逍遥游 安爱峰

嵩山之旅

野营,篝火,野餐。

充满浪漫、刺激的野外生活诱惑着我。一个雨后初晴的下午,我与朋友相约攀登嵩山。

雨后的嵩山空气湿润。在夕阳的呵护下,山上的小草青绿中闪烁着亮光;白色的小花一簇一簇的,把草地点缀得如同蝴蝶家族在聚会;一两茎红色、黄色小花在清风中摇曳着婀娜的舞姿,妩媚而娇艳。

我们背负行囊,一路笑语,在鸟语清风的伴送下,踏着溪边的沙土,趟过潺潺的小溪,踩着山路的青石,经过一个多小时的跋涉,攀登到一处微微凸起的山顶牧场。这里北有潺潺溪流,南临登封市区,西望少林景区,令人心旷神怡。

在一片绿色毡垫似的牧场的缓坡上,大家忙着扎帐篷,铺睡垫。然后拿出炉灶、餐具、食品,找一片避风处,头顶旅行灯熬粥,煮面,会餐,热热闹闹地忙碌起来。野餐结束,一位被朋友们称呼为"大哥"的同行者向我介绍:"每到双休日,我都要背上装备出游在高山之间,像这样平展,可以扎下帐篷的地方,很少找到。""没有劈柴,我们怎么点篝火?"我问。"我们是环保旅游,为保护山上的草木,不设篝火,今晚在此宿营,明天要攀登灌木丛林。"取消篝火晚会,我有些失望,但看到搭起的帐篷,第一次体验在野外宿营,还是有些激动。

天渐渐黑了下来,山风习习,送来阵阵草香。茫茫的夜空闪烁着点点星光。山下登封市区一条路上灯火辉煌,虬龙似的伸向古刹少林。我们遥望北斗,谈宗教,论文学,讲笑话,猜谜语,山间传出阵阵朗朗的笑声,寂静的牧场倾时增添了活力。

夜,渐渐深了,我们被浓浓的雾气笼罩着。大家陆续进入帐篷,听着草虫们合奏的催眠曲进入梦乡。

一觉醒来,绿色的帐篷已经变为淡绿。我急忙打开帐篷远望,只见东方的山顶出现一片红色的霞光,好像少女羞涩的脸。不多时,托盘大的太阳露出笑脸,我们急忙收起帐篷,用罢早餐,背上行装,奔向灌木丛林。

丛林郁郁葱葱,阴凉清爽。我们脚踩软绵绵的松针、枯叶,越过露出地面枯萎的树根,穿梭在松林和草丛间。大家小心翼翼地挨开泥泞小路上横着的树枝,来到山崖边遥望,连绵起伏的群山好似一道南北走向的屏风。垂叠的山峰,有的似雄卧的雄狮,不怒而威;有的似奔腾的骏马,壮烈而雄奇。山间一片开阔地上,镶嵌着葫芦状的一潭蓝色湖水。南望,松林环绕着的是古朴而雅致的嵩阳书院,正是宋代"理学"创世人程颢、程颐兄弟讲学的地方。

沉浸在山清水秀中,大家忘记了身上还有数十斤的重负,心里只有一个愿望:把烦恼留在这里,把健康带回家去!

青山悠悠,溪水潺潺。阳光不时洒在身上。我们相互照应着,攀悬崖,走峭壁,陶醉于青石绿草幽谷的恬静,惊叹着飞流直下瀑布的激情奔放。

经过7个多小时的跋涉,我们沿着下山的小道,小心翼翼地踩着松动的石阶,来到三面环山、乔木野花掩映的九龙潭。

清雅而洁净的九龙潭呈阶梯状,溪水沿着潭的低洼处缓缓下流,发出柔和的声音。传说武则天曾带着太平公主来这里游览过。大诗人白居易也曾慕名来访,并写下《从龙潭寺至少林寺题赠同游者》一诗。

卸下重负后,朋友们你掬一捧泉水洗去尘土和疲劳,我坐石阶上回顾沿途的艰辛和喜悦。一位名唤"悠悠"的小妹那银玲似的笑声不时在潭间回荡。满眼山青青,耳边水潺潺,这世外仙境净化着我们的心灵。我不由陷入沉思:人生亦如攀山!在人生旅途中,我们有攀登悬崖之艰辛,也有满眼风光之享受。在通往成功的路上,如果以征服一道道难关为乐趣,那么生活中还会有什么烦恼?

