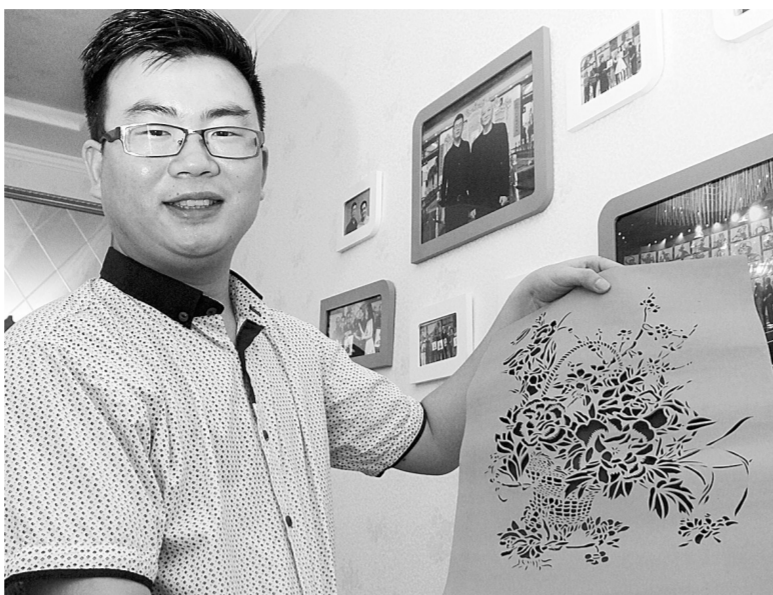




一双巧手剪出精彩人生

本报记者 赵地 李伟彬 文/图



《牧童》、《蜡梅》等比较大的剪纸画，高度都在1米左右，还有朵朵娇艳的牡丹、姿态各异的佛像……他回忆，当300余幅精致的剪纸作品呈现在广大师生面前时，许多老师和同学都惊呆了，谁能想到，这些作品全出自一名21岁大一男生的巧手之下。

冯文龙的电脑里，存了很多他的作品，记者有幸看到了其中的一部分，最吸引人的莫过于一组由100个不同写法的“喜”字组成的“百喜篇”，一个个“喜”字从古到今

的变化让人一目了然。此外，最有特色的还数102只造型各异、翩翩起舞的蝴蝶，让人为之赞叹。

谈及这些剪纸作品的创意，冯文龙说，多来自日常生活和偶然的发现。那100幅“喜”字剪纸，是在图书馆翻阅资料时，偶然发现一本字帖上印有100种“喜”字写法，他便将“喜”字的延续过程剪裁出来，让更多的人透过剪纸来了解文字的变迁。而那170多个电视剧《西游记》中的人物，他则用了整整3年的时间才完成创作。可喜的

是，在去年央视的《西游记剧组三十年再聚首》专场晚会上，他的《西游记》人物剪纸作品被央视导演搬上了大屏幕，引起了现场剧组演员和观众的一阵惊叹，在节目现场，他还把《西游记》中主要演员的肖像剪纸作品送给了扮演者本人，使他们激动不已。

说起这些难忘的经历，冯文龙告诉记者，创作这些作品时，纯粹是出于对剪纸艺术和对人物形象的喜爱，没想到这些作品有一天能让全国的观众看到，当时站在央视的舞台上，他的心情也特别激动，看到老艺术家们开心地拿着自己的剪纸肖像，他发自内心地快乐。

花卉、风景、人物肖像、十二生肖，只要在生活中看到的、喜欢的，冯文龙都会去剪。冯巩、赵本山、潘长江、宋丹丹等一个个明星，经他的巧手剪出来完全是本人的模样，形象逼真，惟妙惟肖。

他从没拜过专业老师，他的剪纸，充满时代感，大胆创新，有自己的特色。这个文质彬彬的大男孩儿，几乎所有闲暇时间都用来剪纸，他曾经连续8个小时不吃不喝不上洗手间，只为全身心投入剪纸。用他的话来说，自己看似时尚，其实一点儿不时尚，骨子里特别传统、保守，喜欢传统文化，比如剪纸、戏曲、书法、绘画等等，他想把剪纸这项中国非物质文化遗产通过自己的努力传承、发扬下去，让更多的人了解剪纸艺术。

