

风门关

马清贤

各地叫“风门关”的地方不在少数。仅荥阳市环翠峪景区就有两处，一处在景区的最东边，龙马寨下；一处在景区的大西边，八峰寨下。这里说位于环翠峪景区西边八峰寨下的风门关。这个风门关在陈庄村内，左有八峰寨，右有九连山，两山夹一关，气势雄伟，牢不可破，是北宋末年驻守在肖家沟的义军所建。

风门关，背西向东，靠雄伟高大、地势险要的天堂寨(二郎寨)、祖师山，前瞻誉有盛名、乳流淌金的玉乳峰、鸡冠山，是个藏宝储禄、山清水秀的好地方。得名于纳紫气东来，春风必经此山门之故。风门关，有一条左连八峰寨、右通九连山的庞大石楞，俗名石筋，横亘在关口。据说这条石筋藏纳着富贵，摄避着邪恶，为此方民众永保着吉祥平安，是很神通很猛贵的东西。

可是，在肖家沟的义军被叛徒出卖，受官兵前后夹击战败后，风门关被毁，官兵中的蛮人(阴阳先生)指着那道石筋说：此石不断，必留后患！将领就让蛮人架起开山大锯终日劲拉，要拉断石筋。但奇怪的是他们白天用锯拉开，石筋夜里愈合，痕迹皆消。

领头的蛮人因此事夜里睡不着觉，就从关外所下榻的村子里出来，要到关上去看动静。刚出村子，就看见大石筋上有两个忙碌的身影在晃动，他赶紧起隐身法，悄悄来到关下，仔细一看，原来是八峰寨与九连山上的两个山神，一个掂着小桶在往锯口里倒着什么东西，一个拿着笤帚在锯口上涂抹着，一会儿工夫，就把他们拉了一天的锯口给涂抹得完好无损。两个山神一边干活，一边说着大话：“只要蛮人不连明彻夜地拉锯，给我们留点时间，我们就有机会到这里来修补锯口，他们永远也别想把这石筋锯断……”

不想，两个山神的话被蛮人听去，第二天，他把工人分成几拨，轮番上阵，一搭上锯就再也没有停止，人声喧哗，火把通明，真的连明彻夜地干起来。不足月余，就把这条石筋拦腰截断了。

