

石龙大事月记

SHILONG DASHI YUEJI



2014

第 四 期 (总第100期)

中共平顶山市石龙区委办公室
平顶山市石龙区人民政府办公室

主办



4月10日下午，平顶山市两级法院群众路线活动座谈会在石龙区人民法院召开。



4月11日上午，石龙区服务型行政执法学习业务培训班在区综合楼五楼会议室举行。

石龙大事月记

SHILONGDASHIYUEJI

中共平顶山市石龙区委办公室 主办
平顶山市石龙区人民政府办公室

2014.4 总第100期

(2006年1月创刊)

主 审：王振东
副主审：高红义 刘全力 周万征
主 编：平顶山市石龙区地方史志办公室
大事月记编辑部
责任编辑：宋冰冰
编 辑：宋冰冰 张亚蕾 蒋德华
校 对：宋冰冰 张亚蕾 蒋德华
地 址：人民路东段北14号院
E-mail: shilongshizhi@126.com
电 话：0375—2527533

目 录



◆大 事 记◆

- 领导活动·····(3)
- 重要会议·····(4)
- 政务辑要·····(6)
- 榜上有名·····(9)

◆特 载◆

- 石龙区政协四届三次会议委员提案名录
·····(10)

◆报刊选登◆

- 第五次全国地方志工作会议召开·····(14)
- 中华优秀传统文化系统进入教材课堂·····(15)

◆方家文坛◆

- 一代名相张九龄·····王爱军(16)

◆降雨量统计◆

- 2007年~2013年石龙区降雨量统计表·····(20)

◆文 史 窗◆

- 娘娘山古城堡遗存·····(9)

◆地名故事◆

- 听爷爷讲故事·····姬 帅(19)

◆回 忆 录◆

- 人生四季(续)·····刘治国(21)

◆张建国童谣创作◆

- 272.买汤圆/273.小鸭子/274.花公鸡/275.昭
平湖环湖路/276.小菜刀/277.玩具小汽车
/278.阅览室/279.无花果/280.杨树/281.大雁
飞/282.雷公公·····(26)

◆教育园地◆

- 从陆游家风说起·····陈鲁民(27)
- 女儿成长中的往事·····鲁尚岗(29)

◆创 作 园◆

- 高氏诗五首·····高 氏(33)
- 读江峰新著感赋·····原 草(33)
- 逛新城·····博 浪(33)
- 忆重访尖山·····齐文铭(33)
- 俗世人生·····张义白(33)
- 八十老翁游石龙·····张荷魁(34)
- 清爽黄瓜·····翟红果(35)
- 槐花·····时二勋(36)
- 延伸希望·····竹庆喜(37)
- 松树之死·····杨志安(38)

◆健 康 园◆

- 夏季养生小常识·····(40)

大事记

■ 领导活动

4月3日上午，区委常委、纪委书记、政法委书记付克云，区政协副主席李军共同到高庄社区支部委员会，对他们所分包的社区——高庄社区进行了走访座谈，区纪委、公安局、政法委以及区高庄办事处负责人参加座谈。

4月4日上午，副区长李红昌到区中心幼儿园和区第一人民医院，详细了解手足口病防控工作情况。

4月11日，副区长李红昌及区创卫指挥部成员单位对全区创卫工作进行检查。

4月14日上午，石龙区县级领导干部党的群众路线教育实践活动第二轮集中学习在区公寓楼二楼会议室举行。学习期间，区委书记赵军，区委副书记、区长王喜成分别领学了《党章》的部分章节。

4月17日下午，市手足口病防治领导

小组第四督导组一行5人，到石龙区督导检查手足口病的防治工作，区卫生局相关负责人陪同检查。督导组一行先后到区第一人民医院、区中心幼儿园、龙祥社区卫生服务站等地进行督导检查。

4月24日，市委常委、统战部长黄祥利到联系点区龙河街道调研，指导该街道党的群众路线教育实践活动开展。区领导赵军、王喜成、汤红漫、杨民芳陪同调研。黄祥利先后到龙河街道捞饭店社区和大庄社区贫困户、搬迁户宋素娥、李天玉、范留峰等人家的中看望慰问。随后，黄祥利到大庄社区创业户李根强、刘会敏等人的猪场、农场实地了解生产经营情况，黄祥利还邀请龙河街道班子成员、社区党支部书记、居委会主任、村民代表10余人座谈，听取他们对党的群众路线教育实践活动的意见和建议。

■重要会议

区政协2014年提案交办会召开 4月2日上午，区政协2014年提案交办会在区综合楼五楼政协会议室召开，区政协主席屈献民、副区长关永可、区政协副主席陈更套、郭小丽、李军、区政协党组成员高光伟出席会议，区政协相关委办负责人参加会议。会议由区政协副主席陈更套主持。据了解，区政协四届三次会议期间，共收到委员提案86件，经审查立案84件，内容涉及全区经济、政治、文化、社会和生态文明建设等方面。

区政协召开党的群众路线教育实践活动征求意见座谈会 4月2日上午，区政协召开党的群众路线教育实践活动征求意见座谈会，广泛征求政协委员、区政协联系单位、民主党派意见。区政协副主席李军出席会议，认真记录并听取了大家的意见。

区委常委关于党的群众路线教育实践活动征求意见座谈会召开 4月3日下午，区委常委关于党的群众路线教育实践活动征求意见座谈会在综合楼三楼会议室召开。区委书记赵军，区委常委、组织部长杨景豪，区委常委、区委办公室主任赵国强出席会议。全区各民主党派负责人，第四届区委委员，候补委员，部分区人大代表，政协委员，街道和社区负责人，企业界代表参加座谈。

全区信访稳定工作会议召开 4月10日上午，全区信访稳定工作会议在综合楼五楼会议室召开，区领导赵军、王喜成、许红兵、赵俊杰、屈献民、付克云、张延芳，市委群工部纪检书记雷声出席会议，在家的四大班子领导，区直各单位，各街道办事处社区主要负责人参加会议。会议由区委副书记、区长王喜成主持。会议传达了石龙区关于积极开展信访事项专项活动实施方案以及国家、省、市相关文件精神。市委群工部纪检书记雷声通报了当前省、市的信访稳定情况。

石龙区2014年农业农村会议召开 4月10日上午，石龙区2014年农业农村会议在区综合楼五楼会议室召开，区领导赵军、王喜成、许红兵、赵俊杰、屈献民、张延芳出席会议，在家的四大班子领导，区直各单位，各街道办事处社区主要负责人参加会议。会议由区委副书记、区长王喜成主持。会议，传达了《中共石龙区委、石龙区人民政府关于加快全区农村经济发展的实施意见》。通报了2013年全区农业农村工作情况，对2014年工作进行了安排部署。

平顶山市两级法院群众路线教育实践活动座谈会召开 4月10日下午，平顶山市两级法院群众路线教育实践活动座谈会在石龙区人民法院召开。平顶山市中级人民法院党组成员、政治部主任张学玲、宣教处处长王峰一行到区法院，征求部分区人大代表、政协委员、律师、廉政监督

员、社会法官等对市、区两级法院开展教育活动的意见建议。区法院党组成员以及中层领导参加会议。此次座谈会是按照平顶山市中院制定的群众路线教育实践活动计划，落实好广泛征求意见活动环节，为查找问题、整改落实、切实解决问题打下基础。

区人大代表建议、政协委员提案交办会召开 4月15日上午，石龙区人大代表建议、政协委员提案交办会在公寓楼二楼会议室召开。区委常委、常务副区长王振东，区人大副主任范国平，区政协副主席李军出席会议，各办事处、区直各相关单位负责人参加会议。会上，区委常委、常务副区长王振东代表承办单位接收区人大副主任范国平交办的区四届人大三次会议代表建议。区人大副主任范国平、区政协副主席李军分别就人大代表建议办理工作、政协委员提案办理工作做了辅导讲话。据了解，今年“两会”，各位代表、委员从全区发展的大局出发，紧紧围绕科学发展、转型升级、改善民生等重大问题，认真履行职责，积极建言献策，提出了人大代表建议34件，政协委员提案75件。

石龙区组织收听收看全国第二次地名普查暨加强和改善地名管理电视电话会议

4月15日下午，全国第二次地名普查暨加强和改善地名管理电视电话会议召开。副区长张延芳与各相关单位负责同志一起，在农水局分会场收听收看了会议实

况。全国第二次地名普查为期4年，从2014年7月1日开始，到2018年6月30日结束，分三个阶段实施，普查标准时点为2014年12月31日。普查内容包括查清地名及相关属性信息，对有地无名的有地名作用的地理实体进行命名，对不规则地名进行标准化处理，设置标准规范的地名标志，建立、完善各级国家地名和区划数据库，加强地名信息化服务建设，建立地名普查档案。

全区环保工作会议召开 4月17日上午，全区环保工作会议在区环保局二楼会议室召开，副区长李刚出席会议，全区各相关单位负责同志参加会议。会议传达了《2014年石龙区蓝天碧水工程行动计划实施方案》。区发改委等十个单位向副区长李刚递交了环保目标责任书。

全区机关党建工作暨机关服务型党组织建设动员会召开 4月18日下午，全区机关党建工作暨机关服务型党组织建设动员会在综合楼五楼会议室召开。区委副书记许红兵，区委常委、组织部长杨景豪，区委常委、区委办公室主任赵国强出席会议，各街道党工委副书记、机关支部书记、组织委员，区直各总支、支部书记、组织委员参加会议。区委副书记许红兵在会上就进一步做好全区的机关党建工作做重要讲话。

石龙区组织收听收看全国农村金融服务经验交流电视电话会议 4月22日下午，区委常委、常务副区长王振东及全区

各相关单位负责同志在区农林水利局四楼分会场共同收听收看了全国农村金融服务经验交流电视电话会议。

石龙区党的群众路线教育实践活动督导组工作会议召开 4月23日上午,石龙区党的群众路线教育实践活动督导组工作会议在组织部三楼会议室召开。区委副书记许红兵,区委常委、组织部长杨景豪出席会议。会上,教育实践活动8个督导组组长分别总结了前一阶段各分包单位教育实践活动开展情况,并提出了各自的意见和建议。

全区创建河南省全民健身示范城市动员会召开 4月29日,全区创建河南省全民健身示范城市动员会在区教体局会议室召开,副区长关永可出席会议并作动员讲话。

■ 政务辑要

项目建设

4月8日,石龙区急救中心在第一人民医院院内开土动工,由河南开宇建筑公司承建。石龙区急救中心总投资265万元,建筑面积600平方米,配备有救护车辆和急救器材及药品。(区卫生局)

安全生产隐患治理

春季是生产的高峰期,也是事故的多发期。区安监局在群众路线教育实践活动中,结合实际,为企业安全质量标准化建

设提供技术指导服务,帮助企业抓好各类事故防范,全面深入开展隐患排查治理工作,确保区安全生产形势稳定。

一是根据局工作总体安排部署,结合地面企业实际,成立了春季安全大检查活动领导小组,由两名副局长分别带队两个检查组,按照“谁检查、谁签字、谁负责”、“边检查、边整改”的原则,在各自行业内扎实开展了春季安全生产大检查工作,深入现场,严查细扣,有效消除了各类事故隐患。

二是联合区工商局、建设和交通、公安、卫生、消防等有关职能部门在全区重点行业领域开展安全整治专项行动。对全区非煤矿山、焦化厂、洗煤厂、危险化学品、公共聚集场所、公路交通、建筑施工等方面进行了安全大检查。对查出的问题,下达限期整改指令书,指定专人负责整改到位,有效消除了各类事故隐患,切实促进了各行业安全生产。

三是认真贯彻落实省、市政府有关兼并重组的各项政策,加大引导协调力度,搞好各项服务。配合市验收组,完成了已关闭4座矿井的市级验收工作。同时,认真做好未关闭煤矿的检查巡查工作,建立健全煤炭企业执法检查台账、完善隐患排查信息周报制度,确保煤矿安全。

截至4月份,全区共有纳入监管的地面企业49家,其中20家企业停产。区安监局本次共检查29家次,下达整改指令书27份,查处各类问题共152条,现场整改

34条，剩余118条问题已完成整改112条。整改率达百分之九十六。剩余六条问题督促企业4月27日前完成整改。

(区安委会)

免费领取机动车环保标志

3月28日，区环保局受市环保局授权开始免费发放机动车环保标志，凡在我市注册的各类机动车辆（不包括拖拉机、摩托车）均可前往办理，不收任何费用。据了解，私家车办理环保标志应提交车主身份证复印件，公车须提交单位组织机构代码复印件、经办人身份证明复印件；委托代办的车，须提交具有法律效力的委托公证书。机动车环保标志有效期与机动车安全检验周期一致。从入户之日起1个月内的新车，环保标志有效期为两年；超过1个月的车辆，环保标志有效期为一年。车辆距机动车安全检验期限不足3个月的，车主应先进行安全检验，合格后再办理机动车环保标志。

区法院司法拍卖入驻淘宝网

为全面贯彻落实司法为民、促进司法公开、提高执行效率，最大限度维护当事人的合法权益，平顶山市石龙区法院积极落实省法院关于推行网络司法拍卖的文件精神，及时召开党组会，专题研究网络司法拍卖工作，成立了网络司法拍卖领导小组及相关组织机构，积极部署开展网络司法拍卖工作。

