



披星戴月行天路 风雨千里走单骑

新郑人田开军22天骑行川藏线2200公里

本报记者 孙瑞 高凯 文/图

骑着单车去西藏。近日,新郑市民田开军一个人,一辆自行车,一个背包,历经22天,骑行2200公里,克服各种困难,完成川藏线骑行,实现了自己的梦想。

“哦——欢迎英雄归来!”6月29日下午2点,郑州新郑国际机场出口处,突然爆发出一阵热烈的掌声,在几十个人夹道欢呼中,一名男子走出出口,眼中透露出掩饰不住的自信和喜悦。

男子名叫田开军,两个月前,他由四川沿G318线骑车前往西藏。

“挑战自我!”田开军这样解释自己单身骑行到西藏的原因。2010年7月,田开军完成了青海湖的骑行后,他的目标更远了。网站上西藏那些美丽的图片深深地打动了他们。

“去西藏,多危险啊!”田开军把单车骑行川藏线的计划告诉家人的时候,立即遭到反对。但他态度坚决,在他的劝说下,家人终于同意他的决定,并全力支持。

田开军深知,要骑行到西藏,没有良好的身体素质是不行的。为了这次骑行,他一年前就开始准备了,“主要是针对心肺进行训练”,每天都坚持,早上晚上跑步,周末



骑行途中遇到车友索签名。

骑车。

今年6月8日,田开军带着对西藏的向往,孤身上路。深邃的天空,清新的空气,刚开始,田开军被路上的美景吸引了。但是,漫长的孤身骑行是痛苦的。田开军说,第一个“麻烦”就是突变的天气。“反复无

常,变化多端,刚是艳阳高照,一会儿豆大的冰雹说来就来了,暴风雨、泥石流经常会遇到。”

骑行中的艰难,也曾经让田开军有过放弃的念头。走到四川雅江剪子弯山的时候,暴风雨中车胎被扎烂了,眼看天渐渐

黑了,他的车还没修好,体力已经快透支了,饥饿和寒冷也慢慢袭来,他就想着先找一家旅馆安顿下来,于是推着车继续在泥泞中前行。就在这时,从路边的森林里走出一群动物,两眼泛出蓝光,田开军知道自己遇到了野狗群,顿时打了一个寒战。目力所及的地方看不到一个行人、一台车辆、一幢建筑物,除了空空旷旷的道路就是黑压压的森林,他第一次感到了无助和恐慌,就边推着车边大叫着自己壮胆。幸亏这时遇到一家旅馆老板开车路过,田开军搭上他的车到了旅馆。

“那时候自己心里真的矛盾了,体力严重透支,特别想家,拿出电话不是没信号,就是刚拨通又断了,甚至开始怀疑自己这次骑行的初衷,思想几乎要崩溃了。”但是最终田开军坚持了下来。

6月29日,田开军成功抵达拉萨。那一瞬间,他热泪盈眶。

“坚持,是生命的最大魅力。回想自己以前在生活中遇到的困难,那都不算什么。”说到这次西藏骑行,田开军说,这是他体会最深的一点,“也希望大家有了梦想也要去努力实践。每翻过一座大山,站在山顶眺望大自然的鬼斧神工,我顿时感觉走过的路,挑战自我是值得的!”田开军说他还丈量更远的路,挑战最陡的坡,延续最美的骑行梦想。

葡萄酒品饮有讲究

本报记者 吴涵 李佳浩

随着人们生活水平的提高,富含“健康”、“品位”、“时尚”、“情调”等元素的葡萄酒也逐渐进入寻常百姓家。但当前葡萄酒市场存在品质良莠不齐的现象,假冒伪劣产品及“灌装货”、“水货”盛行。消费者该如何享用有“上帝的血液”之称的葡萄酒呢?



葡萄酒老少皆宜

“适度饮用葡萄酒大有好处。葡萄酒中含有的多种氨基酸、矿物质和维生素等,能直接被人体吸收。”有着“中国精品葡萄酒进口行业的翘楚”美誉的ASC精品酒庄新郑独家代理的拉菲葡萄酒经理李亚鹏介绍说,葡萄酒中含有酚化物、鞣酸等多种抗氧化剂,能抗衰老防癌;还能预防心脑血管病,有效地降低血脂胆固醇,防治动脉硬化;抑制血小板凝集,减少血栓的发生;而且葡萄酒中的白藜芦醇可以防止正常细胞癌变,并能抑制癌细胞的扩散,从而达到预防癌症的目的;对女士来说,葡萄酒更能起到美白滋润皮肤、祛斑祛痘、收敛毛孔、防晒抗衰的作用;此外,葡萄酒还具有防治肾结石、减肥、提高记忆力等神奇功效。而且常饮葡萄酒的人群很少感冒;感冒时饮用热葡萄酒,可减轻感冒症状。