学生暑假打工 体验生活冷暖

本报记者 尹春灵 高凯

连日来，炎炎夏日炙烤着新郑的每一寸土地，让人们不愿走进燥热的户外。而就在这样的日子里，却有一群年轻的学生，他们利用暑假打工，锻炼自己，体验着生活的艰辛与快乐。

记者在新郑采访时发现，近年来学生暑假打工的比例不断上升。很多受访者对暑假打工表示理解和支持：“有什么不好呢，只要不上当受骗，不仅可以赚取外快，还可以锻炼自己。”在郑州大学西亚斯国际学院，一位学生这样看待自己目前的暑假工作：“我在离校不远的小区里做英语家教，虽然每天来回跑确实有点累，但我下学期的生活费不用那么紧张了，而且有过这段经历后，对我以后面试找工作肯定有好处。”

在商丘学院上学的新郑市八千乡女孩左玲玲说，上大学以来，自己每年都利用暑假或寒假打工，这样不仅可以减轻家庭负担，还可以增长见识，为毕业后找工作积累经验。今年暑假，她在上海找到一份工作，她坦言暑假打工“累并快乐着”，对生活有了新的感悟：“天上不会掉馅饼的，很多人的成功都与自己的艰辛付出有关，没有伸手即得的成功。”有时候自己不免想念家人，可想着自己打工的初衷和父母为自己的付出后，她就会在心里为自己加油。

而今年暑假，已高中毕业的新郑市学生张静在父母眼中“长大”了许多。“知道钱来之不易，知道心疼父母了”，这是父母对她的评价。张静说：“长这么大，我还没有挣过一分钱。听了父母的建议，就决定趁着暑假试试。”张静人生中的第一份工作就是发传单。刚开始面对来来往往的市民，她实在不好意思，最后她只好硬着头皮将第一张传单发给了一个年轻人。“我说‘看看这房子吧’，那人朝我看了一眼，然后接住了传单，还向我笑了笑。这给了我很大勇气。”张静回忆道，之后自己就不“怯场”了。遇到别人不接受自己的传单时，她也能看开了：“这本来就是互动的一件事情，接受不接受是别人的事情，也许他们并不需要这方面的传单。但是太阳实在晒了，每天站得腿疼。”每天早上她经过宣传传单后在一定范围内发放，不可以到处乱跑。夏日烈日当头，她每天都得在户外坚持6个小时，被晒黑了许多，有时候还会头晕，但她都扛过来了。她说，这个暑假对她而言意义非凡：“毕竟，这是我走向社会的第一步，经历这次打工，我会变得更加坚强。”

记者发现，学生暑假打工的动机都十分单纯，一种是家庭困难的学生，通过暑假打工来减轻家庭经济负担；另一种就是以积累经验为主；有的是因为暑期时间较长，放假回家没事干，就找份工作充实自己。不管他们是什么动机，都在无形中加深了对生活的理解。



养生小贴士

伏天饮食需注意

“三伏天”闷热潮湿，很多人胃口不佳。今天，小编就在这里就三伏天的饮食，跟大家一起聊聊。

多酸多甘

夏天酷热高温，人们喜冷饮，喝水多，导致湿气侵入人体，而外湿入内，使水湿固脾，引起脾胃升降，令人的消化功能产生障碍，出现积水为患，引起食欲不振等，所以夏季应适当地多吃一些性酸的食物，如：菠萝、西瓜等。

补气去火

炎炎夏日容易导致越来越多的人火气上升，表现出情绪烦躁、焦虑、易激动、失眠等，因此，“去火”也是夏日食补的必修课。上佳选择为苦瓜、西红柿等性凉、清暑的蔬果，同时，牛奶性微寒，可以补水、滋阴、解热毒，也是“去火”良品。

新鲜干净

夏季人们常感食欲减退，脾胃功能较为迟钝，此时不妨吃些新鲜蔬果。胡萝卜、柠檬、苋菜是其中首选；时令的野菜蔬果，多食更是大有好处。但要注意不要贪食生冷或不洁的食物，以免染上痢疾、腹泻等。

