

我的中国梦 我的住房梦

□ 提秀莲

我是一个爱做梦的人。
小时候看到玫瑰花，就希望一瞬间自己灰色破旧的衣衫上能绣上一朵又一朵的玫瑰花。听到同学又有泡泡糖可以爵食了，就希望大上海也有一位自己的亲戚，时不时的给自己寄来让大家都眼馋的泡泡糖。偶尔吃上午餐肉罐头，就想着将来能在午餐肉罐头厂当厂长，自己天天都有午餐肉罐头吃。记得有一年放暑假，我跟着一位同学去她家玩，她家住着她爸单位分的一间半砖瓦房，半间是同学自己的卧室，与自己家寒酸、简陋、不到 15 平米的土坯房相比，当时就觉得她家真是在天堂。当晚做梦自己睡在同学那个小卧室里，床前墙壁上贴着一张五谷丰登画，我幸福地在小床上左翻右滚。
当然，除了这些小而又可笑梦想之外，我也还有一些比较伟大的梦想。比如当一个像华罗庚那样伟大的数学家，为了人类发展再发现一个数学定理；梦想做一个飞行员，天天在蓝天上翱翔；拥有一栋高楼大厦，让所有住在破旧土坯房的亲人

同学，都有一间自己的卧室、自己的书房。随着年龄的增长，我知道以自己的智商，成为一位数学家那真是做黄粱美梦，当飞行员，身体素质更是达不到要求，于是，拥有一座宽敞明亮的房子，便成为我最想实现的梦想。

走上工作岗位，特别是成家以后，拥有一套宽敞明亮的房子也成了一个大难的题。记得那是 90 年代初期，单位职工住房很紧张，有着 20 多年工龄的老同志，也就住着不到 20 平米的房子，有的一家五六口还挤在一间房子里，对于刚成家的小资辈来说，谁能八仙过海，各显神通地从单位分到半间房子，那就是天大的福份。那时，四处租房，拉着木板架架年年搬家成为我生活的写照，让我觉得自己就像一只断线的风筝，没有方向的在空中飘来荡去，不知在哪儿着落。在月挂树梢的夜晚，我常常禁不住仰天发问：都说家是温馨的港湾，我的港湾又在哪呢？我做梦都想在这座城市里拥有一套属于自己的房子。

1996 年的一天，听说凤县县委、县政府要给住房困难的机关干部职工集资盖一栋住宅楼，我兴奋的一晚上睡不着，幻想着自己在新宅的书房里，一盏香茗，一本宋词，纵横艺术殿堂，醉卧书卷飘香的场景。然而，第二天一听集资分房方案，个人要交 3 万多元集资金额，当时就傻眼了，只能再次望房兴叹，这种情绪累积到一位家境极好挚友喜滋滋乔迁新居时达到了极点。

在我的心中，住房公积金就是实现住房梦的开启者，没有她，便没有我今天这个温暖的家。这因为，从 2005 年起，单位给我的住公积金缴交比例由 5% 到 10%、再到 18 %。到 2005 年单位给我个人帐户上缴交住公积金已达到 20%。等到我 2007 年购买经济适用房时，我和爱人的住房公积金帐户已经有一笔不菲的收入，这笔资金的提取让我不仅顺利地拥有一套 70 多平米的住房，而且真真切切地圆了我的书房梦，让我在笔、墨、淡彩里求一份喻勉、一份灵澈、一份浓厚的诗情。

凤翼九天炫华彩

□ 张刚锋



千年之前，有凤来仪，天降祥瑞，赐福南岐。凤凰五彩相和，五福骈臻，五德相集，故有戴仁纓义负礼尚知蹈信之说。庄子秋水篇曰：“南方有鸟……非梧桐不栖，非练实不食，非澧泉不饮。”其志也高，其情也洁。古今中外，东西一也。西方传说：有神鸟，满 500 岁，集香木自焚，浴火重生，其音更清，不复死。

为改凤乡旧貌，无数志士仁人，殚精竭虑，夙夜在公，实施惠政。“凤凰鸣矣，于彼高冈。”五大战略，远瞩高瞻。转方式、促统筹、富百姓、建强县、惠民生，

其势正如凤翼天翔、志在云霄。做强矿业、做美山水、做优文化，富民惠民，思源思进。凤县“脱凡胎、换仙骨”，砥砺奋进，犹似凤凰涅槃，浴火重生。“三高”引领，原省委书记感叹就这么干，位跻九强，省长赞语很不简单！经济转型，气势如虹。城乡统筹，协调发展。乡村田园，旖旎无限。园林县城、快乐家园。清新唯美，高楼问天。绿亮净美、水绕山环。星月争辉，羌舞尽欢。宜商宜居、海纳百川。人居投资、两个最佳。十强奖牌，金光闪闪。发展成就，可圈可点。民生工程，众口交赞。黄发垂髫，自乐怡然。

