

石龙大事月记

SHILONG DASHI YUEJI



2014

第 **五** 期 (总第**101**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



5月6日上午，全区党务工作会议在区综合楼五楼会议室召开。

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

2014.5 总第101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 许凤媛 张亚蕾 蒋德华
校 对：宋冰冰 许凤媛 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·····(7)
- 榜上有名·····(9)

◆方家文坛◆

- 年少峥嵘屈贾才·····曹应旺(10)

◆文 史 窗◆

- 张二成沟的抗震房·····周万征(18)

◆回 忆 录◆

- 人生四季(续)·····刘治国(20)

◆张建国童谣创作◆

- 283.树木/284.火车/285.铁锁/286.弯腰树/
287.柳树/288.两块乌云/289.幼儿园/
290.月亮遐想·····(23)

◆教育园地◆

- 如何做到有效地倾听·····(24)

◆创 作 园◆

- 高氏诗四首·····高 氏(27)
- 咏兰六首·····齐文铭(27)
- 农家四月天·····张义明(28)
- 槐花吟·····张义明(28)
- 追忆童年·····陈芄君(28)
- 梨花·····时二勋(29)
- 好个新韵一大侠·····姚 义(30)
- 谈读书·····竹庆喜(33)
- 谈家风·····康学礼(34)
- 清澈的湛河·····孟祥田(36)

◆健 康 园◆

- 夏季没胃口? 解暑多吃“八宝”·····(38)

◆稿 约◆·····(40)

大事记

■ 领导活动

5月4日上午，区委书记赵军、区委常委、常务副区长王振东带领区委办、区发改委、区财政局、区建设局等相关部门负责人，到位于区人民路西段的金银龙集团公司调研，实地解决该公司经营发展面临的实际问题和困难。落户石龙区已有十年的河南金银龙集团，在石龙区投资的项目有石龙区畅运公交有限公司、金阳光幼教中心等经营项目和正在建设中的兴龙客运有限公司新建汽车站项目、龙晟商贸有限公司金银龙百货等。赵军、王振东一行实地了解该公司经营管理情况和在建项目的施工进展情况。

5月7日上午，区委副书记许红兵与副区长张延芳分别到大庄惠苑家庭农场和在建项目佛光生态有机农业示范园调研。

5月15日上午，区委书记赵军，区委副书记、区长王喜成及在家的四大班子领

导在公寓楼二楼会议室共同观看了《习近平在河南考察》《习近平指导兰考民主生活》等视频，教育引导广大党员干部深刻领会习近平总书记重要讲话精神，激发大家形成做好本职工作的强大精神动力，贯彻好总书记关于开展教育实践活动和加强作风建设的新要求，即：坚持高标准，严要求。

5月16日上午，市总工会副主席李文生一行3人到石龙区，开展“访民情、送温暖、聚能量、促和谐”服务职工在基层活动。为区总工会送来了帮扶资金两万元，并深入东方碳素进行调研，区总工会的负责同志陪同调研。在东方碳素，李文生一行首先听取了公司近期生产经营情况和工会工作开展情况，以及公司职工在生产劳动收入、待遇、女工比例等方面的基本情况，并与公司职工代表进行了座谈，征求大家的意见和建议。随后，慰问了困难职工李庆华等，详细了解其家庭生活和

子女就学情况，并为每人送去了1000元慰问金。

5月19日上午，市长张国伟、副市长郑理及市直有关部门负责人查看宝石快速通道工程建设情况，区领导赵军、王振东、任国军陪同调研。张国伟一行认真查看了宝石快速通道石龙区段施工情况，详细了解施工中遇到的困难和问题，现场办公研究解决办法，并对进一步加快项目建设提出了具体要求。

5月19日，市政府教育督导评估组一行7人，由市人大常委会委员、教工委主任姬保家带队，对区人民政府2013年教育工作进行了全面督导评估。督导组查阅了区财政、教育等有关单位相关账目和档案资料，实地察看了5所学校。

5月20日上午，市发改委项目办副主任戴冲一行6人到石龙区，检查一季度重点项目建设工作。副区长李刚及相关单位负责人陪同检查。检查组一行首先在政府二楼会议室听取了石龙区今年第一季度市级重点项目建设情况汇报。据了解，2014年，石龙区市级重点项目12个，计划总投资347900万元。第一季度在建项目四个，分别是：电动车配件加工项目，红枣深加工项目，特色商业街项目，高档陶瓷砖项目。随后，检查组一行到欧中联机电制造有限公司电动车配套项目和豫达艾特机械加工制造项目场地进行了实地查看。

5月21日上午，区人大副主任刘俊锋及

部分人大常委、文教委委员对区教育局体育局工作进行评议。刘俊峰一行先后到夏庄小学、中鸿小学、四中、苗苗幼儿园、张庄小学进行走访调查，了解各个学校的具体情况及存在的问题。区人大副主任刘俊锋通报了近期对全区中小学的民主测评结果，小学的民主测评总体满意率为90.5%，中学的民主测评总体满意率为15.4%。

5月21日上午，加快石龙区电网建设服务区域经济发展框架协议签订仪式在公寓楼二楼会议室举行，区领导赵军、王喜成、翟青虎、李刚、李军，国网平顶山供电公司主要负责人出席签订仪式，各相关部门负责同志参加签订仪式。签约仪式上，区委副书记、区长王喜成代表区政府与国网平顶山供电公司主要负责人共同签署了加快石龙区电网建设服务区域经济发展框架协议。此次签约仪式由副区长李刚主持。

5月29日上午，以市农机局副局长张书献为组长的市“三夏”生产督导组一行3人到石龙区，督导检查“三夏”生产工作。副区长张延芳及相关单位负责人陪同检查。在综合楼二楼会议室召开座谈会时，检查组听取了区“三夏”生产相关工作汇报。

■ 重要会议

全区纪念五四运动95周年表彰大会召开 5月4日上午，石龙区在综合楼五楼会

议室召开全区纪念五四运动95周年表彰大会。区领导许红兵、杨景豪、刘俊锋、关永可、郭小丽出席会议，全区各相关单位负责同志参加会议。会议表彰了2013年度新长征突击手、优秀共青团员、模范团干部、共青团工作先进单位、五四红旗团委、五好团支部、优秀少先队辅导员、优秀少先队员、少先队工作先进集体。会议由副区长关永可主持。

区教育实践活动督导组会议召开

5月4日下午，区教育实践活动督导组会议在区委组织部三楼会议室召开，安排部署集中检查工作。区委常委、组织部长杨景豪出席会议，区教育实践活动督导组副组长参加会议。据了解，区教育实践活动将成立由8个督导组担任的检查组，对全区各单位前一阶段活动开展情况进行集中检查，时间为5月12日至16日。

区打击传销工作联席会议召开

5月5日上午，区打击传销工作联席会议在综合楼二楼政府会议室召开，副区长李刚出席会议，各相关单位负责人参加会议。会议传达了《关于调整区打击传销规范直销工作领导小组的通知》和《关于切实加强打击传销规范直销工作的通知》。

区长办公扩大会议召开 5月5日下午，区长王喜成在区公寓楼二楼会议室主持召开区长办公扩大会议，常务副区长王振东、副区长李红昌、张延芳、任国军、李刚，区政府党组成员吕向宇、刘万昌、

付长欣、区群工部部长陈延宾及区政府各职能部门主要负责同志参加会议。会上，区长王喜成分别听取了各位副区长所分管工作前一阶段进展情况和下步工作安排的汇报，并认真细致的就近期各项重点工作逐一提出了协调解决意见。

全区党务工作会议召开 5月6日上午，全区党务工作会议在区综合楼五楼会议室召开，区委书记赵军、区委常委杨景豪、赵国强、汤红漫、贾肖鹏、孙世财、王振东出席会议，在家的区四大班子领导及县级领导干部，区委各部委常务副职，区政府各单位党组书记及主管党务副职，各街道党工委书记及副书记参加会议。区委常委、组织部长杨景豪就组织工作，区委常委、宣传部长贾肖鹏就宣传工作，区委常委、统战部长汤红漫就统战工作作了总结和安排部署。会议由区委常委、区委办公室主任赵国强主持。

石龙区组织收听收看全国党的群众路线教育实践活动电视电话会议 5月6日下午，石龙区在农水局三楼会议室组织收听收看了全国党的群众路线教育实践活动电视电话会，区领导赵军、王喜成、许红兵、付克云、杨景豪、赵国强、孙世财、王振东、张延芳、李刚、关永可、付长欣与全区各单位负责人收听收看了电视电话会，市委驻石龙区教育实践活动督导组人员也到会参加了电视电话会。

企业食堂食品安全座谈会召开 5月

13日上午,区食安办及区食品安全监督所主要负责同志在中鸿煤化有限公司召开企业食堂食品安全座谈会,全区各大中小企业食堂负责人参加会议。会上,中鸿煤化有限公司作为在食品安全检查中好的典型,就食堂食品安全工作的经验和做法与各企业食堂负责人进行交流,各企业也对近期的食堂食品安全情况向区食安办做了简要汇报。

税收政策宣讲会召开 5月13日上午,区国税局联合区地税局开展了“税收政策宣讲会”。全区各企业纳税人代表参加了宣讲会。工作人员现场发放了针对“纳税服务、税收宣讲、廉政作风”等方面的调查问卷,并与部分纳税人代表进行了座谈,了解纳税人的需要和对国税局各项工作的意见和建议。

石龙区组织收听收看全省领导干部电视电话会议 5月16日上午,区委书记赵军带领在家的四大班子领导,区直各部门,各街道办事处主要负责人在区农水局分会场收听收看全省领导干部电视电话会议。

石龙区教育实践活动“学习教育、听取意见”环节群众评价联评会召开 5月20日上午,石龙区教育实践活动“学习教育、听取意见”环节群众评价联评会在综合楼五楼会议室召开,市委党的群众路线教育实践活动第三督导组组长谭福森一行出席会议,区领导赵军、王喜成、赵俊杰、屈献民等区四

大班子领导,区直各单位、各街道办事处主要负责人、各社区群众代表参加会议。会上,区委书记赵军,区委副书记、区长王喜成,区人大主任赵俊杰,区政协主席屈献民分别就区委、区政府、区人大、区政协班子教育实践活动第一环节开展情况进行了报告。参会的区直各单位、各街道办事处主要负责人、各社区群众代表对区委、区政府、区人大、区政协班子教育实践活动“学习教育、听取意见”环节客观、公正的进行了群众评价。

石龙区组织收听收看2014年全省质量工作电视电话会议 5月20日上午,副区长李刚带领相关单位负责人在区农水局四楼会议室组织收听收看了2014年全省质量工作电视电话会议。

石龙区组织收听收看全省三夏工作电视电话会议 5月20日下午,副区长张延芳及全区各相关单位负责人在农水局四楼会议室收听收看全省三夏工作电视电话会议。

区安全生产会议召开 5月27日上午,区安全生产会议在区安监局二楼会议室召开。副区长李刚、各街道办事处及区安委会成员单位负责人参加了会议。会议通报了《关于开展全区夏季安全生产大检查的通知》和《石龙区2014年“安全生产月”活动方案的通知》。

区党的群众路线教育实践活动督导组工作会议召开 5月27日下午,石龙区党的群众路线教育实践活动督导组工作会议

在区检察院四楼会议室召开，区委常委，组织部长杨景豪出席会议，各督导组组长及成员参加了会议。会上，各督导组汇报了近期所分包被督导单位教育实践活动开展情况，存在的问题，下一步工作打算、意见和建议。

全区道路交通安全三年综合整治工作会议暨加强农村道路交通安全管理工作动员大会召开 5月27日下午，全区道路交通安全三年综合整治工作会议暨加强农村道路交通安全管理工作动员会在区安监局二楼会议室召开。副区长李刚出席会议并讲话。

党的群众路线教育实践活动典型经验交流现场会召开 5月27日下午，石龙区在检察院五楼会议室召开了党的群众路线教育实践活动典型经验交流现场会。区委副书记许红兵，区委常委，组织部长杨景豪，区检察院检察长武文斌出席会议，全区各相关单位负责同志参加了会议。会议由区委常委，组织部长杨景豪主持。会上，区检察院、龙河街道办事处、工商局分别作了先进典型发言。

中鸿路至关庄小学排污工程管道选用钢筋混凝土材质，管网全长1500多米，预计工期一个月。

中鸿小学乡村学校少年宫项目 4月13日，由河南省彩票公益金资助的中鸿小学乡村学校少年宫项目正式启动。据了解，该项目是中央文明办、财政部、教育部实施专项彩票公益金支持的。目前，少年宫开设有10个活动项目，有书法、经典朗诵、电子琴、乒乓球、象棋、围棋、美术、篮球、古筝、舞蹈；有器乐、舞蹈、书法、美术、棋类、图书阅览等专用活动室9间，每个学科、项目活动都有一名辅导员全面负责、督促、指导。另外还聘请优质师资、民间艺人、先进人物等担任辅导员。为了使更多的农村未成年人参与到少年宫组织的活动中来，该少年宫还努力拓展活动的时间和范围，每周二到周四下午的五点半学校正常下课后，少年宫活动时间开始。学生们可以根据自己的爱好选择自己喜欢的项目报名参加。目前全区已有800多名学生参加到少年宫组织的活动中。

■ 政务辑要

项目建设

中鸿路至关庄小学排污管道工程 5月9日上午，区污水处理厂配套中鸿路至关庄小学排污管道工程开工仪式举行。副区长任国军出席开工仪式并发布开工令。

经济运行

2014年第一季度全区地区生产总值完成111232万元，同比增长26.1%；规模以上工业企业增加值完成96362万元，同比增长29.2%；第三产业增加值完成9747万元，同比增长5.2%；第二、三产业占地区生产总值的比重99.5%；规模以上工业企

