯，倒不如说是我的观念和向往，蕴含着我经历的印痕和感悟以及对自然的痴迷和爱恋。因而，喜欢白纸不仅是我心灵的袒露，更是我个性的张扬。

那一张张白纸，在我意识的深层无疑是广阔的原野。我可以在信马由缰地奔跑中，去追风赶月驰骋千里；我可以在驻足凝神中小憩，去观赏天地万物的风采思索脚下道路；我可以撒几粒思想的种子，去培育姹紫嫣红的诗行；我可以植一片幻想的苗圃，去采集感悟的花朵；我可以种几垅意象的稼禾，去收获金色的秋实；我可以抒写这耕耘播种的艰辛和欣慰，也可以壮写这情思向远的豪放和无羁……那是对灵魂的提升、品德的修炼。

白纸上没有“藩篱”、“牢狱”，有的是纯洁宽容的情怀，有的是明亮鲜嫩的阳光，有的是晶莹剔透的月色。我在白纸上潇洒地畅游，我的目光和思维，我的喜怒和哀乐，我的幽思和遥望，我的眼泪，我的笑声……可以粗犷，可以委婉，可以舞之蹈之，而不必去顾及是否越位是否出格，从而使灵魂飞翔在浪漫如虹的境界，也奔向丰富深厚的广远。

一张白纸，驮载着我纯洁的大爱。一张白纸，铭记着我灵魂的回声。一张白纸，是我人生中丰富的拥有，是我渴望身心解放的象征，书写着洁白的人生，追求高度的人生。

两个羊羔(国画) 周昌谷

新书架

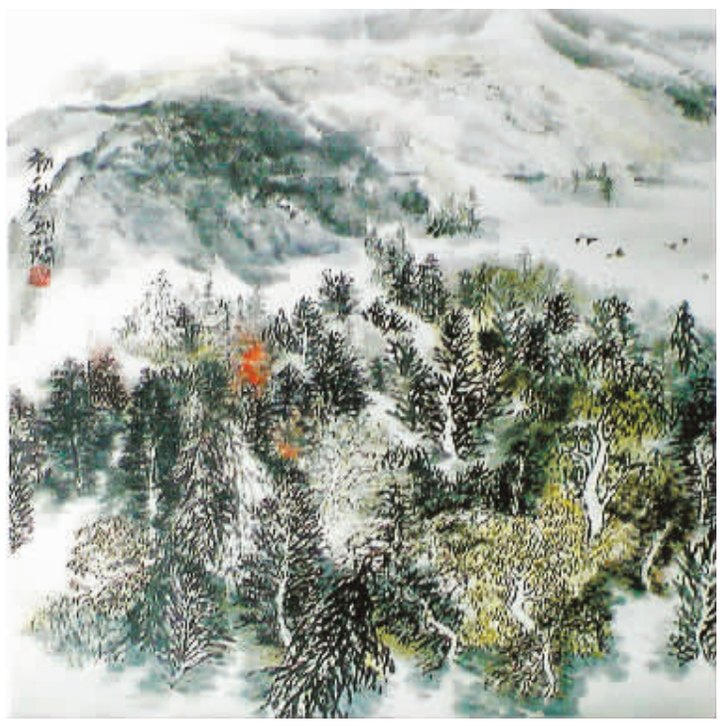
《全像妈祖》

传 英

俗话说:“有海水的地方，就有华人；有华人的地方，就有妈祖。”妈祖，何方神圣也？恐怕很多人都不太了解。本书介绍了“妈祖”神的由来，以及关于“妈祖”文化的起源、发展，讲述妈祖文化的千年历史轨迹。全书共十六章，从“妈祖身世之谜”说起，直至介绍“大陆重要妈祖庙”、“妈祖文学与戏剧文艺”等章节，为读者呈现出鲜为人知的“妈祖”信仰文化。

