

观景、采摘、度假——

# “长假动感套餐”任你选

## 李开周：做资深驴友，寻找原生态景观

作为资深驴友，每逢节假日骑一摩托走州过县翻山越岭，寻找所谓原生态景观是我的最爱。这不，离五一到来还差四天，就脚板发痒腿筋直蹦身在郑州心在天涯了。前期准备早已做好：地图、罗盘、火机、小刀、机油、水壶、充电器、创可贴、红花油、感冒药、酒精棉签、身份证、驾驶证、行车证、养路费发票、几件换洗衣服，再加上足够的钱以及信用卡——未必都能用得上，但在冲上战场之前，多带几件秘密武器总是好事。

这天晚上在QQ上现身，一位豫

西的朋友问黄金周准备去哪儿。我说要去你老家呢，听说那里有许多古代民居，或隐身河川或雄踞土塬，早想看看了。朋友说：来时多带“一公斤”。这话稀罕，我清点物品清单，万事俱备，没啥需要再带的啊？朋友说：譬如50支铅笔、100块橡皮、20本笔记本或者一套英汉词典。

朋友一解释我就明白了，在我要去的地方，不只有魏晋庄园、宋元坞寨、明清绣楼和原始地屋，还有像蘑菇一样生长在大山深处的希望小学，去旅游的同时，有理由也有必要给贫困

的孩子带去一些他们需要的东西。这个建议，几乎适用于所有即将到贫困地区旅游的人，我们出发之前，不妨多带“一公斤”，或者文具，或者书籍，或者衣服，或者一个篮球，这些东西对我们来说并不算什么，也未必能帮那些孩子改变世界，但终究是一份柔软的善意。

于是我拿出来红笔，在地图上勾画出一个中间站，那里是卢氏县文峪乡南窑村，村小学叫“双槐树”。这回五一出游，我摩托车的后备箱里将会多出“一公斤”：一套厚厚的楷书字帖。



## 王吴军：黄金周，到乡下去采摘果蔬

游人欲寻好风景，且向乡村深处行。到乡村去，今年的五一会过得更有情趣，于是我就想，到乡下的农产品示范园区里体验一下五一采摘的乐趣，该是一种别有趣味的休假方式了。一个乡下朋友的农产品示范园区里有梨园、葡萄园、桃园，还有温室种植区和特色鲜食玉米种植区。我前一段时间去看过那里的蔬菜，鲜嫩的蘑菇和水凌凌的青菜惹人喜欢。于是，就准备在五一到乡村去品尝一番采摘果蔬的滋味了。想象着在明媚宜人

的阳光中，徜徉在一片丰收在望的田园里，微笑着采摘下各种各样散发着阵阵清香的果蔬，尽情享受着美丽的乡野风光，舒畅地享受着采摘果实的快乐趣味，让自己那一颗因为平时忙碌而疲倦的心灵安静下来，获得一份轻松和惬意，感觉肯定很好。而且，最令人愉悦的，也许是把自己用辛勤的劳动换来的那些成果带回城里时，那一帮在城市里长大的朋友大概还会看着其中的某种果蔬而默默发愣，连它的名字也叫不上来呢！

## 纪广洋：把黄金周彻底交给孩子

转眼又是五一黄金周了。趁儿子今年上初二，不是毕业班，我早就有带他出游、让他长长见识的打算。为了让孩子有选择的空间，我昨天就拟定了几套出游路线，例如，东线的青岛、崂山，西线的龙门石窟和云台山，北线的长城、故宫、颐和园，南线的泰山、曲阜、西湖、沈阳……

可是，当我把自己的打算说给儿子听时，他却毫不含糊地一一否定了。他好像是早有准备地说：“今年这些地方都不去，我想回乡下的老家看看。去看看你小时候，浪迹故乡的那些乐园和景观，看看小村中央的关公庙和庙旁边百草丛生的故土家园……如果有时间，再到村外的河畔挖上两天的

野菜，钓上两天的黄鳝……当然，如果弄上几头牛或几只羊让我骑骑、放放，就更畅快、更开眼！”