业实现利润3574万元，同比下降25%；全社会固定资产投资完成20883万元，同比增长19.9%；社会消费品零售总额完成6247万元，同比增长12.2%；城乡居民人均现金可支配收入完成4663万元，同比增长8%；地方财政收入完成10623万元，同比增长5.3%；公共财政预算收入完成10585万元，同比增长6.5%；高新技术产业增加值完成2180万元，同比增长190.7%。

（区统计局、发改委）

助残活动

5月14日，在第二十四个法定“全国助残日”来临之际，由河南省助残济困总会、石龙区残联共同出资为全区家庭困难的30名重度残疾人免费发放轮椅。区领导赵国强、范国平、张延芳、郭小丽亲自为残疾人赠送轮椅。当天发放的30辆轮椅中，有一辆特殊的儿童订制轮椅，也是全区最小的一名轮椅用户。此次为残疾人捐赠轮椅是今年区残联为残疾群众承诺办好十件实事之一，截至目前，区残联已为全区45户残疾人家庭实行了家庭无障碍改造，为100名居家托养的重度贫困残疾人发放了每人每年600元的居家托养补贴，为有代步工具的下肢残疾群众发放燃油补贴127人，并为脑瘫儿童进行抢救性康复9人，为10名截肢患者安装假肢，为13名听力障碍的残疾人发放了助听器，累计投入扶残助残资金30余万元，受益残疾人家庭

庭达500多户。

义诊活动

5月6日，区妇联携手市妇联、市妇幼保健院在刘庄社区举办了题为“关爱贫困母亲、共促社会和谐”的“母亲健康快车”下基层义诊活动。活动现场，市妇幼保健院的妇科、乳腺科、儿科、内、外科等科室医护人员对前来求医问诊的200余名母亲和儿童进行医疗保健咨询，乳腺癌，宫颈癌排查检查，发放《妇女保健知识指导》等宣传资料200多份。并为贫困患病母亲发放了就诊优惠卡，帮助其住院治疗，做到了有病早发现、早治疗。

（区妇联）

文化活动

5月28日上午，区委宣传部、区广电局和四个街道办事处在区文化广场联合举办了“欢乐中原·文明鹰城”“魅力石龙”“百城万场”广场舞比赛，来自全区四个街道办事处的12支代表队参加比赛。区委常委宣传部长贾肖鹏、副区长关永可应邀观看了比赛。

5月29日上午，由区委、区妇联等单位联合主办的我的中国梦庆“六一”文艺汇演在区中鸿小学举行。区委副书记许红兵、副区长、妇儿工委主任关永可等区委区政府领导、“好爸好妈”和贫困儿童代表及全体师生近1000多人一起观看了演

出。区妇联及10名结对爱心人士为20名贫困儿童代表送上复读机、书包、运动鞋等学习和生活用品，用微能量圆贫困少年梦，用爱心传递社会温暖。活动中还表彰了10位“好爸好妈”优秀代表，为弘扬家庭教育美德营造了浓厚氛围。（区妇联）

新型农民家政服务培训

5月14日，石龙区龙河街道办事处第二批新型农民家政服务培训班开班。此次培训班继续本着为社区发展献策，为群众致富授课，为大家小家支招，为学员推荐就业的宗旨引领农民朋友走上致富路。第二批培训班在第一批的基础上新增加了简单化妆，礼仪习俗，饮食卫生，衣服洗涤收藏等更加实用易掌握的课程。共有59名学员报名参加，由市工人文化宫的专业老师执教，培训结束后，将进行理论和技能两项考试，各项成绩达标者将发放相应的合格证书，由市文化宫推荐就业。据悉，培训班从5月14日开始至24日结束，共11天，采用边授课边考试的形式进行，以便学员及时掌握所学知识。

■榜上有名

4月2日，河南省高级人民法院专门下发文件（豫高法〔2014〕111号），对在2013年工作中成绩突出的部分法院进行了表彰。石龙区法院被省高级法院荣记集体

二等功。该项荣誉是区法院建院以来获得的最高综合荣誉，同时也是2013年度全市十个基层法院中的唯一一个。

2013年，区法院在区委的正确领导和区人大的有力监督，以及社会各级的支持下，高举旗帜、围绕中心、服务大局，坚持抓党建带队建促审判，公正、文明、为民司法，全面加强思想政治建设、司法能力建设、纪律作风建设和反腐倡廉建设，着力打造一支信念坚定、执法为民、敢于担当、清正廉洁的高素质法官队伍，努力提高审判质效和司法公信力，为区经济社会发展提供强有力的司法保障和法律服务。该院2013年绩效考核居全省164个基层法院第38位，居平顶山10个基层法院之首。案件改判发回率、一审案件服判息诉率、民商事案件调解和撤诉率、民商事案件陪审率等多项公正效率指标排名在省市法院前列。多项单项工作受到省市级表彰，分别被省高级法院表彰为“执行工作先进单位”、“全省信息工作先进基层法院”、“全省法院司法新闻宣传工作先进单位”，被市委、市政府授予“维护妇女儿童权益示范岗”荣誉，干警17人次立功受奖。（区法院）

3月，石龙工商分局获得市档案局授予的“全市机关档案规范化管理认证工作先进单位”荣誉称号，分局魏伟同志被评为“全市机关档案规范化管理认证工作先进工作者”。



毛泽东25岁那年，写诗送罗章龙东行，诗中有这样两句：“年少峥嵘屈贾才，山川奇气曾钟此。”

此前，罗章龙与毛泽东初结识时写过一首诗，诗中也有这样两句：“策喜长沙傅，骚怀楚屈平。”

屈原（约公元前340—约公元前278），名平，字原，战国楚人，官至左徒、三闾大夫，遭谗被放逐时写出的《离骚》，是中国历史上影响最大的政治抒情诗，是楚辞的代表作。楚辞又被称为“骚”或“骚体”。贾谊（公元前200—公元前168），又称贾太傅、贾长沙、贾生，西汉初年洛阳人，汉文帝时任太中大夫，遭谗被贬为长沙王太傅，后迁梁怀王太傅，所著《治安策》是中国历史上最有影响的策论，所著的《惜誓》《吊屈原赋》《鸟赋》成为楚辞的一部分。

屈原、贾谊并称，始于司马迁的《史记·屈原贾生列传》。司马迁之所以把他们并列在一起，是因为他们同在楚地生活过；有相同的被逐、被贬的遭遇；有相同的志向

和出淤泥而不染的人品；同是文学巨匠、楚辞大家；还与贾谊“为长沙王太傅，过湘水，投书以吊屈原”密切相关。

在韶山长大、游湘江、登岳麓山的毛泽东很早就听说过屈原、贾谊的故事。他喜欢优美的楚辞，终生珍爱。他崇尚屈原、贾谊的才志，终生赞扬。他对屈原、贾谊给予了极高的评价，以诗表达了对屈、贾的惋惜之情。

诗惜屈原、贾谊

在毛泽东的诗词中，以历史人物为题的，仅有四首：一首是《七绝·屈原》，一首是《七绝·刘蕡》，另两首是《七律·咏贾谊》《七绝·贾谊》。

《七绝·刘蕡》作于1958年，诗曰：

千载长天起大云，中唐俊伟有刘蕡。
孤鸿铩羽悲鸣镝，万马齐喑叫一声。

这首诗赞颂了在中唐时期“万马齐喑”的局面下，刘蕡敢于挺身而出说真话，同恶

势力进行斗争的精神。

这四首诗中，写屈原、贾谊的占了三首，足见屈原和以屈原为榜样的贾谊在毛泽东心中占有很高的位置。毛泽东不仅仰慕屈原、贾谊的才志、人品、情操，而且对屈原投汨罗江而死，对贾谊英年早逝，表示深深的惋惜。

《七绝·屈原》作于1961年，诗曰：

屈子当年赋楚骚，手中握有杀人刀。

艾萧太盛椒兰少，一跃冲向万里涛。

据《史记·屈原贾生列传》记载，屈原“博闻强志，明于治乱，娴于辞令”。

屈原辅佐楚怀王时，“入则与王图议国事，以出号令；出则接遇宾客，应对诸侯。王甚任之”。但好景不长，“上官大夫与之同列，争宠而心害其能”，向楚怀王进谗言：“王使屈平为令，众莫不知，每一令出，平伐其功，（曰）以为‘非我莫能为’也”。楚怀王听信谗言，“怒而疏屈平”。

“屈平疾王听之不聪也，谗谄之蔽明也，邪曲之害公也，方正之不容也，故忧愁幽思而作《离骚》。”《离骚》抨击黑暗，具有极强的战斗威力，是刺向邪恶势力的尖刀。正因为如此，毛泽东写道：“屈子当年赋楚骚，手中握有杀人刀。”

令人惋惜的是，楚怀王不能认识这把尖刀，没有接受这把尖刀。他在侍臣靳尚、宠姬郑袖、稚子子兰的蒙蔽下，在错误的路上越走越远，以致中秦使张仪奸计使楚败于秦，最后入秦被困，竟死于秦。长子顷襄王立，屈原不顾流放在外的身份，希望存君兴国，上书顷襄王，“冀幸君之一悟，俗之一

改也”。子兰、靳尚再次谗谄屈原，“顷襄王怒而迁之”。“屈原至于江滨，被（披）发行吟泽畔，颜色憔悴，形容枯槁，投汨罗江以死。”所以毛泽东诗曰：“艾萧太盛椒兰少，一跃冲向万里涛。”

在历史人物中，以屈原为榜样的贾谊是唯一独享毛泽东两首诗赞誉的人。

第一首《七律·咏贾谊》作于1954年，诗曰：

少年倜傥廊庙才，壮志未酬事堪哀。

胸罗文章兵百万，胆照华国树千台。

雄鹰无计倾圣主，高节终竟受疑猜。

千古同惜长沙傅，空白汨罗步尘埃。

第二首《七绝·贾谊》作于1964年，诗曰：

贾生才调世无伦，哭泣情怀吊屈文。

梁王堕马寻常事，何用哀伤付一生。

据《史记·屈原贾生列传》记载：“自屈原沉汨罗后百有余年，汉有贾生，为长沙王太傅，过湘水，投书以吊屈原。”

贾谊是个什么样的人呢？他“年十八，以能诵诗属书闻于郡中。吴廷尉为河南守，闻其秀才，召至门下，甚幸爱。孝文皇帝初立，闻河南守吴公治平为天下第一，故与李斯同邑而常学事焉，乃征为廷尉。廷尉乃言贾生年少，颇通诸子百家之书。文帝召以为博士。是时贾生年二十余，最为少。每诏令议下，诸老先生不能言，贾生尽为之对，人人各如其意所欲出。诸生于是乃以为能，不及也。孝文帝说之，超迁，一岁中至太中大夫。贾生以为汉兴至孝文二十余年，天下和洽，而固当改正朔，易服色，法制度，定官名，兴礼乐。乃悉草具其事仪法，色尚黄，

数用五，为官名，悉更秦之法。孝文帝初即位，谦让未遑也。诸律令所更定，及列侯悉就国，其说皆自贾生发之”。后来，贾谊还在《治安策》中提出“众建诸侯而少其力”。这就是《七律·咏贾谊》中所写的“少年倜傥廊庙才”，“胸罗文章兵百万，胆照华国树千台”。

贾谊的境遇怎么样呢？他英才盖世，深得孝文帝赏识，“天子议以为贾生任公卿之位”。但是，“绛、灌、东阳侯、冯敬之属尽害之，乃短贾生曰：‘洛阳之人，年少初学，专欲擅权，纷扰诸事。’于是天子后亦疏之，不用其议，乃以贾生为长沙王太傅”。几年后，孝文帝“拜贾生为梁怀王太傅。梁怀王，文帝之少子，爱而好书，故令贾生傅之”。但“贾生数上疏，言诸侯或连数郡，非古之制，可稍削之，文帝不听”。这就是《七律·咏贾谊》中所写的“壮志未酬事堪哀”，“雄鹰无计倾圣主，高节终竟受疑猜”。贾谊的命运和屈原一样，毛泽东叹惜道：“千古同惜长沙傅，空白汨罗步尘埃。”

如何评价贾谊呢？毛泽东认为贾谊之才史上少有，“《治安策》一文是西汉以来最好的政论”。《治安策》中陈述国家境况，为之痛哭、流涕、长太息，爱国、忧国之情溢于言表。贾谊在长沙渡湘江时，有感于屈原忠而见疏，写下了《吊屈原赋》一文，实际上也是在写他自己。所以毛泽东在《七绝·贾谊》中咏道：“贾生才调世无伦，哭泣情怀吊屈文。”但是，毛泽东对梁怀王堕马而死，“贾生自伤为傅无状”，哭泣而

死，深为惋惜。“梁王堕马寻常事，何用哀伤付一生。”

语评屈原、贾谊

毛泽东在与人交谈的言语中，在会议上的即席讲话中，在书信中，都会不经意地想起屈原、贾谊，评说起他们来。

1915年毛泽东在湖南省立第一师范学校读书时，就同罗章龙谈起屈原，讨论起《离骚》，主张对《离骚》赋予新评价。后来，毛泽东一直认为屈原是继《诗经》之后“首屈一指”，“第一位有创作个性的诗人”。