其实妈祖在历史上确有其人，是一个名叫林默的民家女:“传说，林默天生与神佛有缘，刚刚一周岁，尚在襁褓中，见诸神像，即‘叉手作欲拜状’。5岁能诵《观音经》，11岁就能按照音乐节奏跳舞娱神。”有关“妈祖”的传说与传闻多见于正史、野史、地方史志和稗史、笔记小说之中，故书中多处引用古代记载“妈祖”的书籍，如《莆田比事》《兴化府志》，等等，夹叙夹议，详细描绘出海神“妈祖”的传奇形象。书中提及的有关妈祖的民间传说有很多，其中“澎湖助战”、“焚屋引航”等故事，使林默品行端正、乐于助人、无私奉献的形象跃然纸上。

江西美术出版社出版



初秋(国画) 王剑兰

郑邑旧事

西部山乡的嫦娥奔月

刘德玺

嫦娥奔月的神话都和射日英雄后羿有关。在嵩山东麓下的一些乡村，还有另一种说法。传说嫦娥不是神，她是一位美丽的农家少女，住在山清水秀的小山村里。她爹是个草药郎中，她时常跟爹上山采药，为穷人治病。这天她在山道上碰见一只被野狗咬伤的小白兔，已经奄奄一息了。她马上为它的伤口敷上草药，不久小兔就能走动了，跟着嫦娥形影不离。悬崖峭壁上的草药不易采摘，嫦娥常常望山兴叹，小白兔几步跳到崖壁上将药采摘下来。嫦娥有了好帮手，每天都会采来许多草药，向她求药的人也越来越多。

一天，嫦娥外出采药跑得很远很远，她饥饿难忍，少气无力地躺在山坡上休息。天晚了，她才背着草药篓慢慢地走下山。山野里凉风习习月光如水，一轮圆月升上当空。小白兔衔来一棵山参，让嫦娥吃了补充力气。哪知道嫦娥刚刚吃下肚，竟然飘飘然然上天而去，一下子飞到月亮上，再也回不到家了。原来，这山参是王母娘娘在嵩山隐秘处种下的仙参，用来颐养天年、长生不老的，哪个凡人吃了都会被罚上天廷做苦役。嫦娥上天后，被罚在月亮的桂树下捣药。小白兔好心办了错事，十分愧疚，就把剩下的山参叶吃了追随嫦娥升天而去，来到月宫的桂树下替嫦娥捣药，让嫦娥休息一下。所以，月亮上的那个身影总是在变化，一会儿是嫦娥一会儿是小兔。嫦娥奔月而去，老爹万般思念她，一病不起。从此再没人为穷人采药治病了，大家想起嫦娥的好处，都亲切地称她药奶奶，还在山头上建了药奶奶庙焚香祭奠，向她求药求子，保佑一家平安。

八月十五月儿圆。每逢中秋，老婆婆们总会仰望长空对月叹息，想起广寒宫里寂寞难耐的嫦娥，由此牵挂起自己远嫁外村的闺女，老婆婆再也坐不住了，急忙掂上礼物去闺女家瞧一瞧看一看，了却心头的思念之情。久而久之，八月十五前后瞧闺女成为郑州西部山区一些乡村的习俗。

傅古斋

“老人家”的由来

陈永坤

“老人家”一词，在现代汉语中常常用于对老年人和长辈的尊称，但这一词实际上源于伊斯兰教义，是舶来品。

据《宗教词典》载:“老人家”一词，是新中国成立前中国伊斯兰教徒对教主的一种尊称，是阿拉伯文“穆尔西德”一词的意译。“穆尔西德”一词源于“道路”(指修炼过程)，意为“引路的人”，指伊斯兰教某些教团的宗教导师，负责接受和指导新参加教团的信徒的人。

在元朝时期，伊斯兰教随着部分中亚细亚人、波斯人和阿拉伯人的迁移传入中国，并发生语言的融合。从此，“穆尔西德”便被译为“老人家”，出现在元代及以后的汉语和文学作品中。