夕阳慢慢落山,我们离开嵩山,沿着溪水跳跃欢唱的小河,一路欢声笑语返回。

嵩山啊嵩山,经过艰辛的跋涉,我享受到你赐予我的喜悦。你给我生活的感悟,给我精神的清新,谢谢你——我魂牵梦绕的嵩山!

宏达杯文学作品征文

铝城诗行 肖志武

放歌铝城

年年春雨 年年春风
年年春日换上新装的
是我的铝城,
是我们的铝城。

满目春风
满怀豪情
我们在劳动中把理想的家园守候
我们在创业创新创造中放歌铝城

放歌铝城
我们歌唱黄河岸边这神奇的土地
放歌铝城

我们歌唱朴素而又坚毅的铝城儿女

放歌铝城
我们歌唱铝城丰厚的文化底蕴
放歌铝城
我们歌唱嵩岳风黄河魂

放歌铝城
我们歌唱铝城的风华
歌唱铝城建设发展的气势
日新月异的变化

白云深处春如画

铝城荡漾和谐风
风雨如歌歌如酒
铝城人实现梦想在铝城

放歌铝城春风浩荡
我们把奉献之歌唱响
歌声里有劳动者的豪迈
歌声里有秋天硕果的芳香

健康课堂 张艳萍

"可怕"的抑郁症

精神抑郁症是近年来时常困扰人们的大问题,每年都有大批的精神抑郁症的患者因此而陷入失眠、恐惧、绝望,甚至转而走上了自杀的绝路……

香港的艺术家张国荣,因患有这种病症,长期不能自拔,在自己艺术表演事业正处于巅峰的大好年华中,突然间跳楼自杀了。一时间,全国的舆论一片哗然,谁都无法想象,这样一位才华横溢的名角儿竟然会选择这样一种令人匪夷所思的方式,来结束自己最为宝贵的生命。

那么什么是抑郁症?抑郁症是以情绪低落为主要特征的心理疾病,其临床表现:轻型病人外表如常,内心有痛苦体验;稍重的人可表现为情绪低落、愁眉苦脸、唉声叹气、自卑等,有些患者常常伴有神经官能症症状,如记忆力减退、反应迟缓和失眠多梦等;重型抑郁症患者会出现悲观厌世、绝望,幻觉妄想、食欲不振、功能减退,并伴有严重的自杀企图甚至自杀行为。继癌症、艾滋病后,抑郁症已成世纪三大疾病之一,对人类健康构成严重威胁。

抑郁症的病因至今尚不十分清楚。经研究发现,患者病前性格多表现缺乏自信和自尊,对他人过分依赖和自我强求,思虑多,心理承受力差,常因小事陷入忧愁、苦闷状态。虽然具有上述人格特点的人不至于都发展成抑郁性神经症,但临床所见抑郁性神经病者一般都具有上述抑郁人格特点。如家庭不和、工作困难、事业受挫折、人际关系紧张等种种社会心理因素,常是促发因素。遗传在本病中亦起一定作用,本病患者的家族中患重症抑郁症的比率明显高于一般居民。

抑郁症的临床表现有如下几点:1.抑郁心境。这是抑郁症患者最主要的特征。轻者心情不佳、苦恼、忧伤,终日唉声叹气;重者情绪低沉、悲观、绝望,有自杀倾向。2.快感缺失。对日常生活的兴趣丧失,对各种娱乐或令人高兴的事体验不到乐趣。轻者尽量回避社交活动;重者闭门独居,疏远亲友,杜绝社交。3.疲劳感。无明显原因的持续疲劳感。轻者感觉自己身体疲倦,力不从心,生活和工作丧失积极性和主动性;重者甚至连吃、喝、个人卫生都不能顾及。4.睡眠障碍。约有70%-80%的抑郁症患者伴有睡眠障碍,患者通常入睡无困难,但几小时后惊醒,故称为清晨失眠症、中途觉醒及末期失眠症,醒后又处于抑郁心情之中。伴有焦虑症者表现为入睡困难和噩梦多,还有少数的抑郁症患者睡眠过多,称为"多睡性抑郁"。5.食欲改变。表现为进食减少,体重减轻,重者则终日不思茶饭,但也有少数患者有食欲增强的现象。6.躯体不适。抑郁症患者普遍有躯体不适的表现。患者常检查和治疗不明原因的疼痛、疲劳、睡眠障碍,喉头及胸部的紧迫感、便秘、消化不良、肠胃胀气、心悸、气短等病症,但多数对症治疗无效。7.自我评价低。轻者有自卑感、无用感、有无价值感;重者把自己说得一无是处,有强烈的内疚感和自责感,甚至选择自杀作为自我惩罚的途径。8.自杀观念和行为,是抑郁症最危险的行为。患有严重抑郁症的患者常选择自杀来摆脱自己的痛苦。9.其他。老年抑郁症患者还可能有激越、焦虑、性欲低下,记忆力减退等症状。

