



晨练 李亚峰 摄

夏日早晨，清风送来丝丝清凉。太阳还没有起床，粉红色的彩云便轻盈地飘落在景观大道的花坛里，飘落在广场公园的草坪上。紫薇亲吻着朵朵彩云，把它当做美丽的嫁衣，顶在头顶，披在身上。牵牛花寂静无声，仰起喇叭似的小脸，在路旁的草丛里嬉戏，与风儿捉着迷藏。晨练的人流，如溪水淙淙，淌向广场公园，荡漾在花前树下。

太极拳，非常壮观。有方阵，有长龙，也有零零散散，星星点点。正宗的，刚柔相济，排山倒海，行云流水，连绵不断，教得凝神，学得屏息；舶来的，有的刚，有的柔，有的花，有的秀，教得认真，学得随意；戏耍的，五花八门，随心所欲。强身健体，愉悦身心，它们秉承一样的宗旨，一样的灵魂。

广播操，如此亮丽。做得原汁原味，“伟大领袖毛主席教导我们：‘发展体育运动，增强人民体质。’请大家准备好，我们一起做广播体操，原地踏步走。一二

风景

□郭俊霞

一，一二三四……”喊得震天，应得山响，近百人的喊喝在空中回荡。

太极剑、太极扇、太极棍、太极操，色彩纷呈。太极拍打功，是最动人的一线。一二百人的拍打队伍，几乎是清一色的老太太。拍胸拍背，拍心拍肺，拍环跳，拍膝盖，拍脾胃胃。拍拍划一，喊得整齐，我锻炼，我健康，我幸福。”结束语震天动地，这是所有晨练者的开悟，也是所有晨练者的心语。

书法家也不甘寂寞，提着水桶，赶赴清新，沉练地书。书者言：“清晨好，空气清新争行早。争行早，往外跑，半桶清水一杆毫，公园广场把地找。一笔一划练书法，心里乐淘淘。”篇篇地书浸地渍，端雅秀隽，龙翔凤翥风云激，自益身心。

火红的太阳已站在树梢，开始她一天炙烤大地的工作。银白的缺月仍挂在天空，旋奏着日月同辉的华章，天地间一片光明。舞者，垂下了旋转的裙裾；歌者，让乐器睡回了琴房；跑步的人，停下了奔跑的脚步；散步的人，迈进了回家的小巷。晨练的人们，把快乐抱在怀里，把幸福写在脸上。新的一天在身心康快中扬帆，在神清气爽中起航。他们融进了和谐的社会，奔向温馨的小康。

所以，五伦中夫妇合实是维系社会安定的基础力量。

故谚云：“说说笑笑散散心，弗说弗笑要成病。”“弗说弗笑致骨枯。”爱惜我们的身体，拥有了健康，才能更好地孝养父母，关爱他人，为社会人群服务。

保护大自然，做好环保，我们责无旁贷。倘人人能发起一念真诚，爱惜环境资源，从个人做起，养成节约能源的好习惯，为世界的美好奉献出一份心力，持之以恒，则地球变得更加美丽，便指日可待了！

世事无常，缘起缘灭，聚散不定。明白其理，自能珍惜所有，感恩所得，真正爱惜当下所拥有的幸福。



夏天喝什么茶好

炎热的夏天喝什么茶好？夏季，由于出汗较多，我们身体的水分随之流失的特别严重，适当的补充水分就变得非常重要。户外归来，喝杯茶补充一下吧。那么夏天喝什么茶好呢？笔者翻看了好多人的文章，发现很多人都首推绿茶。

其中一篇文章中提到：春喝花茶，夏喝绿茶，秋喝清茶，冬喝红茶。夏天最好的饮料就是绿茶，那么喝绿茶有什么好处呢？

绿茶绿叶绿汤， 清鲜爽口，滋味甘香并略带苦寒味，具有清热解火之功效。

减肥消脂， 如今已经在临床

医学得以证明。绿茶含有茶碱及咖啡因， 可以经由许多作用活化蛋白质激酶及三酸甘油酯解脂酶，减少脂肪堆积；茶多酚与维生素 C 的综合作用能够促进脂肪氧化；芳香族化合物能溶解脂肪；咖啡因能促进胃液分泌，有助消化与消食。