随笔

世象杂录

卞 卡

一天晚上八点多，我外出散步，正悠闲地走着，一中年男子拦住我，说:“这位大哥，可怜可怜吧！我一天没吃饭了。”说着把手伸向我。他穿得很邋遢，肩上挎个背包，另一只手里拿着一个白搪瓷茶缸，样子很像个乞讨者。我动了恻隐之心，说:“走，前边不远有饭店，我给你买一块钱的馒头；吃碗烩面也可以。”他笑了:“大哥真会开玩笑。我是要钱哩，这一点你都不懂？”我真的不懂，也无意和他开玩笑，就说:“你还是不饿。你走吧！”他走了，嘴里不知嘟囔着什么。

无独有偶。我的一位朋友给我说，他曾遇到一个乞讨者，拦住他不让走，朋友问:“你饿吗？”那人说:“我不要吃的，只要钱。”朋友是个悲天怜人的人，看他那可怜的样子，想给他个钱，只是口袋里没零的，顺便说了句:“我没零钱。”不料那人却接着说:“一百元的也行，给多少你说，剩下的我找你。”朋友打量了他一下，没敢吭声，走了。

一次乘公交车出行，车来了，一群人往上挤，我在最后。上了车，我连忙刷卡，但摁几次都不响。司机师傅斜着眼瞥了我一下，口气怪怪地说:“这是空调车，老年卡不管用。投币。记住，两元！”我不敢怠慢，赶紧投了两元，周围好几双眼睛都在看我。那天并不热，我的头上却顿时冒出了汗。没人让座，几个坐着的年轻人见我站在那里，都把脸转向了车窗。如今很有一些年轻人不给老弱病残孕以及抱小孩的乘客让座，已见怪不怪。我每次乘公交车外出，都做了站着的思想准备，这次仍然那样。车开得不稳，我的身子随车的晃动而晃动。我不怪罪任何人，只在悔恨自己:咋就没看见车前头显示的“空调”那两个字呢？难道真的老眼昏花了吗？

中秋节前一天晚七点多，我和妻去给一家亲戚送月饼，还有一箱苹果和梨。在路边拦了一辆出租车，将东西放在后备箱内。到亲戚家住的家属院门口，司机说不能进，我问为什么，他说院里不让进出租车。见有一辆出租车从院里出来，又有一辆进去，我说不是有进的吗？他有点不高兴，但还是进去了。亲戚已在门口接，车停下，我付款，然后取东西。不料，这位师傅更加有点不高兴了，他说:“我55岁，看来你比我大。我开车一般是不进家属院的，更不开后备箱，你比我大，这两样我都做了。”我没接他的话，只对他笑。亲戚的儿子想说他几句，我制止了。这时我想，开出租车肯定能赚到一些钱，要么怎么会有那么多出租车不停地在街上跑呢？再者，车既然称“出租”，乘车的人就等于“租”车来坐，对驾车人和乘客来说其实是互惠双赢。不料他又说话了:“要不是看你年龄比我大，我……”见他把话题又转回来了，我赶紧说:“你快走吧，趁现在人多，说不定还能多拉几趟。”

家属院有个收废品的，好几年了，大家彼此都熟悉，便把废品卖给他。刚开始他的秤还准，一段时间后，秤变“大”了，10斤的东西，他一称顶多8斤半。几位老太太心细，置买了几杆秤，大家把要卖的东西事先称好，字条上写明斤数掂给他。都说不在乎那几毛几分钱，为的是公平。因为他的秤不准，没敢再称，就收下了，但可以看出他的不高兴。最近院里盖成一栋楼，住户都在装修，有不少废品要卖，他要求必须用他的秤称，大家不愿意，就到大门外找收废品的。那些人说门卫不让进，原来他已把门卫买通了，要垄断经营。大家说服了门卫，允许两个收废品的进院收购，几位老太太经过验证，秤上还公平，两人每天都收购不少，那个他被冷落在那里，几天后便不再来了。尽管事情不大，这也是打破垄断，实行的是一种竞争啊。