苏联著名汉学家费德林在《我所接触的中苏领导人》一书中回忆：1949年12月，毛泽东率代表团赴苏联访问期间，费德林担任苏方翻译。6日晚上，在行进的火车上，毛泽东与费德林谈中国古典文学，由《诗经》谈到楚辞，谈到屈原。毛泽东说：“屈原生活过的地方，我们相当熟悉，也是我的家乡么，所以我们对屈原，对他的遭遇和悲剧特别有感受。我们就生活在他流放过的那片土地上，我们是这位天才诗人的后代，我们对他的感情特别深切……因为这个缘故，屈原的名字对我们更为神圣。他不仅是古代的天才歌手，而且是一名伟大的爱国者：无私无畏，勇敢高尚。他的形象保留在每个中国人的脑海里。无论在国内国外，屈原都是一个不朽的形象。我们就是他生命长存的见证人。”

毛泽东还在政治外交场合向外国领导人介绍屈原。1954年10月26日，毛泽东在会见

访华的印度总理尼赫鲁时说：“屈原是中国一个伟大的诗人，他在两千多年以前就写了许多爱国的诗，政府对他不满，把他放逐了。最后，屈原没有出路，就投河而死。千百年来，中国人民把他死的这天作为节日，就是阴历五月五日端午节。人们在这天吃粽子，并把它投到河里喂鱼，使鱼吃饱了不再去伤害屈原。”

1958年3月中央成都会议期间，毛泽东在提倡干部要讲真话时，评价屈原是个敢讲真话的人，敢为原则而斗争，尽管他不得志。

司马迁曾说：“屈原放逐，乃赋《离骚》。”毛泽东完全同意司马迁的观点。他曾说：“刘邦为什么能打败项羽？因为刘邦同贵族出身的项羽不同，比较熟悉社会生活，了解人民心理。屈原如果继续当官，他的文章就没有了。因为丢了官，才有可能接近下层生活，才有可能产生像《离骚》这样好的文学作品。知识往往是经过困难，经过挫折才得来的。”在1959年12月至1960年2月关于苏联《政治经济学教科书》的谈话中，毛泽东又说：“屈原如果继续做官，他的文章就没有了。正因为开除了‘官籍’，‘下放劳动’，才有可能接近社会生活，才可能产生像《离骚》这样好的文学作品。”

毛泽东评价贾谊是历史上第一位出色的政论家。1958年4月27日，毛泽东在给秘书田家英的信中写道：“如有时间，可一阅班固的《贾谊传》。可略去《吊屈》《服鸟》二赋不阅。贾谊文章大半亡失，只存见于《史记》的二赋二文，班书略去其《过秦

论》，存二赋一文。《治安策》一文是西汉一代最好的政论，贾谊于南放归来著此，除论太子一节近于迂腐以外，全文切中当时事理，有一种颇好的气氛，值得一看。”

1958年5月8日，毛泽东在中共八大二次会议上谈到历史上年轻有为的人物时，又评说了贾谊。毛泽东说：“汉朝有个贾谊，十几岁就被汉文帝找去了，一天升了三次官。后来贬到长沙，写了两篇赋，《吊屈原赋》和《服鸟赋》。后来又回到朝廷，写了一本书，叫《治安策》。他是秦汉历史专家。他写了10篇作品，留下来的是两篇文学作品（两篇赋），两篇政治作品——《治安策》与《过秦论》。他死在长沙的时候才只有33岁。”与《史记·屈原贾生列传》对照，“一天升了三次官”，应是一年升了三次官之误，后一次没有升成；“十几岁就被汉文帝找去了”，“死在长沙”也不准确，但对贾谊年轻有为的主体评价是鲜明而准确的。

20世纪50年代末，毛泽东在读初唐四杰之一的王勃的文章，评价王勃“高才博学”时再次想到贾谊：“以一个二十八岁的人，写了十六卷诗文作品，与王弼的哲学（主观唯心主义），贾谊的历史学和政治学，可以媲美。都是少年英发，贾谊死时三十几，王弼死时二十四。还有李贺死时二十七，夏完淳死时十七，都是英俊天才，惜乎死得太早了。”

文接屈原、贾谊

毛泽东终生酷爱屈原、宋玉、贾谊等人的作品，尤其酷爱屈原的《离骚》。

在湖南省立第一师范读书时，毛泽东做了一本专门的听课和读书笔记，取名为《讲堂录》。在这本笔记中，他用工整的小楷抄录了《离骚》《九歌》全文，在《离骚》正文的上方，还写有他对各章节内容的理解与概括。

新中国成立后，毛泽东更是经常读楚辞。1957年12月，毛泽东要他身边的工作人员把各种版本的《楚辞》，以及有关《楚辞》和屈原的著作尽量收集给他，有50余种。1958年1月12日，毛泽东在给江青的便条中写道：“我今晚又读了一遍《离骚》，有所领悟，心中喜悦。”从中可以看出他读了几十年的《离骚》，已不知读过多少遍了，但温故知新，每读一次都有新的感受。1959年、1961年他两次向身边工作人员要《楚辞》，还特别指明要人民文学出版社影印的宋版《楚辞集注》。在此期间，毛泽东外出带去的各种书籍中，也有《楚辞集注》和《屈宋古音义》。

巧妙应用《楚辞》

毛泽东不仅爱读《楚辞》，精通它，而且善于应用它。

1950年3月10日，毛泽东和周恩来接见新中国第一批驻外大使，并与他们进行了亲切交谈。当毛泽东走到黄镇面前时，好像想起了什么，问道：“黄镇，你原来那个名字黄士元不是很好吗，改它做什么？”黄镇答道：“我的脾气不好，需要提醒自己‘镇静’。”毛泽东说：“黄镇这个名字也不

错，《楚辞》中说，白玉兮为镇。玉可碎而不改其白，竹可黄而不可毁其节。派你出去，是要完璧归赵喽。你也做个蔺相如吧。”“白玉兮为镇”，出自《楚辞》中屈原的《九歌·湘夫人》。毛泽东信手拈来解释“镇”字，运用得非常巧妙。

1954年10月26日，来华访问的印度总理尼赫鲁离开北京前夕，到中南海勤政殿向毛泽东等中国领导人辞行。毛泽东当场吟诵了“悲莫悲兮生别离，乐莫乐兮新相知”两句诗，然后说：“离别固然令人伤感，但有了新的知己，不又是一件高兴的事吗？”这两句诗出自《楚辞》中屈原的《九歌·少司命》。这是毛泽东对《楚辞》运用之妙的又一个很好的例子。

毛泽东晚年仍在孜孜不倦地研读《楚辞》，运用《楚辞》。1972年9月27日晚，毛泽东在中南海会见日本首相田中角荣、外务大臣大平正芳和内阁官房长官二阶堂进。会见结束时，毛泽东将一部装帧精美的《楚辞集注》作为礼物，赠送给田中角荣。那是南宋朱熹收录的《楚辞》和对《楚辞》注释的一本书。毛泽东做这件事的用意，除了珍视《楚辞》之外，还隐含着一个鲜为人知的对“迷惑”一词的认识。日本人矢吹晋的《田中角荣与毛泽东谈判真相》一文，让我们注意到一个史实。1972年9月25日，田中角荣在周恩来的欢迎宴会上致答词时说：“遗憾的是过去几十年间，日中关系经历了不幸的过程。其间，我国给中国国民添了很大的迷惑，我对此再次表示深切反省之意。”翻译将“迷惑”直译为“麻烦”，周

恩来直截了当地指出用词不当，说：把水泼在女同志的裙子上可以说是添了麻烦，但中日关系岂是“麻烦”二字可以了结？而田中解释说：“迷惑”二字是从汉语中学过去的，在百感交集的道歉时是可以使用的。第三天晚上宾主会面时，毛泽东对着田中指着周恩来说：“你和我们这位吵架吵完了吧，不吵架是不行的嘛。”随后，毛泽东指出田中用“迷惑”不对，没有分量。毛泽东送田中《楚辞集注》，其意之一是《楚辞·九辩》中两次出现过“迷惑”：“忼慨绝兮不得，中瞀乱兮迷惑。”“然中路而迷惑兮，自厌按而学诵。”其中的“迷惑”即“思念烦惑”“举足不前”之意。从这里可以看出，毛泽东对《楚辞》的运用已到了出神入化的程度。

毛泽东的诗词更是直接受到《楚辞》的影响，承接《楚辞》浪漫、奔放、瑰丽的艺术特点并发展之。

毛泽东的有些诗词则直接化用了《楚辞》中的句子。例如，《七律·答友人》前四句：“九嶷山上白云飞，帝子乘风下翠微。斑竹一枝千滴泪，红霞万朵百重衣。”即化用了屈原《九歌·湘夫人》的故事。

“帝子乘风下翠微”，就是由屈原《九歌·湘夫人》首句“帝子降兮北渚”化用而来。

“斑竹一枝千滴泪”，借用的是湘夫人闻帝舜死于苍梧，十分悲痛，眼泪沾在青竹上，留下点点斑痕，而成斑竹的故事。这首诗中，“洞庭波涌连天雪”的“洞庭波”，取自《九歌·湘夫人》“洞庭波兮木叶下”之句。“我欲因之梦寥廓”的“寥廓”，取自

《楚辞》中屈原《远游》“下峥嵘而无地兮，上寥廓而无天”之句。“寥廓”即广大。这是毛泽东诗词中第三次用“寥廓”。第一次运用“寥廓”是在《沁园春·长沙》中，“怅寥廓，问苍茫大地，谁主沉浮？”第二次运用“寥廓”是在《采桑子·重阳》中，“寥廓江天万里霜”。又例如《浪淘沙·北戴河》，“一片汪洋都不见”的“汪洋”，取自《楚辞·九怀·蓄英》“临渊兮汪洋，顾林兮忽荒”之句。“萧瑟秋风今又是”的“萧瑟”，取自《楚辞·九辩》中“萧瑟兮草木摇落而变衰”之句。

《楚辞》，尤其是其代表作《离骚》，既瑰丽优美又质朴诚实，所以能成为经久不衰的传世之作。毛泽东喜爱《楚辞》这样的既质朴又有文采的文章。据张贻玖在《毛泽东读史》中介绍，毛泽东在《新唐书》中马周给唐太宗的奏折旁批注道：“贾生《治安策》后第一奇文，宋人万言书，如苏轼之流所为者，纸上空谈耳。”毛泽东对贾谊、马周之文，喜就喜在一个朴实，“切中当时事理”。苏轼那样的文章，毛泽东不喜欢，原因就在“纸上空谈”。1959年8月16日，毛泽东在《关于枚乘〈七发〉》一文中写道：

“后来‘七’体繁兴，没有一篇好的。昭明文选所收曹植《七启》，张协《七命》，作招隐之词，跟屈（原）、宋（玉）、贾（谊）、枚（乘）唱反调，索然无味了。”那些作品之所以索然无味，都在于华而不实。毛泽东的文章既文采飞扬，又质朴无华，具有恒久的生命力。这也同他的诗词一样，吸取了《楚辞》的精华。

提倡学、用《楚辞》

毛泽东不仅自己爱读、爱用《楚辞》，而且在党内和朋友中提倡学《楚辞》、用《楚辞》。1951年7月7日，毛泽东邀请周世钊、蒋竹如到中南海划船。他对两位老朋友说：“《楚辞》虽是古董，但都是历史，有一读的价值。”1958年张治中陪毛泽东在安徽视察工作时，毛泽东劝张治中读《楚辞》，并说：“那是本好书，我介绍给你看看。”这年1月中旬，中央工作会议在广西南宁召开。会议期间，毛泽东批示印发《离骚》给与会者。在1月16日的讲话提纲中，他说学《楚辞》，要先学《离骚》。

延安时期，毛泽东领导学习运动、同教条主义作斗争的内容之一是反对党八股，以整顿文风。毛泽东鄙视那些装腔作势、脱离实际的文章，批评写那样文章的人是“墙上芦苇头重脚轻根底浅，山间竹笋嘴尖皮厚腹中空”。这里高扬的是《楚辞》质朴而又有文采的文风。1958年1月21日，毛泽东在南宁会议的结论提纲中，用《离骚》中的词句来说明文件写作中的“概念”和“判断”的问题。后来，毛泽东还批评不讲修辞，写出味同嚼蜡的文章的人是“灵台如花岗之岩，笔下如玄冰之冻”。这里高扬的还是《楚辞》质朴而又有文采的文风。

志扬屈原、贾谊

屈原是中国历史上第一位浪漫主义的诗

人，更是第一位伟大的爱民爱国的诗人。

“长太息以掩涕兮，哀民生之多艰”，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，这是屈原之志的内心表白。司马迁说屈原志洁行廉，“推此志也，虽与日月争光可也”。

毛泽东爱屈原、贾谊之文，更敬屈原、贾谊之志，重视发扬屈原、贾谊之志。毛泽东认为屈原、贾谊的精神两千年来一直活在人民的心里，是永远不会死的，正如他对费德林所说的那样，“我们就是他生命长存的见证人”。

1921年端午节，毛泽东的好友易白沙跳海自杀。此前，易白沙只身赴京刺杀北洋政府首脑没有成功，然后南下面见孙中山，要求“组队赴北方杀贼”未果。于是，他选在屈原投江的日子跳海自杀，以唤起民众。毛泽东为易白沙写了一副挽联：“无用之人不死，有用之人愤死，我为民国前途哭；去年追悼杨公，今年追悼易公，其奈长沙后进何？”挽联高扬了易白沙以屈原为榜样的爱国精神，同时表明屈原精神早已融进毛泽东的血脉中。

