

《孩子的压力》

田李

我们常说做个大人真难真累, 好想回到童年。

我们常常戏称,现在的孩子真 幸福,不愁吃不愁穿,出门四个大 人伺候,又能弹钢琴,又能学画画, 嘴里说流利洋文,手里拿着好玩的 玩具,身上穿着高档的衣服,比起 爸妈小时候,真是一个天上一个地 下,他们能有什么不满足,能有什 么不开心的?

也许你不了解,孩子的压力其 实比我们还大。《孩子的压力》一书 告诉家长,孩子从小到大都有压 力,有些压力超乎大人的想象,大 多数是家长看不见的。

可能很多家长都觉得自己的孩 子没有压力,除非孩子出现一些不 良行为,或者表现出很累的样子。

其实,很多时候,孩子不太会告 诉父母自己真实的内心世界。如幼 小的孩子会因大小便、学习走路、和 小伙伴抢玩具、去幼儿园等无法表达 的压力;上小学的孩子会因学习成 绩、被孤立、攀比甚至玩游戏等事情 而感觉有压力;而大孩子则会因我们 熟知的升学、人际关系、相貌等等问 题而产生压力。

是谁在给孩子施加压力?除 了生长的大环境,你知道吗?有些 压力是我们父母制造的。

吴恩瑛博士经过20年的儿童 心理研究,曾被哈佛大学以及诸多 著名外国大学邀请作讲座。本书 是她站在孩子的立场,给父母们讲 述了孩子的真实故事。这本书就 像走入孩子精神世界的一把钥匙 和一幅地图,帮助父母了解孩子的 各种压力,帮助孩子从小建立应 对、管理压力的方法,而这些方法 对父母的人生也具有极大的益处。

通过《孩子的压力》这本书爸 爸妈妈终于可以理解一直不被他 们察觉的孩子的苦恼与伤痛,以此 走近孩子,为他们提供真正需要的

奉化距宁波20公里,因蒋氏故 里在溪口而闻名于世,也因拥有"唐 诗之路"——剡溪和著名旅游胜地 雪窦山而名扬天下。

奉化人的餐桌上几乎天天都有 羊尾笋干和芋艿头,这两样与奉化 水蜜桃合称"奉化三宝"!

羊尾笋干已有千年历史,它由 奉化特产龙须竹笋加工而成,因形 如羊尾而得名。其肉色清白透黄, 鲜美可口,营养丰富,富含蛋白质、 脂肪、糖分、钙、磷、铁及多种维生 素,还具有消暑开胃之功效。我们 多次品尝了笋干烤肉、白切笋干和 笋干梅菜汤,真是脆嫩有加的家常 美味。因其一年四季均可食用,故 有"百日菜"之誉。

在奉化,普通人家常将羊尾笋 干切丝,用冷水漂淡,放点糖、味精 和麻油,一盘香喷喷、脆生生的美味 凉菜就OK了。如果在番茄蛋花汤 或蒸蛋里放一点羊尾笋,或在褒鸡 煲鸭时加几根笋干,更是满嘴酣畅、 唇齿余香,难怪梁实秋、周作人、汪 曾祺等文坛名人,均对羊尾笋干赞

奉化芋艿头是宁波传统名优农 产品,其外观棕黄,呈球状,单个重 两斤左右。奉化芋艿头个大皮薄、

奉化三宝

肉粉无筋、糯滑可口,拥有多种吃 法,可烘蒸、生烤、热炒、白切、浇汤、 煮冻。烘蒸芋艿头,香味扑鼻、甘甜 如栗;烧羹煲汤又滑似银耳,糯如汤 圆。奉化市已被国家有关部门命名 "中国芋艿头之乡"。同行者胡小明 是营养学者,她说常食芋艿头有抗 癌调理、健脾开胃和养颜美容之功。

在溪口,笔者观摩了2013宁波 特色菜大赛活动,百余家农家乐同 台PK,组委会还请来百名宁波老人 组成"宁波土菜长老团"品尝点评宁 波老菜。其中最夺人眼球的是"蒋 家宴"。主办方说,此为1927年12 月1日蒋介石与宋美龄在上海举办 婚礼时的菜式,老蒋最爱家乡特产, 命丰镐房管家将奉化芋艿头、羊尾 笋干、奉蚶、剡溪大白鹅、象山港大 黄鱼等食材送至上海。沪上大厨很 难做出地道的"奉化味",又命丰镐