我听着听着就笑了，马上同意了儿子的意见，决定满足他回乡下度假黄金周的打算。都市深处、校园深处，孩子多么像笼中的小鸟啊！就让他到广阔天地里折腾几天去吧！

## 章红霞：黄金周，玩一玩“换家”游戏

这个假期，我们全家人计划着到武汉去旅游。父亲一直都想去看看绵延的长江，气势恢弘的跨江大桥，还有辛亥革命纪念馆、农民运动讲习所。我和母亲呢，就想去逛逛汉正街，以及比杭州西湖还要大六倍的武汉东湖。

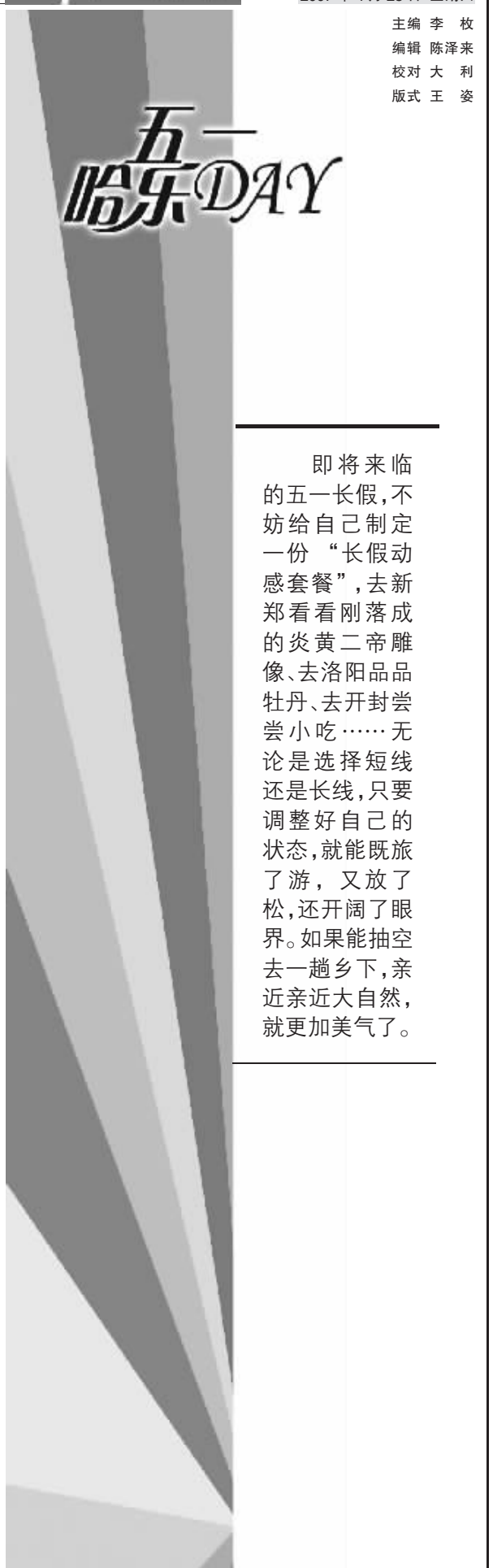
虽然是差不多的旅游项目，但是我们的方式和别人不怎么样。我们

选择的是“换家”。父亲有一位武汉的战友，他之前也来过一次郑州，但可惜的是匆匆路过。但他对河南的历史名胜向往已久。

于是我们两家就商量，干脆七天假期他一家子住我家，我们一家子住他家。这样不仅避免了订房高峰期，提高了旅途休息的舒适度，还节省了开支。

行程不用再像以往外出旅游那样安排得满满当当，我们甚至完全可以买上一些喜欢吃的菜，自己下厨，或者在“家”里窝着看一天的电影，体会一下在喜爱的城市里生活的滋味。多惬意！