郑州地理

二七区17个城中村名称的由来(二)

王瑞明

(6)高寨村:位于二七区南部。据火神庙碑文载:州治南高家寨村，村里原有高、荆等7姓，因历史变迁，高姓子孙繁衍，人丁兴旺，故名。原以蔬菜、副业为主，现以服务业、租赁业为生。(7)焦家门村:位于二七区西北部，是市区农业村。清朝时，村中有魏、焦两姓，叫魏楼村。后魏姓迁出，焦姓增多，易今名。无耕地，以旅社、饭店为主。(8)王胡寨村:位于二七区南部，临南三环路。据史载:明朝末年，胡姓始祖从山西洪洞县迁此，形成村落，原名叫胡家寨，后村西王姓渐多，改名王胡寨村。以种菜为主，兼办服务、租赁业。(9)西陈庄村:位于二七区北部。明朝永乐年间，先祖陈自强，遵官府移民之令，携大儿子陈杰、二儿子陈举、小儿子陈选徒步到这里安营扎寨，随着岁月的变迁，先祖把小儿子留在身边，叫西陈庄；大儿子、二儿子带其妻小分到村东独立门户，即叫东陈庄。现在村民们多以经商、租赁为主。(10)蜜蜂张村:位于二七区东北部。据传，清朝年间，一张姓后裔张广德靠祖传蜂艺，由开封辗转到此定居。张见这里百花含笑，景色宜人，是养蜂的好地方，从此这里养蜂业蓬勃发展，远近知名，张为人忠厚，乐于助人，张仙逝后，村民们为铭记他的善绩故将村名叫蜜蜂张。无耕地，村民以经商和修理业为主。(11)马寨村:位于二七区东北部。清康熙年间，有刘、马两姓在此居住，叫小刘庄。后来马姓出了监生，民国初年更名叫马寨。村处铁路线边沿，后来成为铁路职工家属区。

赢政和李斯的会谈一直持续到深夜。经过这一番长谈，两个人的关系得到了极大的升华。如果在君主身上也适用友谊这个词的话，那么，赢政此刻便将他的友谊给了李斯。

据说人和人之间有四种关系最铁:一起同过窗，一起嫖过娼，一起分过赃，一起扛过枪。通过共同对付嫪吕二人，他也在某种程度上算是和赢政一起扛过枪。

从今天开始，在赢政和李斯这两个不世出的人物之间，才有了真正意义上的首度合作。他们堪称亲密无间的合作关系，一直持续了未来的将近三十年。

19. 军权之争

赢政七年这一年的初夏，有彗星先出东方，见北方，再见西方。占卦者言，其兆不祥，必折大将。这个被彗星夺去生命的大将，就是赫赫大名的蒙骜。

近十年来，秦国发动的对外战争，大都由蒙骜统率指挥。对秦国来说，却不仅仅是损失一名超级猛将的问题，蒙骜的死去，极有可能在秦国政坛引发一场巨大的政治危机。

蒙骜的葬礼，辉煌而隆重。秦国的政坛要人，不管曾经和蒙骜是友是敌，悉数出席。李斯也是军队体系的人，现在又贵为客卿，自然免不了也要去吊唁一番。

得军权者得天下，蒙骜一日不死，军权一日难收。蒙骜一死，正给了赢政收回军权的大好时机。与此同时，嫪毐和吕不韦也是对军权虎视眈眈。

关于继承蒙骜的人选，赢政一直没有表态。李斯也猜测不透赢政的心思，只觉其日渐阴沉、恍惚的神情，折射出他内心艰苦的思考和剧烈的冲突。此后的三十年里，李斯再也没有见过赢政如此紧张过。即使是后来嫪毐举兵造反，欲取赢政性命之时，赢政也是谈笑自如，色不少改。