辨别真伪有妙招

葡萄酒益处多多,但当进口葡萄酒市场比较混乱,如果购买了劣质葡萄酒,那益处就会大打折扣,甚至会适得其反,有害人体健康。

要辨别是否原装进口葡萄酒,主要从五个方面入手:一是凡原装进口葡萄酒有中文背标,如果没有中文背标有可能是走私或“灌装货”,质量不能保证;二是从酒瓶标签上的国际条形码上可以判断是哪国出品,如以3字打头的,是法国产地,以9字打头的,是澳洲产地,以6字打头的,是中国制造;三是酒瓶底部也有信息,如果是法国等进口国家的,酒瓶底部的计量单位是75cl,而不是750ml的,在法国是没有ml这种计量单位的;四是看酒塞标识,看木塞上的文字是否与酒瓶标签上的文字一样。在法国,酒瓶与酒塞都是专用的;五是看是否有卫生证书和海关的高检证明。凡是进口葡萄酒经过海关时,都必须有这两项合法手续。像拉菲系列葡萄酒使用了防伪标识,消费者可通过打电话的方式直接确认其真伪。

正确饮用有讲究

正确的品酒可分成三个基本步骤:看、闻、品。看是观察酒液澄清度、色调和色度、黏度(通常说的“挂杯”)。闻是轻轻摆动酒杯,然后探鼻入杯中,短促地轻闻几下;闻时要注意两点——香味的浓淡及香味的不同特性。品是啜一口酒,让酒在口中打转,整个口腔充分与酒液接触,去感受酒的酸、甜、苦涩、浓淡、厚薄,均衡协调与否。慢慢将口中的酒吞下,然后体会余韵回味,一般而言,越好的葡萄酒香味儿越持久,同时香味儿种类也越丰富,特别是一些耐久存放的老酒,余香可在口中历久不散。

拉菲葡萄酒的李亚鹏经理特别指出,当前饮用葡萄酒时存在一些错误。一是酒的温度过高。一般干红葡萄酒适宜饮用的温度在16-18摄氏度,干白葡萄酒在10-12摄氏度,冰酒在8-10摄氏度,这时的葡萄酒口感最佳;二是直接饮用,没有醒酒。好的葡萄酒要用专门的醒酒器醒酒,才能将“睡美人”唤醒;三是配餐不讲究。原则上是“红酒配红肉,白酒配白肉”,忌酸辣食品;四是饮用过量。原则上每次饮用200毫升-400毫升,过量易引发头疼;五是掺杂雪碧、可乐、柠檬等,破坏葡萄酒的口感。

科学存放有学问

葡萄酒对保存条件要求很高,保存不当,会直接影响到酒的品质。一般来说,葡萄酒的保存条件应是:恒温(一般为16-18摄氏度)、恒湿(湿度在50%-80%之间)、避光、避震、无异味、平躺存放。当会有很多人将葡萄酒放在汽车后备箱中,振荡和高温会让酒很快坏掉;对一次饮用不完的葡萄酒,最好用软木塞塞住瓶口后,放进冰箱冷藏,最好在一个月内饮用完毕。

国际教你做美食

原味羊肉



虽是夏季,却是吃羊肉的好时节。羊肉的美味与萝卜的清香融为一体,是一道滋补养生的美味佳肴。

主料:羊肉500克、白萝卜300克
辅料:大葱段10克、姜片10克
小料:盐2克、味精2克、胡椒粉2克
制作方法:

1.将500克新鲜羊肉切成核桃大小的方块,放入清水中冲洗10分钟去除膻味,并将白萝卜切成同样大小的方块待用。
2.取砂煲(炒锅也可)上火,等烧煲底五成热时,淋入少许色拉油,投入葱姜煸炒,然后倒入开水1000克,并放入冲洗干净的羊肉,盖上煲盖。
3.慢火炖35分钟时,羊肉已六成熟,把300克白萝卜倒入煲中,再上盖炖15分钟,随后关火静焖5分钟,加盐2克、味精2克、胡椒粉2克,即可上桌食用。

口感:味甘而不腻,清新爽口
特色:此菜开胃健脾、益气补虚,对腰酸腿软、困倦乏力、脾胃虚寒者更为适宜。
菜谱提供者:新郑国际庄园行政总厨唐展伟

自讨“苦”吃过暑假

本报记者 贾凡 高凯

暑假里,暂时逃离了学习压力的你怎样安排这一段属于你的时光呢?睡懒觉、KTV、游戏世界里“打打杀杀”吗?有这样一些孩子就另辟蹊径,他们自讨“苦”吃,却不亦乐乎。

有意愿有兴趣就有快乐

伴随着悦耳的音乐声,记者来到了新郑市的一家舞蹈培训中心。20多个孩子正对着镜子练习着舞蹈动作,别看这些孩子年纪小,一招一式都非常认真,做起动作来可是有板有眼呢。下腰劈叉,他们不怕苦不怕累,老师每教一个动作,孩子们都争先恐后,跃跃欲试。11点时,孩子们终于结束了两个多小时的舞蹈学习时间。