毛泽东喜爱《楚辞》，不仅因为《楚辞》既质朴又有文采，更因为《楚辞》有人民性，有忧国忧民、爱国爱民的志向和情怀。毛泽东在《关于枚乘〈七发〉》的批语中写道：

“骚体是有民主色彩的，属于浪漫主义流派，对腐败的统治者投以批判的匕首。屈原高居上游。宋玉、景差、贾谊、枚乘略逊一筹，然亦甚有可喜之处。”“有民主色彩”“批判的匕首”，这是毛泽东对屈原以及《楚辞》其他作者人民性精神的颂扬。

1953年，世界和平理事会在莫斯科举行世界和平大会，大会评出了四位世界文化名人，屈原名列其中。另三位是波兰天文学家、日心说创始人哥白尼；意大利诗人、现代意大利语的奠基者、欧洲文艺复兴时代的开拓性人物之一、《神曲》作者但丁；英国文艺复兴时期伟大的剧作家、诗人，欧洲文艺复兴时期人文主义文学的集大成者莎士比亚。这次评选世界文化名人，主要是从具有反抗精神、作出了开创性文化贡献的世界级文化人这个角度评的。

屈原被评为世界文化名人是当之无愧的。然而，能让世界熟悉并认识屈原，这与毛泽东积极颂扬屈原精神也有着密切的关系。1949年12月，毛泽东去莫斯科途中向费德林介绍并赞扬了屈原。在世界和平大会上，正是费德林作了《屈原及其创作》的报告。这个报告直接影响了屈原被推举为世界文化名人的结果。世界和平大会召开之前，又是在毛泽东的提议下，中国保卫世界和平委员会向大会赠送了一幅屈原的画像。1953年端午节前后，北京举办了楚文物展览，在这次展览上首次展出了屈子祠和屈原墓的照片。

以屈原为榜样的贾谊的文章，不仅收入《楚辞》的《惜誓》《吊屈原赋》《服鸟赋》同《离骚》一样“有民主色彩”，《治安策》和《过秦论》同样“有民主色彩”，同样受到毛泽东的颂扬。

《治安策》又名《陈政事疏》，是贾谊为国为民长治久安提出的政治谋略。贾谊从秦朝历史和设置诸侯的沿革，分析了诸侯叛乱的根源，并建议：“欲天下之治安，莫若众建诸侯而少其力。”虽然汉文帝并未及时公开采用《治安策》，但实际上汉文帝、汉景帝、汉武帝等是深受《治安策》影响的。毛泽东之所以多次颂扬《治安策》，就是因为《治安策》与那些无病呻吟的文章不同，它是一篇散发着革除时弊的爱国爱民之志的好文章。

贾谊的另一篇文章《过秦论》，总结了取与守不同术的规律。贾谊说：“夫并兼者高诈力，安定者贵顺权，此言取与守不同术也。秦离战国而王天下，其道不易，其政不改，是其所以取之守之者（无）异也。”秦亡就亡在以暴力夺天下仍以暴力治天下，就亡在“仁义不施，而攻守之势异也”。毛泽东虽赞赏秦始皇的贡献，但赞成贾谊“攻守之势异”“取与守不同术”的认识。毛泽东读《旧唐书·朱敬则传》，看到朱敬则上书武则天表达的与《过秦论》大抵相同的见解时，情不自禁地在旁边批注道：“贾谊云：仁义不施，而攻守之势异也。”

薪火相传，精神不朽。毛泽东诗惜屈原、贾谊，语评屈原、贾谊，文接屈原、贾谊，志扬屈原、贾谊，屈原、贾谊的精神在当代中国是深入人心的。

（摘自《党史博览》2014年第4期）





张二成沟的抗震房

周万征

张二成沟，是石龙区高庄街道张庄社区的一个自然村，当地人习惯上称为南沟，位于张庄社区东南、大庄社区西南，距两地大约都有1公里。张二成沟有两个村民小组即张庄社区的8组、9组，居民不足600人，村子下有丰富的煤田，属平煤大庄矿采区。

20世纪80年代中期，为了减轻由地下采煤塌陷对居民财产造成的损失和人员伤亡，国家煤炭部委托平顶山矿务局在张二成沟建造抗震房试点，当时称为七五星火计划项目。规划由唐山矿山设计院设计，有一名技术员姓司，那时二十几岁，人们习惯上称他为“小司”，人很勤快，村民印象特别深。工程施工由平顶山建筑公司负责，大庄矿负责建房用的水泥、钢筋，村民备砖、瓦、木料、沙石等，砌砖墙各家都是用的水泥掺白灰。1986年为村民建抗震房，同时在村边为村上建了一所小学作试验房，即一座占地3间的二层小楼和3间、4间头的平房各1座，3间头的平房临街，门头上书“南沟学校”，供张二成沟

的1~5年级学生就读。小楼地梁上布满了测量用的线缆，外面留1米多，以供接插仪器。事后留下的废电线就收集了十几公斤。1986年~1989年连续4年进行跟踪测量，发现地基4年内下沉了1米多，房舍没有受到任何影响。

抗震房分三批建造，1986、1987、1988每年建成一批，共109家。第一批为9组村民建房33家，9组提供了面积为18亩的岗地，玉米已有一尺多高，推平规划，每家15米见方宅基，东边留1丈过道，村中为宽2丈的主街。4间主房，每间房宽1丈，屋深1.5丈，出前檐1.5米，主房西边还留5尺风道，整块地南高北低，最高处展平1丈左右，村上有个别家庭建5间房，多出的自费，也有两家人口多，在方好的宅基上建二处宅院。平整好场地后先挖地基，槽宽50cm，深75cm，接着用二八土（白灰占二成，黄土占八成）夯实25cm。地基宽50cm，高50cm，青石砌垒，水泥沙浆浇实，上面挂面抹平。地基上铺两层牛毛毡，称作滑动层，高度与地平面相平。

主房属框架结构，墙基上设有地梁，地梁截面四角为4根16mm、中间二根18mm螺纹钢，每隔25cm用6mm粗钢筋腰紧扎实连接固定。每间房四角都有立柱，结构与地梁相同，但已去掉中间18mm主钢筋。门窗高处每间房都设有圈梁，也不用18mm中间钢筋，圈梁上再升高65cm砖墙起脊，苫顶瓦瓦，每家共用钢筋约4吨。唐山设计院原本为村民设计的都是平顶房，由于村民不习惯，一致要求盖成了当时很兴起的起脊的传统民居灰瓦房，但墙体用的是红砖，不是传统的青砖。

主房建成后，街道都进行了硬化，每家都建起了东厢房和大门、过厅（门朝东，大多数能过拖拉机、小车），大多数家庭院子的地面也进行了硬化。三十年来由于有些家庭人口发展，也有近20家又建了新房，但为了降低成本，一般只用了地梁，坚固程度远不如抗震房。1987年建第二批25家，在老村原址上建造，是8、9组村民。1988年建51家，是8组村民，因没有开阔的场地，因地势随山水而建。用钢筋不如前两批，两根18mm钢筋不再使用，出前檐也不设前檐梁。村民家都建有地池，六面扎钢筋大约 $3 \times 2.5 \times 2.5$ 见方，容量大的可达20立方米以上，村民买水储在水池里，供日常生活使用。

抗震房近三十年来基本没有裂纹倾斜。村民申天玉家地下水池已修建了三次，大门厢房也有不同程度的损坏，主房出前檐下的地平面与院子地面连接处也维



修了三次，整个主房与厢房至少向南平移了30cm，大门过厅南墙与南边邻居主房后墙留有近1米距离，过大人也很宽绰，现在小孩子也过不去，不到一拃，只有十来公分宽，主房与厢房之间的院墙及大门墙垛都严重变形。每家院墙都不同程度损伤，少者倒塌1次，多者倒4次，但屡损屡建。

张二成沟2012年有4家申请了安置小区住房，其中二家自建房，二家抗震房。唯一开裂的抗震房，后墙开裂5cm，属第三批抗震房，并搬迁已拆除。2014年春有4家申请了安置房，并搬迁。其中有二家自建房，二家属第二批抗震房，5月上旬拆除。抗震房非常坚固，用钩机钩不动，后用钩机的破碎冲气锤破，才把抗震房拆除。

全区其他村上的居民包塌陷一般也不是一次两次，建房也不是一次两次，但终因地面的不断沉降开裂造成房舍的损伤不停，张二成沟的抗震房（主房）近三十年来基本无损，可见其已基本达到了抗六级地震的要求。

（2014年5月21日）

人生四季（续）

刘治国



4.3 三年生活困难

1959年下半年生活困难已经开始显露出来，后来的两年益形严重。过去的说法是三年自然灾害，自然灾害确实是有的，但不是生活困难的主要原因。普通老百姓对社会的期待是“风调雨顺，国泰民安”。这两条当年都不具备。刘少奇同志1962年初在“七千人大会”上的讲话是比较符合实际的。他说：“关于对成绩和缺点的估计，过去我们经常把缺点错误和成绩，比作一个指头和九个指头的关系，现在恐怕不能到处这样套。从全国讲，恐怕是三个指头和七个指头的关系。还有些地区，缺点错误不止是三个指头，也可能是七个指头。关于造成经济困难的原因，一方面是由于自然灾害，另一方面在很大程度上是由于工作中的错误，有的地方是“三分天灾，七分人祸。”这个讲话虽然对天灾和人祸的评估还留有余地，但基本上是符合实际的。

国家有难就会祸及全民，我当然也经受了这种磨难。1959年共和国十年大庆时，各地投入了一大批日用品，但这掩盖不了物资匮乏的真相。当时马鞍山人的生活也十分困苦，伙食标准是低标准瓜菜代，能够吃的树叶都被人们拿来充饥，食堂里找不到任何抛洒的饭菜，筷子和饭碗的撞击声不绝于耳，连半个米粒也不放过。这时候连平时患胃病没食欲的人也都胃口大开，在医院看病的人没有一个病号说自己胃口不好。越是没东西吃，人们对饭碗和饭盒越讲究，那就是越大越好。然而那时商店里还买不到这些餐具，有的工人干脆把痰盂充当饭碗。饥了一口，饱了一斗。我到二铁厂拾废铁时，同我们一道从北大荒来的战友招待我在食堂吃一顿饭，至今还怀着深深的感激之情，丁明良同志送给我几斤粮票，我也久久不能忘怀。有些工资高的同志也会乘火车到南京去打牙祭解馋。有一次我们人事处的几个同志到金泉路上一个小饭店喝枣子汤。一个瘦骨嶙峋的小乞丐拾我们吐出来的枣核吃，一位同志不让他拾着吃。这个小乞丐顿时怒目圆睁，伸出拳头，摆出要动武的架势。他显然是在心里说：“你们有钱吃枣子，难道我连拾你们吐出来的东西的权利也没有吗？”那时候到自由市场买东西是不允许的，而且缺之为贵，仅有的一点东西要价非常高。有一位同志妻子生小孩，用一辆新自行车换了两只老母鸡。

由于营养不良和工作劳累，我的健康状况不断下滑，类风湿脊柱炎的老毛病不断加重，疼痛难忍。这时领导上照顾我让我从业余大学回到教科从事日常工作。60年冬天又获准到位于巢湖不远的半汤干部疗养院疗养。疗

养院的治疗项目很多，有水疗、泥疗、腾疗、推拿等，比杭州海军疗养院的医疗条件还要好。但是，这些治疗都大量消耗体能，饭又吃不饱，脊柱炎是好了一些，但体质大不如前。为了吃饱肚子，我同阜阳银行的一位病友爬上疗养院东边的汤山挖野果煮熟吃，别的病友看到都投以羡慕的眼光。最使我感到温暖的是我小妹妹从河南老家寄来了一袋干馍，由于辗转运输，已经变成碎粒。这是我母亲和妹妹忍饥挨饿省下的比金子更宝贵的救命食品。小妹妹在来信中还特意叮嘱我回信时不要说吃不饱，她是怕我在政治上惹出是非来。当时疗养院提出的口号是“慢病快治”，除了各种物理疗法外，还组织大家做气功和打太极拳、太极剑。做气功要求“入静”，摒弃一切杂念。但这很难做到，咕咕作响的肚子是不会听从大脑指挥的。

1961年新年快到了，有同志来信说新年要改善一下伙食。我哪能放弃这个难得的好机会，立即乘火车回马鞍山。除了饱餐几顿以后，回疗养院时还带回了大半饭盒米饭和几块鸡肉。饭盒是从北大荒买的日本军人所用的式样。上火车以后，我把饭盒挂在衣帽钩上打起盹来，不料下火车时才发现饭菜被人吃去一小半。这个吃我饭菜的人绝不能同小偷画等号，他只吃了一半，他这是万般无奈之举！当时正是票证盛行的年代，除了粮票、布票之外，还发香烟票。人们吃不饱肚子，就借助吞云吐雾来敷衍自己的肚皮，许多平时从不抽香烟的人也都抽起香烟来。

福无双至，祸不单行。我除了脊柱炎复发以外，又患上了浮肿病，这个病一直持续了

两年之久。当时不少人得了肝病，我也因为肝肿大住进了公司医院，还做了肝穿刺，经南京工人医院检验，诊断为慢性肝炎。不过有了B超以后，多次检查都认为肝没有问题。大概是由于营养跟不上，出现了代谢性的肝肿大，由于当时医学水平的局限，出现了误诊。随着国民经济调整的进展，在贯彻总路线、大跃进、人民公社“三面红旗”中所出现的共产风、浮夸风、强迫命令风、生产瞎指挥和干部特殊化风得到了一定程度的纠正，我国的工农业生产逐步走上了健康发展的轨道，1962年以后生活也得到了不断改善，工作的紧张节奏也有所舒缓，我的健康随之得到恢复，我总算平安地走出了食不果腹和病魔缠身的噩运，精神焕发地投入了工作。