区法院为司法拍卖工作配备了专业硬件设施，安排了熟悉网络操作的干警，专门负责网络司法拍卖工作，并将执行指挥中心作为网络拍卖办公室。该院还陆续为活动办配备了电脑、彩色打印机、复印机、扫描仪、高清摄像机等各种硬件设备。

目前，石龙区法院已经与淘宝网签订合作协议，并已入驻淘宝网网络司法拍卖平台。截至4月22日，该院已经做好对已查封的车辆及房屋进行相关网络拍卖的准备工作，近期将举行网络司法拍卖。

消防紧急疏散演练

4月4日上午，区消防大队在市三十二中组织全校师生举行了消防紧急疏散演练。并向学生讲解了灭火器的使用方法及逃生自救常识。

培训活动

4月9日下午，石龙区龙河街道办事处新型农民家政培训班第一期在刘庄社区举行。区委副书记许红兵，区工会主席杨民芳出席开班仪式。龙河街道办事处积极筹措资金在全区率先建立起第一家新型农民培训基地，区工会，妇联，劳动局等多个部门联合免费为群众培训各项就业技能，推荐就业上岗机会。此次家政服务培训班特别邀请到市委党校和市职工培训学校的讲师授课，培训有中国传统文化教育，新生儿出生疾病护理，孕产妇护理，

安全，饮食，卫生常识，月子餐制作与搭配等方面的内容，共有70位龙河街道社区的学员参加。从4月9日开始至4月16日结束，共7天。

4月11日上午，石龙区服务型行政执法学习业务培训班在区综合楼五楼会议室召开，全区各行政执法单位的执法人员参加了培训。市政府法制办科长洪志勋就行政执法实务、当前的行政执法形势等方面进行了全面讲解。

4月21日上午，区人劳局在矿山救护队举办职业技能培训，此次培训主要针对城镇登记失业人员、农村富余劳动力、初高中未升学毕业生、高校未就业大学生四类人群进行免费培训，为期一个月。培训内容为焊工培训，辅以社会主义核心价值观教育同时进行。

4月27日，石龙区2014年书画家协会研习班开班仪式在艳伟小学举行，此次研习班由区书画家协会专业老师执教，不收取任何费用。研习班初步确定每隔一周的周日举办，对书画爱好者学习临摹书法进行指导交流。

公益活动

4月9日上午，由团区委、区妇联、文明办、第一人民医院组织的志愿者点亮生命之光公益活动在人民广场举行，志愿者向路人发放各种疾病预防宣传页，来自区第一人民医院的内科主治医师也在活动中免费为过往的行人义诊，前来咨询的群众

络绎不绝。据了解此次公益活动为期三天，4月9日在人民广场举行义诊活动，4月10日在高庄矿门口附近举行，4月11日在军营铁路口西侧举行。

捐赠图书活动

今年的4月23日是第19个世界读书日，当天上午，区委宣传部开展了“心相印，书相传”——向中心幼儿园捐赠图书活动，副区长关永可出席。这次所捐赠的图书是由省知名儿童专家王艳萍所著的《快乐成长新童谣》，共300百多本。小朋友们拿到图书后，迫不及待的翻看起来。据了解，王艳萍是郑县人社局退休干部，中国儿童文学研究会会员、河南省儿童文学学会会员、河南省作家协会会员，擅长写作童谣作品，先后多次在全国性童谣征文比赛中获奖。她的新作《快乐成长新童谣》收录了她脍炙人口的50首童谣新作。

文化活动

4月30日上午，区教体局举办了幼儿教师基本功大赛，共有全区各幼儿园的19名老师参加比赛，比赛共分唱歌，舞蹈，绘画，讲故事四个方面。旨在为全区幼儿教师提供一个锻炼自我、展示才华、提高能力的平台，提升幼儿教师教学基础能力，在幼儿教师队伍中形成重视基本功、苦练基本功的良好风气，为推进幼儿教育的发展奠定基础。

宣传活动

4月26日是第十四个“世界知识产权日”。4月24日上午，石龙区科技局牵头并组织区工商局、公安局、质监局、药监办等相关单位及四个办事处、11个行政村分别开展了主题为“保护、运用、发展”的2014年石龙区“知识产权宣传周”活动。在活动中，通过悬挂横幅、张贴标语、宣传画、街头咨询、展板等形式，开展了面向群众、贴近生活、有针对性的宣传活动，集中宣传了国家保护专利权的法律法规及保护商标专用权、著作权，严厉打击假冒质量标志侵犯知识产权行为，规范音像市场秩序等内容，此次活动共

悬挂横幅、标语10余条、展出各类展板20余块、散发宣传资料1000份，参加活动人员30余人，接受咨询群众300余人。

（区科技局）

■ 榜上有名

补记

2013年12月10日，平顶山市石龙区双堂庙被中央统战部、国家宗教事务局评为“第二届全国创建和谐寺观教堂先进集体”。第二届全国创建和谐寺观教堂先进集体全国共300个，河南省15个，平顶山市一个，为石龙区双堂庙。

文史窗

娘娘山古城堡遗存



娘娘山是鲁山、宝丰、石龙区的界山，主峰山顶有娘娘庙，绕主峰遗存有用大石头垒砌的部分山寨墙基，面积约1万平方米。石板上遗存有碓杵臼，供古代寨上驻守人员加工粮食使用。近年山下小煤矿停采，不再收割荆条，取用串杆，植被得以恢复，山上布满一二米高的

荆棵及其他杂树，仅能观察到三个碓杵臼。一个在峰前地面石板上，一个在庙后50米外的石板上，一个在东侧峰下石板上。碓杵臼口径27~30厘米，深35~40厘米。

石龙区政协四届三次会议委员提案名录

编者按：提案是否立案？由哪些单位承办？这些问题是政协委员和政协各参加单位共同关注的话题。区政协四届三次会议共收到提案 86 件，立案 84 件，未立案的 2 件作为社情民意反映，已送交有关单位落实。立案的提案并案 7 件，交办 77 件，目前有关单位正在办理。现将立案的提案进行公示，以期进一步推进提案办理工作。

提案者	提案号	案 由	主办单位	协办单位	责任领导	责任人	备注
区政协经济委	一	关于我区“城市化”建设的几点建议	建设交通局	发改委	任国军	芮向东	
民进石龙区支部	二	关于我区教育发展提质的建议	教体局		关永可	张立有	
区政协经济委	三	关于推进产业集聚区建设的几点建议	产业集聚区管委会		李 刚	詹 浩	重点 2 并 1
张为公、袁孜欣		加快产业集聚区建设，创建品牌集聚区					
区政协教科委	四	关于我区创建国家卫生城市的建议	卫生局	建设交通局 环保局 农林水利局	李红昌	郭政丽	3 并 1
民建支部		关于创卫工作的几点建议					
王春娥		关于对全区“创卫”工作的几点建议					
农工党石龙区支部	五	关于提升我区城市社区建设水平的建议	民政局		张延芳	杨永峰	重点
区政协人资环委	六	关于加强我区养老工作的建议	民政局		张延芳	杨永峰	
区政协经济委	七	关于加强我区工业企业税收征管的建议	国税局 地税局		王振东	苏永跃 袁顺利	
农工党石龙区支部	八	关于提高我区城市管理水平的几点建议	建设交通局		任国军	芮向东	重点
区政协提案委	九	加快老村旧房拆除复垦，推进新型农村社区建设	国土资源局	搬迁安置办	任国军	徐冀南	重点 2 并 1
区政协农村委		关于塌陷区卫生防护区居民整体搬迁后居民房屋原有处置的一点建议					
区政协教科委	十	关于建设石龙区文化中心的建议	文化广电局		关永可	王建新	重点
工商联	十一	进一步加强企业文化建设促进我区企业软实力整体提升	文化广电局	工商联	关永可	王建新	
区政协法制委	十二	关于加强青少年网络社交安全教育的建议	教体局	文化广电局 公安局	关永可	张立有	
区政协农村委	十三	改善管理养护方式，增加林业种植经济效益	农林水利局		张延芳	李三杰	
民革石龙区支部	十四	关于进一步搞好我区教师培训工作的建议	教体局		关永可	张立有	

提案者	提案号	案 由	主办单位	协办单位	责任领导	责任人	备注
韩建军、王建新等5人	十五	加强超限超载车辆治理, 设立超限超载检测(站)点	建设交通局		任国军	芮向东	重点2并1
民建石龙区支部		关于加强韩梁路高庄段道路执法监管的建议					
区政协法制委	十六	规范社会组织管理, 促进社会组织发展	民政局		张延芳	杨永峰	
民盟石龙区支部	十七	加强传统文化教育, 提高公民道德素养	文化广电局 教体局		关永可	王建新 张立有	
区政协提案委	十八	创建文明城市, 提升城区品位	文明办		关永可	马德欣	重点
区政协人资环委	十九	加强对排污企业监管, 保护企业周边环境	环保局	农林水利局	李 刚	李仁楨	
民盟石龙区支部	二十	关于公共场所健身器材维护与维修的提案	教体局		关永可	张立有	
尤红旗	二十一	关于石龙河污染治理的建议	农林水利局环 保局 高庄办事处		张延芳 李 刚	李三杰 李仁楨 张晓伟	重点2并1
张宪立		关于治理石龙河的建议					
崔伟峰	二十二	关爱留守儿童促进健康成长	教体局	妇联 发改委	关永可	张立有	
高秋丽	二十三	关注弱势群体, 健全保障机制, 促进社会和谐	民政局 人社局	建设交通局、 司法局、残 联、教体局	王振东 张延芳	杨永峰 宁建平	
陈科举	二十四	关于加强高庄地区卫生设施建设的建议	建设交通局	卫生局、高办	任国军	芮向东	
郭昭丽、高素芳	二十五	关于普及保健知识, 开展健康教育的建议	卫生局		李红昌	郭改丽	
高素芳、郭召丽	二十六	关于加强城市宠物管理, 提高城市品位的建议	公安局	建设交通局 农林水利局	李 刚	王泉水	
南桂生、陈向阳	二十七	关于加大我区道路环境污染治理力度的建议	建设交通局	公安局	任国军	芮向东	
徐冀南	二十八	加强城乡规划控制管理, 确保各项规划的建议	建设交通局		任国军	芮向东	
王海龙	二十九	学习《弟子规》强化传统文化教化环境	广电局 教体局	妇 联	关永可	王建新 张立有	
方延伟、朱福利等	三十	修缮中鸿物流、宏鹰洗煤厂附近十字路口道路的建议	建设交通局		任国军	芮向东	
孙小涛	三十一	关于加强我区农村生活垃圾处理的建议	各办事处	卫生局、 农林水利局、 环保局	李红昌 张延芳	各办事处主任	
赵秋霞	三十二	关于建设绿色生态石龙的建议	农林水利局环 保局		张延芳 李 刚	李三杰 李仁楨	
王玉斌、孙国安、王建新等6人	三十三	关于修缮赵岭警亭北至苗李路段的建议	建设交通局		任国军	芮向东	
樊应顺	三十四	关于健全公交体系的一点建议	建设交通局		任国军	芮向东	
詹 浩	三十五	关于加快我区农村经济转型发展的建议	农林 水利局	国土资源局 财政局	张延芳	李三杰	
蒋志雄	三十六	建筑工地应采取相应防尘措施的建议	建设交通局环 保局		任国军 李 刚	芮向东 李仁楨	
于聚才、马营勋、王铁玉	三十七	土地承包经营权、流转需要农业保险“保驾护航”	财险公司	农林局	李 刚	李红海	

提案者	提案号	案 由	主办单位	协办单位	责任领导	责任人	备注
于聚才、刘建军	三十八	山高村需要直通公交车	建设交通局		任国军	芮向东	
贾书贵	三十九	关于大力开展质量兴区战略工作的建议	质监局		李 刚	贾书贵	
魏留义	四十	关于转变企业经营理念, 不断提高自主创新能力的建议	科技局		关永可	曹洪章	
王进锋	四十一	制定石龙区加油站、加气站专项规划	发改委		李 刚	王 勇	
赵春耀	四十二	关于明德路北段建一所公厕的建议	建设交通局		任国军	芮向东	
张宪立、魏留义	四十三	关于扶持中小企业发展的建议	工信局		李 刚	詹 浩	
王海龙、付文珍、杨彩锋	四十四	加强财产保险业监管, 促进车船使用税征收	工商局	地税局	李 刚	席国军	
袁俊瑜	四十五	关于加快我区扩大行政区划进度的建议	民政局	发改委	张延芳	杨永峰	
席国军	四十六	加大石龙河及农贸市场治理力度	农林水利局 高庄办事处 教体局		张延芳 关永可	李三杰 张晓伟 张立有	
袁俊瑜、夏培培	四十七	兴办特色高中, 提升我区高中竞争力和辐射力	教体局		关永可	张立有	
高红义	四十八	关于提高我区初中教育质量的建议	教体局		关永可	张立有	
高红义	四十九	关于减少公路挖沟的建议	建设交通局		任国军	芮向东	
孙增友、高红义、雷德亚	五十	关于区牌坊整修和更改标语的建议	建设交通局		任国军	芮向东	
刘文娟	五十一	关于生活垃圾处理和污染综合治理的建议	建设交通局 卫生局	各办事处	李红昌 任国军	芮向东 郭改丽	
尤红旗、李根民	五十二	关于我区建筑领域拖欠农民工工资的建议	建设交通局		任国军	芮向东	
孙延辉、孟永奇、孙团伟等 4 人	五十三	尽快设立平顶山市石龙区看守所	公安局	编办	李 刚	王泉水	
杨彩锋	五十四	关于加快东方桂苑楼房建设进度的建议	建设交通局	城中村改造指挥部办公室	任国军	芮向东	
王芳、郭改丽	五十五	关于畅通祥润超市门前道路的建议	建设交通局		任国军	芮向东	
王海龙、康宏伟等 4 人	五十六	招聘小学及幼儿教师迫在眉睫	教体局	人社局	关永可	张立有	
刘延恰、高素芳、冯乃欣	五十七	关于龙馨苑小区后期建设的建议	建设交通局		任国军	芮向东	2 并 1
袁东娜、杨彩锋		关于加强对龙馨苑小区进行管理的建议					
杨团会	五十八	关于进一步加强居民小区物业管理的建议	建设交通局		任国军	芮向东	
于聚才、南桂生等 4 人	五十九	高庄市场占道经营需常态化管理	建设交通局	公安局、工商局	任国军	芮向东	
谢玉娥、王建新等 8 人	六十	关于加强我区公立幼儿园建设的建议	教体局		关永可	张立有	

