



拜石图(国画) 王明明

郑州地理

山口关

马清贤

山口关,又名龙脖,是荥阳市环翠峪景区的入口。

除近年在东沟、肖沟修通的新密和巩义接壤的两条公路外,山口关就是自古以来唯一出入环翠峪的必经之路了。从前的山里人,没有机动车,连木轮的手推车与架子车也很少见,主要的交通工具是毛驴与骡子这样的大牲畜来驮货。因为都是走河道,绕着大河石,踩着碎河石,旱天拣路走,涝天走岔石。

山口关,是在宋朝以前叫得很响的名字。北宋时肖家沟的义军曾在此驻关下寨,称为环翠峪的山口关。龙脖这个名字是关毁以后才叫起来的。因为这一道山梁从西北往东南蜿蜒而下,恰似巨龙之首匍匐汜河之源汲水一样,犹如一道屏障,把环翠峪圈在山里。那时候山口关的防御工事就建造在这道龙形的山脊上,把进山的道路把守得严严实实。

据说,在南宋初建时,肖家沟的肖一品当大帅被叛徒出卖,受傀儡朝廷刘豫的官兵前后夹击而战败,山口关落入官兵手中。官兵中的蛮人(阴阳先生)指着那道龙形山梁说:龙头不断,山内还乱。将领就让蛮人拿这条横卧于山口处的巨龙开刀,他们制造了巨型开山大锯,找来一帮力大蛮汉,在这条巨龙的脖子上生硬地拉了下去。日出而作,日入而息,不足半年光景,就把巨龙的脖子锯断,身首两分,当中成了一条半米宽的小路。人们抄近路走到这里,就会说:咱这是从龙脖子里走的。天长日久,就叫这里为“龙脖”了。

上世纪的五六十年代,就是大办钢铁那几年,在肖家沟发现了含铁量不高的矿石,也就惊动了上百万人进山采矿运矿,虽然队伍浩浩荡荡的,仅凭肩背怀抱,运出去的矿石实在令人寒碜,后来领导果断下令,往山里矿区开路,让汽车去拉!因此,龙脖的小路变成大路,开始时是单车行走,后来变成双行道,再后来由土石路变成柏油路、水泥路,龙脖子上的豁口就更加宽阔了。

如今,山口关焕然一新,不但恢复了形似古建筑的城关城垛,还在路旁栽植了景观花木,置了绿化带,设了停车场,翻了路边石,装了照明灯,成为环翠峪风景区迎接游客往来的亮丽窗口,使游人未进景区就有耳目一新的感觉。

随笔

回家的路

郭法章

30多年前的那个冬天,我同千千万万个热血青年一样,怀着保家卫国的豪情,来到祖国的东南沿海,成为人民解放军海军行列中的一员。在近20年的军旅岁月里,我曾在海防前线持枪巡逻,也曾深夜潜伏于荒草中从海峡对岸派遣的敌特;我曾乘参加军演的铁甲战舰在太平洋踏波逐浪,眺望宝岛台湾,写下充满深情的诗篇;仁立在福建前线炮兵阵地上,望着近在咫尺的“敌占岛屿”上那一座座森森的壁垒,我曾久久地陷入沉思与浮想,希望有朝一日那一座座堡垒能化为历史的云烟,对岸喷射的炮火变为欢庆团圆的礼花……

几十年过去了,我作为游客从踏上宝岛的那一刻起心便没有平静过。台湾同胞热情友好礼貌,那血脉中注定的亲情让我们一见如故。台湾导游阿文与我们见面时的第一句话就感动着大家:“大陆同胞们,我姓杨名阿文,我也是炎黄子孙,我们都是家人!”这位曾在国民党军中服役的老兵,不但能说一口流利的普通话,而且会唱很多首大陆的军旅歌曲。

因为有过从军的经历,此次来台,吸引我的不仅是台湾旖旎的风光,还有那些曾让许多人为之牵肠唏嘘的台湾老兵。

在高雄眷村文化展览馆,陈列着当年国民党海军左营基地的官兵们用过的衣物等生活用品,当年那句著名的“一年准备,二年反攻,三年扫荡,五年

成功”的标语口号,依然在墙壁上悬挂如初,似乎是一声历史无奈的叹息。而最让人唏嘘的是那一封封辗转游走于两岸之间的往来信件——有失散多年的子女写给父亲的,有分离几十年的妻子写给丈夫的……一封封信诉说着骨肉之间深深的思念之情。展读着这一封封含血带泪的家书,我的眼睛湿润了。此时此刻,我才真正理解了什么是骨肉分割,什么是“悲莫悲兮生别离”!正像展室的墙壁上那首诗中所描写的那样:有多少乡愁/有多少无奈/是我眼睛看不到的存在/失去的故乡/是夜中的长叹/哀哀低泣……