4.4 职工子弟教育

回到教育科后，我除了在业余大学兼课外，主要精力投入到职工子弟教育的工作上。

马钢公司在文革前只有八所子弟小学，改革开放以后中小学逐步发展到十五六所。公司中小学的教学质量在全市居于上游，升学率也名列前茅。这是由于这些学校除接受市教育部门业务上的领导外，公司一直都设有专门教育机构，对教学工作进行“精加工”。还有一个重要原因，马钢各学校的教学设备比较齐全，教职工的生活待遇比较稳定，从而凝聚了一大批德才兼备的学校领导骨干和善于教书育人的好教师。

我参与职工子弟教育工作有两个阶段。

第一阶段是在文革以前，第二阶段是在文革后的八十年代初，前后共有八九年。六十年代初，属于子弟学校的初创阶段，我参与了学校筹建和教学组织工作。这时候我们的科长是程方，他在“反右倾”中被整，他是一位心直口快的老同志。后来专门成立了管理子弟学校的教育科，科里四个人，蒋惠科长负责全面，魏程负责人事和财务，武汉娟负责团队，我分管教学。八十年代初，教育处内设立了教研室，我任副主任，有教研员五六人，我还兼任政治课教研员。我这个副主任是由我们的老科长蒋惠推荐任命的。

在子弟学校初创阶段，校舍和学校设备非常简陋。宁芜路小学的教师办公室和教室都是破旧的草房。下雨天外面下大雨，室内下小雨，老师们用脸盆接水，有的学生只好撑起雨伞上课。新工房小学开办时建筑质量很差，冬天下雪时雪花从瓦缝里飘进教室。没有课桌凳，我就带领老师们收集散落在附近家属宿舍里的业余学校课桌凳。那时压根儿没有考虑到这种“私闯民宅”的行为是否合法。有位同我一道从北大荒调来的同志也被我们“抄了家”，他还埋怨我没有手下留情呢！胜利路小学开办时教室不够用，我们就组织教师实行二部制教学，一部分学生上课，一部分学生做作业。遇到晴天干脆在露天上，学生都坐在自己的小板凳上静心地听课。教学生活虽然这样艰苦，但教学工作是毫不含糊的。我记得有一次全市统考前，人事处领导要求宁芜路小学领导做出保证。教导主任说争取名列前茅，处长对这个保证还不满意，要求争取第一名。结果真的取得

了全市统考第一名。

随着“八字方针”的深入贯彻和国民经济的恢复和发展，马钢人也在“工业学大庆”的旗帜下，奋起直追，继1964年摘掉了“赔了半个马钢”的亏损帽子以后，又在新来的公司经理孙玉泉和党委书记丁继哲的带领下，开展文明生产，以整顿企业脏乱差为突破口，广泛开展“三清、五不漏、规格化、一条线”的活动，在不长的时间内改变了企业面貌，广大职工的精神面貌也焕然一新，被冶金部和国家经委誉为“江南一枝花”，成为钢铁行业第一家大庆式企业。全国各地学习取经的纷至沓来，应接不暇。随着生产的发展，经济效益的提高，公司又先后在雨山新区开办了三所子弟小学。教育经费大幅增加，教学设备不断更新。学校的文体活动有声有色。子弟小学的大型腰鼓队一旦在大型活动中亮相，立刻受到钢城人民的称赞。

我参与的另一项工作是以教学研究为主的教学业务指导工作。这一项工作是从1964年正式开始的。毛主席对教育工作发出了春节指示，其主要精神为减轻学生负担，全面贯彻德智体全面发展的教育方针。当时有一个很贴切的说法，叫做德育不好出危险品，智育不好出次品，体育不好出废品。在教学内容上提倡“少而精”，反对“满堂灌”；在教学方法上提倡“启发式”，反对“注入式”，做到教得生动学得活泼。我们就本着这种精神，组织各校进行教学改革，要求在教学中做到加强基础，提高能力，发展智力。

（待续）

283.树木

树木树木你真好，给你唱支新歌谣：
冬挡寒风夏挡雨，净化空气立功劳。
三伏暑热知了叫，你能给俺开空调。

284.火车

火车开呜呜叫，节节车厢跟着跑。
手拉手不掉队，好像阿姨带宝宝。

285.铁锁

大铁锁脸黑青，他是一位好哨兵。
不受贿不吃请，夜晚看门立奇功。

286.弯腰树

弯腰树弯弯脊，别人见了瞧不起。
弯腰树有志气，自我检查找差距。
哪里发叉哪里修，哪里弯曲哪里锯。
人过三年另眼看，弯腰树成才创奇迹。

287.柳树

柳树奶奶笨喳喳，腿也懒来眼也花。
风娃娃跑来了，他给奶奶梳头发。
梳一下又一下，一梳梳出绿头发。

288.两块乌云

两块乌云不像话，遇到一起就打架。
打起架来咔嚓嚓，两败俱伤泪雨下。

289.幼儿园

幼儿园是花园，朵朵鲜花开满园。
不是园丁汗水浇，哪里有这艳阳天。

290.月亮遐想

月亮圆圆，吊灯一盏。
放在桌上，写字省电。





如何做到有效地倾听

妈妈全神贯注地倾听有利于抚慰孩子的负面情绪，是有效沟通的基础。妈妈应该如何积极地倾听孩子呢？

全神贯注地倾听包括“停、看、听”。全神贯注地倾听又属于一种正确的沟通姿态，只有妈妈与孩子沟通的姿态正确了，孩子才有可能听话，才有可能愉快地与妈妈合作。

但是，现实生活中，为什么很多孩子不喜欢向妈妈倾诉呢？让我们来听听孩子们的心声：“跟妈妈讲话真没意思，她一边干家务一边和我说话，眼睛从来不看我，有时我都不知道她是不是在听我说话。我妈妈常教我做事要一心一意，但她却经常三心二用，一边听我说话，一边看报纸。”看，是妈妈的倾听姿态，阻止了孩子继续与妈妈沟通的欲望。因此，妈妈在倾听孩子说话时，姿态首先要正确，要做到“停、看、听”。

“停”，手和心理的“停”，即妈妈要暂时放下正在做和正在想的事情，注视对方，给孩子表达的时间和空间。“看”，即仔细观

察孩子的脸部表情、说话的声调和语气、手势以及其他肢体动作等非语言信息。“听——即专心倾听孩子说什么，同时以简短的语句，如“你觉得老师不公平吗”“你很生气自己被冤枉吗”等，把孩子的想法和感受引导出来。

有时，也许孩子的行为确实有不对之处，但妈妈千万不要急于批评和纠正。待孩子说完之后，妈妈可以这样与孩子沟通，首先去接纳孩子，如“我了解你现在的心情……”

“我体会到你很伤心……”然后慢慢地引导孩子，如“有什么好的解决方法呢”“以后你会怎样做呢”等，激励孩子思考，并帮助他从错误中走出来。表现出听的兴趣。当孩子向妈妈倾诉时，孩子最怕听到的一句话就是：

“我早知道了。”听到这句话，孩子“说”的欲望全被打消了。当然，如果孩子经常听到的是妈妈这样的话，“知道了，早知道了。别烦我”“该干吗干吗去吧，谁有工夫听你神侃”，那孩子肯定会把自己心灵的大门紧紧关闭，从此有什么事也不会再向妈妈说。

其实,认真听孩子倾诉也是妈妈对孩子的一种尊重。妈妈关心孩子,不应只是关心他的冷暖、吃住、学习,还要关心他感兴趣的事。对孩子所讲的事情表现出兴趣,孩子永远都会和妈妈快乐地交流下去。因此,当孩子对你说某件好玩的事情时,你一定要表现出兴趣,认真地听,并把这种认真的态度传达给孩子。在倾听孩子说话的过程中,你会发现,不论孩子的话题多么简单,如果你表现出有兴趣的姿态,那么兴趣就会自然而然地产生出来。如果你总是沉着脸,一言不发,一副漫不经心的样子,就会令孩子十分失望,从而让孩子想表达自己的欲望完全丧失。长久如此,不仅会影响亲子关系,孩子还会养成对什么事都漠不关心的坏毛病。那些在课堂上发呆、不爱发言的孩子,幼年时很可能就缺少好的听众。自然,孩子从小没有感受过自己语言的魅力,必定也会对自己的语言表达能力失去应有的信心。

不要打断孩子的话。妈妈经常这样教育孩子:打断别人的话是不礼貌的行为。但很多妈妈在教育孩子的时候,自己却在自觉不自觉地重复着这种不礼貌的行为。这不仅不利于妈妈在孩子面前树立权威,更重要的一点是,由于妈妈没有正确地倾听孩子,因此而伤害了孩子一颗纯洁的心。

场景一:孩子:“妈妈,我长大后要做小偷。”妈妈:“真是个没出息的孩子,做什么不好,偏偏做小偷!”孩子蔫蔫地低下了头,不再说话了。

场景二:孩子:“妈妈,我长大后要做小偷。”妈妈:“能告诉妈妈为什么吗?”孩子:“冬天的时候,我就可以把太阳公公的阳光偷一些过来,这样,妈妈的手就不会生冻疮了!”妈妈骄傲地为女儿鼓起掌来。

每个孩子的心灵都是纯洁的,当他们在讲述自己奇怪的想法时,做妈妈的千万不要打断他们的话。随意打断孩子的话,不仅是不尊重他们的表现,更有可能使孩子关闭心灵的大门,从此拒绝与你沟通。

仅仅是“听”也有很多学问。当孩子跟你诉说自己的委屈时,你会有何反应呢?是马上给出孩子解决问题的策略,还是先耐心地倾听孩子诉说。了解孩子心理的妈妈往往会选择后者,因为大多数情况下,孩子只是想靠倾诉来发泄一下自己的情绪。

很多时候,孩子向妈妈诉说,并不是希望妈妈给出解决问题的建议,只是想发泄一下自己的情绪。因此,当孩子跟妈妈诉说自己的委屈时,做妈妈的应该这样面对他们。首先,要认真地听孩子讲述事情的整个过程。也许孩子只是想找一个倾听者,他们诉说完,心里就会舒服了,也许用不了多久就会忘掉这些委屈。这时,妈妈需要做的仅仅是听就可以了。

另外,妈妈还要认同孩子的情绪。听孩子诉说完自己的委屈,妈妈可以这样说:“这肯定让你感到非常难受”。这时,妈妈不要做任何判断,先直接把孩子的感受说出来,这样可以让孩子感觉找到了心理依托,会很信任你。接着,妈妈可以继续开导孩子。比如,妈妈可以这样说:“我记得我在你这个年纪的时候也被别的同学嘲笑过”。为什么要这么说呢?因为孩子受到委屈后会感到非常孤单,当听说妈妈小时候也有过同样的经历,他会觉得自己不那么孤立,同时他也会愿意继续听妈妈讲下去。

提到与孩子沟通,很多妈妈肯定都会皱着眉头说:“沟通对我家的孩子不起作用,我对他讲的那些话,总是从他的左耳朵进去,在

右耳朵里冒出来。我已经厌烦了整天对他叨叨唠唠地说个不停。”“我和他讲道理讲到灰心，但仍然起不到教育他的效果。”其实，在这里，妈妈们所说的这些沟通仅仅是单项沟通，即，妈妈不停地说个没完，孩子只有听的权力，这样的沟通往往起不到很好的教育效果。因此，要达到教育孩子的效果，妈妈还必须要学会倾听和讲究沟通的技巧。

倾听的技巧和艺术，我们在前面已经重点介绍过了，在此我们重点讲述沟通的技巧。那么亲子沟通的技巧主要有哪些呢？在此，我们重点介绍以下几点：

一、用提问代替指责和说教。在前面我们已经讲过，指责和讲道理的方式只会令孩子反感，从而使亲子之间的沟通无法进行下去。但如果妈妈能够用提问代替指责和说教，教育效果就会大不相同了。例如，当孩子坚持要做错误的事情时，妈妈可以这样问他：“如果你坚持这样做，结果会怎样？”“如果别人那样对你，你会有什么想法？”“你知道我在想什么吗？”……用提问的方式，不仅会让孩子更清楚地明白自己正在做什么，还可以抓住孩子的注意力，从而使亲子之间的沟通能够继续下去。

提问的好处和用法：1、让孩子对自己的行为有更清楚的认识；2、让孩子坚决按规则做事；3、让孩子明确行为后果；4、妈妈在对孩子进行提问时，应注意语气。对于成年人来说，同一问题，如果提问者的语气不同，对方的反应往往也会不同。对于孩子来说更是如此。如果妈妈问孩子同样一句话：“你在做什么？”分别用质问和询问的语气来问，他们得到的答案往往是截然相反的。因此，妈妈在对孩子进行提问时，应格外注意自己的语气：将

音量保持在正常或低于正常说话时的水平。说话时，以一种尊重的口吻，而不是要求或威胁的口吻，一次只问孩子一个问题。

当然，在妈妈提问时，孩子也有拒而不答的时刻，这时，妈妈需要做的就是，重复问这个问题，并很肯定地对孩子说：“你还没回答我的问题呢。请回答我的问题。”在这种情况下，大多数的孩子都会回答妈妈的问题。但这时，如果孩子仍然不回答，妈妈可以这样问他：“以后你问我问题的时候，你希望我回答你吗？”这时，孩子再也没有理由不回答你的问题了。