房厨师来申城主理,"蒋家宴"由此

参赛的"蒋家宴"菜品中,包括岩 头笋干肉、蒋式方块肉、奉式老三鲜、 砂锅鱼头等特色名菜。岩头笋干肉 选用的笋干来自蒋介石母亲毛福梅 老家——岩头古村盛产的大毛竹。 "当年,蒋母每年都会晒制些笋干寄 给蒋介石,这'岩头笋干肉'也是溪口 传统名菜!"厨师葛喜遥说。还有一 道"油渣芋艿",只选用奉化萧王庙镇 前葛村的芋艿,老葛道:"阿拉前葛村 的芋头特别软糯,没一点杂丝,味道 交惯(非常)好!"据悉农家乐"蒋家 宴"十分火爆,每桌600元至上千元, 双休日要提前三天预定呢。

奉化栽桃史可追溯到八百年前 的宋代。胡小明说,古人用"满山药 味增新色,夹岸桃花胜旧年"、"溪上 栽桃满洞花,洞门石壁掩丹霞"等诗

句吟咏奉化水蜜桃,它还独享"琼浆 玉露"、"瑶池珍品"、"仙桃寿果"等

奉化水蜜桃以其果型美观、肉 质细软、汁多味甜、香气浓郁、皮薄 易剥、人口即溶、回味无穷的独特品 质驰名海内外,被誉为"中国水蜜桃 之最"。如今已形成塔桥、玉露、迎 庆、早露露、雪雨露、沙子早生、湖景 蜜露等25个早、中、晚熟多品种配套 体系,供应期可达120多天。

萧王庙林家村有万亩桃园,被 誉为"天下第一桃园"。村民家家种 桃子,靠水蜜桃致富。走进一位周 姓果农的新家,三层别墅掩映在一 片桃林之中,两部凌志泊在门口。 老周坦承,靠种水蜜桃,他家一年收 入超过30万元。

胡小明介绍,当年受蒋介石影 响,宋美龄也爱上奉化水蜜桃。晚 年这位老夫人移居美国,每年七八 月份水蜜桃上市,都会派人从香港 等地空运至纽约,供宋享用。奉化 水蜜桃不啻甘甜可口,且有生津润 肠、活血消积、丰肌美肤和强身健 体等功能,对于体瘦肤干和月经不 调、虚寒喘咳等妇科疾病,更不失 为保健水果,这正符合蒋夫人的养

郑州地理 ……………

助泉寺

助泉寺,村、寺同名,位于新密市 西18公里处,归牛店镇。其名字由来 已久。相传,很久以前,这里山高路 险、水源缺乏,村民苦不堪言。一日, 一过路高僧随手将拐杖插入地下,使 得清泉一股股流了出来。后人为报答 高僧助水之恩,特建庙纪念,取名"助 泉寺"。从此,村、寺相依,百姓过上了 舒心日子。

如今这里被视为风水宝地,尤其 助泉寺、新密密玉矿等景观更使其充 满了神秘色彩。

助泉寺。居村西150米处,少林 寺下属36个寺院之一,新密市文物保 护单位。元顺帝至正十五年(1355 年)创建,坐北朝南,依山就势,占地3 亩。现存山门、二门殿、大殿、后殿、东 西厢房等主要建筑24间及明清碑碣4 通,雕梁画栋,古色古香,常有善男信 女到此跪拜祈祷;寺庙60米处"助泉 寺水库"建于1958年,寺北250米处 "白河水库"建于1976年,二水库彻底 解决了助泉寺等4个村庄的饮水及灌 溉问题,也给村民、游人创造了小憩、 垂钓和泛舟的良好环境。