绿茶所含的茶多酚、咖啡碱、维生素 C、芳香物、脂多糖、有机硒等成分协同作用，能帮助人体清除自由基，增强人体心肌活动和血管的弹性，抑制动脉硬化，减少高血压和冠心病的发病率，增强免疫力，从而抗衰老，延年益寿。

豫北中学的变迁

1946 年初，原位于山西省阳城县的太岳区豫北中学迁到济源县靠近太行山的润北村两座大庙内，校长邓一川，教务主任荆吉九。有学生三个班，约 100 多人。同年底，迁回国民党特务利用反动学生会（红枪会）组织暴动，学校又迁回阳城县，不久暴动被平息，学校于 1947 年又搬下山来，校址选在济源县城西靠近太行山的北杜村的一座庙内，时任校长李勃然（原任校长邓一川，教务主任荆吉九随解放大军南下）。招收了一批分参军，参加工作，只剩下几十个人。当年又补充招收了一批学生组成三个班，100 多人。1948 年初，随着革命形势的迅速发展，急需培养大批革命知识青年，为便于扩大招收，学校又搬迁到济源县城南的南姚村的两座大庙内。校长还是李勃然，太岳行署派周新斋来校任教务主任。学校成立中共党支部，党支部书记李虹（教师，李勃然的妻子），有党员 30 多人。学生扩大到五个班，约 250 人。

1949 年 9 月，全国基本解放，平原省宣告成立。省教育厅决定将豫北中学和焦作师范合并，在河南省立沁阳中学旧址设立平原省立沁阳中学。全校、建校主任李一本，副主任周新斋，总务科长杨子俊，有行政人员 15 人，教工 6 人，炊事人员 27 人。教师：语文组有 9 人；数学组有 5 人；史地组有 8 人；博物组有 5 人。在校男女学生共 408 人，分为 10 个班，其中初中 7 个班（后合为 6 个班），初师 3 个班。

课程设置与教学活动

建校之前，豫北中学设置的主要课程有：语文、数学、时政、近代史、地理、体育以及音乐等。学习方法主要采用自学与辅导相结合。同学之间互帮互学，经自学讨论后仍有不懂的问题，就向老师提出，由老师随时给以讲解。这种教学方法培养了学生自学的习惯和分析解决问题的能力。

由于环境艰苦，学校的生活学习用品主要靠师生自力更生，勤工俭学来解决。老师自编印教材，学生找废纸制作笔记本，把小荆棍或竹子削尖代替笔，用颜料加水制成墨水。学生吃粮由政府供给，但要师生自己去搬运。所需各种蔬菜全靠自己开荒种植来满足。校舍因为多是旧庙，年久失修，漏雨漏风，师生们就自己动手修房补墙，睡觉打地铺。上课没有课本，师生们冬天在屋里席地而坐，夏天就在室外树荫下上课。

根据形势需要，师生们白天上课，劳动，晚上组织工作队到农村宣传共产党的方针政策，写标语，教群众唱革命歌曲，演文艺节目，如《孟祥英翻身》、《穷人难》、《白毛女》、《送夫参



收获 粗线条 摄



漫漫读书路

□杨寿远

祖上给我留下的文化遗产只有两本书，一本是明朝线装的《说岳全传》，一本是清朝毛笔手抄的《麻姑修行》。父亲上过几年私塾，农闲时雨雪天或一个人或给全家人读《说岳全传》。母亲不识字，却从不漏细节地讲《麻姑修行》。这两本书便是我的启蒙读物，小学五年级前已经通读。无论人们如何评价岳飞，他终归是我心中第一个文武双全、忠勇爱国的英雄。以后的岁月中，在他出生的汤阴，被害的临安，几进岳庙，瞻仰他凛然正气的神容，跪在他面前的秦桧等四个奸鬼则享受着世人的鼻涕与唾星。麻姑，一个美丽的弱女子，挑着两只尖底的水桶只影单地行走在陡峭的山路上，坚忍不拔地修成了正果。

1963 年，我上小学六年级，迎来了第一个读书黄金期。县新华书店送书下学校，我以班长的身份号召同学们读书，一人一本，互换阅读。我囫圇吞枣地读了《水浒传》、《西游记》、《青春之歌》、《战斗的青春》、《林海雪原》、《烈火金刚》、《上海的早晨》、《红旗谱》、《红日》、《红岩》、《创业史》……手不离书，书不离手。星期天读，节假日读，上学路上读，下地干活休息时读，边吃饭边读，边蹲茅厕边读，白天读，晚上读，如鱼得水，如饥似渴，享受着读书的快乐。那时养成的读书的习惯，也为日后读书与写作奠定了基础。