在北回归线地标处,有一位83岁的宋姓台湾老兵,老人的一生可谓坎坷重重:1947年,年仅16岁的他从河北张家口加入国民党傅作义部队,北平和平解放后加入人民解放军,1950年随中国人民志愿军赴朝作战,被俘后,又与14000多名志愿军战俘一起被美军胁迫到台湾,再次加入国民党军。几十年来,宋老伯与许许多多志愿军战俘一样,屈辱而艰难地活着,风烛残年的他依然每天为生计而辛苦奔波,靠捡拾废品来补贴家用。尽管生活异常艰难,但刚强的老人却谢绝了大陆游客的捐助,游客们唯一能做的,是把旅途中积攒下的矿泉水瓶送给他,以此慰藉这位虽历经坎坷却不向命运低头的坚强老兵。临别时,老人紧紧地拉着我们的手,充满深情地说:我虽然在异乡漂泊几十年,但我依然记

得回家的路,我的心永远属于大陆故乡!

是的,不管离开故乡多么久远,每一位台湾老兵都会清晰地记得回家的路。从当年帮母亲上街打酱油一去不返、音讯杳然的阿柳,到完成老兵夙愿、护送老兵灵骨回归故乡并当选为“2013年感动中国十大人物”的高秉涵,几乎每一位台湾老兵身上都有着一段历经艰难寻路回家的辛酸故事。为了早日回家,老兵们在痛苦的煎熬中煎熬一年地盼望、等待着;为了早日回家,许多人甚至付出了宝贵的生命。那一年,蒋经国曾向老兵们许诺:什么时候修好了横贯台湾东西的穿山公路,你们就可以回家了。老兵们风餐露宿,开山凿石,历尽艰辛,以数百个年轻鲜活的生命为代价,打通了横贯台湾中央山脉的道路。台岛公路修好了,但老兵们回家的路依然渺茫。十年、二十年、三十年……老兵们万万没有想到,通往家乡的道路竟是那么的曲折而漫长!让人稍感欣慰的是,蒋经国先生总算没有食言,在他的晚年解除了长达38年的台湾、澎湖地区“戒严令”,两岸隔离的状态被打破,老兵们也终于可以辗转踏上回家的路。又是20多年过去了,如今海峡两岸已开通直航,两岸同胞时空和心理上的距离更近了,老兵们回家的路也不再如先前那般艰辛。

回家的路已经通畅,两岸梦圆、民族复兴的那一天还会远吗?

新书架

《如花美眷,终不敌逝水流年》

张宁

这是一本以细腻、细致风格侧写古今中外的有名又经典的女子的散文集,讲述你不曾知晓的年月里,那些扑面而来女神的灵魂香气。

作者把这些女人对时尚、情感、生活的心思与创意,与人物所处的时代背景密切挂钩,人物选择上遵循大众关心但“出境率”不高的名女子,选取人物故事中最精彩的人生段并紧贴时代的生活来对照,以此使读者对人物多角度多元元素了解。

从香奈儿小姐开始制衣之旅的巴黎,一直到紫式部开创的“男色时代”,从才色绝代的宫廷女强人蓬帕杜夫人,到归隐道观的鱼玄机依旧门庭若市。明明萨冈忧愁得像个小男孩,萨特却那么喜欢她。而意大利性感女神不是莫妮卡·贝鲁奇,而是索菲亚·罗兰。哈德薇嫁给了爵士年代的胡明威,路易十六娶了玛丽·安托瓦内特,明明这么风光的男人,却各有各的无言悲凉。