“诗成日出光杲杲，凤鸣一声天下晓”。凤县高奏发展之曲，如凤翥九天、舞动九州。抢抓关天发展机遇，积极投资引资招商逾 200 亿元，实施重点建设项目 480 个，涉及铅锌黄金建材风电新材料基础设施幸福民生工程等。项目建设遍地开花、如火如荼。“六类特色”强势突破。凤县速度、凤县精神、凤县品牌、凤县模式成为科学发展典范，铸就幸福凤县最耀目的星座。

身在发展一线者其必有感曰：丹凤翔空朝阳去，青壁如髻臻福来。项目画卷椽笔绘，汗珠浇灌花自开。

秋天，我们一起去爬山

□ 花蕊

秋天，是丰收的季节。秋天，是多彩的季节。秋风徐徐，送走炎炎夏日的热浪，在天地间自由涂染着缤纷色彩。这个季节，更是适合带着孩子一起到山里去高唱，去自由奔跑感受大自然的好季节。

十月，晴朗假日，我们带着乐言来到了凤县通天河国家森林公园。途中，道路两侧深深浅浅的满山绿色中，夹杂着片片金色，偶尔点缀在其中的点点红叶，更是鲜艳夺目。仰望处，天空是纯净的蓝色，时而有大朵的白云飘过，仿似闲庭信步，那么悠然自得。微风过处，落叶片片，随风飞舞，象一只只金色蝴蝶在追逐嬉戏。眼前的一切，让我们感到身心怡然。5 岁的乐言也许还不能和我们一样感受这静谧

的美，但却拿过相机，一边不停地按动快门，拍下车窗外徐徐掠过的山景，一边对我说“妈妈，山上好漂亮！”

因为时间关系，原本计划只是驾车进山，在平坦开阔的景点处游玩一番就要返回的。到达莲花峰下时，乐言要和爸爸去玩水。平时少有时间与大自然亲近的父女俩在小河边玩得不易乐乎。边走边玩中，乐言一路开心地又笑又跳，远远跑到我们的前面，时而回头喊着“爸爸妈妈快点啊！”我和孩子爸爸不禁相视而笑，这才是孩子的天性释放啊。住在城市的孩子，真的是需要在这大自然中来撒撒野，自由欢呼的。

不知不觉间就到了登山的台阶下，我

们正准备叫乐言返回时，她已经一口气地向上跑去，我们只好跟在她身后。在和孩子的你追我赶的打闹比赛中，在她领先时大喊着“耶”并做出胜利手势时，在她如银铃般快乐的笑声中，我们放弃了最初的时间安排，准备一心一意地带着孩子爬一回山。随着高度的增加，台阶越来越陡，中途有停下来歇息的人，也有半路放弃返回的人，可是乐言一直很坚持、很开心地和我们向上攀登。在一线天，狭窄的山壁间，砌成的台阶又窄又陡，只容一人通过。我们扶着岩壁小心地通过后，惊喜地发现，已经到达莲花峰的峰顶。乐言开心地笑着，跳着，喊着，让爸爸抱她飞得更高。登高望远，山顶的景色更令人心旷神怡。飞翔

七彩的凤县，一个雅韵的名字，横亘在秦川大地上。

吸引我动身去凤县，亲历它的迷人，也许真心期盼去大秦岭的会客厅做客。一路上，苍翠抢眼，山路蜿蜒，峰峦耸立，油菜朝阳，故居林立。如果赶上牡丹飘香，郁金香醉心，那些花仙子真有“回眸一笑百媚生”的韵味。

带着浓浓的花瓣香气，途径岭南第一洲，直奔双石铺。

它有江南水乡的优雅，却又不失那种脱颖而出的独特气质；宛如一位温婉柔美的女子，站在秦川延绵万里的山脚下。你会情不自禁的张开双臂，揽入怀抱闭目精心，做上几个深呼吸，美美的享受这上天的恩赐。

满眼间，苍翠的容颜掩盖不了它清新的内涵；思维里，依稀感觉这里与那喧嚣的城市有着那样强烈的对比，仿佛走进了一片世外桃源。

宁静中不失那份独有的恬美，热闹处却又有着它恰到好处的活泼。就连走在大街上，小伙子姑娘有着山一样的俊美、水灵。

亲近凤县，它虽不及终南山的静谧，也不及金丝峡的清冷，更不及南五台的清韵，但是它却有着与众不同的雅韵，让人舒服，让天地也舒服。

渐行渐近的满眼苍翠，渐行渐远的喧嚣繁杂，你不得不承认这方雅韵而清丽的天堂，就是你此行最美好的收获，也是你心灵清静的最佳之地。

在这里，只要有水的地方，必定会有霓虹闪烁，波光粼粼，乐声悠扬。四处可见羌寨的碉楼，如果你还嫌不够过瘾的话，也可以移步到石头羌寨，来弥补你的缺憾，它和这个山城相得益彰。

