



□石永刚

盼雪

一个晴朗的周末，突然想起冬至过去有些日子了，今年冬天还没有下雪。对于冬季，特别是北方，雪不仅是一种点缀，似乎应该是一种必须。

还记得去年冬那场雪，“忽如一夜北风吹，千树万树梨花开”，雪来的总那么突然，似乎突然的喜悦才会有跳跃的质感。下雪了！下雪了！在窗外，在朋友圈，大家在惊叹着互相提醒。走出房门，向深邃的天空遥望，飘忽的蝴蝶在飞舞，轻盈的柳絮在飞扬。凉凉的几点，触到脸庞，很快就融化了。先是小雪片，下着下着鹅毛大雪开始紧密坠下。“燕山雪花大如席”，是有点夸张，但论其紧密程度，应该是这个味道。

很快地上积了厚厚一层，大地变成白茫茫一片。麦苗钻进了被窝，冬青树从披上了围巾，山岳失去了踪影。眺望田野，一条黑色的路，低着头向远方蜿蜒。于

是，孩子们开始堆雪人、打雪仗，大人们开始呼朋引伴吃火锅，或者到郊外公园踏雪寻梅。雪成全人们在沉闷冬日的放纵与狂欢。

有雪的夜晚是寂静的，似乎一下子回到了几十万年前鸿蒙未开之时。窗外一点声响都没有，屋内却显得很热闹。原先家里生炉火，就在火上放一个水壶，听水壶在火上滋滋的声音。可以在炉旁放一把黄豆，或是玉米、花生，等熬熟了吃几颗，又脆又香，那种特有的香味会弥漫整个屋子。也可以在火炉上放个小锅，锅里炖些豆腐、白菜。不一定很饿，吃起来就是个暖和。平日里，顾不上看的书翻几页，想好了没写完的短文写上几笔。宁静，自然有一种魔力，会把时间像抻面一样拉得很长很长。因为安静，思路也特别清晰，下笔也特别流畅，思维沉到幽深的世界。

往往在完成一个情节或几段场景后，抬起头，忽然发现忘记自己身在何处、何时，有一种恍然隔世的感觉。这种感觉有一点惊恐，也有几分彷徨和迷茫后新生的新奇。

每次下雪都会想起一些诗文。“水晶盐，为谁甜？”，是坡仙漫不经心的聪明和童心。“不是人间富贵花”，是纳兰公子的潇洒和多情。“独钓寒江雪”，是柳河东的冷峻和傲岸。从某种意义上讲，雪让人狂欢，又让人冷静；让人饱受路途艰难之苦，又体会一个与以往完全不同的世界。如果像我等之类的平凡人能在心里生发出一点和柴米油盐不同的别致，那么应该是拜雪所赐吧。

更有明朝散文家张岱的《湖心亭看雪》，写尽西湖冬季“雪湖”之妙。“湖上影子，唯长堤一痕、湖心亭一点、与余舟一芥、舟中人两三粒而已。”作者此时在亭

中吗？是的，又好像不是。他把另一个自己升到了空中，俯瞰在亭中饮酒的自己。长堤是一道淡淡的影子，湖心亭不就是个小点儿吗？小船像一片草叶，船上的人不就像米粒吗？天与地与湖皆白，仿佛天地相接起来。有些美丽中总会夹杂着一些哀愁、迷茫和伤感，唯其如此，方显其美丽的特质。

一个朋友谈到人生的快乐，提到其中的一种。喝一两小酒，披件衣服，在雪原漫步。没有目的，没有方向，无所谓远近。脸红红的，微微发烫，听脚下咯吱咯吱的声音，仿佛世界永远没有尽头，可以这样一直走下去。同时，不知不觉的，仿佛就走到自己内心深处……

盼望今冬的雪，不仅在于它能给人们带来惊喜，更多在于它能给我们带来两个别样的世界：一个是外界，一个是内心。

居，竟雷打不动地每天早早就拨动心弦，给我们奉送经过她精选的图文并茂的“早安愉快”等短信息，使我们这些晚辈无不动容欣喜，共同勉励，迎接一天感恩纷呈的希冀。有时我们也会在圈里互晒一些曾经的老照片，温习一番往日的亲情。会发几张工作、生活的画面，展示各自的精神风采；会偶谈即兴的所思所感，聊以引起大家的共鸣和点赞。男女老幼，姑侄两代，天南海北，民主和谐，其乐融融，难舍难分。

上半年时，我谨代表家里向姑母呈上郑重邀约：敬请姑母等一行今年再度返乡。姑母感谢之余，却以怕麻烦家里太多而婉拒。

其实，我们想说，姑母，悠悠天宇旷，故乡的风和故乡的云，这儿就是您自己的家，我们就是您的至亲。切切故乡情，返家的路没有那么的漫长，不需邀约，我们无时无刻不在期待您的归来。