天长日久，被锯断的石筋遭洪水冲刷、日晒风蚀，豁口越来越大，到现在已是四五米宽的残崖壁了。风门关也因兵去关毁，有名无实了。

诗二首

张宏毅

冬临 一夜寒风劲，江南入冬。叶凋林树瘦，衣厚路人疲。畏冷穿皆踏，经霜枫愈红。翻书寻好句，笔落醉朦胧。

岁末咏怀 不断青丝霜染鬓，镜中无奈对秋颜。未登极顶朝阳落，方跨骑驴策马还。久置龙泉无剑气，重开诗简尚心丹。闲庐欣慰邻山水，天籁相闻韵致添。

掬雪烹茶品逝年

王太生

个卖萌的鬼脸说，你可以灌一壶，带回来泡茶。

这一年，我经常晚睡。许多人梦里构思着理想，我却独自面对现实，磨磨蹭蹭，好像在留恋着什么。老婆经常抱怨，你的那些事，白天不会再做吗？怀疑我患了晚睡强迫症。

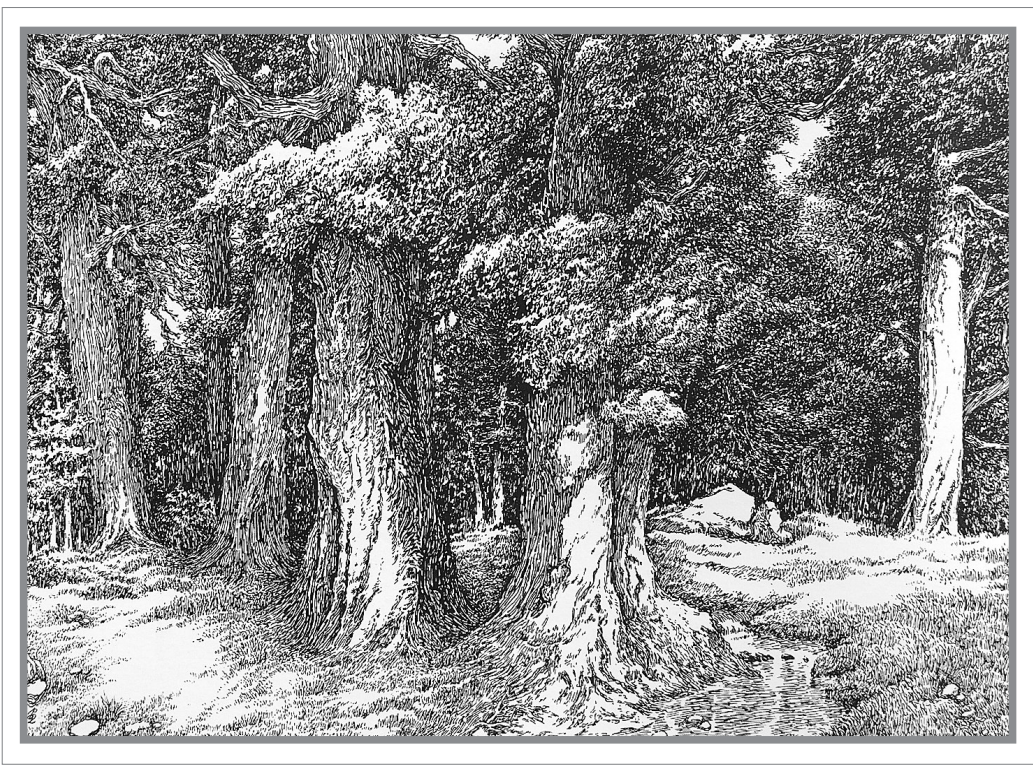
这一年，我打算访问50个小镇，结果理想太丰满，现实很骨感，只去了6个，时间不够啊，也不知道它们去了哪？

在徽州的一个偏僻古村口，我想去看古人的联排别墅，被一个嘴上啃着萝卜的中年男人拦住，说村子现在卖钱了。

这一年，我下巴颏铁青的胡须中，有了隐约的花白。每天中午像个花匠，拿着修剪机，哗啦哗啦，一通乱打草坪，到了第二天，胡须又密密麻麻地生长出来。中国人的营养太充分了，生命力旺盛，我的胡须，生长周期是24小时。

这一年，午后睡觉单调乏味，我想租一只昆虫过夏天。我想租一只蝴蝶，听听它的叫声，复习一下从前小城夏天悠长的意境。昆虫是养不住的，只是借几天，最终还要还给自然。

现在虫子越来越少了，它们这是在逃避化肥和农药吗？从前在野地里，都会不经意间遇到一只碧绿的胖豆丹，或者一只斑斓的洋辣子。



雄风(铜笔画) 梁尔谷

《默克尔传》

韩笑

她生于民主德国，从一位普通的物理学家成长为叱咤风云的政坛明星。她自信、坚毅、果敢，又同时温柔可亲。她顺利领导政党，党内几乎没有异议；她成功主掌内阁，部长大多效忠与顺服。她以忽视的态度来惩罚反对势力，在公开场合享有超高人气。大多数人看德国总理安哥拉·默克尔，都说她“稳如泰山”，可能人们都认为，在外界认识的默克尔背后，说不定还存在另外一面，倘若全部可以看得一清二楚，她就不会成为总理了。那真实她究竟是什么样子？

《默克尔传》一书作者斯蒂凡·柯内琉斯是德国知名记者，他自1989年开始持续采访默克尔，不仅得到了默克尔的充分信任，也多次随其出访各国，并且是唯一一位能够查阅默克尔私人资料馆的媒体人。他从默克尔的童年讲起，不仅讲述了她爱旅行，喜欢交朋友，私下是个冷面笑匠，还向我们展示了默克尔在国际政治舞台上与萨科奇、奥巴马、普京等政治巨头进行斡旋的过程，以及她如何以睿智卓绝的战略引领德国冲出重重危机，重建辉煌。