提案者	提案号	案 由	主办单位	协办单位	责任领导	责任人	备注
刘广印	六十一	关于昌茂大道纳入城市道路管理的建议	建设交通局		任国军	芮向东	
谢玉娥、王建新等 7 人	六十二	关于开通我区到平顶山城际公交车的建议	建设交通局		任国军	芮向东	重点
谢玉娥、王建新等 7 人	六十三	关于进一步健全电子监控设施的提议	公安局		李 刚	王泉水	
段庆敏、李仁祯、宋国付	六十四	关于解决石龙区书画家协会的活动场所和经费问题的提案	教体局	财政局	王振东	梁合义	
蒋志雄	六十五	加强原“小车班”、“常委楼”管理的建议	机关服务中心		王振东	王 芳	
樊应顺	六十六	关于完善公共卫生事业的建议	卫生局		李红昌	郭改丽	
陈向阳、付玉梅	六十七	解决公路焚烧垃圾、污染空气的提案	环保局 建设交通局		任国军 李 刚	芮向东 李仁祯	
陈向阳、付玉梅	六十八	小学生负担重，作业多需要解决	教体局		关永可	张立有	
陈向阳、付玉梅	六十九	电视台应杜绝虚假广告，传播正能量	广电局		关永可	王建新	
王海龙、康宏伟等 4 人	七十	关于龙祥社区卫生服务站拓宽服务功能的建议	卫生局		李红昌	郭改丽	
张宏伟	七十一	加强招标投标管理，杜绝腐败发生	建设交通局 国土资源局	监察局	任国军	芮向东 徐冀南	
陈向阳、南桂生	七十二	规范刷车商户杜绝占道经营	建设交通局	工商局	任国军	芮向东	
赵秋霞	七十三	加强自来水水质管理，确保饮用水质量	供水中心		张延芳	刘万昌	
赵秋霞	七十四	关于推动个体医疗机构医疗废物集中处理建议	卫生局		李红昌	郭改丽	
于聚才、高素芳	七十五	石龙区高中基础设施急需完善	教体局		关永可	张立有	
乔峰、王智慧、葛英俊	七十六	优化投资环境，确保经济持续发展	区纪委	发改委、工信局、行政服务中心			区委主办
梁伟涛、苏瑞彩、王军民等 4 人	七十七	进一步加强社区两委班子建设，提高基层党组织先进性	各街道党工委				区委主办

(区政协)

第五次全国地方志工作会议召开

李克强作重要批示 刘延东与部分会议代表座谈

本报北京4月19日电（记者苏超）

第五次全国地方志工作会议4月19日在京召开。中共中央政治局常委、国务院总理李克强作出重要批示，批示指出：

“地方志是传承中华文明、发掘历史智慧的重要载体，存史、育人、资政，做好编修工作十分重要。五年来，全国广大地方志工作者执着守望、辛勤耕耘，地方志工作成绩斐然，这项事业呈现良好发展势头。谨向同志们致以诚挚问候！修志问道，以启未来。希望你们继续秉持崇高信念，以更加饱满的热情、以求真存实的作风进一步做好地方志编纂、管理和开发利用工作，为弘扬优秀传统文化、服务经济社会发展作出新的贡献。”中共中央政治局委员、国务院副总理刘延东与部分会议代表座谈。她强调，各地区各部门要认真贯彻落实李克强总理重要批示精神，进一步推动地方志事业的发展和繁荣，为全面建成小康社会和全面深化改革提供历史借鉴和智力支持。

刘延东指出，地方志工作是建设文化强国的有机组成部分。中国有着悠久璀璨

的历史，有着百折不挠的奋斗历程。连绵不断地编修地方志是中华民族特有的文化基因，为传承文明与进步发挥了重要作用。广大地方志工作者承担着传承文明、记录历史、弘扬文化、服务社会、借史鉴今、启迪后人的光荣使命。

刘延东强调，要把地方志作为重要的文化基础事业切实抓好。要进一步明确各级政府管理和发展地方志事业的重要职责，发挥地方志工作机构的统筹规划、组织协调、督促指导等职能，提高工作水平。要进一步加强质量管理，运用历史唯物主义观点，深化对地方志工作规律和特点的认识，打造无愧于时代、无愧于人民的精品佳志。要把地方志工作纳入公共文化服务体系建设当中，加快方志馆、地情网站、数据库等基础设施建设，用人们喜闻乐见的方式利用地方志、传播地方志，鼓励和倡导全社会“读志”、“传志”、“用志”，用历史的智慧推进治理体系和治理能力的现代化，为实现中华民族伟大复兴的中国梦作出新的贡献。

（摘自《人民日报》2014年4月20日头版二题）

教育部印发纲要要求

中华优秀传统文化系统进入教材课堂

从小学到大学，实现学科课程、教学环节全覆盖

本报北京4月1日电（记者董洪亮）

近日，教育部印发《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》，规划把中华优秀传统文化教育系统融入课程和教材体系，分小学低年级、小学高年级、初中、高中、大学等学段，有序推进中华优秀传统文化教育。

中华优秀传统文化教育以弘扬爱国主义精神为核心，即开展以天下兴亡、匹夫有责为重点的家国情怀教育；开展以仁爱共济、立己达人为重点的社会关爱教育；开展以正心笃志、崇德弘毅为重点的人格修养教育。

关于中华优秀传统文化教育在各学段“教什么、怎么教”，纲要力求根据各学段学生的认知特点，设计教育要点，使之相互衔接、层层深入，螺旋上升，形成一体。

在小学低年级，以培育亲切感为重点，开展启蒙教育，培养热爱中华优秀传统文化的感情。在小学高年级，以提高感受力为重点，开展认知教育，引导学生感受中华优秀传统文化的丰富多彩。在初中阶段，以增强理解力为重点，提高对中华优秀传统文化的认同度，引导学生认识我

国统一的多民族国家的文化传统和基本国情。在高中阶段，以增强理性认识为重点，引导学生感悟精神内涵，增强对中华优秀传统文化的自信心。在大学阶段，以提高自主学习和探究能力为重点，培养文化创新意识，增强传承弘扬中华优秀传统文化的责任感和使命感。

同时，在各学段的教学要点和教学任务中，力求做到三个“全覆盖”：一是学科课程全覆盖，将教育内容体现到德育、语文、历史、体育、艺术等主要课程中去。二是教学环节全覆盖，包括课堂教学、课堂外教学、家庭教育和社会教育。三是教育人群全覆盖，从小学一直到大学，整体贯穿中华优秀传统文化教育。

教育部相关负责人指出，当前我国优秀传统文化教育的现状还不尽如人意，在具体的教学实践中，有些学校以应试教育为导向，偏重对学生进行知识点的灌输，单纯地让学生记忆一定的传统文化知识，相对缺少对传统文化蕴含的民族精神、道德情操、人文涵养的深入挖掘和宣讲。这是当前最为核心的问题之一。

（摘自《人民日报》2014年4月2日第12版）



一代名相张九龄

王爱军

在广东省韶关市有一条繁华的街道，名叫“风度路”，是为纪念唐朝宰相张九龄而命名的。张九龄是韶关曲江人，唐玄宗的丞相，也是历史上第一位担任丞相的岭南人。清初大文人王夫之称赞他为“当年唐室无双士，自古南天第一人。”他不仅是个出色的政治家，更是一位才华横溢的诗人。

文场的元帅

张九龄有着令人羡慕的遗传基因，他是西汉留侯张良之后，西晋开国功臣张华十四世孙，祖辈世代都是做官的，这种积淀让他少年聪慧，从小就有不凡的表现。

相传7岁那年春天，他随家人游宝林寺，正遇到韶州府太守率州衙官员进香朝拜。张九龄进寺前曾折了一枝桃花，见太守来，便藏在了衣袖里。太守见九龄活泼可爱，便逗他说：“我出个对子，若对上，就给你供果吃。”张九龄一点也没害怕，说：“好啊！”太守早看到他袖藏桃花，就出了个上联“白面书生袖里暗藏春色”。张九龄不加思索，接口应道：“黄堂太守胸中明察秋毫。”太守一惊，没想到眼前这个小孩能这么快对上来，想难为难为他，又出一对

说：“一位童子，攀龙攀凤攀丹桂”。张九龄抬头看到面前有三尊大佛像，应到：“三尊大佛，坐狮坐象坐莲花。”太守不住地点头：“此子日后定非等闲之辈。”

这些流传于民间的故事，或许多少有些演绎的成分，真实的历史记载是，张九龄7岁就能写文章，13岁时拿着自己写的东西去拜谒广州刺史王方庆，王方庆看了以后感叹说：“此必能致远！”此儿将来一定大有前途。

长安二年（702年），张九龄到都城长安参加了会试考试，结果在21名进士中名列第一。榜单一公布，引起一片哗然，那些落第的考生纷纷上告，说考官不公平，一个来自蛮荒之地的考生，有什么资格当状元呢？此事惊动了皇帝，下诏重新考试，结果虽然增加了一些进士名额，但独占鳌头的依然是张九龄。这一下，众人哑口无言，无人敢再说什么。那一年，张九龄24岁。

唐玄宗每天看到张九龄上朝时“风威秀整”，气质卓异于其他人，便高兴地对左右说：“朕每次见到张丞相，都感到精气神为之一振。”即使后来张九龄被罢相后，他还时时不忘张九龄的风度，每有大臣推荐宰相人选，都要先问一句：“风度得如九龄否？”

风度比得上张九龄吗？俨然，在他的眼中，张九龄已经成为选拔宰相的一面镜子。

张九龄的诗文尤为出众。唐玄宗对身边的大臣说：“张九龄的文章，自有唐名公皆弗如也。朕终身师之，不得其一二。此人真文场之元帅也。”清人蘅塘退士所编《唐诗三百首》，开篇便选了张九龄的《感遇》诗二首。他的《望月怀远》：“海上生明月，天涯共此时。情人怨遥夜，竟夕起相思。灭烛怜光满，披衣觉露滋。不堪盈手赠，还寝梦佳期。”短短8句，流传千古。

打通古代京广线

在官场上，张九龄可不只是一个花瓶般的诗人，从当官那天起，他就是一位目光远大、注重实干的政治家。

开元四年（716年），张九龄还只是唐玄宗跟前一个小小的拾遗（谏官，负责讽谏或举荐人才）。因为性子太直，得罪了当时的丞相姚崇，这年秋天，他主动辞官回乡，奉养母亲。途经南雄（今广东韶关南雄）和大余（今江西大余）交界处的大庾岭时，发现这里的山路年久失修，车不能行，上下岭靠肩挑背驮，不仅成为南北交通的瓶颈梗阻，而且常有人畜伤亡之祸发生，于是萌发了重修大庾岭古道的念头。

一到家，张九龄就给唐玄宗写了一份奏折，请求修路。唐玄宗答应了，让他担任开路主管，工程很快拉开序幕。张九龄身先士卒，亲自到现场勘察，披荆斩棘，攀登危岩，不辞劳苦，指挥施工。有一次，张九龄来到一处打石场，看到工人们还在用钎（音同“千”，一头尖的长钢棍）杵斧凿的方法，非常费力，就向石匠介绍北方父老采用的“火攻堰

取”之法，让他们在石板上架起柴火燃烧，火熄灭后再用铁锤打石，巨石就容易爆裂破碎。采石方法的改进，大大提高了工效。

历时一年多，大庾岭古道终于贯通，这条路路宽近17米，全长十几公里，由此成为连接南北交通的最快捷便当的通衢大道，后人誉之为“古代的京广线”。古道上商旅络绎不绝，道旁客栈馆店、茶坊酒肆，鳞次栉比，出现了“长亭短亭任驻足，十里五里供停骖，蚁施鱼贯百货集，肩摩踵接行人担”的繁华景象。