新密密玉矿。居村西南500米 处,开掘于清德宗光绪三十四年(1908 年),1958年发展成为地方国营企 业。相传,七仙女因羡慕助泉寺秀美 风光而下凡到当地跳起舞来,上天时 却把绿绸带忘在了助泉寺,久而久之, 绿绸带变成了人间宝石——密县玉。 传说终归是传说,事实上,《密县志》早 有"黄帝探密山之玉"的记载,其矿石 为乳白色、浅绿色、翠绿色、紫色、黑色 或黄色的变质细粒石英岩,少量为红 色,具有坚硬、质细、美观等特点,属中 国四大名玉之一,商代已有密玉制造 玉雕品,以后历代均有开采。不仅如 此,1964年又从产密玉的石英岩中圈 出了"天然油石矿体"。矿体为层状。 矿层从助泉寺向西延至登封井湾一 带,储藏量居全国第二位,磨削效果可 用于倒沙压光工序及各种工具块规修 研工序,填补了中国磨制精密机件的 空白,质量可与"阿肯色油石"媲美,其 玉雕产品和天然油石已畅销美国、日 本、西欧和东南亚。

千米一观洞。居密玉矿西北60 米处,开凿于1975年冬天,竣工于 1981年春天,宽3米,长1066米,与其 配套的洞底暗渠、大顶后水坝、引水 桥、水渠也相继建成,它不仅成了前后 山百姓们东西来往的通道,而且成了 独特的人文和自然景观。步入山洞, 漆黑一片,朦也,胧也,鬼也,怪也。走 出山洞,景色无限,明也,澈也,神也, 仙也。前后相比,会有地狱、天堂之

中州桃源。居"千米一观洞"西 侧,群山环抱,芳草漫道,林涛四起,炊 烟袅袅。尤其如下景色更令人无法平 静。石头怪:形如狮子、老虎、将军、淑 女、猿猴、公鸡者比比皆是。石纹全: 仕女图者有之,长袍图者有之,林海图 者有之,大象图者有之,母子相依图者 有之,龙虎相斗图者有之,可以这样 说,随便取走一块,便可以作为终生珍 玩。景观多:神仙洞,有鬼斧神工之 俏;通风洞,有咆哮肃杀之险;黑龙潭, 有游鱼闪光之美;老龙头,有极目江山 之威;太平寨,有歌舞升平之福;轿顶, 有赏心悦目之乐。水源足:山谷九曲 十八转,飞瀑深潭一串串,青山、绿水、 农舍、田园、牛羊、飞鸟十分和谐。

为了适应旅游需求,这里又兴建 了马蜂窝博物馆、金鹭鸵鸟园及一批 秀才屋、农耕屋和织娘洞。每逢双休 日、节假日,常有人于此礼佛、采玉、走 灯、舞狮、扭秧歌、跑旱船、放鞭炮、吃 农家饭,以体验当地丰富多彩的民俗

不难看出,助泉寺是个引人注目 的好地方,难怪游人们说:"不到助泉 寺会终身遗憾,若来玩,三天不多,一 天太少,两天正好。"

蕹菜

蕹(wèng)菜是所有蔬菜当中别名最丰富的,有十几种之多,或喻 其形,或喻其状,不一而足。如"空心菜"、"竹叶菜",是根据蕹叶如柳、 茎长中空的形态命名。湖广四川一带,蕹菜又被称为"藤藤菜"或"过 河菜",是渲染水田里的蕹菜,茎柔如蔓、丝来线绕的情状。蕹菜分为 水蕹和旱蕹两类。水蕹是乡民以篾为栏,令蕹菜漂浮在水面上生长, 形成一块块无根的"浮田",其藤茎有时可达一米多长。《本草纲目》曰: "蕹菜能节节生芽,一本能成一畦。"指的就是水蕹的藤蔓无根,能够缠 绕互生,看起来一畦蕹菜就像是同一根藤茎长出来的一样

清人屈大均的《广东新语》载,明末清初,广州西郊一带多为池塘,当 地人或养鱼,或种植菱角、莲子、慈姑,但最多的是栽种水蕹。因为蕹菜 极易生长,无须过多人力照管,亦无须施肥,并能改善池塘的水质,浮田 下面还可以继续养鱼。屈大均有诗赞曰:"上有浮田下有鱼,浮田片片似 空虚。撑舟直上浮田去,为采仙人绿玉蔬。"在当时,广州西郊的浮田不 仅是乡间一景,蕹菜也被视为是蔬茹之珍。而如今,随着城市化的进程, 水泽池塘已大大减少,蕹菜也多为旱地栽植的品种了。