上初中在沁阳一中，学校图书馆藏书颇丰，一入学便有了借书证。一次去了图书馆的《铜墙铁壁》，马上到书店买一本偿还。那时还常到大街地摊上一分钱看一本小画册，60 本的《三国演义》几次看完。初中毕业，开始了书荒的“文革”10 年，人生最宝贵的青春期、读书期被残酷地耽误了。好在，我认真系统地读了《毛泽东选集》1—5 卷，熟背了《毛主席诗词》、《艳阳天》、《金光大道》则读了好多遍。



焦作市沁阳一中

军》、《锄奸记》、《小二黑结婚》、《王贵与李香香》等。还积极搞土改，反奸反霸，参军参战，支援前线，保卫胜利果实。1947 年下半年解放孟县时，师生们就到前阵阵地上宣传演出，写标语，敌人进攻了就随部队一起转移。同年底至 1948 年初，陈谢大军挺进豫西，师生就到农村宣传组织群众参加支前担架队。1948 年春天，大批伤员从洛阳前线转移到济源，师生们就去野战医院为伤员进行慰问演出，看护伤员，还帮助部队做刚从国民党军队中俘虏过来的伤员的组织管理和政治思想工作，给他们读报纸，讲解放战争的大好形势以及共产党的方针政策，还给他们演《劝归队》、《宋庆龄骂蒋》、《穷人难》等文艺节目，使他们受到极大的教育和鼓舞，有很多伤员伤势刚一好转，就要求参加解放军，上前线同国民党军队作战。

由于解放战争形势的迅速发展，急需大批青年知识分子参加革命工作，豫北中学招收的学生有相当一部分是村里选送的觉悟高的退伍军人，小学教员，村干部，青年积极分子及军干烈士子女，这些学员经过学校短期强化培训，哪里需要就去哪里，送一批然后再招一批。仅 1946 年底至 1947 年初，参加教育工作的就有十多人，参加解放军随大军南下的有十多人，参加其他工作的有二十多人。

1948 年夏季，豫北中学受太岳行署的委托，在南姚还办过青年干训班，共有 2 个班，100 名学员，学员大部分来自济源、孟县两个县，都系农村青年干部。干训班办了三个月，由学校领导和党员老师讲课，学习内容主要是国内外大好形势，讲党的方针政策，讲劳动人民翻身解放，当家做主人的道理。干训班结业后，学员们都回到各自的工作岗位，为当地的土改等工作作出了重要的贡献。

豫北中学搬迁到南姚后，学校基本稳定，教学也比较正规。上课有了固定的教室，桌凳，还有骡马四匹，马车两辆，师生吃粮、烧煤都用马车去拉。由于当时斗争还十分复杂，上级政府为了保证师生们的安全，确保群众运动的顺利进行，就给师生发了枪支，并训练了骨干人员专管。

师生们既是学生，又是工作队，还是战斗队，集体行动，整齐划一，革命气氛十分的热烈。

（作者系原沁阳中学党支部书记）



“文革”后期，饥不择食中冒着坐牢的危险，晚上闭门关窗提心吊胆地读了从下乡知青中借的手抄本《少女的心》、《第十三张美人皮》……结果思想丝毫未被毒化，传说中的可怖其实很平淡。

1983 年，已是文学的春天，我有幸考上了大学，进入了第二个读书黄金期。我学的是中文，学校藏书几十万册，于是课内课外没日没夜地读。那时除了读复出的右派作家和知青作家的作品外，还重点读了一些外国文学作品。《安娜·卡列尼娜》、《红与黑》、《悲惨世界》、《巴黎圣母院》、《少年维特之烦恼》、《忏悔录》、《静静的顿河》、《呼啸山庄》……几年下来，连学校图书馆的一架书也没读完，真正理解了什么是书山书海。