一句话扰乱一场宴会

修完路，张九龄重返京师，备受器重。他并不迎合皇帝，而是把直言劝谏当成了自己的标志。八月初五，玄宗过生日。群臣纷纷在金殿上道贺，献上自己的一份礼物。张九龄的礼物是一个包裹得严严实实的布包，他高声说：“臣敬献陛下一方宝镜。”可当他将布包打开时，有人一下子笑出了声，那不过是五册书，哪里是什么宝镜！

原来张九龄看到唐玄宗有些怠于政事，安于享受，于是埋首书案，耗时数月，撰写了《千秋金鉴录》，把它当作生日礼物，进献给皇帝。这部书引经据典，从历史的治乱兴衰事例出发，探究其中的经验与教训，给唐玄宗敲响了警钟。玄宗非常高兴，连声称赞这是他收到的最好的生日礼物，并且赐给张九龄一批珍贵书籍，以示嘉奖。

还有一次，唐玄宗在内苑大宴群臣，酒喝得很高兴，他突然来了兴致，领着大家去观鱼。玄宗说：“众位爱卿，你们看，这些鱼儿多么漂亮可爱！”李林甫最善察言观色，马上接口说：“它们过得自在，是因为

陛下恩泽所及啊。”张九龄一听就不高兴了，正色道：“鱼儿就如同百姓，它们能不能生活自在，得看陛下任用什么样的人来管理他们。观鱼自乐这样的事儿，只是装点景致而已，是小儿女玩的情调，希望陛下不要过分沉溺其中。”一句话，像兜头一盆冷水，浇灭了玄宗的兴致。他悻悻地扭头走了，一场聚会不欢而散。

与皇帝对着干

张九龄不光是让皇帝大煞风景，有时简直就是对着干，只要他认为不对的，那就坚决不同意。范阳节度使张守□长期镇守边疆，因抵御契丹入侵又立下大功，玄宗打算升任他为侍中，张九龄反对说：“宰相是代替天来治理天下的，有了当宰相的人才后，才能任职，不能用它来奖赏功劳，历史上那些国家的败亡，多是由于官员不称职和奸邪所致的。”玄宗解释说：“不过是给他一个空名而已，有什么大不了的呢？”张九龄说：“名器，是不可以假借的。假如有人平定了东北二虏，那陛下加他们什么官呢？”玄宗无言以对，只好作罢。

玄宗宠爱武惠妃，有一次，他想借故废掉太子，然后立武惠妃的儿子。因为这个话题太敏感，大臣们无人敢言，唯有张九龄不识时务，坚称不可。他搬出隋文帝错废太子、终致失国的典故来教育皇上，弄得玄宗很是郁闷。武惠妃得知张九龄从中作梗，便偷偷地派心腹宦奴牛贵儿找到他，诱导说：“有废必有兴，如果您可帮忙，宰相就能长久地当下去。”张九龄闻言大怒，把牛贵儿厉声斥退，并且马上登殿奏明此事，最终太子的位置才得以保全。

张九龄做丞相，相当勤勉。他注重发展农业，起草的诏令里明确地把重农桑放在首位。“今甘泽以时，农桑为重”，要求“农扈戒期，耕夫在野，事非急切，不得追呼。”他甚至亲自兼任河南开稻田使，在中原地区推广南方的水稻种植技术。由于这些措施，唐王朝在开元末和天宝初，国家财力和百姓福祉达到了开国以来未有的高峰。西京、东京的米一石价值不到二百文钱，布帛价值也很低廉，海内安富。

虽是一片忠心，但张九龄犯颜直谏，还是招致了皇帝的不满，加之佞臣李林甫的诋毁，当了三年丞相后，就被唐玄宗罢相。没有了张九龄整天在耳边磨叽，玄宗是清静了不少，可他也失去了最后一面镜子。罢相4年后，张九龄在曲江病逝，死时62岁。

坚持要杀安禄山

张九龄善于识人，孟浩然、王维等一大批出类拔萃的人物，都曾得到过他的提拔。他预测未来的准确性更令人惊叹。

开元二十四年（736年），安禄山任平卢将军，在讨伐契丹时打了败仗，范阳节度使张守□将他逮捕，押赴京城，建议将其斩首。张九龄时任宰相，见到报告后，当即批示：“过去穰苴出师，斩杀误期的庄贾，孙武训练士兵，斩杀不听令的宫嫔。现在张守□行令军中，安禄山不宜免死。”此前，安禄山进京面圣时，张九龄曾见过他一面，之后就对侍中裴光庭说：“将来祸乱幽州的人，一定是这个胡雏儿。”然而唐玄宗却不这样想，传旨特赦了安禄山。

张九龄一见，非常着急，在庭上争辩说：“安禄山狼子野心，貌有反相，应即刻

斩杀，以绝后患。”玄宗回答说：“当年王衍听了石勒一声长啸，就认定他将来是个叛党，要把他杀掉。虽然事实证明他说的不错，但朕觉得安禄山跟石勒还是有区别的，你不要以王衍识石勒的事枉害忠良。”最终没有听取张九龄的意见。

天宝十四年（755年），被张九龄断言“必反”的安禄山果然掀起了“安史之乱”，叛军一步步逼近长安，唐玄宗不得不仓皇出逃四川，一路风餐露宿，困苦不堪。此时，他想起了张九龄当年的劝告，悔恨得不禁潸然泪下，感叹说：“蜀道铃声此际念公真晚矣，曲江风度他年卜相孰如之。”此

时张九龄已然病逝，唐玄宗专门派出使者，到曲江张九龄的墓前祭奠，还赠厚礼抚慰其家属，表达自己的敬意。从此以后，天下都称张九龄为“曲江公”，而不直称其名。

唐朝由盛而衰，张九龄就是一道分水岭。宋人晁无咎曾经感叹说：“九龄已老韩休死，无复明朝谏疏来。”在他之后，再没有人能够直言敢谏，挽狂澜于即倒，扶大厦之将倾。唯其如此，张九龄才格外让人怀念。他的风度在才气、在仪表，更在正直的品格和忠义的节操，这才是他穿越千古，依然散发着迷人气质的真正原因吧！

（摘自《环球人物》2013年21期）

地名故事

听爷爷讲故事

——竹茂村村名的起源

姬 帅

爷爷，名平安，字竹村，笔名了无山人，解放前任河南省政府秘书，满腹经纶，宋体、毛笔、小楷字写得出神入化，堪称当地一绝。

童年时代的一天，吃晚饭以后，全家坐在油灯下闲聊，忽然爷爷说：“帅，给你讲一下咱竹茂村村名的来历。”我说：“行。”于是爷爷就开始讲了起来。

我们姬姓是山西大槐树下的。由于连年征战，全国大部分土地荒芜，人口减少，钱粮赋税无法征收。朝廷经过商议，采取了留放屯垦政策，但是所有民众都不愿离家，朝廷怕引起民众反抗，就下了一圣旨，凡是在大槐树居住的民众不留放屯垦，于是远近百里，各州府都都往大槐树下搬迁。没多久，大槐树下人满为患，缺吃少穿，民不聊生，然而此时朝廷又下了一道圣旨，凡是在大槐树下居住的民众一律

留放他乡屯垦，如有抗旨者将家灭九族。四周有官兵把守，在没有办法的情况下，祖上姬凤池被迫同意留放屯垦他乡。

有一天，地方小吏拿着公文，到祖上家里大声说道：“姬凤池听令，你们姬家被留放千里之外的鲁阳郡，车轴在哪里断就在哪里安家，明天启程，不然杀你全家。”

第二天全家把所有的生产工具和生活用品装在车上，按照指定的路线走，不知走了多少个昼夜，路过锯齿岭，走过四十五里虎狼岭，来到青草岭下，到了波涛汹涌的石龙河岸边，突然“咔嚓”一声，车轴断开，于是就停了下来，眼前绿水青山，竹子翠绿，植被茂盛，方圆几十里没有人烟，但是土地异常肥沃，从此祖上就在这里安了家，因四处都是竹子，并且长势很茂盛，祖先就起名竹茂村，从此延续至今。

2007 年 ~ 2013 年 石龙区降雨量统计表

2007年石龙区
降雨量统计表

月份	降雨量 (单位mm)
1	2.2
2	2.7
3	17.4
4	36.5
5	68.9
6	96.2
7	281.5
8	159.4
9	128.2
10	42.3
11	13.1
12	3.7
合计	852.1

2008年石龙区
降雨量统计表

月份	降雨量 (单位mm)
1	0.7
2	3.2
3	15.3
4	32.9
5	48.7
6	41.1
7	187.4
8	223.6
9	145.3
10	46.2
11	27.8
12	1.3
合计	773.5

2009年石龙区
降雨量统计表

月份	降雨量 (单位mm)
1	0.3
2	2.1
3	17.8
4	38.7
5	59.3
6	22.3
7	246.5
8	169.5
9	113.7
10	37.8
11	33.2
12	3.1
合计	744.3

2010年石龙区
降雨量统计表

月份	降雨量 (单位mm)
1	0
2	0.3
3	25.7
4	56
5	72.3
6	12.6
7	371.2
8	322.4
9	147.6
10	47.3
11	17.5
12	4.6
合计	1077.5

2011年石龙区
降雨量统计表

月份	降雨量 (单位mm)
1	0
2	15.5
3	7.7
4	18.4
5	31.9
6	14.7
7	116.7
8	97.1
9	278.1
10	39.5
11	101.9
12	0
合计	721.5

2012年石龙区
降雨量统计表

月份	降雨量 (单位mm)
1	0
2	0.9
3	25.2
4	25.3
5	12.8
6	30
7	122.6
8	98.5
9	76.3
10	21.9
11	10.8
12	1.6
合计	425.9

2013年石龙区
降雨量统计表

月份	降雨量 (单位mm)
1	0.7
2	0
3	4.8
4	32.4
5	244
6	24.6
7	39.6
8	40.3
9	18.9
10	35.6
11	32.3
12	0
合计	473.2

(区农林水利局)

注: 2006年降雨量
资料缺失



刘治国

第四章 炉火情深

4.1 初到马鞍山

转业到北大荒的多数干部都不情愿在那里安家落户，都希望有朝一日“打进关”去。1959年下半年已有几批干部先后调到新疆和内蒙等边远地区的农垦单位，我们一百多人能回到秀美的江南真是大喜过望！听说要到马鞍山，我们从地图上只找到皖南山区有个马鞍山，因为那时马鞍山刚建市不久，地图上自然找不到。后来才知道，马鞍山原来叫金家庄，只是当涂县采石区的一个小村庄。随着马鞍山铁厂发展成马鞍山钢铁公司，1958年才建立了马鞍山市。这个地方山川秀丽，有“九山环一湖，翠螺出大江”的天然美景，翠螺山下的采石矶是国家级的风景名胜。大诗人李白晚年在此流连忘返，“乐不思蜀”，留下了许多瑰丽诗篇，成为诗仙的终老之地。江北岸的乌江是西楚霸王的自刎之地，建有霸王祠。李白和项羽这一

文一武构成了闻名遐迩的人文胜景。“山不在高，有仙则名”。马鞍山的名字与项羽乌江自刎有着不解之缘。传说霸王自杀后，他的战马飞奔过江，把马鞍落在这里，变成一座马鞍形的山，马鞍山由此得名。

1959年10月末，我们坐上南下的列车，伴随着火车飞速前进的节奏，几个战友又唱起了一年多前到北大荒时唱的歌曲《向北大荒进军》，真有点“春风得意马蹄疾”的味道。到马鞍山下车后，我们乘小公共汽车到杨家山市政府招待所。那时马鞍山公交公司还没有大客车，只有马钢公司的几辆书有“马鞍山钢铁公司”大字的大客十分显眼地出现在马路上。我们住下后，一连几天无人问津，原来是毛主席第二次来此视察，组织上顾不上分配我们的工作。毛主席这次视察发出了“马鞍山条件很好，可以发展成为中型钢铁联合企业，因为发展中型联合企业比较快”的重要指示。我11月1日到马钢人事处上班时，人们仍然沉浸在热烈的幸福气氛中。那时马钢人满为患，住宿非常紧张，我

就住在公司办公室后面的一个大草房内，单身和家属混住。一天半夜，突然有个家属要生小孩子，我们这些小伙子束手无策，有的给她在厂里上夜班的丈夫打电话，有的跑到卫生所请医生，折腾了大半夜。

人事处当时的处长是张序宾，副处长是戴兆福。人事处当时分为三个组：干部组、劳资组和教育组，我被分配到教育组工作。教育组的工作分为职工培训和业余教育两大项，我分工搞业余教育。在大跃进的高潮中，我一上班就投入紧张的工作中。马钢下属有十几个厂矿和工程处，我连续跑了五六个单位，有的单位业余教育开展得比较好，一天傍晚我曾到一焦厂“刘胡兰班”听课，工人们都在静心地听课。我还触景生情写了一首诗登在马鞍山报上。但是有些单位工作开展得不够理想。为了急于推动工作，我同老同志蔡兆春共同研究，草拟了一个通报，把业余教育情况分为三大类，目的是希望对工作有一个大的促进。可能是由于通报内容不符合“九个指头和一个指头”对成绩的评价，领导上没有批准下发这个文件。出人意外的是，在1961年的新春茶话会上，一位姓戴的副处长离开了主题，严厉地批评了蔡兆春同志对业余教育成绩的估价。由于我同老蔡具有相同的观点，同时通报又是我执笔的，因此我当即发言申明了我对这个问题的责任。但是处长批评我不应该把责任揽在自己身上，说我刚上班不了解情况。后来我才知道这位处长对老蔡有成见，不止一次给他难堪。

