

秋游浮戏山环翠峪，逶迤于苍山碧水，沉醉于草野林莽，观猕猴嬉戏，望红叶初上，听飞瀑轰鸣，品柿果芳香，尝农家时鲜，恍入异界仙境。一幅幅水墨丹青、一座座峰岩浮雕、一群群观光游人、一阵阵谈笑惊呼，令人耳目一新，乐此不疲。那经夜雨过滤后的山风格外清新宜人，草叶上如珠似玑的露水摇曳滴落，山涧溪流淙淙击石作声，不知名的秋虫此起彼伏鼓翅鸣唱，使人欣欣然而有洗心涤肺之感。

浮戏山古称阳城山，又称方山，108座翠峰逶迤散布于巩、荥、密三市。据专家介绍，伏羲和浮戏山不但谐音，而且渊源深厚。浮戏山是伏羲母子及女娲生活的地方，典籍、传说和周边地理可互为印证其沧桑厚重。一是人文历史之汇，上古时期浮戏山为炎帝祝融氏所居。尧时，射日的后羿曾宿此山中。中国第一朝代——夏建都于此。浮戏山因系汜水河源头，又与三国文化渊源相承，还是道教文化发祥地之一。元末，朱元璋起事，其麾下大将徐达、常遇春亦在浮戏山招抚反元义军。抗战时期皮定均将军在此创建

豫西抗日根据地大本营。二是山川地理之要，春秋战国时期浮戏山即为我国闻名的“九州之险”、“九塞之一”，是古都洛阳的“东方屏障”。隋唐以来修建于此间的30余座古寨堡，享有“天下第一城堡”之称。三是地质演化之奇，该山地质完整，是我国主要的标准地层出露区域，可谓研究地质的“博物馆”。云石随处可见，小若梅花，大若牡丹。岩溶发育，各具特色的洞穴100多座，被专家誉为“中原洞穴之乡”。著名的雪花洞以其独特的风貌傲然于世，由石葡萄、石珊瑚、石花(即雪花)等自然组成的173米的“雪花长廊”，宛如一座地下水水晶宫，素有“天下第一雪花洞”之称。

我曾十数次登浮戏，游环翠，然每游故山生新意，观感屡屡大不同。归来

夜读有关浮戏山的文献和传说，亦有他乡遇故知的亲切之感。这次我与万年古榧和千年栗树的谋面，更是油然而生后生晋见白发长者的无限虔诚。我惊诧于这深山野墅中的活化石，那裸露于山石

# 秋游浮戏问沧桑



农家花园

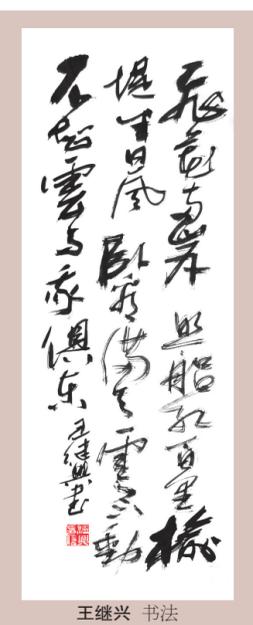
维克多·奥尔洛夫

乔少泉与乔家门 相传民国初年，汉口商人乔少泉，来郑选址南川街与西三马路交叉口路西，大槐树下，开了一家前店后作坊卖靴鞋、帽。由于他会做生意、讲质量，制作的靴

叫“北乔家门”。现今是郑州最热闹的服装、手机批发市场。还有一条位于德化街东侧的小街，街北侧有举人刘邦骥盖的一栋两层楼房两进院落住宅，是有名的大

## 楚商造就郑州的几条街(三)

王瑞明 郑伟 鞋工艺精湛，深受周围邻居中老年人和儿童购买鞋、帽给予特别照顾，礼貌待客闻名郑州，乔家与附近群众和睦相处、尊老扶幼，声誉越来越高，群众为永远记住这个乔家人办的商店，便把南川街改名为“乔家门”。1931年绘制的郑州市街全图上，已记载有乔家门这个街名。1950年3月，市政府在划分地价等级时，按方位，把三马路以南的叫“南乔家门”，以北的