故乡的月

□李大功

和、文雅、干练的印象，让我一见如故，崇尚有加。

第二次晤面，是在去年9月23日，这一年姑母58岁，我51岁。受家乡盛邀，她与姑丈、女儿胡君玮返乡省亲。这一次，我们姊妹四人及长辈亲人，提前精心准备，认真筹谋。从接机时的热烈到接待时的热诚，直至欢送时的热情，使姑母、姑丈、表妹深感家乡的巨变、亲人的厚意。在姑母走乡入户，游览古都，感受山水，触摸文化、领略中原文化，增强了与家乡血浓于水的恩情。欢声、笑语、幽默、畅

叙，充盈着短短六天暖暖的历程，在依依不舍中，姑母、姑丈与我们倾情道别。

姑母与父亲仅兄弟姊妹二人，父亲大她14岁，但他们只是在1993年那次晤过唯一一次面。母亲在2006年患病后，曾铭心思念其唯一的妹妹。我的弟弟和两个妹妹因曾经看望过姑姑，而比我多见姑姑一面。

2017年春，在弟弟的牵线下，我们家建立了一个“姑侄一家亲”微信圈。现代化的通信，终于划破了时空和代际，将我们手足相连，亲情穿越。一向儒雅、谦逊、活泼、聪慧的姑母，从不以长者自

自从家里发生变故后，身居海峡彼岸的姑母、姑丈遂成为李家门内离我们最近、最亲的长辈。月是中秋圆。再有几天，便是姑母和姑丈、表妹三人来家省亲满一年的纪念日。满打满算，姑母与我也只有两次晤面的宝贵时光。

第一次晤面，是1993年初春，那年姑母34岁，我27岁。为了参加祖父去世“三七”的仪式，她与姑丈和小儿子胡瀚元一道返乡祭拜，弟弟去新郑机场接机。姑母首次踏上家乡的故土，既陌生，又亲切。春寒料峭，一直生活在南方的姑母、姑丈等，要面对难以承受之冻，无以忍耐之艰。地处豫北，条件落后的家里，尽管奶奶、父母等竭尽全力，为姑母取暖、起居等方面给予关心、照顾，但极寒、极差的环境，仍不能改善一二。在家乡相聚的三四天时间里，姑母与我们一道拜谒先辈，缅怀祖父，家长里短，谈前论后，嘘寒问暖，无微不至。短暂相聚，姑母慈祥、亲

南乡子 观南水北调渠穿城焦作

□白凤岭

脚步自丹江，北上京津一水长。奔路穿城谁作伴？扬扬，多少高桥争倚傍。

装点好风光，钻出黄河绕太行。何处又添新美画？山阳，山水原来钟一方。

定风波 焦作南水北调景区规划展望

□白凤岭

北去丹江奔涌忙。横流十里亘山阳。安得凌波添美景。憧憬。一楼一馆一长廊。

水袖空灵谁造势。迢递。垒山铺栈秀灯光。生态人文交错落。精魄。一壶怀菊话康庄。

灯照出行路 情暖村民心

本报记者 朱颖江

“喝自来水，家家有电视、电话、无线网络，出门走水泥路，现在有了路灯，我们的生活越来越好。”近日，中站区龙翔街道赵庄的村民掰着手指头，算这些年村里的新变化，喜滋滋地对记者说，“你说，我们这山沟沟现在和城里是不是一样。”

赵庄地处我市西北山区，面积12平方公里，下辖9个自然村。这里属于典型的太行山区地理环境，村庄地势呈东北高西南低。近年来，随着国家和省、市对“三农”问题的日益重视和山区扶贫开发力

度的不断加大，赵庄的水、电、道路、通信、医疗等基础设施逐渐完善，村民的生产生活条件得到极大提高。

和森是一位攀岩爱好者，他经常到赵庄进行攀岩活动。看着村民的日子一天比一天好，他开心地说，村里基础设施好了，不仅方便了村民，还给户外爱好者提供了方便。

说起村里刚刚安装的19盏太阳能路灯，村民们说，一要感谢党的政策好；二要感谢村党支部书记刘理军。

刘理军今年50岁，土生土长的山里人，也是赵庄的“能人”。赶上改革开放的好政策，他成为第

一批走出大山外出创业的“弄潮儿”。走出大山，刘理军先是跟着本家叔叔做小生意，眼界开阔后就自己做生意，先是干装修，后来办企业当老板。走得再远，根儿还在赵庄。事业有成的刘理军在山下安了家，但每个月都会回到村里看看。

长年在外经商，刘理军每次回村心里都不好受。为啥？村里的年轻人都下了山，才二十年的时间，村子就没落得没有了他童年时的样子。村庄的破败刺痛着刘理军，他下决心要为村子做点事情，让村民的生活好起来，让赵庄富起来。2012年，刘理军通过竞选当选为该村的党支部书记。