我1959年11月到马钢工作，1989年11月离休，又接受返聘3年，到92年底，整整工作了33年。开始是在人事处，后来先后到教

育处、宣传部、第二烧结厂和公司党校，除文革期间下放劳动外，基本上都是从事文化教育和宣传理论工作。

4.2 筹办业余大学

刚上班的几个月，跑跑厂矿，了解了一些业余教育情况，熟悉一下业余教育的业务，摸索一下业余教育的规律。当时的口号是“闲时多学，忙时少学，大忙机动学，让路不停车”，过了一阵，明确了学习与生产的关系，改变了开始时的急于求成情绪。60年4月份，省里传下了新的精神，要求业余教育要大办高办。所谓高办就是要在扫盲和中学的基础上办业余高等教育。这时候和我一同搞业余教育的老蔡去办机电学校了，筹办业余大学的任务自然就落在我的肩上。我没上过正规大学，只是进过军大和海校，担任过速成中学的教学，但凭着一股子勇气和热情，我还是愉快地接受这个光荣而艰巨的任务，并且在十天内又快又好地完成了这个任务。

业余大学的筹办得到领导的及时指导和大力支持。领导这一工作的有两位同志，一位是市委常委、公司人事副经理谢童关，一位是人事处副处长解文爽。要干工作首先需要抽调人力组成一个班子。根据需要，干部科（当时已改名为科）很快抽调了吴贤铸、郭仁法、石如洲、唐美娟、张振翼、王隋芝等五六位同志。人员调来以后立即展开了紧张的招生工作。首先是拟定招生广告，根据领导指示，业余大学定名为“马鞍山业余钢铁大学”，招生对象为全市的在职高中毕业生。专业齐备，有冶炼（炼钢、炼铁、轧



钢)、机电(机械、电气)、土建、焦化、企业管理、中文、俄语等十几个专业。招生广告拟定以后,我们就分头出考题,刻印考卷,考试科目有语文和数学两项。招生广告一贴出来,广大职工和机关干部踊跃报名,报考者1200余人,考场设在马鞍山小学内。考试结束,我们夜以继日地展开阅卷工作,最后确定录取600余人。揭榜之日,人头攒动,先睹为快,场面十分热烈十分感人。榜上有名的欢呼雀跃,名落孙山者有的捶胸顿足,有的吵着要查考卷,从这里可以看到当年人们的好学上进。有几个市委秘书没参加考试,写条子要求入学,我都一一加以拒绝,惹得个别领导不悦,批评我没有做党的“驯服工具”。

招生结束后,在工人剧场举行了隆重的开学典礼。大会宣布学校校长和副校长名单,市委副书记、马钢公司经理连田峻任校长,市委副书记陈礼宽和市委常委、马钢公司副经理谢童关任副校长。陈礼宽同志在大会上发表了热情洋溢的讲话。他把马鞍山业

余钢铁大学的诞生称作马鞍山破天荒的大事和教育战线的胜举。他的评价是恰当的,这所业余大学的建立的的确确结束了马鞍山没有高等学校的历史,它虽然还很简陋,还不健全,还有点幼稚和空洞,但毕竟它走出了具有里程碑意义的第一步。

开办一所学校千头万绪,最重要的是要解决校舍、师资、教学计划和教材问题。我根据谢副经理的指示,通过市委宣传部余副部长协调,马鞍山小学的校舍供我们借用。好则我们是星期一、三、五晚间上课,不耽误他们的教学。除了我们缴纳电费以外,没有别的费用。教室卫生由学员轮流值日负责清扫,不给学校添麻烦。

师资采取专兼结合、以兼为主、以专带兼的办法。每个大的专业有一位专职教师,负责联系本专业的兼职教师。我多次到马鞍山钢校联系,聘请他们的语文、物理等学科教师到业余大学任教。冶金、机械、焦化、土建等专业兼职教师我们在公司内部就地取材,分头同有关单位联系聘任。兼职教师有

一定的兼课金，一次课两个小时0.5至0.8元。

教学计划，我们按照文化基础课、技术基础课和专业课次序设置。正式计划未制订前先购买文化基础课教材开始教学。

为了解决教学计划和教材问题，为了学习办学经验，五一节前夕我奉命到北京出差。火车上很拥挤，我从南京一直站到通县。在车上碰到了我在部队的战友林辉，他是福州人，转业后在福建商业厅工作，他是到首都参加一个展览会的，我们站在车厢里简单交流了别后的情况。到京后首先持马钢公司介绍信到冶金部教育司，汇报了我们的办学情况，然后持教育司的介绍信到教育部业余教育司、北京钢铁学院、北京师范大学、中国人民大学等单位学习办学经验，索取教学计划、教学大纲有关办学的参考资料。那时人都很规矩，不会借出差游山玩水，我只顺路花两个小时走马观花式地看了看故宫和北海。那时车旅费报销也很严格，每张车票后面要注明从哪里到哪里，不敢稍有含糊。冶金部教育司要我打电话问我们公司支援越南太原钢铁厂的人员名单，通话时间长了一些，用去了九块钱，回公司报销时会计提出疑问，经公司人事经理同意后方予报销。在北京一共待了五天，就匆匆返回。这次到首都除工作外，我个人有两大收获。一是“五一”那天我随冶金部的队伍到天安门广场参加了庆祝会。美中不足的是毛主席“五一”那天不在北京，没有看到他老家人的光辉形象。二是我首次领略到首都市民的文明风格。在大街上问路时，不管男女老少都不厌其烦地给你回答。你问这个人，他不知道，旁边的人听到了就主动给你指点去

向，而且还会使用如下的语言以消除外地人问路时表现出的自卑和尴尬：“你甭看北京人挺机灵，到别的地方准会晕头转向。”北京真不愧为祖国的首都，真不愧为我国的文明故都！此外，我还在从上海迁到北京的“中国照相馆”照了一张相片，那是一张身穿羊毛衫的半身像，它真实地再现了我的年轻面貌，现在我还保留着这张放大的相片。

从北京回到马鞍山以后，我们分头参考从北京带回的资料，修订了各个专业的计划，教学逐步走上正常。每逢一、三、五夜晚，马鞍山小学内灯火明亮，学员们坐满了十几个教室，静静地听课。夏天到了，气温升高，夜晚更是闷热得很，而且在大跃进的气氛中，生产和工作都很紧张。我们就提出了“天气热，心更热，学习的决心坚如铁；生产忙，工作忙，忙中偷闲上学堂”的口号，鼓舞广大学员的学习热情。但是决心是决心，现实是现实，还是出现了有些学员上课时间不能保证，有的兼课老师没有时间备课的问题。向谢副经理汇报了这种情况后，他同意以市委和马钢公司的名义发一个《关于保证业余大学学员上课时间和兼职教师备课时间的通知》。谢副经理签发文稿后，我到市委办公室要求印发。办公室有位同志提出市委和马钢公司不宜联合发文。后来这个通知就以市委名义在马鞍山日报的第一版上头条发表。这个文件发表后局面有所改善，同时我们又安排了上小夜班学员的补课时间，每月向学员所在单位通报学员的到课率，教学秩序逐步稳定下来。

我除了全面负责教学管理外，还兼中文专业的《文学概论》课，使用的教材是《毛

泽东文艺思想概论》。为了提高教学质量，开阔学员的视野，还组织了两次大的讲座，一次是我主讲的《鲁迅先生的思想和艺术》，一次是请上海电影厂的剧作家石方禹讲的《文艺创作问题》，我还请人朗诵了他的诗作《和平的最强音》，受到学员广泛欢迎。可是，没料到我这次闯了一个大祸。有位文联的学员，他听讲后来了个突然袭击，向市委举报，说石方禹思想右倾，讲课中大量贩卖资产阶级的东西，要求对作家组织批判。原来石方禹同志是受迫害下放到安徽省的，省里又把他安排在马钢公司二钢厂“体验生活”，我不知就里，二钢党委也不知就里，我去联系时二钢宣传科慨然应允，结果造成了这个局面。好则，作为市委常委的谢童关同志对这个敏感的问题作了淡化处理，他说，省里下放的作家我们没有批判的责任和权利，谁请他讲课就叫谁检讨就可以了。于是，我、我们科长和处长都写了书面检查，总算没有给石方禹同志造成什么麻烦。

为了扩大业余大学的影响和锻炼中文班学员的写作能力，我还与马鞍山报副刊部联系组织几次散文专版。这期间工作虽然很忙，但我的写作欲也很强，每次专版我都参与写作。有几篇小文章我还记得。一篇是杂谈《知识要广》，一篇是杂谈《说牛》。还有一篇是散文《京沪行》，其内容：一个是我出差到首都的观感，说的是中央国家机关的优良工作作风，“门难进，脸难看，事难办”绝对与他们无缘。同时说了一下首都市民的文明风貌。另一个内容是我出差到上海的观感。上海市业余教育局一位中年女同志，一边吃药，一边热情地接待我，她给我

开介绍信到几所业余大学参观。介绍信的背面注明了学校的地址，乘几路车到什么站下车，使我毫不费劲地完成了参观任务，使我深受感动。

业余大学1960年开办，到了1962年，由于“调整、巩固、充实、提高”八字方针的贯彻，加上有的专业由于没有合格的师资，相继停办，后来就改成职工业余学校。只有中文班坚持到毕业，拿到了毕业文凭，在改革开放后评定职称时，这个文凭帮了学员们的大忙。别的专业有的转为同济大学等高校的函授，有的干脆半途而废。现在反思起来，这所业余大学的兴衰起落也是大势所趋。虽然对提高职工的文化水平有所帮助，但它毕竟是大跃进的产物，不仅马鞍山和马钢那时不具备办综合大学的软硬件条件，而且作为具体负责筹办这所大学的我也是非常不够格的，热情是高的，积极性也是高的，但水平是不高的。话又说回来了，大跃进虽然被否定了，但大跃进时代所干的事情有的是瑕瑜互见，不应该一概抹杀。筹办业余大学是我到地方工作后第一次亮相，它初步检验了我的组织能力，经受了一次独立工作的锻炼，我一直引以为豪。同时我也一直清醒地认为，业余大学的筹办如此顺利，这得益于谢副经理和解副处长的坚强领导和具体指导，教职员的积极工作以及广大学员的好学上进。特别是我在工作中对有些比我年长的同志不够尊重，态度生硬，他们都豁达大度，从不计较，对我来说这无疑是一次待人接物、为人处事的教育。

（待续）

272.买汤圆

元宵节，买汤圆，街上都是汤圆摊。
爸爸问我买哪种？思念汤圆最香甜。

273.小鸭子

小鸭子呱呱叫，脖子一仰打问号。
遇事勤问为什么？学习才能步步高。

274.花公鸡

花公鸡去上学，上课爱做小动作。
别的没学会，只会叫“哥哥”。

275.昭平湖环湖路

环湖路，绕湖弯，胜似银盆镶金边。
昭平湖有了它，就像俏姐戴项链。

276.小菜刀

小菜刀，短尾巴，好生活，吃鱼虾。
不爱动，不消化，像瘦猴，黄巴巴。

277.玩具小汽车

小汽车，加足油，我开汽车去旅游。
爷爷奶奶快坐上，咱游了北京去广州。

278.阅览室

阅览室，人挤满，鸦雀无声把书念。
我说它是大餐厅，爸说它是加油站。

279.无花果

平凡无花果，默默去工作。
不见鲜花开，照样结硕果。

280.杨树

杨树花儿开，不见结果来。
只要勤努力，依旧长成才。

281.大雁飞

大雁飞，高入云，空中写着一个“人”。
雷锋精神是灯塔，时时刻刻照我心。

282.雷公公

雷公公马大哈，教育孩子没方法。
电鞭抽炸雷吼，吓得乌云泪水流。

南宋杰出诗人陆游，素重家风教育，一生留下家训26则，其主要内容包括：爱国，廉洁，勤奋，简朴，为善，宽容。在良好家风熏陶下，陆游的后人成长为有用之才，一时俊杰。

陆游不仅有家训，还写了一百多首教育孩子的诗，经常告诫子女们说：“但愿你们长大成人之后，于国有用，于家尽责，于义无暇，于德不亏。”他教育子女要勤奋读书，不虚时光，在《五更读书示子》中写道：你们现在正是读书大好时机，要刻苦攻读，莫失良机。读书最要紧的是学以致用，要切实做到“善言座右铭要躬行”“学贵身行道”“字字微言要力行”。学习古人的高风亮节，不媚权贵，正直无私，时刻想着报效祖国。

值得欣慰的是，陆游的后人，都没有辜负他的期望，不论为民为官，都做到了忧国忧民，正直忠贞。两个儿子均是有名清官；孙子陆元廷，为抗敌奔走呼号，积劳成疾而死；曾孙陆传义，与敌人势不两立，崖山兵败后绝食而亡；玄孙陆天骐在战斗中宁死不屈，投海自尽。满门忠烈，一家义士，就是对陆游的最大告慰。