抑郁症的治疗方法有:1.药物治疗。用来改变脑部神经化学物质的不平衡,包括抗抑郁剂、镇静剂、安眠药、抗精神病药物。2.心理治疗。主要是用来改变不适当的认知或思考习惯、行为习惯,可以从根本上解决问题。心理方面的治疗,若问题较为轻微,可从电话咨询或心理辅导机构得到帮助。3.运动治疗。多接受阳光与运动,对于抑郁症病人有有利的作用;多活动活动身体,可使心情得到意想不到的放松;阳光中的紫外线可以或多或少改善一个人的心情。4.改善生活习惯。规律与安定的生活是抑郁症患者最需要的,早睡早起,保持身心愉快,以愉悦的心情面对每一天,凡事都要抱着积极乐观的态度,以增加个人生命的彩度与亮度。

了解了抑郁症的基本知识,识别它并不太困难。关键是:病人和家人能够消除自卑心理,主动求医;社会成员能够抛弃歧视态度,热情帮助和关怀抑郁症患者;医务人员更多地熟悉抑郁症的表现,能够让病人从一开始就得到明确诊断、及时治疗以及足剂量足疗程的抗抑郁治疗。这样,绝大多数抑郁症病人完全可以走出抑郁困境,重新享受正常人的生活,做一个社会功能健全的人。

粉霞报瑞 何锦星 摄影

永林婚纱摄影
金钻品质 感受新境界
强大的师资阵容 全新的服务理念
• 1800平方米奢华摄影空间,巨资建造独一无二的欧式全新实景,震撼您的视觉;
• 千余套台湾、香港品牌婚纱饰装,让美丽新娘展现迷人风采,高贵气质;
• 贴心新娘秘书真诚为您细心服务,让您时刻体会至宠无惊的感动;
• 台湾婚纱业界卓越CEO张明礼亲自驻店辅导;
• 台湾摄影名师曾明信亲自驻店指导,引领台湾摄影时尚新风潮。
永林婚纱摄影 完美您的人生
永林婚纱摄影匠资打造郑州西部最大的婚纱摄影名店!
地址:济源路与汝南路交叉口腊像西南角 喜讯热线:0371-68113811 68131777

热烈祝贺民生证券
取得规范类证券商资格
民生证券上街营业部是上街地区唯一一家经中国证监会批准的合法证券机构,诚信、专业、精业的经营方针,努力使您的资产保值增值!敬告广大客户,凡在我地区经营同类证券业务的其他机构,均未获得批准,客户资产不受法律保护!
另,我公司代销的南方积配证券投资基金正在热销中,国泰金鼎基金即将发售。 详情咨询:68928588
民生证券郑州济源路营业部

金好来购物广场
放飞春天的希望
团人购宗
金好来承接各企业事业单位的福利发放,可提前订购商品并为您提供优惠政策。
团购电话:13526409791
促销时间:2007年4月2日至4月8日
桃酥 2.98元/500g
黄豆 1.78元/500g
雨润精选前排 6.40元/500g
雨润肥肉馅 4.30元/500g
道口烧鸡 10.80元/只
江米条 2.88元/500g
南瓜 1.20元/500g
500g金帝菜肘花 11.90元/个
啤酒火腿 3.80元/个
5L鲁花坚果油 75.00元/桶
国产带鱼 1.80元/500g
沙田柚 1.78元/500g
红富士苹果 1.38元/500g
大白菜 0.28元/500g

本报地址:郑州市上街区 批准机关:国家新闻出版署 广告许可证:郑工商026号 印刷单位:开发公司印刷厂 邮编:450041 发行:全国各地 赠阅 电话:总编室67296432 编辑部67296339 记者部67296261 广告部67296200 传真:67296339