文史杂谈

创立美术考试的皇帝

王吴军

酒家被竹林遮挡的“锁”字的意境，李唐被宋徽宗评为这次考试的第一名，他后来成了北宋的著名画家。

还有一次，宋徽宗以“野水无人渡，孤舟尽日横”为题，让考生作画，许多人画了一只空船系在岸边，有的人在船舷上画着一只鸟，有的人在船篷上画了一只乌鸦，有一个考生却画了一只孤舟横在水面，船尾躺着一个船夫，表现了无人渡河的寂静，宋徽宗钦点这幅画为第一名。

宋徽宗这样进行美术考试，有利于培养画家的艺术想像力和创作技巧。在初次通过美术考试后，按考生的身份分为士流和杂流两种，把他们安排在不同的地方居住，加以培养，并要反复进行考试，合格者可以进入国家的画院工作，并授予画学正、艺学、待诏、祗候、供奉、画学生等职务。这样一来，画家的地位得到了显著的提高，在服饰和俸禄方面，画家的待遇都比其他艺人要丰厚。

当时，通过考试进入画院中的画家，除了为宫廷的装饰作画外，还要为宋徽宗画古代帝王和圣贤以

及当时的大臣画像。宋徽宗要求画家要师法自然，把握情态形色，符合物理，不倚傍前人。有一次，宋徽宗要画院的画家画一幅孔雀的屏障，画了几次他都不满意，他说，孔雀开屏时一定要举左脚，而画家却都画成抬右脚了。

宋徽宗对绘画的重视，激发了当时美术创作的繁荣局面。宋徽宗兴办了国家级画院，开创了公办画院的先河，使得一大批优秀的画家涌现出来，也使得一大批精美的美术作品脱颖而出，被皇宫收藏，后来，这些美术作品被编成了20卷的《宣和画谱》，收入6396件作品，成为研究我国美术史的重要资料。

北宋灭亡后，兴盛一时的宋徽宗时期的画院随之结束，一些画院画家辗转逃亡到南宋的都城临安(今浙江杭州)，先后被恢复在画院中的职务，成为南宋画院的中坚力量。南宋宫廷画院的花鸟，在画史上无不受宋徽宗的影响，其中不少著名的画家如李安忠、李迪等，他们原本就是宋徽宗时期画院的画师。

连载



立竿见影地出现效果，而是发现自己心态平静了，遇到过去一定要生气的事情，现在居然也不会生气了，而且能够运用理智去处理，去化解。就在不知不觉之中，伸手进冰箱拿东西，忘了戴手套，惊奇地发现，手居然不怕冷了，不痛了。用凉水洗衣服，居然也不再痛了。这些变化，连她的丈夫

都感到不可思议。她深有感触地说：“我的病已经17年了，原来认为是可能痛苦一辈子了，真没有想到居然能够治好。”

月经、妊娠、产后、哺乳，也包括围绝经期前后，这都是女性特有的生理期，正是女士们身体虚弱、心理脆弱的时期，在这些时期生气、愤怒、惊恐等负面情绪，对女性的伤害，远远要比其他时期厉害得多。各位女性朋友，为了自己的健康，为了使爱你的人心安，为了你的家庭和一生的幸福，请在特殊的生理时期，一定要控制情绪，稳定心理。而家中单位的所有成员，对于特殊生理期的女性，更应关爱、包容。