“妈妈,我今天又学会了几个舞蹈动作”。来自新郑市直幼儿园五岁的王钰妍小朋友对前来接她的妈妈骄傲地说道。带有汗水的面颊小脸上洋溢着一种满足感。“是她自己要学跳舞的,”王钰妍的妈妈对记者说,“她从小就喜欢跳舞,每当听见音乐声,就会随着翩翩起舞,孩子有兴趣,喜欢学,就不会觉得苦,每次回家还要给我们表演呢!”

别样训练,别样收获

来自新郑市辛店镇一中的郭志强同学选择参加了一个户外拓展训练营。在这个拓展训练营中,小志强穿上了绿色的军装,体验了一把军营生活。拓展训练内容包括:武术培训,真人CS,篝火晚会,心理培训和才艺培训等。

小志强说,拓展训练使他受益匪浅:“拓展训练不仅锻炼了我的体魄,

增强了我的地理知识和生理急救知识,还让我学会了为他人着想,有了团队精神,更让我体会到了老师和父母的艰辛,有了一颗感恩的心。”“这样的训练不苦吗?”记者问道。“经历了艰苦的训练才能让我更懂事,也让我有了敢于面对挫折和打击,分析解决问题的能力。”据了解,全面培养、提升青少年的综合素质能力,磨练青少年意志毅力,使青少年了解社会,树立正确的人生观是该拓展训练的目的。小志强认为这样的拓展训练并不是给自己添负担,而是另外一种娱乐的方式,“我认为同学们应该学会劳逸结合。在假期可以多到训练营里参加活动。交更多的朋友,释放学习压力,锻炼身体。”

菜场帮忙心里甜

傍晚时分,记者在熙熙攘攘的菜市场见到了一个忙碌的小小身影。他就是来自新郑市新华路小学,10岁的赵植翔。妈妈在摊前卖菜,小植翔就在后边进行分类整理,动作麻利极了。

小植翔说来菜场完全是他自愿的,“妈妈太辛苦了,我平时上学没有时间帮忙,现在终于可以帮妈妈做些事情了。卖菜很辛苦,所以我想帮妈妈减轻一点负担。”他懂事地说。小植翔的妈妈告诉记者,小植翔在假期不仅帮她卖菜,还帮他姐姐卖过鞋子,很体谅家人。“现在很多同学只顾着自己玩,其实我们应该帮家人分担一些,多为父母做些事情。虽然辛苦,可心里是甜的。”小植翔一边说,一边又去给妈妈搬菜了。



炎炎夏日,一些商场成为广大市民避暑休闲的好去处。昨日,记者在新郑“丹尼斯·庆都生活广场”内看到,市民们一边享受着商场里面的凉气,一边挑选自己喜欢的商品。本报记者 刘栓阳 万斌 摄

来到郑州少林武术专修学院新郑蕙光武院,刚下车,就见到一群穿着红色校服的学生在操场练武,动作刚健有力,出拳有如疾风,整个校园一片朝气蓬勃。

院长张士杰对记者介绍说,这些孩子正在加紧练习,为参加9月份中央电视台举办的“舞林大会——少林对太极”做准备。

这时,一位身材瘦小的孩子迎面走来,他双手抱拳给我们打过招呼之后,面带微笑地跑开了。
看着他离去的背影,张士杰告诉记者:“他叫小睿,今年10岁,来学校四年了。大家可能想象不到,四年前,小睿还患有自闭症。”

小睿是山东人,母亲在他3岁的时候去世了,父亲整日在外打工,孤苦伶仃的他性格越来越自闭。2008年,他被叔叔送到了蕙光武院,刚到这儿时连生活都不能自理。了解小睿的情况后,学院女老师贴身照顾小睿的衣食住行,教练员在训练的时候对他额外照顾,师哥师姐们在学习中出力所能及的帮他。在周围老师、同学细

教武术,更教做人

——记郑州少林武术专修学院新郑蕙光武院

本报记者 赵杰

心的照顾下,小睿慢慢地与大家热乎起来,还积极在学院八月十五、元旦等节日举办的晚会中表演节目,性格变得开朗起来。

谈起小睿的转变,张士杰很高兴:“不仅要让每一个学生学习正宗的少林功夫,更重要的是要让他们学习怎样为人处世,学会做人,为进入社会打好基础。针对一些情况比较特殊的孩子,我们会给予更多的关怀与帮助,从生活、学习、甚至是经济上给予我们力所能及的帮助。”