不同的时代,不同的灵魂,这些来自灵魂里最璀璨的光,通过作者手中的笔,朝我们呼啸而来,让读者无尽地享受文字的饕餮盛宴。

知味

鼎罐腊肉

李曉

看见山里的雪花那个飘了,想起乡下三嫂子的鼎罐腊肉。

是这样一幅场景:柴灶里的火苗呼呼向上蹿动,舔舐着一个黑色大鼎罐,鼎罐里咕嘟咕嘟响着,香透了乡村里雪花漫漫的夜晚。

鼎罐里,炖着老腊肉,是山里饲养的土猪肉。那土猪也是散养着,和牛一起在漫山遍野里走动,埋头吃草。待土猪宰杀后,我认识的乡下三嫂子,系着碎花布围裙,在厨房里麻利闪动,三嫂子有一双乌溜溜的黑眼睛。三嫂子将宰杀的鲜猪肉加盐、白酒、五香八角、辣椒等调料进行腌制,捂在一个大木盆里,等浸泡入味后,把肉提出来挂在屋檐房梁下风干,浸透了雨雪风霜天光的腊肉,黄亮亮的一片,望上一眼,唾液就在舌头上打着转儿。一些农家,柴火灶上还备有挂架,将腌制好的肉挂在灶口挂架上,利用灶内袅袅青烟上升去熏制,有的乡民还往灶中加入柏丫、橘皮、柚子壳等物,以此熏成带有特殊香味口感的老腊肉。

山里雪天,人一般都不出门,就窝在屋子烤着炭火,在鼎罐里炖着腊肉,喝着山里用了十多种药材泡的药酒,几乎就是我想象的那种世外桃源的美好生活。三嫂子的丈夫刘老三,前年不在外地打工了,就回乡种粮食,三嫂子一年喂

养几头土猪,过着你耕田来我喂猪的逍遥田园生活。

入冬,山里早早飘起了雪,刘老三跑到山梁上给我打来电话:“兄弟,来山里嘛,你三嫂子给你炖鼎罐腊肉。”我邀上画家老雷,驱车就往深山里跑。山里雪大,小车轮胎要带上防滑链条,像老坦克一样艰难行驶。

我和老雷赶到刘老三家时,老三正把收割后的高粱梗码成垛。热情的三嫂子拍拍打着衣襟,笑眯眯地说,昨晚,柴火灶里火苗呵呵呵,我就知道,有客人要来呢。我一抬头就看到了三嫂子那乌溜溜的黑眼睛,恍然明白刘老三恋在山里的缘由了。

黄昏,刘老三掩上木栅栏,几个人就围在炭火暖暖的鼎罐边。腊肉已炖得烂熟,肉汤里,加了干花椒、橘子皮,汤浓肉香。先喝一碗山药腊肉汤,那个鲜啊。一顿晚餐后,我和老雷舒服地躺在藤椅上。老雷突然说,三嫂子,我给你画一幅画吧。三嫂子就随意坐着,很快,体态颀然而面容窈窕的三嫂子,便栩栩如生在老雷的画中,后来,老三把这幅画挂在堂屋中央。

今年冬天,我还要去山里老三家,吃三嫂子炖的鼎罐腊肉。我听说,他家的鼎罐,有40多年了,成为古董还早。如果是雪天,我要写一首抒情诗,我可有好多年没写诗了。

连载



个人时时处处事事焦虑紧张,忐忑不安,以致影响到工作学习和生活,这就是病态的焦虑症了。焦虑症有广泛焦虑和急性焦虑发作两种情况,我们先举一个广泛焦虑的例子。从即将赴美留学的大学生看焦虑症的典型症状 2012年春天,一个叫王翰

的小伙子,来门诊看病,一坐下来,就从书包里拿出了几页打印好的A4纸,照着稿子叙述起病情来。“大夫我浑身都不舒服,怕有遗漏,影响您的诊断,所以事先打印好病情,不舒服的症状很多很多,需要耽误您一定时间才能说完。”

原来王翰是大学四年级学生,成绩优秀,热心公益,是班里的学习委员。该校和美国的一所大学有交换生名额,根据学习成绩、综合表现和个人意愿来评定,王翰榜上有名,他高兴得一宿都没有睡着觉。可是第二天凌晨,同宿舍住在王翰下铺的同学,起床用完公用卫生间,一直没有回宿舍。天亮了,才有人发现他从宿舍楼顶层的窗户上跳了下去。他们的宿舍在八层,结果大家可想而知。学校发现了他在枕头下的遗书,请心理学家和医生研究过这份遗书后,判断这位同学患有隐性精神抑郁症,这次是突发跳楼自杀。