陆游的成功家教告诉我们，好家风造就和睦健康家庭，好家风有

从 陆 游 家 风 说 起

陈
鲁
民

助于子女成长成才，好家风必然会影响到学风、民风、政风，形成良好的社会风气，这是民族兴旺发达，国家繁荣昌盛的必要条件。以史为鉴，今天强调家风建设，更有巨大现实意义。

好家风有助于培养优秀人才。好家风如同一所教学有方的学校，能用优秀的品德熏陶人，用良好的习惯来改造人。家风虽是无形的、潜在的，但对家人的影响却是巨大的，对其成长既是一种耳濡目染、潜移默化的教育，又是其行为规范的“校正器”，更是陶冶其道德情操的天然“熔炉”。曾国藩家风甚严，他为家人确立的勤奋、俭朴、求学、务实的家训家风，一直为曾家后人所传承，培养出优秀外交家曾纪泽等大批人才。吉鸿昌的家风正直刚毅，父亲吉筠亭要求子侄亲友“做官就不许发财”，吉鸿昌始终不忘，日日激励自己，成为叱咤风云的一代名将。

好家风有助于树立领导干部良好形象。领导干部是道德的楷模，社会的标杆，对于领导干部而言，家风关联着党风政风，它是折射作风的一面镜子，是透视党风的一个窗口。毛泽东廉洁朴实、勤俭节约、谦虚谨慎、无私奉献的家风；周恩来工作第一，他人第一，谦恭

内敛，公私分明，严于律己的家风；焦裕禄不搞特殊化，不占公家便宜，严格管好家人的家风，都为全社会树立了堪为表率的高大形象。

好家风有助于形成良好的社会风气，是社会正能量的重要源头。社会是无数家庭的组合，良好社会风气是无数家庭良好家风的高度凝聚。在中国传统文化中，先修身、齐家，才能治国平天下，志士仁人都非常看重良好家风的养成。诸葛亮宁静致远、淡泊明志的家风，包文正铁面无私、清廉刚正的家风，林则徐勇于任事、

志节高清的家风，是进行传统教育的一面镜子。当代优秀公仆孔繁森、牛玉儒、郑培民、汪洋湖、丁晓兵等，不仅自己拼搏奋斗的模范事迹感动世人，而且其良好的家风也对社会风气产生深远影响，被奉为学习楷模。

人皆有家，有家就有家风。昔日陆游以德治家，重视家风，堪为楷模；我们今天也要严于律己，搞好家风，于国于家于个人，都将大受裨益。

（摘自《平顶山日报》2014年3月18日第6版）

2岁，你小还那么优秀，人家会没有压力？他的心情还是可以理解的。你们一起学习生活两年，难道没一点让你好感的吗？那你们是怎么走到一起的。”女儿说：“她一直很努力上进，今年5月我左手大拇指长个倒生皮刺儿，我把它拽了一下，不料就化脓感染了，做了几次小手术，拖了几周，最后指甲也退掉换新了。都是她陪我治疗帮助我的。”我讲：“遇事要多想别人的好处，学会感恩关爱他人，你的心情就好了”。

女儿和另4位同学准备去浙大面试，天大签约的那位女生也急了，她想和大家在一起，问老师还能不能去浙大，老师表示可以，这样她们6人才有一同被浙大录取的好事。女儿有些不理解，又在一起交流。我讲：“干事创业需有团队合作意识，国家搞科研，尤其是现代科学，不是哪个人的能力就能完成的。要集大智慧大合作，我们的中华民族，我们祖国的各项事业才能有更大的

发展和希望”。

大四的上学期，对于获得保送资格的学生来说相对是轻松了些，但女儿还是一如既往地去自习，在教室还时常帮助同学讲题。有一个同学执意要送女儿一包东北的黑木耳，还有同学帮助女儿买了回家的打折机票。寒假前，几位保研的同学到哈尔滨看冰雕，那位女同学也去了，她患了重感冒，别人不乐意与她一起住，女儿又与她住在一起照顾了她几天。

女儿在学习生活中收获了很多友谊，也一定会在她以后的学习、生活 and 工作中成为不可替代的新的动力。我祝福女儿在学习、生活、工作中更幸福更快乐，也祝福天下所有的孩子更幸福更快乐，为社会的和谐发展、人类的进步作出自己应有的贡献，取得更大的进步和成就。

（2013年7月14日）



鲁尚岗



孩子在成长过程中，首先给予的应是安全和快乐，然后学会待人接物，会与小朋友们一同学习和交往，一步步成为一个有益于社会进步的人。在女儿成长的过程中有些往事让人难以忘怀，写出来供年轻的学生家长们借鉴。

一、要求女儿一同与小朋友

分享娃哈哈

女儿刚上幼儿园时，一天晚上一个小朋友的父母带着孩子到家里玩。玩了一会儿，女儿想喝娃哈哈，自己拿了一瓶就喝，我马上讲，给小妹妹再拿一瓶。女儿有些不情愿，但还是在劝说下给拿了。事后我针对这件事与爱人一起进行了分析。继承父母的传统教育，现在都是一个孩子，为了培养孩子的关爱之心，决不能让爱子吃独食，在他吃东西之前一定要想到爷爷、奶奶、爸爸、妈妈、想到别人。要与小朋友们分享食物、图书、玩具，分享劳动，分享快乐。

二、不安全是孩子成长最大的阴影

女儿上小学时，有一个女同学没人给她一起玩，很是孤单。女儿的小伙伴又有十几

个，经常在一起学习、滑滑梯、跳皮筋、做游戏。这个同学的家长专门到学校找到女儿，蛮不讲理地吆喝女儿一通，让女儿受到了很大的委屈和惊吓。多年后女儿讲起这件事，后怕的声音都变了。可做父母的我们很长时间才知道，没能及时地给予疏导。安全教育是重要的。

三、学习成绩的提高急不得

女儿在小学四年级之前的成绩一直不理想，五岁半前陆续上了两年的家庭幼儿园和半年的学前班，那时要求七岁入学，可因为两个人都要上班没人带孩子，经过熟人关系勉强上了一年级，考试一直是六七十分，女儿小时候最爱做的游戏就是跳皮筋儿。一个人独处时爱模仿老师讲课，当老师同学。尤其是当老师同学，有时妈妈当学生，有时爸爸当学生，引导她在游戏中学习巩固，有时一起分析作业题，记得有一次考前，老师布置的作业爸爸帮助抄题，只让女儿口算，晚上十点多也没做完。以后，我就经常减少孩子的一些作业，并在第二天告诉了老师，让老师尽量少留些作业。

五六年级是孩子学习成绩提高最快的时

候。在三年级入学的时候我给女儿开始订了一份《小学生学习报》，每周抽空除完成正常作业外，我找出报纸上的典型题进行探讨，启发。有一次在小院子里为了推演一道数学题，地面上写满了式子，最后还是女儿先算出结果来了。到六年级毕业，以初一新生全区第一的成绩升入初中。

小学高年级写作文有些难度，就让女儿自己感受生活，把自己想说的话写出来，并经常帮助女儿积累一些素材。一年的春节我带着女儿一起在街上收集各种各样的春联，一年暑假回鲁山老家还与女儿一起骑着三轮车到村庄北1公里外的鲁山老沙河大桥上抄写每孔桥梁栏杆之间镶嵌的毛主席语录。看到开阔的大沙河，行走在桥上，女儿高兴极了。还告诉她，我小时候，经常到大沙河玩，与小伙伴在沙河里洗澡、爬到桥上掏鸟等。有一次老师让写街上的夜景，尽管冬夜晚很冷人很少，我也带着女儿到街上仔细进行了观察；同样老师让写秋天的田野，我也带她到近处花果山上进行户外活动，让孩子从近至远观察大自然的秋天。并告诉孩子无论作文题目怎么变化，都要写自己最熟悉、最有感知的东西。

四、与孩子做朋友，及时解决成长中的困惑

女儿小时候与其他孩子一样，遇什么事都好问这问那，有时还会提出让父母难以解决或回答的问题，有的不懂，就告诉她，等你上学了，上初中、上高中、上大学等就知道了，保留其好奇心，强化其求知欲。有些问题不好说很清楚，但也要坦率地告诉她。如：我从哪里来？我们坦率地告诉孩子，是

爸爸把一粒种子种到妈妈肚子里，等长成了一个宝宝，就从妈妈肚子里生出来了，等你上了学，到初中有生理卫生课，你就会更加明白。

小学毕业前夕孩子才11岁多点，妻子领着女儿在市内想去的初中考了几次，都被录取了。可我坚决不同意，为此女儿、妻子都伤心的哭了。我劝说，孩子现在还小，到外边不方便，有个头痛脑热，我们也没车，不如在家读书，我们还可以给孩子以帮助，老师们也都是很熟悉的，只要孩子努力，还是会取得好成绩的。开学一个多月，由于学习紧张，孩子经常呕吐、感冒、发烧，经过调理才慢慢好起来。后来我就讲要是在市里，来回100多公里，我们该怎么办。在区里与老师们关系都很好，又能在家吃住，还能及时对女儿进行帮助、辅导，我们为什么舍近求远。这时女儿、妻子都会心地笑了。

读初中时，孩子的竞争意识逐步增强，有时不愿与同学们多交流、讲题，怕耽误学习。我们经常告诉她，你的目标是考上市一中，竞争范围在全市，给同学们多交流，全当又复习一遍，况且他们问的问题也可能自己也不会，这样会发现自己学习上知识点的欠缺，可共同提高，形成良好的集体学习氛围，这就像大森林里的树木，一个个都挺拔高大，个个都是能成堪用之才。就这样孩子在紧张、刻苦的学习中三年过去了，顺利以优异的成绩升到了市一中，他所在的中学也由于女儿的成绩而打破僵局，也考出了历史上最好的成绩。

上高中的第一学期，女儿还不到14岁半，在这以前从来也没有长时间离开过家庭，集体生活也会遇到这样那样的烦恼。有

一个休息天，她回到家讲到宿舍，几个室友说某同学这样不好那样不好，又停两天又到一起亲热起来，女儿很不理解。我就明确告诉她，咱到这儿是学习的，不是挑别人毛病的，就把明代罗状元的诗讲给她：静坐常思自己过，闲谈莫论他人非。过一段时间她们可能就不讲什么了，我们应多一些宽容和关爱。经过新学期入学考试、评选，女儿当上了班里的学习委员。

五、有家庭、民族、国家、全人类的社会责任感学习才能有更大的动力

一次女儿告诉我：以前我总以为同学刻苦努力，成绩优秀的学生，大多都是家庭生活比较清苦的，到高中我才知道，生活条件优越的学生，也有很多是努力进取，成绩优异的，一旦他们能下功夫努力起来，成绩往往非常突出。但也有同学家庭条件稍好一点，学习上就不想下大劲。我就给她讲，人都有惰性的，喜欢轻松自在。首先问自己心有多远，你的脚就能走多远。从小树立崇高远大的理想不是句空话。后来，女儿告诉我，高中时学政治课，结合自己学习，才真正体会到了理想与工作、学习动力的关系。读大学期间，她看了考上清华一位同学的博客，他那随笔文字间流露出的精神境界，完全是站到了全人类的高度，自叹弗如，感慨到那才叫清华的水平。

六、正视老师的批评和不顺心的事，心态平和地努力学习是更重要的

初中时学校的老师都是多年友好的老同事、老同学，对孩子学习格外关心，很少批评，经常是表扬。到了高中人地两生、离家



百十里地，生活多有不便。我就刻意让孩子自立自强，明确学生时代最重要的是身体、心理的成长和学习知识的积累，不要因为生活中的小小不愉快而耽误学习。家长也要有耐心地听取学生在学校生活的一些事，给予合理的疏导，以减轻精神压力。刚升入高三的第一天，女儿因一个贴衣钩贴在课桌的侧面，轻轻拍了两下，声音不是很大，因为在前面，班主任听到了，狠狠地批评了一顿，那是女儿从没受到过的打击。因为这位班主任是全校最严厉的班主任，也是历年来高考成绩最好的班主任。那时女儿真想哭，有个地缝钻下去就好了。这件事后来女儿告诉我，这得益于你生活中经常告诫，生活中如意之事十之一二，不如意之事十之八九。到外面上学，甚至以后到社会上工作都是这样，要让自己有一定的承受力，要锻炼自己的抗打击能力，遇事要稳，不能急，要站到对方想一想就会不那么生气了。高三年级女儿又被选为学习委员，因为班主任脾气太厉害，他教的语文课没人乐意当课代表，女儿又主动担当了。几个星期过去了，一天，女儿送班上的作业到班主任办公室，班主任叫

女儿待一会儿讲：“你不生气吧，开学第一天我真是批评你的太狠了。我知道二年级你考了全级前几名，是班里的第二名，女生第一。就是名字和人不对上号”。女儿淡淡地微笑了一下：“这我理解，这都是为我们好”。从此班主任更关心女儿学习和生活了。

七、机遇总是给予有准备的人

2009年高三毕业，尽管女儿没能考出自己最好的成绩，但市一中考出了历史最好的成绩，应届生过一本线150多人比上年多百十名，女儿没被理想的学校录取，最后进入长春理工大学生命学院学习。针对复读或是出去上学，女儿很犹豫，也曾难受地掉泪。因为爸妈不想让女儿再经受一年大的压力，经过沟通，认为行行出状元，干一行爱一行，将来一定会有出息。