王继兴 书法

汉顺帝时，苏章被任命为冀州刺史。其属下的清河太守，本是他的好朋友，后来因贪污受贿，犯下大罪。一天晚上，苏刺史私人备下酒菜，请来那位老朋友，两人边喝边叙

## 古人为官清廉佚事

夏吟 说的是个人恩怨，我遵循的是国家的法令，怎么能用个人的事妨碍国家的事呢？”使听者深受教育。宋仁宗时，宰相陈执中为官清廉，从不以权谋私，处处以身作则。一次，他的女婿求他为自己安排工作。陈执中说：“官职是国家的，并非居室匣中的东西可以随便取用，你虽为我的女婿，但也不能把它作为私人财物那样轻易给取的呀！”说的女婿面红耳赤，哑口无言。

与《中国不高兴》比起来，《大国游戏》更像是一本谋士之作。前者的畅销在于情感的鼓动，“持剑经商”“与西方有条件决裂”等几个理念，还是一个意识层面的东西，呐喊的成分多于理性的分析，里面不乏各种政策建议，但因为情绪化和绝对化而不免令人生疑。

谁是你的朋友。拨开迷雾，然后献计献策，影响一国之命运。没有永远的朋友，只有永远的利益。我们从世界外交史的现实，得到的也是这种结论。中国智慧与世界经验合而为一，谋略俨然成为主体登上历史舞台。中国人从经久不衰的《三国演义》里

国心。五四时期，我们才有了人类大同的梦想，一批渴望冲出中国智慧的牢笼的壮士，喊出了少年中国青春中国的旗帜，他们期望重塑中国人的心灵，在世界主义的原则下，确立群己关系，与中国之间的关系，国家利益服从于人类利益。今天，我们有一批人揭穿了打着世界主义旗号行国家主义之实的国家的画皮，对于天真之国人当然有警醒之用，但切不可过头，以为这世上只有利益，没有主义。对于生活于同一个地球上的人而言，同一个梦想并不仅仅是用来做宣传公关的口号，他是真实存在的生命洪流。立足于现实分析，看到的皆是利益利害，这样看世界，清醒则清醒矣，未免太功利了些。我们需要超越一国功利的人类千秋之梦。如果连那个梦都不会做了，恐怕才是中国真正的灾难。一切为主国谋的智识者，都应怀有此人类大同的梦想。

# 谋士之作 大同梦想

——读《大国游戏》有感 李波

对年轻读者而言，这是一本国际关系的导读，开阔的视野，丰富的知识，流畅的文字以及举重若轻的叙述，产生了特殊的魅力——会把人带入神游世界的美好境界中去。这当然是作者站在中国立场的叙述，散发着强烈的中国抱负和中国味道。对中国在全球激变格局下处境的形势判断，显得异常清醒，甚至有点可怕。探讨国家利益不用遮遮掩掩，从春秋战国到近代，中国谋士阶层一直扮演着谁用谁的角色，以赤裸裸的利害关系阐述为国君指明一个根本问题：谁是你的敌人，

获得了太多的计谋以及做人做事的智慧，心机过甚，心机太甚。有智者称之为中了“阴谋”。《大国游戏》对中国目下处境的分析，体现着某种冷静思维。因为敌人的强大，中国才更像一个勇士。作者把中国拟人化为一个壮汉，设想了种种应对之策，好像一个高级软件工程师，以为将此锦囊妙计塞入中国计算机，一切困难将迎刃而解。这符合游戏的操作，却无法掌控现实。一个不可忽略的前提是，中国人必须是一个被中国传统文塑造成形的集体，有着同一颗中



长征 仇志

我去了新生儿病房，那个婴儿正睡得酣畅。我伸出手指颤巍巍地碰触她的脸又迅速缩了回来，像生碎碎了宝贝一样。她真小、长大了准特好，跟丁慧敏似的，她的皮肤吹弹可破，睡着的模样惹人怜爱，不可思议地激发了我内心的温暖，甚至感动。因为有这样一一个婴儿儿真实的存在，我忽然感到丁慧敏所做的一切荒唐事都值得原谅，她真伟大。

我向慧敏描述小孩的样子，丁慧敏被我的情绪感染，一直合不拢嘴地笑：“真的左娟，她真那么好？其实我第一眼看见她的时候吓坏了，我怎么觉得她皱巴巴的，没你说的那么好。”

“嘿，”我白了她一眼，“瞧把你美得那样子。”