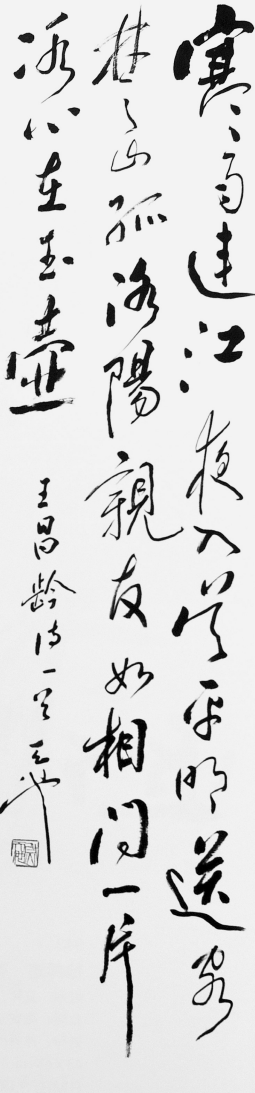
人会吓死，并不是空穴来风 几十年前，国外一家物流公司的司机正在一台大型冷藏车中搞清洁，突然一阵大风，把这台冷藏车的车门关死了。冷藏车是运输冷冻食品的，里面没有设计打开车门的机关。那个时候还没有手机，这家物流公司的工作人员又极少，当天没有人知道他被关到了冷藏车里。等到第二天

要启用这台车装货的时候，打开车门一看，发现这个人已经冻死在车里了，他全身僵硬冰冷地躺在车子的地板上，面部看上去完全是人被冻死时的特异表情。人们在车子的地板上，发现了这个人歪歪扭扭地写着三行遗言。第一行，寒冷已经冻僵了我的双腿。第二行，寒冷已经侵袭了我的腹部。第三行，寒冷即将凝固我的心脏，亲人们！朋友们！永别了。这显然是描述他在低温的冷藏车里，被冻死的全过程。

可是当大家冷静下来以后，惊讶地发现，这台冷藏车可以靠着电池来供电的冷冻机根本就没有启动。而当天夜间的最低温度在15摄氏度，这个温度是冻不死人的。他是怎么死的呢？！当车门被关上之后，在黑暗之中完全乱了方寸，极度恐惧和焦虑，使他连冷冻设备是不是在启动都忘记了去思考，就这样自己把自己活活吓死了。

这样的案例，属于持续的恐怖情绪刺激，导致精神崩溃，自我调节机能瘫痪，多脏器功能衰竭而死亡。

毫无疑问，人是会被吓死的。人们通常所说的“吓死人了”，并不是空穴来风的夸张。医学工作者研究发现，突发的意外惊吓，是对人的精神的一种极其强烈的刺激，这种强烈的刺激可以使人体内的交感神经产生强烈的反应，大脑会迅速指令肾上腺分泌大量的肾上腺素。肾上腺素是人体应急的“勇士”，也可以叫应激激素，当然还有一些其他的和肾上腺素作用类似的应激激素产生。这些应激激素进入血液，能使心跳加快，血液循环加速，血压升高，为身体提供充足的血液供应，促使肌肉快速收缩，以便做出逃避危险的行动。这一系列的自动反应，在医学上叫应激反应。但如果肾上腺分泌的肾上腺素和同类应激激素太多，血液循环过快，就像洪水泛滥或者海啸一样冲击心脏和全身，使心肌纤维撕裂，心脏出血，心脏的肌肉纤维发生纤维，导致心脏突然停止跳动而死亡。这在中医上笼统地称之为“惊则气乱”，气机逆乱，闭塞清窍而死亡。



尉天池书法

博古斋

竹木之书

陈永坤

我国古代文献资料，虽然记录在甲骨金石上面，但它们都不能算是我国古代正式的书。石经虽是正式的书，但它是在已经有了正式的书很久之后才出现的。因为我国最早的正式书籍，是用竹木材料做成的“简”。将若干简编在一起叫作“策(册)”。

由战国到魏晋时期书写书籍，是用削制的狭长竹片或木片。竹片称“简”；木片称“札”或“牍”，稍宽的长方形木片叫“方”。古人说“方策”，就等于我们现在说的“书籍”。

竹简的形式狭而长。简策的长度在同一时期内较一致但各个时期又不相同。战国时期的简，最长的二尺四寸，其次一尺二寸，又次八寸。汉朝的简，最长的二尺，其次一尺五寸，又次一尺。最短的五寸。古人用最简写经典，最短简写传记、杂文，将国家法律写在特长的三尺简上，表示尊重。每简上的字也无定数，最少的八字，最多的三十余字，通常在二十二到二十五字之间。因此一篇文章就需用很多的简，而将简按着次序用丝质(丝编)或牛皮(韦编)带(绳)编连起来，即成为策(册)。这是我国最早的一种书籍。