补水养生

三伏天，人稍劳作或运动，就大量出汗，接着产生强烈的口渴感。因此，补水养生便成为三伏天的重中之重。此外，夏季食欲减退，脾胃功能较为迟钝，如果过食肥甘腻补之物，则损伤脾胃，影响营养消化吸收，有损健康。因此，绿豆、薏仁仁、蔬菜、瓜果、百合、玉竹、瘦肉、鲢鱼、鸭肉等，均是夏季最好的食品。

本报记者 赵聪聪 高凯 整理

好想你™

中国红枣领导品牌 红糖红枣蛋糕

材料：干红枣40克，清水40克，酸奶40克，核桃15克，鸡蛋2只，白糖50克，色拉油80克，低筋面粉100克，小苏打1/4匙，泡打粉1/2匙。

做法：

1. 将红枣去核，切成两半，加入清水、酸奶，用小火煮至水略干，放入搅拌机内搅拌成泥状。
2. 鸡蛋打散，加入过筛红糖，用手动打蛋器搅拌至红糖溶化。
3. 加入色拉油，用手动打蛋器拌匀，加入过筛粉类材料，用手动打蛋器左右搅拌均匀。
4. 加入核桃仁碎（需预先入烤箱以150℃烤5分钟）、枣泥，用橡皮刮刀拌匀，即为蛋糕面糊。
5. 将做好的面糊用汤匙挖到纸模内，直至七分满即可。
6. 烤箱于170℃预热，以上下火、170℃、中下层烤15分钟，再移至中层烤10分钟。



接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。眼下，正是荷花盛开的季节，新郑市轩辕湖湿地文化园吸引了不少摄影爱好者前来拍摄荷花，还有绘画爱好者现场写生。
通讯员 刘明甫 摄

高档矿泉水“身价”高

本报记者 赵聪聪

日前，各种瓶装水都进入热销季。在新郑市各大超市走访时，记者发现各类瓶装水整齐码放在货架上，细数发现，就有不下10种品牌，置身“水海”，颜色多样、款式各异的瓶装水足以让人眼花缭乱。每瓶普通矿泉水售价一两元钱，而高档矿泉水售价却是五六元钱，到底高档矿泉水与普通矿泉水有何不同呢？对人体健康有多大的促进作用呢？

据相关人士介绍，含有天然矿物

质的矿泉水对身体最好。它们比普通矿泉水身价高，除了因为水源地的唯一性之外，还有其中的原因。以巴马活泉矿泉水为例，可以知道其中的原因：它富含钙镁等多种矿物质，可以天然补钙，维持人体平衡；pH值在7.2~8.3，长期饮用可以调节人体酸碱平衡，增强抵抗力；它具有小分子团和磁化、弱碱性优势，活性更足，渗透力更强，更容易进入人体细胞，被人体所吸收。

过地下岩层渗透过滤，无污染，原生态，可直接饮用，还对茶叶有较强的渗透力。

由此可知，高档矿泉水在保证人体正常的生理用水和解渴之外，还可以补充身体所需的微量元素，改善人体生理平衡，可以调解人体酸碱平衡，增强细胞活性和身体抵抗力。它们具有小分子团和磁化、弱碱性优势，活性更足，渗透力更强，更容易进入人体细胞，被人体所吸收。

市区租房走俏

本报记者 吴涵

近段时间，不少人反映，伴随着“毕业季”和“就业潮”，新郑市房屋租赁市场迎来了小高潮。近日，记者走访发现，目前在新郑市区租房显得有些困难，要么没有空房，要么位置不合适，要么租金高于租客心里预期。

7月27日，在新郑市某小区门岗处的小黑板上，记者看到几行字：“急租本小区房子，电话……求租套房，电话……”“这一段期间，很多人来询问有没有可租的房子。”该小区门岗处的保安说，“有的是因为孩子要上高中了，想在附近租房，以便更好地照顾孩子；有的是因为工作原因，反正是租房的人不少。”他说，很长一段时间都有人打听租房的事情。

记者发现，在市区主干道上租房的难度较大。因为交通便利，购物娱乐都相对方便，很多人都将目标聚焦在市区主干道附近，并希望房内有最好家具家电。记者打听得知，这一带空房出租的空间很小，一般都是刚退租，就有人租住进去了。每年六七月份，前来询问、租房的人就明显多了起来，房子成了租客眼中的“香饽饽”。