倘若你很有闲情逸致，也可以驾驭一叶扁舟，慢悠悠的荡在湖面上，细品这婉约，领略这恬美，真有人在画中游的感觉。玩水还不够的话，也可以去爬山，征服紫柏山、淌过通天河，寻找唐三藏的踪迹，踏着唐玄宗的足印，去消灾寺祈福，庇佑子孙。

来到山城里，除了玩水爬山还可以垂钓，最主要的还可以欣赏大型水景表演——“亚洲第一高喷”，大型山水实景舞蹈诗《凤飞羌舞·古羌新韵》。无论是视觉，还是听觉，甚至是感觉，都给了你一种别样的风格。

亲近凤县，等于远离尘嚣，远离尔虞我诈，远离烦恼和忧虑，静心尽情的随兴释放。在这天然氧吧里，不带有任何的精神负担。任凭脚下潺潺溪流淡淡的奏响人生之曲，任凭天高云淡，白云漫飘，苍翠欲滴……

凤凰能在这里栖息，定是魅力无穷。停下脚步，放下行囊，来这里寻找一个属于自己的本我，与徐志摩一起恋恋不舍：

悄悄的我走了，
正像我悄悄的来；
我挥一挥衣袖，
不带走一片云彩。

姿式的留影，永远地记录下了这一刻。真的没有想到，这一次，竟然是在孩子的坚持和带动下，我们爬上了这座山峰，让这秋游更丰富，更有意义。返回时，虽然下山的路更难走，虽然每个人都累得腿脚发软，但那畅快淋漓的感觉却是那么快乐的，我们依然笑声不断。

回家路上，夕阳西下，辉映着远山近景，秋日缤纷的色彩，有更迷离的美。我忍不住拿出相机录像，乐言在身后发出轻轻赞叹“真美啊！爸爸妈妈，我以后还要来通天河。”真的，秋日是那么美，大自然是那么干净通透，带着孩子去山里看看那最美的色彩，去爬爬山，玩玩水，好好地亲近那最美的山水自然吧！

亲近凤县

□ 刘春燕

一个橘子等同五味药

橘肉

味甘酸性凉，具开胃理气、止咳润肺、解酒醒神之功，主治呃逆食少、口干舌燥、肺热咳嗽、饮酒过度等病症。

陈皮

橘子干燥成熟的外皮，以陈者佳。其性温味辛苦，具有理气健脾、燥湿化痰、止咳等功能，可治疗脘腹胀满及疼痛、食少纳呆、恶心呕吐、嗳气、便溏泄泻、寒痰咳嗽等病症。

青皮

橘子未成熟果实之外皮或幼果，色青而名之。其性温味苦辛，具疏肝破气，散结消痰之功，力较陈皮而强，常用于肝郁气滞所致的胸胁胀满、胃脘胀闷、痞气、食积、乳房作胀或结块、瘕等症。

橘核

橘子的果核（种子），性微温味苦平，功专理气散结止痛，对睾丸胀痛、疝气疼痛、乳房结块胀痛、腰痛等有良效。

橘络

橘皮内层的网状筋络。性味甘苦平，有行气通络，化痰止咳之功，主治痰滞经络之胸胁胀痛、咳嗽痰痰或痰中带血等症。

医家提示：橘子性温，多吃易上火，会出现口舌生疮、口干舌燥、咽喉干痛、大便秘结等症状。适当食用，可增进食欲能补益肌体；对容易上火体质和患有慢性肝炎和高血压患者，建议吃柑桔，可以提高肝脏解毒作用，加速胆固醇转化，防止动脉硬化。

大脑退化 5 个警钟

忘记刚刚说过什么。每个人都会偶尔忘记钥匙放哪儿了。但阿尔茨海默病引起的大脑退化常会让人不记得最近刚和别人说过的话和刚读过的文章。此外，忘记重要的日子或反复咨询同一个问题，也是值得关注的信号。

描述物体变得困难。这也是阿尔茨海默病的一种早期迹象，如想说茶壶，但突然不知如何表述，甚至用“水罐”这样的词汇；再比如表达想法很困难，或者很难与人谈话。

行为异常。这些异常情况包括莫名地感到焦虑、困惑或者压抑；比以前更急躁或具有攻击性；容易不安或恐惧。同时，有些患者会开始远离爱好和曾经热衷的社交活动。

行走时身体颤抖。姿态的改变，如迈步时的姿态变化，可能暗示了大脑认知功能的衰退。

闯红灯的次数增多。有些患者开车时会闯红灯，不是因为赶时间，而是因为判断与红灯的距离出现错误，出现这种情况需要引起注意。阿尔茨海默病可能对大脑某些能力有损害，这些能力包括空间概念、时间感和方位感。

本期主编 田俊雅
秋夏成