李斯倒有些可怜起赢政来了。他才只有二十岁，正是挥霍青春的年华，却不得不以双肩扛起帝国的重任。赢政方弱冠之年，就要和年龄比他大上几十岁的奸猾老臣们斗心计，比手段。

赢政本是沉默的君王，奈何吕不韦和嫪毐偏要当他是沉默的羔羊。吕不韦和嫪毐置赢政于不顾，就军权的归属展开了新一轮的争夺。

让李斯不解的是，赢政根本没有让他有什么作为的意思。李斯不禁纳闷:莫非赢政早已智珠在握？

危机一触即发。而就在这样的微妙时刻，连老天也忍不住要前来凑趣添乱。

彗星，又见彗星。

这次的彗星，高悬西方的天际，长达十六昼夜，这才光芒消灭。对此异常天相，占卦者不敢明言，只能含糊其辞地解道:恐非吉兆。占卦者虽未明言，而其意却已昭然。参照蒙骜的案例，这回的彗星又将夺走谁的生命？这次的彗星，远比蒙骜那次来得更大更亮，也更持久。莫非，这个注定要因彗星而死的人，竟能比蒙骜更加显赫，更加尊贵？

20. 突如其来的一问

咸阳恒贞宫内，焚香袅绕，一妇人平躺于榻，双目空洞。她已经老了，很老很老了。多年前，她有一个名字，叫做夏姬。如今，夏姬已湮灭于岁月的长河，她作为夏太后却还在活着。曾经，她只是孝文王众多妃子中的一个，并不受宠。还好，她生了一个儿子，异人。吕不韦将异人扶植为秦王之后，她于是尊为夏太后，被高高在上地供着。

夏太后缓慢地转动眼睛，慈爱地望着跪在榻前的几个少年。秦王赢政、长安君成蟜等等，长幼参差。他们都是她的孙子，他们身上延续着她的血脉。其中长安君成蟜，年十七，最为夏太后疼爱。反而是赢政，和她这个奶奶十分生分，赢政回到咸阳，已是九岁，沉默寡言，和谁也不亲不爱。如果不是她突然患上重病，赢政是不会在恒贞宫内出现的。夏太后轻微地叹了一口气，她这一去，别无牵挂，只有成蟜这孩子，却让她很是放心不下。没有了她的庇护，他会不会受到伤害？

如果成蟜有能力保护自己，她也就可以放心地去了。在夏太后看来，保护自己的最好办法，就是把军队掌握在自己手里。当赢政向她建议由成蟜来继承蒙骜留下的将军之位时，正好和她不谋而合。她心里也大为欣慰，还是赢政这孩子有情有义，知道提携和爱护他弟弟。

夏太后要趁自己还有最后一口气，让成蟜做上将军。她现在需要对付的，是嫪毐和吕不韦。成蟜要做上将军，还需要他们二人的默许。至于把军权交给成蟜这样一个十七岁的毛孩子，是对他好，还是害了他，她不知道，她也懒得去想。她能做的，也就只有这么多了。

夏太后躺在病榻之上，看着赢政，奄奄一息道:“三公九卿都来了吗？”

赢政答道:“皆在宫外候着。按照祖宗规矩，众臣不敢擅入。”

12

连载

消化性溃疡流食食谱举例

早餐:藕粉15克

加餐:米汤(大米25克+水400毫升)

午餐:蒸蛋羹(鸡蛋60克)

加餐:豆浆250毫升

晚餐:菜汁甩鸡蛋(菜汁250毫升+鸡蛋50克+团粉10克+香油5克)

加餐:牛奶250毫升(注:如饮用牛奶后出现腹胀、腹泻等，可改用奶粉、酸奶或豆浆)

消化性溃疡少渣半流食谱举例

早餐:大米粥(大米25克)

蒸蛋羹(鸡蛋50克)

烤面包片(面包35克)

