

# 登封地仙儿——常松木

常松木几乎每周都要登上高山,有时一周两三次,2004年十一长假,他天天在高山上游,高山的大小山峰几乎被他登遍。

2003年4月,常松木担任《嵩山风》执行主编,并出版了《嵩岳作家文丛》系列丛书,后又出版诗集《钟情嵩山》,与人合著了《嵩山少林寺旅游指南》《嵩山文化》《中岳嵩山中国书画名家邀请展》等著作。散文《少林读瀑》《冬游九龙潭》被中国散文学会分别评为二、三等奖。2007年,他的集散文、游记、美文、随笔于一体的专著《嵩岳烟雨》正式出版。

2004年,常松木开始全力投入民间文化遗产抢救工程,在民间文化遗产抢救工作方面,他积极撰写了《中国嵩山大禹文化之乡概览》,2007年底成功申报了“中国大禹文化之乡”,向省民协推荐的4位民间艺术家被评为河南省民间文化杰出传承人。他积极挖掘整理传统武术、河洛大鼓、民居民间建筑等资料,向省民协送审了《中国民间故事集成“河南登封卷”》。

近年来,常松木先后被评为登封市优秀文艺工作者,登封市十大杰出青年,郑州市委宣传部、郑州市文联首届郑州市民间工艺美术精品展先进工作者,河南省民间文化杰出传承人申报工作先进工作者,河南省民间文化遗产抢救工程先进工作者等多项荣誉称号。熟悉他的人都称他是“登封地仙”。



者,河南省民间文化杰出传承人申报工作先进工作者,河南省民间文化遗产抢救工程先进工作者等多项荣誉称号。熟悉他的人都称他是“登封地仙”。

见习记者 张朝晖 登封金版 李少丽

## 多年来他一直坚守着 倒走四年 椎间盘突出好了

研究表明“倒行逆施”运动好处多

孙军峰今年58岁,家住登封市嵩阳书院附近,4年前他患椎间盘突出,突发奇想倒着走锻炼。“一走4年,椎间盘突出拜拜了!”孙军峰说。

每天早上6点,孙军峰从嵩阳书院出发,倒行走至迎仙阁,再蹦着登上迎仙阁。从迎仙阁下来后要“打车轮”,孙军峰说:“我一般都打15到20个车轮,然后再跳跳广场舞。”

倒走这种“倒行逆施”的运动对人体有很多好处。倒走时全身放松,身体直立,胸部挺起,膝关节不曲,两臂前后自由摆动,走动起来有骨络圆润、全身轻松如松绑的快感。倒走可刺激不常活动的肌肉,促进血液循环,平衡人的机体,对防治脑萎缩特别是腰腿痛都有疗效。

整日伏案工作或学习的人,采用这种方法能有效消除疲劳和腰背酸痛之苦。中老年慢性腰背痛患者,每次倒走后会感到腰部舒适轻松,长期坚持做对腰痛有明显治疗作用。青少年正值生长发育时期,采用倒走也有益于躯干发育,减少鸡胸驼背的发生率。

“在人多车多和低洼不平的路上不宜行走,以免摔倒,尤其老年人更应注意安全。”孙军峰说。

登封金版 胡建邦 朱龙飞

## 亲,还记得 街头爆米花吗?



“砰”的一声巨响,一团冒着热气的爆米花从黑袋滤网中被抖落出来。“哗”一阵哄抢,三五成群的孩子吃得满嘴沾满米花,香甜四溢。这是上世纪六七十年代,街头巷尾最常见到的爆米花场景。如今,随着时代变迁,儿时甜蜜的回亿已渐渐消逝。可当传统的爆米花再次映入人们视线时,小摊前还是围满了不少怀旧的人们。

9月1日下午,登封市嵩阳路街头,66岁的张师傅的爆米花摊围满了人。只见张师傅右手摇火炉、左手扇火苗,

火炉不时发出“吱吱”的响声,9分钟后,张师傅站起身来,一边架起支架,一边朝着围观的人吆喝:“要响了,往后退啊。”一脚踩住手柄处,“砰”的一声,长长的黑袋子随热风蹿起,一股浓烈的米香味迎面扑鼻,众人争先恐后地伸手递钱。

“我小时候吃过一次,长大后就再也没吃过。”10岁的高世豪一次能吃6块大米糕,“一口咬下去嘎嘣脆,吃到嘴里就化了,香香甜甜的,真是美味极了。”

登封金版 付晓文

### 高警风采



连日来,登封市看守所开展了以“爱岗敬业、忠于职守”为主题的教育实践活动,集中整治“四个问题”,着力解决“十个重点”。登封金版 李少丽 通讯员 耿芳菲

## 整治“四个问题” 强化“十个重点”



### 整治领导班子问题不手软

据登封市看守所所长郭洪敏介绍,此次教育活动要重点对个别领导官僚主义思想严重,工作作风浮躁,对单位存在的各种问题视而不见,不能主动采取措施加以整改解决。

### 整治损害群众利益问题不留情

“涉及群众利益,任何人绝不能损害。”郭洪敏说重点整治解决看守所接待、送物等窗口部门工作人员的服务态度和监管民警利用职务之便“吃、拿、卡、要”、“捎、买、带”以及与被监管人员家属界限不清等问题。

### 整治工作作风方面问题不含糊

“监所服务基层、服务办案单位,责

无旁贷。”郭洪敏说,对于推诿扯皮,冷、横、硬、推和监管民警在岗不敬业、履职不尽责、缺乏责任心等现象,要严肃处理。

### 整治队伍管理方面问题不松懈

重点整治对民警教育不力、管理不严、监督不到位,规章制度和纪律规定不落实,酒后驾车、酗酒滋事;纪律松弛,内部管理混乱等问题。

与此同时,登封市看守所着力解决信访突出问题、执法突出问题、窗口服务突出问题;加强勤务、协警管理;执行“五条禁令”;清理借调人员;严格请销假制度;落实重大案事件报告制度;深入推进“爱岗敬业”专项教育活动。“切实增强监所民警的责任感和自觉性,做到人人参与活动,人人受到教育,人人得到提高。”登封市公安局局长张遂旺说。

### 剪剪乐

#### 布根香服装店

登封市中岳大街万佳生活广场一楼  
凭本报,全场商品七八折

#### 追风轮滑俱乐部

登封市日诊街西十七巷二院内(崇高路小学东隔壁)  
凭本报,报名可享受七五折优惠

#### 登封天中电脑设备有限公司

登封市爱民路中段部队对面  
凭本报,购电脑在谈好价后再减100元

#### 登封市嵩山房产超市

登封市商埠街小学对面二楼  
凭本报,房屋中介服务收费减300元

#### 刘医生验光配镜中心

登封市中岳大街桥头东30米  
凭本报,框架眼镜类优惠七折,隐形及护理产品优惠九折,弱视治疗费优惠800元

#### 登封首艺美容美发

登封市嵩山路北段党校斜对面  
凭本报,免费设计发型,烫染七折,再送80元造型品

#### 登封市游泳馆

登封市滨河路向南3公里路东  
凭本报,门票优惠20元

#### 登封市恒安利皮鞋

登封市中岳购物广场  
凭本报,可享受八五折优惠

#### 老北京布鞋(京阁华韵)

登封市中岳购物广场恒安利隔壁  
凭本报,可享受八折优惠