二、妈妈要做主导者。对于亲子之间的沟通来说，妈妈在孩子面前树立主导者的威信，同样也是亲子沟通的一个重要技巧。而有时，妈妈主导者地位的确立，往往是靠权威和不失礼貌的命令来赢得的。说到命令，也许妈妈们都会发出这样的疑问：不是不主张用命令的方式与孩子沟通吗？是的，我们一直向妈妈们传达一种这样的观点：打骂永远都不是教育孩子的最好方法。但当其他一切沟通措施，如请求、理解、认同、同情、奖励等，都用过之后，妈妈还是无法赢得孩子的合作，这时，妈妈就要采用命令的方式来维护自己的主导地位了。

当所有的沟通方式对孩子都不起效果时，妈妈最后再采用命令的沟通方式。在孩子心目中，妈妈是爱的给予者，妈妈是温柔的、慈爱的，因此，很多孩子常常会抓住妈妈的这一特点，不听妈妈的话，不与妈妈合作。所以，当妈妈运用认同、请求、奖励等沟通方式都不能有效与孩子沟通时，妈妈可以考虑运用命令的沟通方式。命令式的沟通方式可以树立妈妈的权威，可以让孩子更容易与妈妈合作。

高氏诗四首

(一) 坟前祭母

2014年5月10日

斜风裹雨任飘零，杜宇悲歌不忍听。
满服缢麻直萧瑟，空闻林籁愈伶俜。
幽思穷溯长河水，超脱唯凭大藏经。
上界慈颜应未改，苍山郁郁草青青。

(二) 西河

2014年5月15日

春霁西河曙色明，老城出尽是新城。
石栏流水连天碧，塔吊层楼拔地生。
双燕随飞堤外去，数蛙不见草间鸣。
翻诗试为酬风物，始觉吟游又独行。

(三) 采风神屋古镇

2014年5月18日

车发钧都绿欲昏，情丝牵出化轻云。
宝瓷惊眼方知火，吉地采风听号群。
天赋神工融荟萃，霞飞窑色泻缤纷。
玉人摄影忙前后，应有新诗奉诸君。

(四) 谒曹沟禹邦革命遗址

2014年5月19日

先烈遗踪何处觅，轻车一路访曹沟。
土窑曾是中军帐，草木犹藏大计谋。
浴血刀光昏日月，倾情事业焕春秋。
孤忠旗下重温故，多少誓言心上头。

咏兰六首

齐文铭

(一)

静生悬崖上，长迎风雨袭。
暑来花仍绽，寒至茎不曲。

(二)

安居幽谷侧，平生烦更衣。
不思楼台朵，几时念土肥。

(三)

自视为凡蕊，默处草丛中。
无奈蝶来舞，鸟鹊枝头鸣。

(四)

梦与雪交友，暗羨芙蓉心。
睹鱼感羞愧，逢雨忙洗身。

(五)

不择环境生，芳香撒寰瀛。
千古为黎庶，代代不变更。

(六)

花魁视挚友，花王愧三分。
芙蕖称领导，金粟拜下人。



农家四月天

张义明

时见莺飞又草长，暑风佳气慢高张；
割罢油菜备收麦，满园青杏色欲黄。

槐花吟

张义明

无论沟边与山头，花开时节半春留；
犹夸艳色赛霜雪，风送馨香更一流。



追忆童年

南顾中鸿小学六（1）班 陈芃君

童年如一条清澈见底的小河，河中总有一些五彩斑斓的石子，每一个石子都是一件趣事。

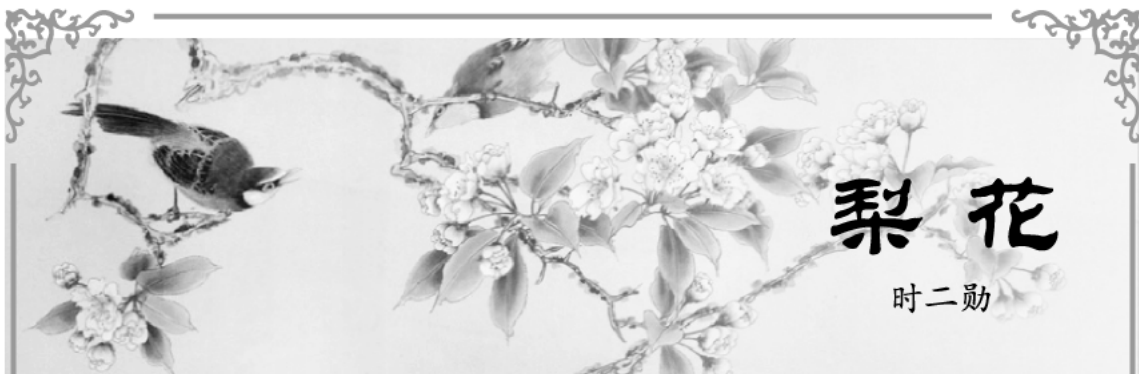
每个人的童年都充满了趣味，我们可以打雪仗，玩泥巴，玩小蚂蚁，说一些不着边际的话语。记得小时候，我最爱看《西游记》，非常羡慕孙悟空的七十二般武艺。于是，在叔叔阿姨面前给自己起了许多外号，比如“莲花仙女”、“百花仙子”等，还谎称孙悟空是我哥哥，逗得叔叔阿姨们捧腹大笑。现在回想起来，真让人难堪。

每个人的童年生活都是多姿多彩的，有令人心情愉快的红色一天，也有令人烦闷忧虑的蓝色一天，有令人哈哈大笑的黄色一天，也有令人生气至极的黑色一天。记得小时候，看电视时有这么一则广告，说得是喝了香飘飘奶茶后会飞起来，我便缠着妈妈给

我买了一杯，结果不说你们也一定知道。这件事令我记忆犹新，每次回想起来都忍不住大笑，当时的我天真幼稚。

每个人的童年都是在游戏中度过的。小时候，家里有很多的布娃娃，我经常把娃娃摆好，然后我来当小老师给她们讲课，总是把家里搞的一团糟。不明白当时的我想象力怎么如此丰富，想像了无数种不同的玩法，独自一个人在家里玩得不亦乐乎，引来妈妈的一顿批评。那时，是多么的没心没肺啊！总是在妈妈的批评后哭一会儿，之后便又继续去玩了。

童年，如一片广阔无边的大海，海里也总有一些色彩鲜艳的贝壳。每一个贝壳都充满了童年的欢声笑语，童年，真是让人回味无穷啊！



梨花

时二勋

我对梨花的印象很浅，如梨花的颜色。
也曾欣赏梨花如雪。之后便如雪消融，淡化依稀。

终于到了该反思的时候，是梨花过于简朴？是梨花过于媚俗？是梨花过于平淡？是梨花过于乡土？

又见梨花盛开。

山脚下的梨花开了，山腰间的梨花开了，山顶上的梨花开了。梨花开的很平静，很谦和。每一朵梨花之间都有序地排列着，众而不拥，繁而不闹，重而不喧，不争不亢，不卑而自信，若微而自强。

梨花素面淡艳，似漠无笑，孤寂流寒，却人步外，心深不测。

是梨花清高吗？

梨花静默少语，居贫自立，临渊自省，沐风披露，含隐忍让，甘居杏后，磔舞不惊，得失不动，风摇春暖，云淡香轻，不求脂粉，稳重从容。

我对梨花的印象很浅，如梨花的颜色。

我对梨花的印象，对梨花来说，真的重要吗？

梨花年年开，未求他人知。寂寂山风疾，春醒便相催。

梨花的心是被春天的风唤醒的。这和我对梨花的印象没有任何的关系。梨花是为了春天的约定而开放，这依然和我对梨花的印象没有任何的关系。我的印象只决定我是否还记得梨花，是否曾经被梨花所打动，是否对梨花痴情。我的印象对梨花来说是无足轻重的，似有若无的。

梨花属于梨花，梨花不属于我的印象。

我可以对梨花没有印象，也可以对梨花充满印象，但我的印象不能影响梨花的花期，更不能改变梨花和春天的约定！

欣赏了梨花，我的印象正在淡化。

我的印象正在淡化，梨花依然是梨花，梨花依然自由地展示在春风里，展示在春天里……

梨花很淡定，梨花没有改变我对梨花的印象，我也没有改变梨花的思想！

“好个新韵一大侠！”是我前年二月写给原草先生四句诗的最后一句，今用作本文标题，不是偷懒，因为我一时还想不出比这句话更妥当的题目。马年春节期间，清点近两年文朋诗友的来函，发现原草先生的来信最多，自2012年2月至今已有37封，平时发于手机短信或打电话交谈的次数更多。自手机短信兴起之后，写信邮寄的人愈来愈少，而原草先生仍然坚守写信这一传统阵地，很不容易。实则我与原草先生虽常书信来往，但至今还未见过面。去年我曾几次在信中约他来西安一游，他也打算要来，因家务繁忙或诸多杂事干扰而未走开。原草小我十几岁，身体比我好，相信他在方便之时，会来西安一游的，因为西安还有他的其他亲友。

记得2013年12月，定居河南平顶山市石龙区的原草先生主动来函，同时收到他赠我的三本诗集：《别梦依稀》《日华月晖》《小楼一统》，我拜读后深感诗意很浓，格调很高，曾写了《如逢花开，如瞻岁新——试说

好个新韵一大侠

——诗人原草先生

姚
义



原草诗的自然美》一文寄他，被他投给2012第四期《石龙大事月记》（内刊）予以删节刊出。我看了刊出稿觉得删节得太伤筋动骨，致使语气也不能连接。我试将原稿投给陕西省官办刊物《书海》，几经该刊内部数位编辑审阅通过，终于在2013年第四期《书海》双月刊全文刊出了，又被人将此稿推荐，在甘肃平凉市办的《晚晴》杂志（2013年总50期）予以转载。一篇浮浅的读后感，能先后三次刊出，我已很知足了。但原草先生要我针对他此后寄来的三部手书诗稿再写点什么，打算正式出书时用作序言，这却让我有很难突破的压力。

马年春节前后，除了应付手机拜年短信之外，我重新拜读原草先生先后寄来的手抄诗集《楼外青山》《义缘长安》《汉关秦月》。此三部手稿在陆续收到后就及时看过，今重新阅览，仍有如同面对着刚充好的酽茶，又如端上刚煎好的米酒，有股异香扑鼻的诱人魅力。我本想从中引出几首和读者一



起品尝，但首首都各有特色，让我眼花缭乱，不知该选哪首好。干脆笼统的说点我对原草其人其诗的总体印象。

原草的诗如同他本人一样热忱、真情、坦率而又棱角分明。原草先生能主动写信和我这个不曾谋面的诗歌爱好者交往，谈诗论道，若几天不见他来信，我似乎就觉得生活中少了什么。他的手抄诗稿的第二本《义缘长安》指名道姓是因我而命名的。原草先生的诗，以类似于古诗中的五言绝句或七言绝句的形式为最多，但又不受绝句律体的韵律束缚，而是不限平仄和粘偶的新韵诗。其诗意外分明朗、清新，歌颂什么，反对什么；或者警示什么、劝告什么，态度鲜明、事理清晰。这些年我读到一些人的诗，虽然仔细在读，却看不明白作者到底要告诉读者什么，在表现什么。读原草所有的诗，至今还未发现一首其义含混，给人不得要领的感觉。现举《借韵和姚义先生》（写于2013年5月15日）为例：“好汉不提当年勇/珍爱人间未了情/江山已非旧模样/铁肩担道妙手文/胸有七星比海阔/尽扫俗尘天地新/秉烛夜

读书万卷/闻鸡起舞艺求精/一路行吟世风采/万里长征重登程/诚交四海多相识/谊交五洲任水深/大道至上说大道/醉翁亭下步醉翁。”这是一首用我原韵回和的诗，现也将原拙诗引出。《闻许君焕英携友自京来寒舍造访有感而赋此作以记》：“久仰燕赵多壮勇/唱绝千古易水情/今有许君翻新样/不爱红妆爱诗文/酷学太白胸襟阔/词追苏辛境界新/已出锦绣书三卷/空谷天籁更求精/应诺西来秦风采/千里潇洒走一程/相逢不必曾相识/以文会友缘分深/心有块垒尽兴道/乐煞泾渭垂钓翁”。将两诗比照，我认为原草先生的诗比拙作胸襟更开阔，境界更高，不失大家气魄。又如2013年端午节前的一天，我用手机短信发给原草先生一首即兴之作：

“日暮伏案泛读忙/接信始知五端阳/愧无新诗吊屈原/自甘遭讯揍脊梁”。原草看后立即短信回和：“烈士暮年耕读忙/秦月西沉迎朝阳/有幸故里步三原/无愧文坛一栋梁”。对我的热忱又耐心地鼓励自不待言，我只能更奋力自勉了。原草的不少诗中，对时下存在的贪腐风、浮夸风、拆迁风、形象

工程风等社会不良现象和道德滑坡、信仰缺失等弊病给予了直接聚焦暴漏和针砭，可谓忠贞谏言，难能可贵。读他诗后，不由得送他两句赞诗：“直人赤心直脾气，战士情怀志不移。”