大学毕业后工作期间的读书是断续的，热门书必读。《废都》、《白鹿原》、《平凡的世界》，偏爱陕西作家的作品。在省城地摊购一本盗版《金瓶梅》，甚是窃喜，和《水浒传》、《红楼梦》交叉着对比着读，读出许多知识，许多感慨。涉猎的一些杂书有时竟派上用场，一次在杭州西湖边被一相面的汉子拽住，硬要给我算命，目的是讹钱，情急之下，我问他：“你相面以何书为本？是《麻衣相》？是《奇门遁》？是《推背图》？是《易经》？中国易经学会有多少？总部在哪？有多少会员？”吓得他瞠目结舌，先抱拳后逃遁，我方得脱身……

几年前离岗休息，有了自由，有了时间，有了第三个黄金读书期。此间，读每届获茅盾奖的作品，把握当代经典的脉搏。读国学，史籍，志书，加重自身的厚重。心静了，能耐心地读《二十四史》、《资治通鉴》、《道德经》，读出真谛，读出门道，读出疑问，读出反意，读出年轻时不曾有的感觉，进入读书的灯火阑珊处。

读书破万卷，下笔如有神。小学中学大学的作文从未犯难，写起来总很顺溜，当范文讲评是常事。初二时作《路》写在学校墙报上并在高一范读，至今还有学兄津津乐道。1977 年高考作文《我的一瞥》，飞向毛主席纪念馆》在评卷老师中传阅。大学时的作文时不时在一家晚报上发表，这些都得益于读书。

写作也带来实惠，1988 年职称评定被破格评为讲师，是因为有若干论文发表；两年后由基层调入领导机关，原因是“那人是作家”。

书读多了，各种体裁的文章都试着写，小说散文诗歌故事通讯，隔三差五还能见诸报刊。近来，萌生了在书山上添棵草在书海里加滴水的念头，适时将发表的小文整理结集出版，取名《苔花集》。“苔花如米小，也学牡丹开”。

过大明宫遗址 怀李商隐

□司喜旺

征雁年年楚客伤，
征蓬一夜满清霜。
无题泪透蓬山路，
咏史心怀老杜肠。
官设阶墀虚捉笔，
运交牛李梦登堂。
情愁爱恨谁能处，
风雨飘摇是晚唐。

赋文房四宝

□董尚祥

笔

锋强三尺剑，
锐指未毫柔。
休道阴阳别，
情深万世遒。

墨

莫嫌颜色丑，
百炼铸青纯。
千载传文脉，
松魂是本心。

纸

生来无色彩，
红黑任涂之。
风雨千般蚀，
容颜岂可知？

砚

台上风浪起，
腕间烟雨生。
几番磨砺后，
云阵案头横。

壬辰夏观怀府 广场西南角晨练

(外一首)

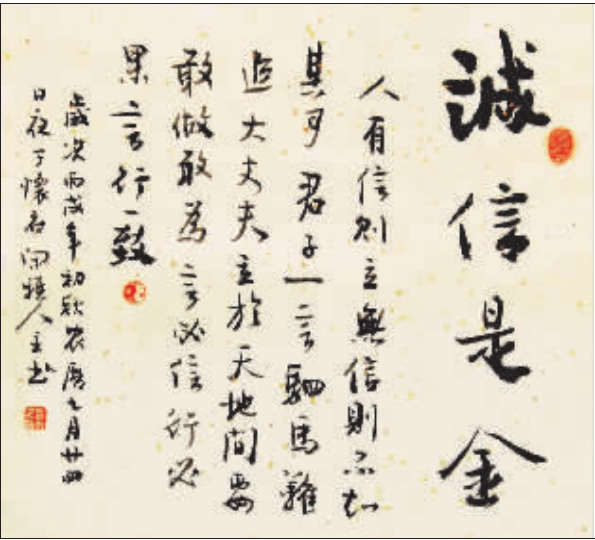
□岳红霞

卯时红日高，
娇燕入云霄。
林下四时阵，
掌中三四方。
驱邪经脉动，
更令块结消。
最炫蛇起舞，
相拍老龟潮！

赠尚勇君友

中海名楼盛主酬，
文人墨客醉淹留。
佳肴玉液珍缘重，
兰韵茗香美境幽。
何处研诗清影曳？
谁人走笔劲龙收？
休夸宾馆江南尽，
怀友勇君居上头！

书画苑



斗方《诚信是金》

杨吉书



花开富贵

刘万河画

品文化

李信章谈沁阳一中的前身

豫北中学