这样的书，在我国历史上曾多次从地下发现。最早的一次是公元280年(西晋太康二年)泾阳县发堀魏襄王墓，得竹书数千。其中如《竹书纪年》、《穆天子传》等，至今仍为古代史研究者所重视。1972年山东临沂银雀山汉墓出土竹简4400余枚，其中大部分为孙子兵法、孙臧兵法等兵书。1975年湖北云梦县睡虎地秦墓出土秦简1155枚。其中大部分为法律、文书等，这些竹木之书为研究这一时期的历史提供了前所未有的丰富材料。

水是物质的，中医说的元气和火，就是热量和能量。语言表述古今不同，意思是一样的。所以这位女士的四肢和头面按不出坑的肿痛，就是细胞代谢不畅，也就是气机不畅之后，三焦代谢不畅，水湿痰浊等代谢产物停滞的表现，用舒气化痰、畅达三焦的方法就可以改善。

当然“三”在汉语里的另外一个意思就是数字三。上焦如雾，中焦如沤，下焦如渫，是说上部心肺的代谢特征，是布散营卫之气，宣达五谷营养的精华，就像布散雾露一样；中部脾胃，就像一个大的发酵池，腐熟水谷，分别清浊、化生营养；下部大肠膀胱等，就像废物处理厂、污水处理厂一样，排污代谢。上中下三个部位的物质代谢、能量转化特征，合起来也叫三焦。

可是这位女士说，她还有一个最为痛苦的症状，就是四肢的关节肌肉都痛得十分厉害，平时待着就疼，遇冷或者风就更痛。尤其是十个手指关节，绝对不能碰凉水、吹冷风，夏天只要在有空调的房间就必须戴手套，不戴就

会疼痛加重。如果伸手进冰箱拿东西没有戴手套，那后果就更严重了，手指会疼到不能忍受。去了多家医院，看了很多医生，实在记不清抽了多少血去化验，可就是查不出问题所在。只是确定不是风湿，不是类风湿，也不是痛风，没有合适的药物可以治疗。扎针、放血、拔罐、刮痧、推拿都试了，也用了各种吃的、泡的药，手都快练成铁砂掌了，可是疼痛就是不见好。平时疼痛加重不能忍受的时候，她只能用她亲自创办的公司，遣散了和她共同奋斗近10年的几十名员工。至今儿子已经17岁了，她的病也整整17年了。这些年的时间基本上都消耗在看病上，并由此开始学习中医，看了大量的中医书籍，在网上听了多遍我讲课的视频，决定从外地来北京见我本人。

她问我：“四肢、头面的肿胀可以用三焦代谢不畅来解释，肌肉关节的疼痛又怎么来解

释呢？”我说：“任何一种情绪的波动，都会导致细胞、血管、肌肉、器官的功能发生改变，你在坐月子期间气血虚弱、心理脆弱的情况下生了大气，导致了血管、肌肉收缩和舒张调节功能的失调，遇到寒凉或者凉风，正常的人，血管和肌肉有自动调节到适应外环境的能力，而你的这种自动调节能力已经失调或者下降，不仅调节不泡的药，手指都快练成铁砂掌了，于是就出现了难以忍受的疼痛。这在中医上就叫气血失和或者叫营卫失和。”

她的病情十分复杂，既有肝气郁结，又有痰水留滞，还有营卫不和，再就是情绪不稳，心烦失眠，这是心神不宁的表现。于是我组合了舒肝、通络、化痰、宁神的中药复方。

幸亏她的基础体质不错，年轻时曾经是专业的运动员，更为关键的是严格遵守医嘱，控制情绪，不生气，不动怒，不到两个月，手疼身痛的症状就缓解了，半年后身肿也完全消失了，睡眠正常，情绪稳定。

她的感受是，用药后并不是