丁慧敏于是不再掩饰，呵呵地笑，特别满足。“真对不起我女儿，之前还说那样的话，我丁慧敏对天发誓，要给她一个温暖的家。”她碰了碰我，“对了娟儿，赶紧给左娟打个电话，还有陈喆，让他们都来看看小孩儿。”

“是是是，我怎么把这事儿给忘了，都来都来。”

我到妇产医院门口等靳征和陈喆，陈喆是交响乐团的大提琴手，刚从外地演出回来，拖着他的大提琴兴冲冲地跑向我，“我要给这孩子拉琴，庆祝她出生。”

“瞧你跑的。”我替他抹掉额头的汗珠，“小孩儿早产在监护中心呢，我找朋友带你进去看一眼就不错了，谁能让你把琴带进去呀！”

等了很长时间靳征才晃悠悠地朝我们走过来，他的头发凌乱，黑色的运动衫随意套在身上，“等急了吧，我妈拉着我不让出门，打从早上我俩就开始吵，累死了。”

“又吵什么？”

靳征点了一根烟，“昨天晚上回我妈那儿吃饭，洗澡的时候衣服扔她那儿了，我跟慧敏的结婚证叫她看见了，今天早晨疯了似的冲到我那儿，二话没说上来照着我脑袋就是一通捶。”

“呵呵，”陈喆出声儿来，“我妈脾气多好哇，从来不打人。”

“那后来呢，你妈知道了怎么说的？”

“还能怎么说，硬着头皮说瞎话呗。我说我跟慧敏早就好了，孩子都有了，反正生米已经成了熟饭，你爱怎么着怎么着吧。”

“真仗义。”我笑着看他，“慧敏要知道了一感动保不齐真就以身相

许了。”

“亏你还乐得出来？我告诉你左娟，这事儿千万千万别让章晓雯知道，这要让她知道了，她得怎么想我呀。”

“别臭美了，分都分开了，人家哪还有闲工夫想你？你们男的是觉得跟你们好过的那些女的一辈子都忘不了你们。”

靳征狠狠地说：“你们女的年轻的时候全是祸水，等到了我妈那岁数全变身成了纳粹，太可怕了。”

靳征妈妈的确实可怕的。这个跟靳征厮扯了一天的纳粹分子当天晚上跑到了我们家，跟她最亲密的同学和朋友，也就是我的母亲——陈大燕进行了会晤。这两个年纪相仿、生活阅历丰富、智商极高、内心又不怎么光明的人凑到一起，总能在生活平静的湖面掀起巨浪。我很快就成为继靳征之后第二个被卷入旋涡的倒霉蛋。

当天晚上我离开妇产医院回到家，推开门就有两双剑一样锋利的目光射来。我勉强跟她们对视了一秒钟，“林阿姨……”我硬着头皮跟靳征他妈打招呼，“……林阿姨最近身体挺好吧？要是感觉哪儿不合适可别拖着，跟我说咱赶紧去看……那，那你们聊着，我先睡觉去了，加了一天班儿，困死了。”说着话我已经走到了卧室门口，“左娟，”

我妈叫住我，指着小沙发叫我坐下，“坐这儿，你林阿姨有事问你。”

林静芬女士单刀直入：“靳征跟慧敏是怎么回事？”

“我不知道。我好几个月没看见他们了，听陈喆说靳征他们公司不是刚竞标了一个项目，都挺忙的，最近都没见面……”

“靳征跟慧敏把结婚证儿都领了，这事儿你不知道？”她显然不信。

“这个……我不知道。”

“娟儿，”你可得帮帮林阿姨。”靳征他妈忽然哭了，“结婚这么不是小事儿，我跟靳征他爸爸就这么一个儿子，我们不图他将来能有多大出息、光宗耀祖，只要踏踏实实、平平安安过完这一辈子我们就知足了，可是你说结婚这么大的事他都不跟我们说一声儿，”

“那后来呢，你妈知道了怎么说的？”

“还怎么怎么说，硬着头皮说瞎话呗。我说我跟慧敏早就好了，孩子都有了，反正生米已经成了熟饭，你爱怎么着怎么着吧。”

“真仗义。”我笑着看他，“慧敏要知道了一感动保不齐真就以身相

不可能跟她搞到一块儿去！”