原草先生身上，还表现出讲义气，重友情，甘于帮人排忧解难的豪侠精神。有两件事可以作证：一是拙著《姚义古风新韵集》编好后，想正式出版，曾托人联系了几家出版社，但都要价太高，自己一时凑不起来。原草先生知情后曾几度表示愿意帮忙，他说能在河南联系下较为便宜些的出版社。我考虑再三，此书稿曾托他帮我把关，校对错别字，已够麻烦他了，再让他为我与出版社讨价还价，即使成交，还有校对清样等一连串琐事，会给他带来更大麻烦，故决定最后还是在西安出书了。原草这种乐于为他人排忧解难的精神使我很感动。二是有个叫白雪梅的画友，其散文集《往事与今生》托文友李先祥联系在重庆印刷出版，当书印出运回后才发现错误极多，她托我给原草先生邮了一本。原草先生看了后认为此书错得太离谱了，书中竟出现了八、九页无字空白，张冠李戴、前后矛盾之处不少，原草先生坦率地写了很严厉的批评意见，后将此意见复印寄重庆，印书的厂家表示认错，答应按校正后的清样重印了200本，作为补偿。要不是原草先生这封尖锐的批评信，此书的纠错就只能不了了之。如今能真正运用批评武器帮助别人的人是少之又少。原草先生可谓诤友，是在真心帮人解难。拙著《姚义古风新韵集》出版时，原草先生曾热情洋溢地为我写

了七首赞诗，我将赞诗附于书的末页。他又主动联系请文化界老前辈九十多岁的皇甫束玉先生为我题写了书名。至今，我一直觉得亏欠原草先生的人情太多，无以回报。

原草先生对诗特别痴情，几十年来始终保持着高产、多产的势头，其诗中既自律又励人。每读原草的诗总能给人以激励和鞭策，我认为这才是写诗应达的效果。重读这三本手抄诗稿，更觉得原草先生是个永不疲倦的歌者，他几乎每天都在写诗，有时一天写十几首。他是把诗当作日记来写，已成为一种养之有素的习惯了。从《义缘长安》、《汉关秦月》两部书稿看，她把日记、信函、诗歌容于一书之中同时抄写下来。我粗略统计了一下，三本书稿仅诗、词、楹联三种文体已有1200余首，这仅是2013年1月至2014年1月之内的创作，其数量之多，可与南宋诗人陆放翁相比肩。而且他的诗大多是写给具体人的，不是文朋诗友就是亲人、学子，每首诗写给谁，指名道姓，实话实说，无虚语套话，即使没有正式发表，也已经起到了积极交流作用。对原草先生的总体印象，我还是标题上的那句话：“好个新韵一大侠！”

2014年2月1日（正月初二）于西安

注：姚义，1936年6月出生于甘肃灵台，现兼职民间学术团体“中华新韵学会”副会长，“关陇民俗研究会”副理事长、“西安诗词学会”常务理事。出版有《姚义文艺评论集》《姚义古风新韵集》等七本。



谈读书

>>> 竹庆喜

提起读书，说来惭愧，我甚至连一本《红楼梦》都没有读懂。更谈不上经验了。但是爱好写作这么多年，强迫地也读了一些凌乱的书。我就把我对读书的一些浅显的认识和看法与大家交流一下，起个抛砖引玉的作用吧。

说起读书，无外乎就三种情况：为什么要读书——即读书的目的和意义；读什么书——即读书的途径；怎样读书——即读书的方法。下面就这三个问题谈谈个人看法和认识：

为什么要读书？

“读万卷书行万里路”、“书是人类进步的阶梯”、“为中华之崛起而读书”……关于读书的目的和意义前人阐述的太多太多。相对的，我认为英国哲学家培根则把读书的目的和意义归纳为：娱乐、装饰和增长才干较为客观。根据个人读书经验，我把读书人分为5种人（这纯属个人观点啊）：第一种读书人是带着功利性去读书。把读书作为功名富贵的敲门砖；第二种读书人是为读书而读书的人，纯为娱乐而读书的，如读时尚杂志、武侠小说等；第三种人为生存和

职业需要而读书，如医生要读医学专著、科技者要读科学专著、教师要备课；第四种读书人因写作而读书，如记者、作家；第五种人因责任和使命而读书，为了继承和传播源远流长的文化而奋发读书，如文化大师、学者；所以以上这5种读书人自有各自的读书目的和用途。他们用他们的实际回答着为什么要读书这一千古命题。

其次是读什么书？

中国的书，浩如烟海，汗牛塞屋，一辈子也读不完。所以读书要有针对性和选择性。前人包括现在的一些大学教授、学者为了促使后人读书也列出了繁杂的读书条目。如清末的张之洞的《书目问答》就列出了许多需要读的书。开出了许多“读书”处方。我认为都不尽合理。因为一个人的读书要受时间、环境、地位等许多因素的影响和制约。相对有一种观点比较切合实际：那就是在各种条件都允许的情况下读一些能代表中国文化的书。那么哪些书籍能代表中国先进文化？现在我就推荐给大家：

文学类：《诗经》《楚辞》《李白全集》《水浒传》《红楼梦》《鲁迅全集》等。

史学类：《左传》《史记》《二十四史》《帝王春秋》《徐霞客游记》。

哲学类：《论语》《孔子》《老子》《孟子》《四书大全》等。

科学类：《梦溪笔谈》《农书》《本草纲目》《天工开物》。

当然还有外国的科学、文艺等作品：如《进化论》《神曲》《失乐园》《普希金诗歌》等。

怎样读书？

我们知道，干什么事方法最为重要。掌握了方法可以达到事半功倍的效果。就像我们每人每天都在写字，可是成为书法家的就凤毛麟角了。所以方法最为重要。下面根据

自己的实践给大家介绍几种方法：

读书三到：心到、眼到、口到。我还加一个手到。

为文三多：看多、做多、商量多。

成文三上：马上、枕上、厕上。

写作三绝：读、写、练。

读书三性：目的性、灵活性、广泛性。

好了说了这么多了，最后还想把清末学者王国维的关于读书的三个境界说出来与大家共勉：

昨夜西风凋碧树，独上高楼望断天涯路；

衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴；

众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。

谈家风

康学礼



2014年2月1日，农历正月初二，吾儿、媳、孙媳和重孙们等20余口到宝丰迎宾馆（住处）给我们拜年。

他们一进屋，即喊“爷爷，奶奶，我们给您拜年来了！”重孙世良（七岁）忙跪在地上磕头，高声喊道：“老爷，老奶奶给您拜年了！”我和老伴急忙抱起重孙们，一边说我们好，一边将压岁钱塞到他们口袋里。

大家坐下后，长子志强说：“今冬电业

局任务重，没有勤来看您，我们感到内疚啊！”我笑着说：“你们都有工作，我退休了，身体健康，能照顾你妈，今冬你妈血糖、血压都正常，一切都好。”接着儿媳妇们围拢他妈跟前问长问短，儿、孙们有的下象棋，有的打扑克，重孙们拿着糖块、水果到处让人，全家人欢天喜地，笑逐颜开，其乐融融。

中午12点钟开饭了，全家人分坐在三个

餐桌上，吃了团圆饭，喝了幸福酒，大家高兴就餐了两个多小时。

下午3点钟，大家静坐在一起，好像等候让我说些什么，当我准备发言时，忽然，第六孙思远举手说：“爷爷，春节期间，央视发起了家风话题的采访，您说咱家的家风是什么？”我满脸笑容答道：“咱们家的家风用八个字基本概括，即勤俭、节约、好学、上进。你三位伯父，三个姑姑，还有你爸爸，他们兄妹七个全凭爷爷教学，月工资几十块钱的收入维持生活。1976年前，咱们家生活属最低标准。你奶奶白天下地干活，晚上缝补衣服和做鞋袜，直到深夜。你伯父、姑姑们上中学时期，靠带馍喝茶度日，从不叫苦。穿的衣服是补了又补，大的穿了小的穿……虽然破旧，但很干净，全家人靠勤俭节约度过了难关。”

下面谈谈“好学、上进”吧，我很重视子女们的学习，很重视文化，也就是人们常说的勤学上进、与人为善吧。1976年后，我们家分了十几亩责任田，工作之余，加班加点干农活，无论怎样困难，农活怎么忙碌，没有让子女们耽误过学习。虽然工作、农活劳累辛苦，但是生活富裕了。最可喜的是，1987年~1993年的六年间，咱家连续考入平顶山市中专（中师）五名，他们毕业后，政府都安排了工作，除你大姑安排在卫生事业外，他们四个都安排在体育事业上。他们成家立业后，还很重视学习，一边工作，一边自学，通过自学考试，已达到大专、本科水平，特别是你爸，攻读本科后，又考上了研究生，毕业于广西师院，因德才兼备，故留



师院工作，荣获硕士学位，家庭学历榜首。你二哥俊飞，2009年7月毕业于河南大学，现在北京某国营企业工作。你三嫂吴梦月，本科毕业后，现在高庄学校任教。咱家三代教书育人，你五哥俊珂，2012年考入郑大，学习努力，成绩优秀。现在你是初一学生，希望你赶上你爸，争取超过。”话音刚落，大家拍手欢笑。

接着四子书豪谈了他自学考试及考研的体会，重点突出了“持之以恒，不怕苦累，方能实现愿望的道理。并希望俊珂勤学上进。”三子宏伟指着儿子说：“俊珂，你要刻苦学习，攻读博士堡垒。”二子玉山站起来说：“俊珂，能实现吗？”俊珂立起坚定地答道：“能”大家又一次拍手欢笑。

最后我嘱托你们一句话，“在不同的工作岗位上，认真负责，实事求是，清清白白做人，干干净净做事，堂堂正正为官。”大家齐声答道：“我们一定记住父亲（爷爷）的教诲”时间已是下午6点多钟，终于在欢笑声中结束了。

（2014年4月13日）

湛河是我最爱去的地方。在那炎热的暑假里，一有机会便和几个小伙伴悄悄溜到湛河，摸蚌抓螃蟹，玩的不亦乐乎。玩足玩够了，一路欢歌笑语，打打闹闹，连蹦带跳地回家了。到家门口时，却探头探脑蹑手蹑脚的不敢进门，怕大人们知道。父母是极力反对我们去湛河玩耍的，怕在河里洗澡出事。在每年的暑假，湛河都会发生小学生溺死的事。虽然老师和父母一到暑假就会对我们千叮咛万嘱咐，但是仍挡不住湛河对我们巨大诱惑力。

去湛河最勤的时候，是在文化大革命初期。学校停课闹革命，打乱了正常的学习秩序，只好呆在家里，和伙伴们上街看大字报，到市中心广场辩论台看唇枪舌剑的大辩论，看造反派游斗“牛鬼蛇神”“走资派”，比谁的帽子高，看谁的腰弯成了九十度。渐渐地，铺天盖地的大字报，漫天飞舞的传单，声嘶力竭的高音喇叭，愈演愈烈的“打、砸、抢”风潮，使我们感到迷茫和厌倦。为了躲避这动荡嘈杂、乱哄哄的社会，我们把兴趣转移到了湛河。

延绵数里的湛河，由西往东，缓缓的流经市区。两岸河堤上是郁郁葱葱的槐树林，形成一道绿色护河屏障，庇护得湛河水清澈见底，鱼肥蟹壮。尤其在那槐花盛开时节，白色的槐花一簇一簇的挂满树枝，绿叶被隐隐约约地遮住了，远远望去，满眼尽是洁白。随着轻轻吹来的风，一阵一阵的花香沁

清澈的湛河

孟祥田



人心脾，令人陶醉。香气慢慢地悄悄地笼罩了矿区，整个城市充满了清清淡淡的香气。随风飘拂的花香，吸引着人们拎着篮子，拿着竹竿，结伴来到这里，采摘那洁白飘香的槐花。吸引着年轻的恋人来到这里，找个僻静的地方，闻着清淡的花香，说着甜蜜的情话。

但是，湛河对我们的吸引力，不是洁白飘香的槐花和那茂密的槐树林，

而是那流淌不息的湛河水。那清清的河水，碧绿的水草，不时跃出水面的鱼儿，使我们兴趣盎然，不玩尽兴是不会回家的。在清清的湛河水里，我首先学会的狗刨式游泳。两手在胸前用力的划动，两脚交替打击水面，随着溅起的水花，人便会一拱一拱的在水里前进了。这种游泳方法，又慢又累又土气。看着人家在水里用优美的蛙泳、仰泳、自由泳潇洒的前进，真是羡慕极了。眼睛盯着看，手上比划着，慢慢的竟能模仿的像模像样，比比划划的倒也能在水里进退自如，得心应手了。

湛河水碧波荡漾，鱼儿跳跃游荡其中。垂钓的、撒网捕鱼的往往是乘兴而来，满载而归。几只小船慢慢悠悠，顺水而下，黑色的鱼鹰在小船上嬉戏，突然扎下水去，一条肥大的鱼儿便在鱼鹰嘴上摇头摆尾了。我们不会捉鱼，我们拿手的是摸蚌抓螃蟹。一个猛子扎入河底，待水淋淋的脑袋露出水面时，手中已晃动着大蚌了。抓螃蟹则要小心谨慎了。螃蟹的两只大夹子相当的厉害，不

小心被夹住手，甩都甩不掉，最好的办法是
将手赶紧放入水中，螃蟹便会松开夹子，慌
慌张张地逃命去了。

捉螃蟹有好几种办法。翻开水边的石
头，躲在下面的螃蟹便匆忙逃跑，用拇指和
食指捏紧蟹盖，螃蟹便空舞着两只大夹子乖
乖就擒了。用自制的三节手电筒，在天黑
时，沿河边而行，边走边照，出来觅食的螃
蟹一见光亮便一动不动，任你伸手来抓。我
们最拿手的则是掏螃蟹洞。湛江两岸螃蟹洞
很多，但洞里不一定都有螃蟹。我们掏洞捉
蟹的经验十分丰富，用眼一瞥蟹洞，便知洞
里有没有螃蟹，一捉一个准，很少放空。