每年三四月份,就有赶早市的蕹菜被作为"时新"推出,水嫩嫩的 茎叶,碧绿如翡翠。买了回去,拍几粒蒜子下热油爆香,再投入蕹菜以 猛火煸炒,临起锅前淋上少许蚝油和腐乳汁,就是一盘佐膳的清爽好 菜。一筷子下去,叉起一大把塞人口中咀嚼,在味蕾充分感受茎叶的 柔滑娇嫩之后,再顺喉而下,那感觉,就别提有多舒爽了。

美食家蔡澜吃蕹菜,喜欢将之焯熟,然后舀一勺猪油淋在上面,待 融化后拌匀而食。不过,这种"重口味"吃法也不是每个人都能欣赏 的。一些爱美的女孩,是借蕹菜来达到节食的效果,吃饭时,到街头小 店要一碗烫菜。小贩将一小把蕹菜投入沸水中焯熟,捞出滤干水,添 上少许腐竹、花生和酸笋丝,最后舀入一勺螺蛳汤。翠绿的蕹菜,被浸 泡在红彤彤的螺蛳汤中,形成了鲜明的色彩对比,很能唤起食欲。吃 起来,淡淡的蔬香又混合着螺蛳独有的清鲜,滋味十分浓郁,既能哄饱 肚子,又可保身材无虞。

汉代刘彻的《秋风辞》:"秋风起兮白云飞,草 木黄落兮雁南归。"此刻,武帝正船行在黄河第二 支流汾河(今山西中部)的清波之上,短短两句,

写得流丽清远、胜似画图!

晋代陶渊明的《和郭主簿二首》其一:"和泽周 三春,清凉素秋节。露凝无游氛,天高肃景澈。陵 岑耸逸峰,遥瞻皆奇绝。芳菊开林耀,青松冠岩 列。怀此贞秀姿,卓为霜下杰。"此诗中的秋景清 凉素雅:露水凝结为一片洁白的霜华,天空中没有 一丝阴霾的雾气(游氛),因而益觉天高气爽,格外 清新澄澈。远望起伏的山陵高岗,群峰飞逸高耸, 无不挺秀奇绝;近看林中满地盛开的菊花,灿烂耀 眼,幽香四溢;山岩之上苍翠的青松,排列成行,巍 然挺立。凛冽的秋气使百卉纷谢凋零,然而菊花 却迎霜怒放,独呈异彩;肃杀的秋风使万木摇落变 衰,唯有苍松却经寒弥茂,青翠长在。难怪诗人要 情不自禁地怀想这松菊坚贞秀美的英姿,赞叹其 卓尔不群的风貌,誉之为霜下之杰了!

唐代王维的《山居秋暝》:"空山新雨后,天气晚 来秋。明月松间照,清泉石上流。竹喧归浣女,莲 动下渔舟。随意春芳歇,王孙自可留。"王维的辋川 别墅,就在终南山下。一场秋雨后,恰逢黄昏,山中 文苑撷英

古诗中的秋天

显得空旷而宁静。诗人以画家的彩笔,把明月、清 泉、竹林、荷花,以及喧笑晚归的浣女,顺流而下的 小舟,有机地镶嵌在一个画面里,有声有色地为我 们描绘了一幅清新淡雅的"写意山水图"

宋代苏轼的《赠刘景文》是一首即景诗,写的 是秋末冬初的自然景象。"荷尽已无擎雨盖,菊残 犹有傲霜枝。一年好景君须记,最是橙黄橘绿 时。"诗人在这里一反文人悲秋的旧框框,突出了 残菊迎霜挺立的顽强个性,反映了作者不合流 俗、洁身自好的高贵品质,是即景抒情的名篇。

宋代王安石的《江上》是首写秋季江上风光 的小诗。"江水漾西风,江花脱晚红。离情被横 笛,吹过乱山东。"诗人运用比兴手法,借助西风、 残叶和笛声,抒发了个人的离愁别绪。