## 连载

但患有肠易激综合征或腹泻时，喝凉水反而会加剧腹泻，因此应喝温水或室温相同的水。

有益健康的喝水方法 ●喝生水 有利于健康的水是没有添加任何成分的生水。生水中除了氧气以外，还含有钙、镁、钾、铁等对人体有益的矿物质。

●喝清凉的水 11℃~15℃微凉的水最容易被人体吸收。太凉的水和温水反而会影响吸收。水温低时，易产生六角水。

●经常喝 通过大小便和汗液、呼吸等方式，人体每天排出约2.5L的水分。一般通过饮食可以摄取0.5L的水分，其余的2L水，即相当于8~10杯的水必须通过饮水的方式来补充。

●运动前喝水 运动前喝水比运动中或运动后喝水更有利于健康。应在开始运动20~30分钟前喝两杯水。

●少量多次 喝水不宜大口牛饮，应少量多次饮用。早晨起床后喝两杯水，午饭30分钟前喝1杯水，此外，每过30分钟就应小口喝水。

夜间的食物——水 英语中早餐叫“breakfast”，“打破（break）禁食（fast）”的意思。吃早餐就是打破晚间短暂的禁食，重新开始进食的活动。

但是人体在睡眠时，不仅没有进食，而且也没有补充水分。当我们熟睡时，皮肤却一直在呼吸，大部分的器官也一直在工作。由于睡眠期间，身体没有补充水分，因此到了早晨，我们的身体就处于干燥的状态，所以早晨的小便一般都很黄色。

饭前喝水，不仅可以给人饱腹感，还能让消化系统做好准备食物的准备，有助于消化。但是喝水会稀释胃液，引起消化不良，而且还会增加血中胰岛素，蓄积细胞脂肪，不利于健康。

如果饭前喝水，至少要在30分钟前喝水。尤其患有胃炎或十二指肠炎、胸痛、胃溃疡、大肠炎、胀气引起的消化不良等疾病时，必须

在吃饭30分钟前喝水。吃完饭30分钟后喝一杯水，可以促进消化。

睡觉前喝半杯水有助于熟睡 睡觉前喝水又会有什么功效呢？过去的老人们在睡觉前通常会

在床头边放一碗水。传统房屋的厨房和水井卧室较远可能是这种习惯的一个原因，但同时也是一种充满智慧的生活习惯。

当我们在睡觉时，身体却不断地消耗水分。尤其是因供暖太好或被褥太厚，睡觉流汗时，更需要提前补充水分。而且睡前喝水，第二天可以给人全身轻松的感觉。睡觉时感到口渴，将影响睡眠，因此睡前喝半杯水有助于熟睡。

但需要注意的是，不应喝水后马上睡觉或睡前喝太多水。否则可能导致身体浮肿或半夜醒来上厕所，让人无法睡好觉。最好的喝水时间是睡觉前30分钟。如果感到口渴，临睡前也可以喝一两口。

各时段的喝水窍门 起床后 早晨起床后喝一杯水，可以将整晚蓄积的废弃物排出体外，促进体内新陈代谢和血液循环，减轻肾脏负担。而且可以强化排泄功能，预防便秘，使我们以轻松的心情开始新的一天。此时，吃半个苹果或吃一个猕猴桃、橘子、西红柿，更有助于预防便秘。

早饭30分钟前 餐前喝一杯水，可以调节肠胃状态，预防过食。

早饭30分钟后 饭后饮用富含乳酸菌的酸奶，可以促进消化，有利于肠胃。最好是饭后马上喝水。早饭30分钟后喝水，避免消化过程缺乏水分。

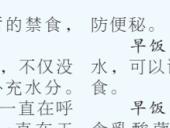
上午 工作中感到疲倦时，如果喝上一杯水，可以解除疲劳和乏味。水可以抑制烟瘾，吸烟者每次烟瘾上来时都应喝水。午饭前1小时吃一个香蕉，不仅有利于解除疲劳，还能防止中午吃太多。

午饭前30分钟 午饭前30分钟喝水，可以防止过食。上班族经常在外面吃饭，整体口味偏咸。饭前喝水，可以调节体内盐分，有助于预防成人病。

午饭30分钟后 午饭吃些沙拉或菜包饭，可以在饮食中摄取消化所需的水分。同样，要在午饭后30分钟喝水。



这样喝水最健康



这本书 作者 李波