这件事情在王翰心中留下的阴影久久挥之不去。从同学跳楼那天起,他居然不敢再去阳台,不敢坐商场的观光电梯,甚至过马路不敢走过街天桥,也不敢去河边水边,总担心自己也患有隐性精神抑郁症,一旦发作不能控制自己的行为,会不由自主地从高处或者岸上跳下去。王翰以前一直用公用洗衣机洗衣服,现在担心有患皮肤病的同学用过这台洗衣机,于是他宁可用手洗衣服。坐公共汽车或者搭校车,一定要坐到中间靠左的位置,坐在右半部怕侧翻,坐在前面怕撞车,坐在后面怕追尾。就这样,他每时每刻都提心吊胆,以致坐立不安,惶恐不宁,总有心悬在半空中的感觉。

水龙吟 饮水思源

师润田

丹江借水高湖,初开陶谷清龙出。粼粼碧浪,迤迤北上,奔腾肆虐。欢跃长渠,奔钻涵洞,黄河底流。竟凌空铁道,横流无息,千里涌,飞云雾。惠及亿人甜乳。创奇功,世惊鸿鹭。田园润泽,京津解渴,天益地绿。喜饮泉泓,商都增味,思源情诉。别水犹常乐,南来甘露,念游龙哺。

也正因此,南宋稳定了民心,保住了最繁华的江浙地区不受影响,也逐渐站稳了脚跟。

凝,不通则痛,也最终引发了疼痛的发生。

怎样才能不痛?对于因为某些疾病导致的疼痛,一定要找医生治疗原发疾病。对于负向情绪、精神压力、不良的消极的心理暗示引发的疼痛,当然还是“解铃还须系铃人,心病还须心药医”。

首先,要培养乐观开朗的性格,提高克服困难的信心和勇气。对自己经常要进行积极向上的心理暗示,“我能行!我一定能成功!”这种心态和心理暗示,就可能使大脑产生较多的内啡肽,而这种物质的止痛作用远远大于吗啡。

而中医认为,形神相关,在辨证的前提下,运用中药调节病人的脏腑功能,使人体气机畅达,气血流畅,代谢通达,身体好了,精神心理承受能力也就提高了,这样身心抵抗压力的能力也就提高了。

其次,在人生的道路上,不断地经历困难的磨炼,也是提高抗压能力的途径。有一位焦虑抑郁导致全身疼痛的成功人

士,药物久治无效,于是他毅然离开工作岗位,重走红军当年走过的长征路,还没有走完,健康状况就基本恢复了。花盆里长不出参天大树,温室里种不出耐寒红梅。痛定思痛,对孩子的娇生惯养,并不是真正的爱。让我们每一个人在社会、生活和工作中经受各种磨炼和考验,才能拥有强健的体魄,使身体和心理能够承受应承担的各种压力。

都是焦虑的错 治疗身体的疾病,一定要关注病人的心理情绪状态;治疗精神疾病,则可从调节形体健康入手。治疗身体,平复情绪,这就是我治疗这类精神疾病的基本观念。

汉语中有很多成语是描写焦虑状态的,如六神无主、一筹莫展、忐忑不安、心急火燎、坐立不安、惴惴不安、如坐针毡、诚惶诚恐、七上八下、心急如焚、寝食难安、坐卧不宁、心烦意乱、心乱如麻、心神不定等等。人们在遇到困难、挫折、逆境的时候,出现一些焦虑不安的情绪,这是正常的反应,但如果一

了之后再也不能入睡,还常常担心同宿舍的其他同学也在凌晨偷偷出去跳楼。随之而来的是,感觉异常疲劳,脖子、后背、四肢的肌肉酸痛拘挛,经常性烦躁易怒,同学们都说他像变成了一个,动不动就莫名其妙地发脾气。对班级的工作,他再也没有热情和精力去做了,他向班委提出辞呈,同学们又重新选举了学习委员……

我一边听着王翰的陈述,一边摸他的脉搏,他的两只手交替着拿着稿子,手一直在微微地颤抖着。我打断他的陈述说:“看看你的舌象。”他伸出舌头,舌面上布满了厚厚的白苔,舌面很干燥,只能从舌边和舌尖看到深红的舌质。这是很典型的焦虑时的舌象。其实我已经清楚地知道,他患的是焦虑症,属于广泛性焦虑,是一种以缺乏明确对象和具体内容而提心吊胆、紧张不安为主的焦虑,并有显著的植物神经功能紊乱、肌肉紧张和运动性不安。病人因焦虑不安难以忍受又无法解脱而会感到十分痛苦。