宋代林逋的《宿洞霄宫》:"秋山不可尽,秋思 亦无垠。碧间流红叶,青林点白云。"山大景色 美,一路观赏不尽,诗人秋思的欣快心情随景而 生,也随景而变。用"碧"、"红"、"青"、"白"四字,铺开一幅秋景图。秋山秋水,一片鲜艳。涧水在 奔流,树林有点染,一片生机。涧是碧色,却流红 叶;树是青色,却映白云,秋色绚丽多彩。

坝上秋色

王天骄 摄影

明代汤显祖的《江宿》:"寂历秋江渔火稀,起 看残月映林微。波光水鸟惊犹宿,露冷流萤湿不 飞。"这首描写秋江月夜的诗,从地上写到天空, 又从天空回到地上,境界深远广阔,气氛寂静清 幽。整个画面笼罩着一层神秘的色彩。诗中蕴 含着诗人热爱和赞美自然的情致,也表现了诗人 超然处世,不屑与流俗为伍的高洁品质。

工作时说:"抓纲整风是揭批林 彪、'四人帮',分清路线是非, 肃清流毒的好形式。"因为大量的 是人民内部矛盾和思想认识问题, 采用整风的方法,可以广泛发动干 部起来,联系实际,自己教育自 就冲破了一些禁区,干部、群众的 精神状态起了变化。"

习仲勋总结会议成果,集中讲 是动员全省力量集中解决广东农业 落后的问题,这也是省委常委整风 的一个重要目的。广东的农业从 1965年到1977年,粮食每年平均只 递增2.3%, 低于全国的增长水平。 习仲勋指出: "农业上不去,一切 的是湛江地委,接着广州市委、海 问题都谈不上。因为首先要解决一 个吃饭的问题。"他进一步说: "广东农业上不去,带来一系列问 题。作为祖国的南大门, 就势必拖 全国的后腿,对内对外影响都不 好。鱼米之乡没鱼吃,水果之城没 水果, 群众议论纷纷, 有些地方甚 至怨声载道。现在的确到了非解决

习仲勋在后来向中央汇报广东 次全省整风,实实在在地促进全省 农业的发展。

中共广东省委四届一次常委扩 大会议之后,广东省直机关普遍开 展了以坚持实事求是、群众路线为 核心的整风。在整顿中,整顿作 风,分清思想、理论、路线是非; 日,中共广州市委常委扩大会议举 己,统一思想、团结一致。"这样整顿机关,精简撤并机构,改变党 政不分的现象,加强革委会的作 用;精简不必要的会议和文件,干 部深入基层,倾听群众意见,和群 了几个大家最关心的问题。首先, 众打成一片; 坚持党的民主集中 制,充分发扬民主。各地市也积极 快上。 响应,领导之间交心通气,开展批 评和自我批评,消除误解和分歧, 自觉接受群众监督,领导班子的团 结进一步加强。地市开展整风最早 南区党委和各地委相继进行。为了 加强领导,省委领导分别带领工作

组赴各地检查指导整风。 习仲勋高度重视中共广州市委 的整风,委托省委书记吴南生参加 和领导广州市的整风工作。7月14 日至29日,中共广州市委召开为期 半个月的常委扩大会议集中整风。 不可的时候了。"他提出要通过这 省委有关领导和市委领导干部近

400人参加了14日的动员大会,习 仲勋出席并讲话说,广州市是广东 的心脏, 工作的好坏, 对全省乃至 国内外都有很大影响,一定要把广 州市的工作搞好。之后他多次参加 中共广州市委的整风会议。10月5 行市委整风第三次大会, 习仲勋再 次出席并讲话,肯定了广州市整风 运动所取得的成绩,要求加紧做好 整改工作, 搞好领导班子的团结, 进一步解放思想,振奋精神,大干