加餐:牛奶250毫升

(注:如饮用牛奶后出现腹胀、腹泻等，可改用奶粉、酸奶或豆浆)

饼干25克

午餐:肉末鸡蛋面片(面粉50克+瘦肉40克+鸡蛋50克)

小花卷(面粉50克)

清蒸鱼(鱼肉100克)

素烧冬瓜(冬瓜200克)

加餐:果汁冲藕粉(果汁250毫升+藕粉25克)

清蛋糕25克

晚餐:肉末西红柿面条(瘦肉40克+面条50克)

烤馒头片(面粉50克)

余小肉丸黄瓜片(瘦肉50克+黄瓜80克)

素炒茄丝(茄子150克)

[爱心提示]

有助于溃疡面愈合的营养素

蛋白质

维生素(特别是维生素C)

部分微量元素:铁、锌、硒等

胃轻瘫的营养治疗

胃轻瘫属于消化道动力障碍性疾病，也称作胃麻痹、胃无力、胃潴留等，检查可以发现胃内食物排出减慢、胃窦运动功能减弱或不协调。患者胃排空延迟和无张力，常表现为恶心、烧心、打嗝、上腹不适、饱胀感等导致食欲下降甚至因进食过少导致营养不良。

胃轻瘫的饮食对策

少量多餐，每日6~8餐。

不用太干、太硬的和富含粗纤维的食物，尽量将食物加工为稀软状态。

如果病情严重，可以将食物混合搅碎成浆(糜)状，以更加利于消化吸收，

进食适量富含水溶性食物纤维的食物如魔芋、水果、藻胶等，以利于胃肠蠕动。

适当运动，经常进行胃肠部体外按摩。

按照医嘱服用促胃肠动力药如吗丁啉、普瑞搏思等。

炎性肠道疾病的食物选择

宜用食物:精制米面、瘦肉、鱼类、鸡蛋、蔬菜泥等。

慎用食物:牛奶(对溃疡性结肠炎患者禁用)等。

禁用食物:粗粮、干豆类、肥肉、动物油、蔬菜和水果(急性发作期禁用)；刺激性调味品:辣椒、胡椒、芥末、各类油炸食品。

国外研究表明，下述食物与该病复发似有一定关系:玉米、小麦、鸡蛋、土豆、茶、咖啡、苹果、蘑菇、燕麦、巧克力、奶制品、酵母。

溃疡性结肠炎的饮食治疗:少刺激性，少量多餐

饮食应少刺激性，少残渣，并供给适宜能量与优质蛋白质、无机盐和丰富的各种维生素，尤其是维生素E。

疾病发作时，忌食生蔬菜、生水果和带刺激性的葱、蒜、辣椒等调味品。

腹泻时可用红茶、焦米粥汤等收敛饮料。

少量多餐。

溃疡性结肠炎食谱举例

早餐:小米粥、煮嫩蛋、肉松。

加餐:去脂酸乳、饼干。

午餐:烂挂面、清蒸鱼、烩豆腐。

加餐:蒸鸡蛋。

晚餐:米粥、花卷、肉丝烩鸡丝、煎鸡蛋。

加餐:冲稀藕粉、饼干。

胃肠动力相关问题的饮食对策

如今，食物越来越多，烹调越来越精，可很多中老年人的胃口却越来越弱，食量却越来越少。不少人对此非常诧异:自己的胃怎么了？

越来越多的消化道症状令越来越多的人苦恼:食欲降低、口苦、嗳气、稍稍进食就感到上腹饱胀、反酸烧心等。这些由各种功能性或器质性的胃肠道疾病导致的症状，正悄悄降低着人们的饮食能力、营养状况和生活质量。

首先，应去医院消化科作系统检查，发现或排除各类胃肠疾病或全身疾病(如糖尿病、心血管疾病、肿瘤等)。如果确诊胃肠疾病或其他疾病，应给予积极治疗。只有在有效治疗原发病的基础之上，才谈得上饮食调控。

21