我们也钓鱼，但我们不用竹竿钓鱼。我
们学会了用底钩钓鱼。把尼龙线一头拴上一
个大螺丝帽，拴四五个底钩就可以了。把尼
龙线的另一头缠绕在自制的绕线板上，一副
钓具就做成了。底钩挂好钓饵后，松开绕线
板上的尼龙线，右手捏住尼龙线把螺丝帽甩
成圆形的弧形，随着转动速度的加快，一松
手，螺丝帽便带着底钩，带着希望，“倏”
的一下飞向空中，划过一条长长的弧线后，
在远远的河水中炸出一朵白色的浪花。将尼
龙线抻紧缠在事先插好的木棍上，木棍上有
一个小铃铛，铃铛一响，有鱼咬钩了，抓住
尼龙线一抻，有手感！急急忙忙收线，不一
会儿，一条贪吃的蛤呀或鲇鱼便摇头摆尾地
被拉上岸来了。这样的钓鱼方法，最受我们
的欢迎，既能钓到鱼，又不耽误我们洗澡摸
蚌抓螃蟹。下乡后，在那遥远偏僻的小山
村，辛勤劳作之余，心中总是怀念湛江那清
澈的河水，游动的鱼儿，荡漾的小舟，嬉戏
的鱼鹰和两岸洁白飘香的槐花。

参加工作后，有机会总会到河边转一
转，看一看，寻觅昔日的痕迹，寻找当年的

情景。但是湛江变了，变得让我们不熟悉
了。它已不是记忆中那条美丽的河了。两岸
绵延数里郁郁葱葱的槐树不知什么时候被砍
伐了，没有了洁白清香的槐花，没有了流连
忘返的恋人。没有了护河的绿色屏障，湛江
就显得格外萧条荒凉。岸边是杂乱丛生的野
草和泥泞小路，发黑的河水泛着白沫缓缓地
流动着，水面上不时有塑料袋、饮料盒子之
类的杂物漂浮着，一股股难闻的气味不时随
风荡来，不由让人掩鼻。不见了鱼鹰小舟，
没有了撒网捕鱼之人，偶见有垂钓者，也是
在练修身养性之功，过过垂钓之瘾。看着这
萧条的情景，闻着难闻的气味，我的心在颤
栗，这就是我梦绕魂牵的湛江吗？

湛江治理了。平顶山市委市政府下了决
心，要改变平顶山的面貌，树立平顶山的新形
象，为人民创建一个环境优美、秩序井然的城
市。湛江的治理牵动着平顶山人民的心，人们
纷纷解囊捐款，自发到湛江治理工地参加义务
劳动。我也和其他人一样，十分关注湛江的治
理情况，一有机会便来到湛江，看着工地上机
器轰鸣，人声鼎沸，热火朝天的治河场面，此
情此景使我心潮澎湃，久久不愿离去。治理后
的湛江犹如婀娜多姿的美丽少妇，靓丽文静落
落大方地呈现在人们面前，使人们在这里流连
忘返，久久不愿离去。这里成了美丽的河滨公
园，是人们休闲的好去处。尤其到了节假日，
湛江公园更是熙熙攘攘，人来人往，清清的河
水里荡漾着形态各异的游船，两岸绿茵茵的草
坪上，热恋的情人在窃窃私语。年轻的父母带
着花枝招展的孩子，在这里品尝着幸福和美
满。步履蹒跚相依相偎的老年夫妇，在这里寻
找昔日的激情，品味着眼前的夕阳红。此情此
景似是梦景，又胜过梦景，我们的湛江更加美
丽漂亮了。

夏季没胃口? >>> 解暑多吃“八宝”



夏季一到，炎热的天气让很多人都没了胃口。夏季的饮食显得更为重要，吃得对，胃口好，能防酷暑；吃不对，则越吃越没劲，不利于健康。其实，夏天的饮食以清补为主，健脾、祛暑化湿为原则。到底如何清补？本期我们请来北京中医药大学营养学教授周俭，为读者朋友们指点夏季解暑，必备八宝。

第一菜：黄瓜

上榜理由：夏季对人体最重要的影响是暑湿，暑湿侵入人体后会导致毛孔张开，过多出汗，造成气虚，还会引起脾胃功能失调、消化不良。适当摄入凉性蔬菜有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻水、排毒通便。我们常吃的黄瓜就是凉性蔬菜中的代表。夏季也是黄瓜上市的旺季，它含水量高，又兼具高钾低钠的特点，适合夏天人们大量出汗后补充水分及流失的无机盐。

最佳搭配：蒜泥搭配黄瓜，做法简单，用料也很少，还有杀菌、增进食欲的功效。

最佳烹调方式：凉拌黄瓜是最好的吃

法。脾胃虚寒的人可以清炒黄瓜，或者做黄瓜馅儿水饺。

第一鲜：鲤鱼

上榜理由：夏初的鲤鱼正值产卵季。鱼在临近产卵期时，体内积蓄了很多脂肪和营养成分，身体肥硕而结实，因此肉的味道最鲜美，吃起来有种香甜的感觉。夏季气候温热潮湿，适当喝些鲤鱼汤，有助于祛湿开胃、利水消肿。而从营养学角度来说，鲤鱼富含优质蛋白、矿物质和维生素，极易被消化吸收，包括儿童、孕妇、老人在内的各类人群都适合吃。

最佳搭配：湿热天气里，吃鲤鱼可以适当加一些祛湿的食材一起煲汤，比如陈皮、冬瓜、葱白等。咳嗽时则可以用鲤鱼与少许川贝一起煮汤食用，可止咳平喘。而赤豆鲤鱼汤是一道缓解肾炎水肿的经典食疗方，两者配在一起食用，可以增强利水消肿的功效。

最佳烹调方式：夏季人容易燥热，可以选择清蒸、炖汤等。

第一菌：木耳

上榜理由：木耳味甘、性平，归胃、大肠经；具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血等功效；木耳有“血管清道夫”之称，夏天多吃点黑木耳，一方面有利于排毒通便，另一方面有凉血、增加食欲之效。

最佳搭配：银耳有润肺生津、补养气血、滋肾益精等功效。将双耳用温水泡发后，与冰糖和水一起，放蒸笼中蒸熟，制成双耳汤，具有滋阴润肺、补肾健脑的功效。

最佳烹调方式：清炒、凉拌、做汤均可。

第一肉：鸭肉

上榜理由：四季之中，鸭肉特别适合夏季食用，俗话说得好：“防苦夏吃吃鸭”。鸭肉富含人在夏天急需的蛋白质等养料，而且能

防治疾病。鸭属水禽，性寒凉，从中医“热者寒之”的治病原则看，凡体内有热的人适宜食鸭肉，体质虚弱、食欲不振、发热、大便干燥和水肿的人食之更为有益。

最佳搭配：可加入莲藕、冬瓜等蔬菜炖食。

最佳烹调方式：“鸡肉汤，鸭肉味”，夏季在食用鸭肉时最好炖食，不但味道好，而且最滋补。

第一谷：薏米

上榜理由：薏米性味甘淡微寒，含有维生素B₁和多种氨基酸，《本草纲目》中记载：薏米能“健脾益胃，补肺清热。炊饭食，治冷气。煎饮，利小便热淋。”有利水消肿、健脾祛湿、舒筋除痹、清热排脓等功效，为常用的利水渗湿的食物。夏天用薏米煮粥，是很好的消暑健身的清补剂。

薏米是清除体内湿毒的好食品，又有抗癌作用。盛夏时节阴雨连绵，空气湿黏，很多人都会“伤暑”，这时吃些薏米粥，可以起到治湿痹、利肠胃、消水肿、健脾益胃的作用。

最佳搭配：薏米红豆粥。既除湿，又补心，还能健脾胃，非薏米和红豆莫属。

最佳烹调方式：暑热会减弱食欲及肠胃的消化功能，粥类食品易于消化，既能帮助补充因大量出汗所消耗的水分，还能快速补充血糖和能量，是消暑的最佳主食。

第一粥：绿豆粥

上榜理由：绿豆有“食中佳品，济世之食谷”之美称。在炎炎夏日，绿豆汤更是老百姓最喜欢的消暑饮料。绿豆亦食亦药，可用以清热解毒、消暑、利水，治暑热烦渴、水肿等。不过应注意，绿豆属于凉性药食之品，身体虚寒或脾胃虚寒者过量饮用，会出现腹痛腹泻，阴虚者也不宜大量饮用，否则会致虚火旺

盛而出现口角糜烂、牙龈肿痛等症状。

最佳搭配：可以搭配大米或者黑豆等其他豆类做成杂豆粥，能补充更多的微量元素和B族维生素。

第一饮：酸梅汤

上榜理由：酸梅汤的原料是乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖这几种。《本草纲目》记载：“梅实采半黄者，以烟熏之为乌梅。”该汤消食合中，行气散淤，生津止渴，收敛肺气，除烦安神，常饮可祛病除疾、保健强身，是炎热夏季不可多得的保健饮品。

家常做法：材料：干乌梅（半斤）、山楂（半斤）、桂花（一两）、甘草（一两）、冰片糖或者红糖。方法：1.从干货市场买回家的干乌梅和山楂必须先加水泡开。2.连同少量的桂花和甘草将泡开的乌梅和山楂用纱布包起来。3.在大锅里注满水，放入纱布包，大火烧开。4.煮沸后，加入适量的冰糖或者可以起到上色作用的红糖。5.小火熬煮6~7小时，在水大约被熬去一半的时候，酸梅汤也就做成了。

第一瓜：西瓜

上榜理由：我国民间早有一句谚语：“热天吃西瓜，不用把药抓”。西瓜性寒，味甘，归心、胃、膀胱经；具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效；经常饮酒的人体内偏热，若能常吃些西瓜能清火解热，还能加强肝脏解除酒精毒性的作用。新鲜的西瓜汁和鲜嫩的瓜皮能增加皮肤弹性，减少皱纹，增添光泽。夏天出汗多，随着汗水的排出，丢失的营养也多，适当吃些西瓜，不仅能补足丢失的水分，更能增加营养。

最佳烹调方式：西瓜可以生吃，也可以拿来榨汁。西瓜翠衣即西瓜皮，可以用来煮水、炒菜。

征稿内容

本《月记》以科学发展观为统领,以“十二五”规划确定的发展目标和主要任务为重点,涵盖全区经济、政治、文化和社会发展的各个方面。每期栏目,根据稿件内容和当月全区经济社会发展的新情况,适时调整,灵活设定。

(1) 领导活动。包括国家、省部级及市领导来区考察、调研和区领导的重要公务活动。

(2) 重要会议。由区委、区人大、区政府、区政协、区纪委主持召开的会议,以及县级领导出席讲话的其他重要会议。

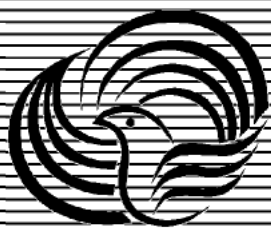
(3) 重要经济社会动态。包括有关经济建设和社会发展的重大决策,重要政策、法规、重大产业动向、行业动向,重点工程项目、重点科技成果及重大自主创新产品(区级以上),重要区域经济合作等。

(4) 重大改革与举措、成就、成果。包括经济体制、政治体制、文化体制、社会保障体制改革以及其他领域改革中具有重大意义的决策和措施。举措包括城乡基础设施建设、环境生态保护和建设、历史文化资源保护和开发、科技发明创造、社会预警机制、突发事件应急机制,以及构建和谐社会、资源节约型社会、环境友好型社会等方面的重大举措;成就包括经济建设、城市化建设、新农村建设、信息化建设,以及政治建设、文化建设、和谐社会建设、党的建设等方面取得的突出成就;成果包括所有获得国家、省部级及县、市、区级以上奖励的成果。

(5) 社情民意。包括社会管理、扩大就业、社会保障、公共服务、城乡居民生活水平和人民群众关注的各类热点、难点、焦点问题。

(6) 重大事件。包括重大突发性公共事件(自然灾害、事故灾难、卫生事件、社会安全事件)、重大案件,以及其他有重大影响的社会事件。

稿约



(7) 人事动态。

(8) 市级以上领导、区领导、各办事处、各局委等关注的其他“大事”、“要事”等。

(9) 各级干部的研究论文、调查报告,学习心得。

(10) 关于石龙区历史上的重大事件、重要人物活动的资料。

编写原则

(1) 求实原则。尊重事实,反映真相,人物、时间、地点、数据等都要准确无误。

(2) 完整原则。所载大事内容完整、基本要素齐全,包括事件的起因、过程、程度、结果等。

(3) 简明原则。文字表述言简意赅,少用或不用修饰性的词语以及提问、描写、评论等表述方法。

(4) 单一原则。讲求“一条一事”,不同时记载两件以上事项。

(5) 及时原则。稿件及时报送,突出信息的时效性。

(6) 保密原则。对内容涉密、仅限于一定范围内传播的稿件,要标明密级,并切实做好保密工作。

报送要求

欢迎各界人士踊跃报送稿件。各单位稿件报送前要经主要领导审定。关于石龙区民俗文化等方面的稿件及回忆历史上的重大事件、重要人物活动等,撰稿人可直接报送编辑部。《月记》每月月底定稿。稿件最好附电子稿或发电子邮件(电子邮箱:shilongshizhi@126.com),报区史志办公室或直接送至《月记》编辑部。《月记》每月15日印刷出版,免费赠阅交流。

网上查阅

如有需要,请搜索平顶山市石龙区政府网史志办窗口,内设网上方志馆、生活漫笔等栏目。



5月29日上午，由区委、区妇联等单位联合主办的我的中国梦庆“六一”文艺汇演在区中鸿小学举行。

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