如果有合适的互换家庭，不妨尝试一下这样的旅游方式。最重要的一点就是两家彼此要非常信任，那就OK了。



即将来临的五一长假，不妨给自己制定一份“长假动感套餐”，去新郑看看刚落成的炎黄二帝雕像、去洛阳品品牡丹、去开封尝尝小吃……无论是选择短线还是长线，只要调整好自己的状态，就能既旅了游，又放了松，还开阔了眼界。如果能抽空去一趟乡下，亲近亲近大自然，就更加美气了。

# 颈椎病 腰间盘突出 尖端产品问世

颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄，是纤维环破裂，“髓核”从破裂处突出压迫神经而引起的系列症状，患者常常感到颈肩疼痛、头晕手麻、腰痛、坐骨神经痛、腿脚麻木、畏寒无力、肌肉萎缩，站立行走不能持久等。颈椎病、腰间盘突出久治不愈原因有二：

一、椎间盘是人体最大的无血管组织，现有药物大多需经肠胃吸收、血液循环才能到达病变部位，很难发挥作用。  
二、椎间盘突出日久易钙化、粘连，同时椎间盘突出后椎体受到不正常牵拉，必然引发骨质增生、产生无菌性炎症。手术虽然能将突出物摘除，但对于钙化、增生、粘连等继发病症，却无能为力。

危急时刻，一种特效新药“仙草活骨膏”在首都北京研制成功了，该药是北京专家根据元代秘方结合数十年临床实践研

制而成，既含有溶解突出物的特效活性生物酶，又有软坚散结、治疗钙化粘连、增生炎症的高效活性物质，局部渗透力强，能够快速进入病变组织，使突出物（78%都是水分）萎缩溶解，钙化粘连水肿炎症增生等继发病症消除，从而解除对神经的压迫，由于配方独特，药力强大，急重症患者24小时就能见效。该药已通过多家权威医院临床验证，对于久治不愈、尤其是术后不愈的顽固患者以及骨折后遗症配合“雪莲口服液”治疗效果更佳。  
一个疗程15天，根据病情轻重需5-10盒。  
经销地址：郑大一附院门诊楼对面九州通大药房

**迎五一优惠：买10送4、买20送10**  
外地邮寄，药到付款。相关链接 www.zzcck.com  
骨科医师咨询热线 0371-65193608 65110081

# 五贝子天然染发——健康染发专家

## 当心！有害化学染发剂过敏又致病

化学染发剂是强烈的氧化还原反应把色素封闭在头发纤维中，是一个破坏头发的过程。研究表明：造成伤害的罪魁祸首是着色剂苯二胺、铅、汞等有害物质。事实证明，每年染发四次以上者、中老年人、免疫力低下者、染发过敏者、生长发育的青少年，计划怀孕的夫妻皆为严重受害人群，长期积蓄体内易导致膀胱肿瘤、乳腺肿瘤、白血病……

## 世界品牌老人头 牵手天然五贝子

中药染发源远流长，北京老人头公司运用中医理论和纳米技术，从乌发良药何首乌、五蓆子等提取植物色素，通过铁离子和植物色素的合潜透作用

以达到着色的功效，富含的中药营养精华既能修复受损的角质，防止脱发，又能抑制白发。

五贝子天然染发是经国家卫生部批准的第一种纯天然、健康染发产品。绝对不含苯二胺、铅、汞等有害化学物质，遮盖白发的同时，变换五彩秀发。

**天然五贝子解决所有染发问题，郑重声明：**  
不致病：天然植物提取，安全无毒不伤身。  
不过敏：不含苯二胺、铅、汞等高过敏源。

不褪色：独创“凝久驻色”技术，色泽亮丽持久。

美丽热线：0371-67030029

**关注健康，选择美丽，信赖五贝子！** 总经销及售后服务中心：二七塔东二十一世纪大厦1550室  
经销：紫百大楼二楼医药部商业大厦北京华联（西单、中孚街）亚细亚世界（嵩山路、南阳路、经三路、帝湖花园）居易初莲花（商城路店）各大商场医药部怀仁堂（大学路）聚仁堂药店聚仁堂建业里顺保健康60136378 巩义金好米金博药店中孚全新大药房新郑新特药店上街去丽来超市保德粉新密香港大厦登封新特药店