刘理军上任后的第一件事就是

研究村子的发展方向。他用一周的时间走遍赵庄所辖的9个自然村，又与旅游、园林等方面的专家一起讨论，最终确定赵庄的发展方向——旅游。虽然心里有谋划，但资金的问题却难住了刘理军。他找到龙翔街道党工委书记周战营，将自己的想法和思路一五一十地作了汇报。周战营非常支持，让他放心大胆地干工作，并积极争取政策支持。

2017年2月，在上级部门的支持下，赵庄申报投资35.2万元建设光伏电站一座。当年9月，该工程开始施工，11月安装结束，经过验收后实现并网发电。据刘理军介绍，该项目实施后，带动44户

贫困户获得经济效益，每户收益约700元。

光伏发电惠及部分村民，那么，能否在村里安装太阳能路灯，既节约用电，又让全村人受益？刘理军给龙翔街道与报告争取到项目资金。很快，这项惠民政策就落了地，政府出面给赵庄以及下辖的9个自然村安装了19盏太阳能路灯。这19盏太阳能路灯彻底结束了赵庄村民摸黑走路的历史。

今年年初以来，刘理军与省电网公司结合，完成电网改造项目，解决了全村困扰已久的生产生活用电问题。用电问题解决后，刘理军又发动村民搞农家乐。眼下，村里已有十几户购置了电脑、电视、冰箱等家用电器，利用自家的石头房子办起农家乐，为游客提供食、宿、玩一条龙服务。



为贯彻落实《幼儿园教育指导纲要》精神，提高教师的专业素养，近日，孟州市第四幼儿园举行了教师声乐大赛。 尚 丽 摄

（上接第一版）据了解，戏剧周只是中水寨村脱贫攻坚、辞旧迎新系列活动之一。1月13日，村里还将举办省直书画家“写家训画家风”书画展、企业家爱心捐助活动和中水寨村“最美家庭”“星级文明户”“卫生标兵户”“好媳妇”“为民办事奖”“勤学奋进奖”等评选表彰活动，以及“立家训、树家风”好家训授牌等丰富多彩的活动。

“文化是根，也是魂，更能提振精气神。文化扶贫改变了中水寨村及周边村群众的思想观念，树立了清风正气，激发了群众脱贫致富的动力和信心。”马应福告诉记者，两年的结对帮扶，中水寨村大力发展种植业、饲养业、运输业、食品加工业、零售业、餐饮业等，规划建设了嘉应观仓储物流产业园，解决全村就近就业400多人，本村以外就业100余人。截至2018年年底，中水寨村全村贫困人口发生率降低到0.5%以下。

一直没选对,这样的牛奶才算“鲜”!



大家都知道牛奶可以补钙和蛋白质。其实,真正让牛奶发挥更大功效、更有价值的是牛奶中富含的数百种天然活性营养成分。这些天然活性营养,只有鲜牛奶中才有。平日里多喝点牛奶,会长个子、皮肤好、防骨质疏松、助睡眠、抗抑郁等,大都是鲜牛奶中的天然活性营养在发挥作用。

而市面上的牛奶品种令人眼花缭乱:冷藏奶、纯牛奶、高钙奶、全脂奶,进口奶、国产奶,到底哪种更新鲜?消费者该怎么选?

目前市场上销售的牛奶根据杀菌方式不同,可以分为巴氏鲜奶(巴氏杀菌奶)和常温奶(超高温灭菌奶)两大类。

后者为了让牛奶在常温下长期保存,通常采用超高温灭菌工艺,过热加工虽然能让牛奶保质期长达几个月甚至一年,但牛奶中特别珍贵的天然活性营养就会大幅度减少,牛奶也就称不上鲜了。

真正的鲜牛奶当属巴氏鲜奶。

巴氏鲜奶:俗称新鲜牛奶。它是以生鲜乳为原料,以科学、低热的加工方式把惧怕高温的天然活性营养牢牢锁在牛奶里,更好地保留牛奶中免疫因子等生物活性物质。巴氏鲜奶是全程冷链运输,24小时每日配送到家,或者在各大超市2~6℃冷藏柜里销售保质期5~7天的鲜牛奶。

巴氏鲜奶中的乳清蛋白、β乳球蛋白、维生素C、活性钙等比常温奶(纯牛奶)多很多。其中,仅乳铁蛋白就是常温奶的1800倍。乳铁蛋白是提升免疫力的重要成分。另外,1升巴氏鲜奶所含活性钙约1250毫克。巴氏鲜奶里的钙是“活”的,易于人体吸收,而常温奶的钙在过热加工中部分已经变成不易吸收的不可溶性钙了。所以,含有活性钙的巴氏鲜奶才是最好的补钙食品,儿童、老人应该长期饮用。