在生命院的6个新生班里，军训时女儿被选为区队长参加阅兵式，并代表女生队接受了颁奖，接着上课后被选为班团支部书记，第二学期由于班长调整又被全班共同推选为班长。这一学年里，尽管很累很紧张，班里经常搞活动，也得到了各方面的锻炼和成长，两次期末考试总评也都是院里的第一名，获得了校长特别奖学金。

就在大一快要结束的时候，学校出台新的规定，一年级学期末成绩在年级的前5%以内的学生有资格在本校另选专业。女儿的心得到了一丝安慰，假期里做了积极准备，大二年级开学后顺利地进入光电学院学习，这是中科院院士王大衍创办的本校的主打专业，在全国也很有影响力。

在光电院，按女儿的话讲，那是又当了一次大一的新生。由于女儿的刻苦努力，又

凝聚了一个努力拼搏上进的学习团队，在光电院大二、大三，女儿一直保持专业年级第一的好成绩。大三上学期，女儿拿到了她倾慕已久的国家奖学金。大四开学不久，光电院到浙大的6名保送生全都被浙大光电院研究生部录取。浙大光电院研究生部在全国排名是一流的，甚至面试时，导师就侧面告诉他们到这儿学习深造，有可能、有机会接触到国家的航空航天等科技前沿，可能很少有出国的机会，大家要有心理准备。回来女儿告诉我时，我讲：“是不是法国巴斯德和钱三强都说过‘科学是没有国界的，但科学家是有祖国的’，国家的需要就是我们的志愿和理想”。

八、关爱和感恩使自己脚下的道路更宽广

大三期末前夕，天津大学光电院研究生部举办新生招录夏令营，活动期间，通过参观学习，如果被天大选中，且自愿与天大签约，大四获得保送资格，或超录取分数线线的学生，面试可减免，直接被录取。基于这种情况在院领导和老师的指导下有6位同学递了自荐材料。在自荐材料完成之前，老师让同学们互相参考一下，以使更完美。女儿让比较要好的同学看了，但那位同学没让女儿看她的，女儿很闹心。天大最后选了本校3名学生，女儿也在其中，但拒签了。就是这个原因打乱了她的心情。

事后，女儿打电话回来讲了这件事：并说自己就会培养对手，原来她一直和我在一起学习，成绩相差一大截，现在快超过我了，这次连自荐材料也不让我（下转28页）（上接32页）看了。我就讲：“人家比你大

(一) 月夜

2014年4月13日

习习晚风如水柔，
小庭珠树感余休。
梦中时念人千里，
窗外初悬月一钩。
歌吹如常侵夜色，
春寒依旧透衾裘。
繁星更解相思意，
一曲清吟分病忧。

(二) 自勉

2014年4月23日

枯肠搜尽小开篇，
灯影昏黄不敢眠。
搬演风尘惜焦墨，
盘桓丝线系轻鸢。
寻常体力浮江海，
几度遭逢结世缘。
雨后霞光关气象，
明当又是艳阳鲜。

(三) 槐花

2014年4月25日

酴醾开后更无花，
堪叹明春时尚赊。
郊外忽闻香雪海，
斋中暂罢凤音笳。
为驱蜂蝶虚情义，
延揽妇孺缘树桠。
摧折频繁总难计，
年年如此不须嗟。

高氏诗五首

(四) 寻春

2014年4月26日

四月青郊外，
茫然独自寻。
百花纷谢树，
一念总悬心。
拔屐行山近，
携筇试水深。
归来终不遇，
更冷七弦琴。

(五) 游春

2014年4月27日

逸游处处草萋萋，
闲带清风涉远溪。
两岸盘歌听鸟对，
层山叠翠使人迷。
自无旧屋雨长漏，
但看危楼天欲齐。
忽有儿歌转新调，
争相飞上绿杨堤。

俗世人生

张义白

七情翻腾度人生，
尽是在非煎熬中。
生老病死谁躲过，
入土方知一场空。

读江峰新著感赋

原草

2014年4月4日

一石冲天千重浪，
百家争鸣三春光；
箕山小吏刀小试，
抛玉引砖砖亦香。

逛新城

博浪

阳春三月来新城，
满目灿烂布市容。
虽是春寒料峭日，
已觉春意暖融融。

忆重访尖山

齐文铭

2014年2月21日

慕名初访卅年前，
劳模兄弟非等闲。
尖山苦载百顷树，
事迹动人九州传。
今访李禄君已故，
林海茫茫阴风寒。
幸会其弟李海水，
护守青山人来闲。
劳模待人若亲友，
临别紧握我的手。
满手老茧满手土，
土香茧美刻心头。

八十老翁游石龙

张荷魁

二零一三整八旬	我来石龙壮精神	石龙区 是故乡	想起一桩写一桩
游至龙湖转一圈	感觉益寿又延年	青岭脊上金银洞	古传奇景事一桩
百亩湖水清鲜鲜	天光云影徘徊间	还有一个孟梁坟	无人清楚在何方
夜晚星斗犹可见	好似大镜面照天	青石岭上收王宏	娘娘收他归征程
问渠哪得清如许	谓有原处有来源	娘娘山下石龙盘	石龙奇景观不完
上能通下天河水	下可透上海底泉	看了一番又一番	青山绿水耐人观
登高楼顶往下看	好似仙翁在云端	石龙抖身往西翻	平顶山以西半拉天
回转身来四方看	举目远望一了然	从左到右转一周	大小山高老坟沟
正北有个凤凰岭	凤凰展翅湖北边	陈庄河东双堂庙	名胜古迹传万秋
东方有个宝丰县	丰富资源在西边	偏东有个三官庙	坐落段岭村东头
往南有个云台观	香烟缭绕透云天	望乡台上地势高	擂鼓台上鼓声鼓
元次山坟在西南	爱国爱民万古传	擂鼓台 地势低	游客上下不费力
唐节度使圣诞日	每年六月一十三	一年举次擂鼓赛	全区百姓多愉快
一年两次朝拜会	二月初六有一天	一年一次山货会	山川产品互相交
纪念二月扫墓节	唐代爱国爱民官	这台没有那台高	附近艺人聚一遭
虽离现时年久远	古今相传万民欢	黑老鸱沟听传说	古时老鸱特别多
来脉真气青石岭	石岭西南扳倒井	候岭康洼打瓜坡	南蛮子盗宝成空壳
扳倒井 括脚庙	附近乡邻都知道	祖师庙岭夏张庄	关庄坐落西湖边
青石岭西大机井	井水不知有多深	孙岭郭岭到赵岭	梁洼矿成个报废井
为民都得通大理	吃水不忘党的恩	我说这些谁不信	请到附近问一问
引水翻过青石岭	供水这村到那村	石龙西区是故乡	不可隐藏不放光
我是八十一老汉	只因手头写得慢	我说记载不够多	请乡邻乡亲接着说
正然写着已忘记	一会急得满头汗		

“小绿棒，全身刺，吃起来，水汪汪。”这是一个谜语，言简意赅，通俗易懂，一猜便知是黄瓜。

黄瓜开始叫胡瓜，据说是西汉张骞出使西域时引入的。但后来因为羯族人的后裔后赵皇帝石勒，反对把北方少数民族叫“胡人”，为避讳，只好将胡瓜改姓“黄”。

古时候，黄瓜可是稀罕物，颇为昂贵。明代《帝京景物略》记载：“元旦进椿芽、黄瓜……一芽一瓜，几半千钱。”

黄瓜是与水最有缘的果蔬。一场春雨、五七天时间，黄瓜芽就顶出泥土。嘿，这下豁亮了，小瓜秧儿，过一日长一寸，浇一次水高一尺。过满月，绿绿的藤蔓就攀满瓜架。小黄花开，手掌般的叶片间，上一朵，下一朵，朴实淡雅。水肥连得紧，指头长的小节节，两天就能长成个大棒槌。

黄瓜的本味是淡淡的清香，若冷艳女子，素衣缟裳，宜单食。小时候，放学后，闯进菜园，趴在地上往瓜架上面瞧，逮住大的扯下来，咬下一头，清脆入口。长大后，锄禾当午，渴了，摘一根黄瓜衣襟上擦擦，咯嘣咬一口，口舌生津，神爽心怡，不饥不渴，累与苦顿消云外。如今，吃完大餐，满嘴流油，脆生生咬上几口黄瓜，满口清香，沁人心脾，不由从心底道一声：还是这东西实在。

黄瓜青翠煞人，开胃爽口，不论炒、炆、拌、腌，均为佐餐佳肴。无论是达官



贵人，还是平民百姓，有一道黄瓜菜肴几乎是人人皆吃，那就是凉拌黄瓜。白衣绿裙的黄瓜，用刀拍了，或者切成薄片，加姜丝、蒜泥、辣椒油和醋一拌，翠绿洁白，嚼之有声，诸味均透，叫人立刻满心欢喜。夏日酷暑，茶饭不思，唯有凉拌黄瓜，可以调剂胃口，如若再佐一杯冰啤，两口米饭进肚，喝半碗黄瓜香菜汤，顿感快意横生！

黄瓜肉质脆嫩，汁多味甘，生食生津解渴，熟食味美香甜。黄瓜可以用来炒蛋，与鲜菇、百合、洋葱搭配也颇佳。烹制清汤呢，更属大众佳肴：投入清淡的虾仁、纯透的紫菜，打入鸡蛋，鲜美中闪耀着素雅，清甜里深藏着妩媚，可谓超凡脱俗，俏立于美味浪头之巅。

黄瓜面是我的最爱。一人在家，走进厨房，烧水，下面，切瓜。待面煮熟时，黄瓜丝入锅，原汁原味。打一个鸡蛋下去，起锅，撒点葱，放点辣椒酱。红、

绿、黄、白的一碗黄瓜面摆在眼前。低下头，呼呼吃，一碗不够，在锅里捞一捞，就着面汤喝下去，日子便有香香的味儿。

黄瓜水汪汪，可美容、可减肥。时尚女子把黄瓜当作正餐，夜间睡觉前，脸上贴几片。清晨起来，水做的女人个个就都白皙妩媚，面若桃花。“黄花褪来绿身长，百结丝包困晓霜，虚瘦得来成一捻，

刚偎人面染脂香。”爱美女子，哪一个不想“人比黄瓜瘦”？

这就是平凡的黄瓜：貌不出众，心态平和，心性纯洁。无管哪种菜肴，它都以清淡平和的品性，守住自己，上得豪门盛宴，进得百姓厨房，还获得美容的赞许，不由心生敬佩。

（摘自《平顶山日报》2014年4月15日）



槐花是献给春的崇敬！

槐的手掬得高高，槐的眸充盈着质朴和虔诚。

儿时的乡村生活极其单调。父亲、哥哥均在煤矿工作，大姐出嫁后，家里的负担全落在母亲的肩上。生产队分配的口粮少得可怜，每年都需要姑姑家的帮扶。在万木复苏的春天，母亲采集些榆叶、榆钱、桐花、槐花之类的，来调节我们的口味。采集是在自家的树木上进行的，善良的母亲总是以不伤害树木为前提，只折些逆生或末枝，以便不影响树木的成长。

之后我们家的生活有了改观，再之后

随父亲转入煤矿，庭院里的槐花、榆钱每年花开花落，留守着旧时恬静的时光。

曾经只把槐花作为单纯的自然花类，隐于槐叶之后，偶尔探出头来，不喜张扬。其花白色，简朴脱俗，初识淡淡，绝不会有“一见钟情”之缘念。

这是我想起生活中的交往，某些人夸夸其谈，无所不能，口若悬河，亲近盛情。使你过目生根，有相见恨晚之感。然经不起岁月冲刷，铜色早现，终悟轻信者必伤！

槐花，沉默少语，大爱内敛，非诚心不能结，非深远不能知，知后而憾。

近品槐花，颜若璞玉，素香淡淡，娇怯蓄含，似近非近，似远非远，若笑非笑，若嗔非嗔。风息则静，风摆从容。欲折者贪重，敬仰者洁心。贪洁之辩，唯槐花知！

庭院的槐花也该开了，当下的乡邻早已不再采折槐花了。城市里的人也许还在惦记着槐的花期吧……

父亲不识字，我能够上学、读书、识字，成为当时父亲最大的心愿。父亲希望自己能成为“秀才”。

父亲一生贫困，从父辈那里继承下来的除了有一副健康的体格、两手老茧，就是几亩贫瘠的山沟洼地了。父亲兄妹七人，只有大伯和小姑才有资格上学。父亲从记事起就面朝黄土背朝天了。

13岁那年，父亲就跟着爷爷学“掌牛”技术（就是驾驭牛耕地技术）了。结果学了几天，不是被牛顶着就是遭到爷爷一阵鞭子。父亲没有流泪而是常常对着牛和远方发呆。直到有一天，父亲扔下农活，偷偷地与大伯一起来到学校。结果还是被爷爷从教室里揪了出来，一顿暴打。那一次，父亲哭了，哭得很痛。只说了一句话：我想认识自己的名字。从那时起，父亲识字的心愿就随流干的眼泪沉到大山里了。