今年春节,来自广东的学员小司满怀感激地回到了故乡。三年前,17岁的他像极了电影中的叛逆少年,让父母既失望又伤心。为了让这孩子能够走向正途,小司的父母忍着眼泪,用绳子绑着把准备离家出

走的他送进了学院。

叛逆的小司,没有难倒学院的老师。学院安排小司与同龄的人同吃同住,增加共同语言聊天谈心,教练员与老师在练习、上课的时候对他格外照顾;让他在学校做力所能及的事情,担任寝室长、小组长等,增加他做事的责任感……三年的磨练,小司不仅成为了学校的骨干学生,更懂事了,更能设身处地地为父母着想,他没有让周围关心他的人失望。

作为武院,蕙光武院以少林正宗功夫拳械及散打、中国式摔跤为主,并教授武术养生、健身功法,辅以太极推拿和书法学习,要求学生“武、医、书”三艺兼备。在师资配备上,由国家级教练、中国武术最高

“唱”享幸福晚年

——记新郑市老年合唱团

本报记者 王喆 李伟彬 文/图



“花篮的花儿香,听我来唱一唱,唱一呀唱,来到了南泥湾,南泥湾好地方……”昨日,当第一缕阳光照在新郑市老年活动中心时,新郑老年合唱团的团员们就开始了晨练。伴随着着乐器队优美的旋律,老年合唱团的团员们个个精神抖擞,用嘹亮的歌声抒发心中的幸福和快乐。

朱文武是合唱团的二胡手,也是团长,他告诉记者,老年合唱团成立于2006年6月14日,最初是在街心花园,我们三五个喜欢唱歌,自发组织的。那时候说不上是合唱团,就是我们自己在自娱自乐。有很多路过的人,今天来一个,明天来一个的,加入我们的队伍。团里年龄最大的有70多岁,最小的也有48岁,他们中有农民、退休工人、老干部等,缘于对音乐的喜爱,他们走到了一起。如今,团里已有50多位团员,歌唱水平和伴奏队也已经有了规模。
曾是音乐教师的李同振老人如今已经两鬓斑白,但说起合唱、聊起合唱团,他仍像年轻人一样充满激情。

“其实,像我们这个年纪的人,很多人都在年轻时参加过合唱团,只是后来因为工作忙没时间才把这个爱好放下了。”李同振说,“每个人一生中都会经历爬坡阶段、负重阶段,那阵子是有兴趣没时间,现在退下来了,有时间经营以前的兴趣爱好,算是‘圆梦’吧。”

“只要热爱唱歌,就可以加入合唱团。”朱文武老人说。

“有什么不开心的事,到团里去唱歌,就什么不开心的事都忘了。团里带给大家的不光是心情的愉悦,还有我们之间无微不至的关怀和深厚的感情。”合唱团赵遂琴告诉记者,“2009年的时候,团里的一位老团员因病住院,大家自发组织看望,还轮流去医院陪护。团里的每个人都很有爱心,大家互帮互助、互相关心,就和亲姐妹兄弟一样。”

“花篮的花儿香,听我来唱一唱,唱一呀唱,来到了南泥湾,南泥湾好地方……”一张张不再年轻的脸庞洋溢着甜美的笑容,在歌声中,他们仿佛又回到了青春年少。

段位九段、原河南省武术专业队教练李德成教授任院总监;特聘国家级教练、原北京武术学院院长、国际武联技委会主任吴彬(李连杰的恩师)以及上海体育学院教授、武术博士生导师王培琨教授等专家;院长张士杰自幼拜当代少林拳大师朱天喜为师,系统学习少林功夫,又到上海体育学院深造,是国家一级裁判,先后指导训练过多国国家队;院内十多名教练员也都是自小习武并有本科学历,教学经验丰富。

同时,学院更注重文化和武德的学习。学生从入学后的一至三个月内学习武术之“礼”,包括拳礼以及谦虚礼让、尊师爱生之礼,体现习武人应有的风范和精神面貌。学院还不断引导学生要“立志气,正心术,胜威仪”,在习武过程中不断培养“三心”,即心无旁骛的专心、刻苦磨砺的苦心以及持久不变的恒心,以培养学生团结友爱、互帮互助的团队精神。

张士杰说:“我们不仅要使学员强身健体,更重要的是能使中国的武魂、武德在孩子们身上发扬、传播,培育更多文、武、德兼备的人才。”

征稿启事

《郑州日报·新郑新闻》拟增设文艺副刊《文苑》,现向广大文学爱好者征稿。
凡贴近时代、文字精炼、具有文学性的小说、诗歌、散文、寓言、杂文、随笔、文史稿、字画等均可投稿,字数要求1000字(40行)以内,需为原创作品。
投稿邮箱:新郑市委东50米新郑市新闻中心
邮箱:zrbxzxw@sina.com