习仲勋还十分关心基层的整风 工作。夏日的南粤大地,烈日炎 炎。习仲勋冒着酷暑,到梅县、汕 头和惠阳地区检查工作。7月31 日,他参加汕头地委整风会议,在 讲话中指出,汕头地区整风,要抓 林彪、"四人帮"在海丰所制造的 大反彭湃事件这个大是大非问题, 这既是汕头地区的问题,也是全省 的问题,是全省深入揭批林彪、"四 人帮"问题的一个组成部分。他强调 各级干部"要跟上形势,不断改造自 己的世界观,要善于学习","各级领 导班子的作风要来一个大转变",



"不搞主观主义,一切问题都要经过 调查研究,搞清情况才作处理"。他 鼓励汕头地区的干部要团结一心, 工作先走一步

在中共广东省委和习仲勋的正 确领导下,广东的整风运动取得了

明显成效,于1978年底基本结束。这 次整风,彻底清算了林彪、"四人帮" 的"极左"路线,使广东思想混乱的 局面得到改变,对于把全省工作引 导到正确方向上来起到了极为重要 的作用。各级党委和革委会、各个部 农村的正确路线,落实了中央在农 村的各项经济政策,农业得到进一 步恢复和发展,各项工作也有了新 的起色。干部群众普遍反映,从整风 中看到了省委的决心,增强了信心 和干劲。年底,习仲勋到北京参加中 央工作会议,在向中央汇报广东的 工作时,也把整风运动的做法和收 获作了全面汇报。

音。整风中,由于"文化大革命"的影 响,一些人的发言讲话还没有摆脱 那个时代的烙印,往往上纲上线,言 词有些过火。这样就产生了一些不 同看法,有人甚至把"状"告到了中 央。中央经过研究后,于1978年8月 由叶剑英委托胡耀邦写信给习仲勋 并省委各同志,转告他们说:"仲勋 同志去广东后,大刀阔斧,打破了死

气沉沉的局面,工作是有成绩的。我 们完全支持仲勋同志的工作。如果有 同志感到有什么问题,希望直接找仲 勋同志谈。"对此,习仲勋在省委的会 议上说,从来信可知,不光是叶副主 席一个人支持,是说"我们"支持;不 门普遍加强了领导班子建设,密切 是支持他个人,是支持整个广东的党 了干群关系。通过整风,恢复了党在 员和群众放手干,只要干得对,中央 就支持。叶剑英转告的这几句话,对 刚恢复工作没多久的习仲勋来说,无 疑是巨大的鼓励和鞭策。

旗帜鲜明地支持开展真理标准讨论

1978年初夏,在胡耀邦的组织 下,先于5月10日在中央党校内部线,实事求是,一切从实际出发,一 刊物《理论动态》刊登了题为《实践 切用实践来检验,使我们在重大决 是检验真理的唯一标准》的重要文 章,第二天《光明日报》以特约评论 对于这次整风,也有不同的声 员的名义公开发表此文。文章重申 实践是检验真理的唯一标准这个马 克思主义认识论的基本原理,从理 论上彻底否定了"两个凡是"的错误 主任参加。习仲勋在会上说,实践 观点,揭开了催生新时期发展的大 是检验真理的唯一标准,在马列和

讨论的序幕。 经过"文化大革命"前后十多年 磨难的习仲勋,虽然对毛泽东充满 崇敬,但他仍然坚持马克思主义的 认识论和方法论,在解放思想与"两 个凡是"的交锋中,义无反顾地坚定 站在真理的一边,是全国最早一批 表态支持"实践是检验真理的唯一 标准"主张的省级领导人。

习仲勋以政治家的敏锐目光, 深刻地认识到这场讨论的重要性和 必要性,密切关注着全国关于真理 标准问题讨论的进展情况。

后来,习仲勋在回顾这一段工 作时说:"开展讨论实践是检验真理 的唯一标准,虽然当时没有部署基 层也开展讨论,但对省委领导来说, 是进一步解放了思想,端正思想路 策、思想路线和工作作风等方面,都 有了进步,作用是很大的。"

9月上旬,中共广东省委在广 州连续举行关于真理标准问题的讨 论会,省委常委和省革命委员会副 毛泽东的经典著作中,都有过明确 论述。现在,弄清这个问题不是-个单纯的理论问题, 而是 个有重大实践意义的、针对 性很强的问题。