成了家，父亲为支撑“家”而拼命干活，因为那时他的希望又延伸到哥哥身上。父亲发誓说：累死、穷死也要供两个孩子读书。培养出个“大学生”的儿子。

父亲的希望随着哥哥穿上的一身绿军装而延伸到我的身上。于是我成了父亲和全家唯一的希望。

那是1988年秋，焦急的父亲每见到镇里或从镇里回来的人就急于打听我考学的情况。因为我们村已经有2名同学先后都接到了大学录取通知书。

那天晚上，是我们家最暗淡的日子。我的同学跑到我家，告诉了我的成绩：差2分……

我不敢抬头看我的父亲。我能想象出父亲的脸色和心情应该是什么样的。这是我们



家最后的希望啊。父亲为此已付出了更多的辛劳和渴望。2分之差，意味着最后一次希望的彻底破灭。复读是不可能的了，因为这已经是我第二次“名落孙山”了。

谁知，接下来几天父亲格外平静。那一天早饭后，父亲递过一把锄头，让我与他一起下地干活。我一声不响地扛着锄头，像羔羊一样温驯的跟着父亲出山了。

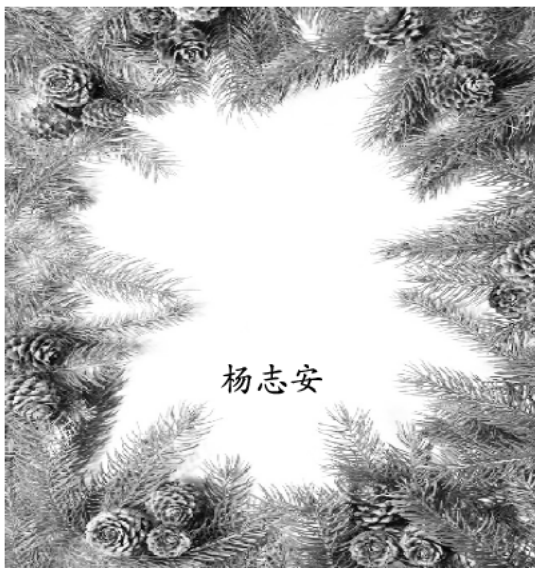
“今后，有什么打算？”

父亲轻声地问我。

我没有回答，只是茫然地看了看远方。

“孩子，你可要重新打起精神啊！考不上学，跟爹学种地也能吃饱的。咱家老坟地也许没有那棵苗啊！”父亲的腰不知道什么时候弯得像一张弓了。脸上的皱纹像犁过的土地，一垄垄的，在烈日下干枯，发着白光……父亲颤抖的手锄倒几棵玉米苗。

后来是一阵死寂般沉默。直到我也锄倒几棵玉米苗时，父亲才又低声的说：“可以出去闯闯吗，哪里都有路，希望不能破



杨志安

我住在园子里这幢办公楼的二楼，窗外有一排松树，它就如我和睦的邻居，我们为邻有好多年头了。它看着我似乎忙碌不堪的生活，我看着它一年年长大。

如今，松树的树径比碗口都粗了，树干笔直笔直，树冠圆润苍翠，松树的针状叶随着季节的演进而发生着微妙的变化。春天，松树同万物一同醒来，在它枝头长出嫩黄的细针叶，向四周放射。夏天，新枝不停地向前延伸，坚定而有力。秋天，当年长出的新

叶由微黄变翠绿，在墨绿定格。冬天，先几年长出的针叶变成枯黄，在西风的摇动中落到地上，变成泥土，化作肥料。松树从小到大，一年一年地演绎着“新叶换旧叶”的古训。松树在年复一年的四季演进中长大，变得高大挺拔、威风凛凛、刚直不阿。临风镇定摇曳，遇雨挥洒自如，寒霜彰显绿色，大雪过后更显高洁品格的超群。如果你单独看每一棵松树，那围绕树干蔓延的树枝，向上逐渐收拢，顶端只有一枝粗壮的枝条，引领无数的枝条向四面的空间延伸，那宛然是一座绿色的“宝塔”。如果你看这一排松树，犹如站在你身旁的净友。它用无声的语言感动你。你会感觉到，春夏风和日丽的日子，它镇定自若享受阳光雨露、惠风怡雨这大自然的恩赐：酷暑严寒、霜剑冰刀之时，它习惯地从容以对，绝无萎缩胆怯。这便是有乐不妄，遇难无怯。松树给人多少的启迪！松树是人们心中的大丈夫！

这排松树底下是一个用水泥预制件架起的凉棚，为了使凉棚不虚而有荫，人们在凉棚旁边种植紫藤。紫藤多是画家的胸中之物，画兴来时，飞笔纸上，顷刻间那紫色的

灭……”

“是啊，哪里都有路，希望能破灭。”父亲虽然不识字，但对人生的看法并不是那么偏颇、狭隘。父亲也正是靠着“希望能破灭”的执着的信念才一步步走到今天。因为父亲的希望一直在延伸着……

是父亲的理解、支持和关怀造就了我们兄弟俩又重新点燃了希望。

那以后，听了父亲的话，我外出到煤矿

打工，拿出了父亲干活的精神和对人生的执着，第二年就转为了正式职工。而且通过两年的自修拿到了大专文凭，圆了大学梦。如今哥哥在部队也入了党，提了干。当我把这些好消息写信告诉父亲时，不识字的父亲一定在请人反复读那封信。油灯下，眯起双眼……

微笑的父亲，此时又在延续着什么希望呢？

花穗，绿色的碎叶，虬曲的藤干，腾起的新枝，给人苍劲中又现生机之美。春天来时，紫藤早早地发芽，嫩芽淡绿，没有舒展开的叶子长着灰白的茸毛。空气一天天热起来，紫藤便发疯似地猛长，好像把沉睡一冬的劲全都使出来，没有多长时间，老大的凉棚就罩得密密实实。现实中你见到紫藤，你不得不被紫藤的苍老中洋溢着勃勃生机的美所感动。

紫藤在凉棚上并不安分，它对自己的空间似乎并不满意。于是新抽出的藤条高高地抬起头，伸出胳膊，四处张望，寻找可攀援之物。终于它攀上了旁边的那棵松树。松树是大度的，松树是宽容的，它对紫藤的亲近并不介意，它对紫藤的纠缠并无多虑。它甚至觉得这是紫藤友好的表示。

攀上松树的藤条先是细细的一支，后来是几支，再后来是一簇。紫藤本性是“贪婪”的，它的行为是肆无忌惮的。它从爬上松树的那一刻，就像一群饿狼扑上了猎物。松树却全然不知，更无一点防备和反抗。过往的行人由于凉棚上厚厚的紫藤叶子挡住了视线，并不知道这里正在演绎着一场悄无声息的生命侵害，温情脉脉的绞杀，毫不知情的生死搏斗。

松树是伟岸的君子，大度的丈夫，还是一个从不设防的粗心者。松树好不戒心地接受了紫藤的“牵手”，似乎也没有在意紫藤最初的无理攀扒纠缠。紫藤小试得手，便是肆无忌惮，使足劲在松树的枝干攀爬缠绕，甚至爬到松树的“塔尖”，扼住松树的脖颈。而且紫藤的枝条由嫩绿纤细，变粗变硬，加快它木质化过程，藤条像剽悍强盗的手臂，一点一点地用力卡住松树的脖颈，缠

扭松树的枝干。松树耐得住严寒，经得起酷热，但它经受不住没有阳光的日子，折光蔽日就等于截断它生命源流。可是，紫藤的叶子密匝匝地覆盖在松树枝上，遮住本属于松树的那份阳光——我们看不到松树为生存的抵抗，听不到松树为摆脱纠缠的呼救，我们甚至不知道这里正在发生的温柔的绞杀，凶狠的残害。

太阳渐渐隐去它的酷热，蝉吟低沉断续，秋虫彻夜泣鸣。一场西风吹来，紫藤收敛了自己的疯狂，叶子变黄一片片飘落风中，但它那虬曲的藤条依然紧紧地扭缠在松树上，依然不肯松手，一副不肯罢休的样子。

当人们发现了这一切，用刀砍断了紫藤爬上松树的枝干时，才发现这些援救来得太晚了。冬日的阳光里，松树的叶子渐渐地失去往日的深绿色，油亮的光泽逐渐耗尽，开始变黄变枯。萧瑟的北风吹过，松针从树顶断断续续落下，在地上发出“沙——沙——沙”的声音，好像在叙述着它往日搏击风雪的豪迈英姿，又好似向同伴告诉：它刚劲挺拔的身躯经历温柔绞杀那不堪回首的屈辱。落在地上的松针，在风中打旋，旋动的松针，时散时聚，聚聚散散。也许，那正是不愿离去这个世界的松树魂。



夏季养生小常识

1. 夏季失水多，应多喝水

喝多点水，而且是温水比较好，每天要喝七八杯白开水。身体要随时保持水分和补充水分，水在人体内起着至关重要的作明，维持着人体正常的生理功能。水是人体不可缺少的重要组成部分，器官、肌肉、血液、头发、骨骼、牙齿都含有水分，夏季失水会比较多，若不及时补水就会严重影响健康，易使皮肤干燥，皱纹增多，加速人体衰老。另外矿泉水、冷茶，牛奶，苹果汁是理想的解渴饮料。

2. 应时起居

夏季则宜晚睡早起，中午尽可能午睡。切记不能在楼道、屋檐下或通风口的阴凉处久坐、久卧、久睡。更不宜久用电风扇，因夏令暑热外蒸，汗液大泄，毛孔大开，易受风寒侵袭，吹的时间过久可能会引起头痛、腰肌劳损、面部麻痹或肌肉酸痛等。

3. 保健要“养阳”

《黄帝内经·素问·四气调神大论》说：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应、养生之道也。”炎热夏季，很多人会患空调病，人们白天夜里都开着空调，室内外温差可以达到十几度，加上大量食用冰品冷饮，肯定会伤阳气。因此，要注意居住环境不要过于潮湿，不要过多吃冰冻及凉食，夜间空调的温度不要开得太低，最好在26度以上，不要在露天及阴冷的地方过夜。

4. 饮食清补，多吃“苦”

在饮食滋补方面，热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则。肥甘厚味及燥热之品不宜食用，而应选择具有清淡滋阴功效的食品。

甘凉清润的食物：小麦、高粱、青稞、豆腐、白扁豆、黑芝麻、马铃薯、白菜、莴苣、龙须菜、菠菜、冬瓜、西瓜等。健脾养胃、滋阴补气的食物：菠菜、藕、茭白、西红柿、胡萝卜、鸡蛋、苹果、牛

奶、葡萄、莲子、桑椹、蛤蜊、鹅肉、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、大麦粉等。

祛暑利湿、清热解毒的食物：绿豆、蚕豆、赤小豆、黄豆、生萝卜、茄子、白菜、芹菜、荸荠、薏苡仁、菜瓜、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、甜瓜、苦瓜、菊花、荷叶、茶水等。

苦味食品中所含有的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。热天适当吃些苦味食品，不仅能清心除烦、醒脑提神，且可增进食欲、健脾利胃。苦瓜：取其未熟嫩果作蔬菜，成熟果瓤可生食，既可凉拌又能肉炒、烧鱼，清嫩爽口，别具风味。苦瓜具有增食欲、助消化、除热邪、解疲乏、清心明目等作用。此外，苦菜、茶叶、咖啡等苦味食品亦可酌情选用。应注意的是，食用苦味食品不宜过量，否则可能引起恶心、呕吐等症状。

5. 补充盐分、钾和维生素

暑天出汗多，随汗液流失的钾离子也比较多，由此造成的低血钾现象，会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等症候。热天防止缺钾最有效的方法是多吃含钾食物，新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾，可多吃些草莓、杏子、荔枝、桃子、李子等；蔬菜中有大葱、芹菜、毛豆等也富含钾。茶叶中亦含有较多的钾，热天多饮茶，既可消暑，又能补钾，可谓一举两得。

人体夏季大量排汗，氯化钠损失比较多，故应在补充水分的同时，注意补充盐分。每天可饮用一些盐开水，以保持体内酸碱平衡和渗透压相对稳定。营养学家还建议：高温季节最好每人每天能补充维生素B₁、维生素B₂各2毫克，钙1克，这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗，有益于人体健康。故在夏日应多吃一些富含上述营养成分的食物，如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝脏、虾皮等，亦可饮用一些水果汁。

6. 做些养心运动

夏季运动量不宜过大、过于剧烈，应以运动后少许出汗为宜，以免运动量过大、出汗过多损伤心阴。对于夏季依然坚持锻炼身体的人可以选择练太极拳，太极拳动静相兼，刚柔相济，开合适度，起伏有致，身端形正不偏倚，正气存于内而风邪不可侵，与自然的阴阳消长相吻合，可谓夏季最佳的养心运动之一。



4月9日下午，石龙区龙河街道办事处新型农民家政培训班第一期在刘庄社区举行。



4月24日上午，石龙区科技局会同工商局、质监局、食药局等单位在区人民路举行“4·26世界知识产权”宣传日活动。

内部资料 注意保存

封面设计：李 龙



资政存史 • 发展创新

SHILONG DASHI YUEJI
SHILONG DASHI YUEJI
SHILONG DASHI YUEJI