在该市一家企业上班的徐晓刚，因为想把妻子和儿子接来一块生活，就面临着这个难题：“那天，朋友给我发了一个租房的信息，我赶紧打电话询问，可对方说房子已经租出去了。后来，一套房子三室两厅，没有任何家具，租金每月就得1000元，我觉得太贵了。再后来，又一房子，租金我能接受，可在学校附近，我嫌太吵了……就放弃了，等找到合适的房源后再租住。”而在该市一家律师事务所上班的刘端对此也深有同感：“在市中心租房确实有点困难。”她上班地点离家有点远，打算在市中心租房，可3个月过去了，因各种原因，她还是没租到合适的房子。

在市区租房有难度，不妨转移目标将房源范围扩大，这样几率就会大些。如果找到合适的房源，在租房方面还要注意一些问题：签订合同要全面，在租房前，要仔细查看出租人的房产证明和有效身份证明。要求出租人在房屋出租前结清水、电、物业管理等费用，并问清日后这些费用由谁承担，房租中是否包括这些费用等。

高温催生“蹭凉族” 商家借机搞促销

本报记者 尹春灵 高凯

门就来，待到晚上关门才走。”除此之外，快餐店、图书馆、酒店、咖啡店等都属于“蹭凉族”喜欢去的地方。

反应：人流就是商机

面对这些“蹭凉族”，很多商家并没有抵触情绪，并不因顾客不消费而流露出不满或者懈怠。“卖场本来就需要人气，开空调也是夏天经营的需要，并不会因为有人来‘蹭’空调而影响卖场的经营。”新郑市某商场负责人说，“对于商场超市来说，人流就是商机，‘蹭凉族’就是潜在的客户。他们没事就去逛逛，可能开始没有什么需要的，但是逛着逛着就会觉得一些东西家里可能用得着，就买下来了。而且目前，我们也搞了一些优惠活动，能够刺激市民消费。”

记者留意到，在市区各大超市、商场内，中央空

调全都开放，一位超市人员说：“凉席、风扇等产品卖得不错。有时候他们随便看看，就会了解更多的商品信息，即使现在不买，也会是以后的潜在购买者。即使不买东西，对超市也能起到宣传作用。”

手记：“蹭凉”别“蹭”掉文明

在新郑热浪滚滚，进入“桑拿天”时，“蹭凉族”也成了热词。一个“蹭”字说明了他们进入公共场所的目的不是消费，而是借用一下公共场所的凉气。商家们愿意接纳“蹭凉族”，表现了他们的胸怀和雅量，体现了城市在人文关怀方面的进步。

但在走访中，记者发现，“蹭凉族”也有一些不文明现象：乱扔垃圾、大声喧闹、吸烟等，不仅会影响其他顾客，还可能导致客源减少，降低文明指数和公共空间的舒适度。“蹭凉”时别“蹭”掉文明，才能更好地享受公共资源，赢得别人的尊重。

俗话说“小暑接大暑，热得无处躲”。眼下，新郑市的气温一直“底气”十足，在超市、商场、书店、快餐店、酒店等，“蹭凉族”应运而生，给商家带来了人气。许多商家认为人气就是财气，并顺势纷纷推出了种种优惠，吸引了不少市民前往消费。

现象：高温天气催生“蹭凉族”

7月26日，记者在新郑市一家商场里看到，长椅上已经坐满了人，还有不少人在商场里闲逛。市民张丽丽就约了朋友在服装区逛，她听说商场服装、鞋都打折了，就随便逛逛，碰到看上的就买下来，顾不上权当乘凉了。

而在一家超市，记者发现随便逛逛的人还真不少。正在超市挑选家居服的高女士说，外面很热，只有超市凉快。很多市民和她一样，有的推辆购物车，有的连购物篮都不拿，就是逛逛看看。一位女士笑着说，随便看看，不一定买东西，但是看上了也会考虑买。

书店也成为“蹭凉族”青睐的“避暑胜地”。工作人员告诉记者，这些天来书店“蹭凉”的读者明显增多，“各个年龄段的都有，有的甚至早上一开