

# 红领巾记者团

## ■活动预告

# “小作家培训班”上周日举行第一次试听课 学生当场写出一首五言绝句

## 本周日继续举行试听课,试听报名电话67897655

“风过青葱柳,清泉眼中流。欲倾内心苦,远望家乡楼。”周日上午,在“小作家培训班”第一次试听课上,一名叫钟羽的学生,在听了郑志刚《一小时学会写格律诗》后,当场写了一首完全符合标准的五言绝句。

周日一大早,记者不断接到询问讲课详细地址的电话,9时不到,在郑州牧专老校区,“小作家培训班”教室里就坐满了参加试听的学生和家长,他们中最远的来自十八里河镇。还有一位喜爱格律诗却不会写的男士,也专门赶过来听课。

课堂上,郑志刚博士先从节奏讲起,节奏是格律诗的基础。老师的讲课生动、

风趣,学生们听课认真、仔细,回答问题更是积极主动。在近两个小时的授课中,没有任何写诗基础的学生在郑老师由浅入深的讲解中,轻松地掌握了格律诗的入门基础——平仄、押韵!在讲解了王之涣的著名诗篇《登鹳雀楼》的平仄和韵脚后,一名叫钟羽的学生,当场步韵《登鹳雀楼》,写出一首抒发自己心情的格律诗:“风过青葱柳,清泉眼中流。欲倾内心苦,远望家乡楼。”获得现场学生、家长和老师的好评。

据郑志刚介绍,中华诗词是汉语言最美的花季,而不懂格律,是无法体会蕴含在方块字之中的节奏之美、淬炼之美、建筑之美及逻辑

之美的。一个人如果早早学会了格律诗,便奠定了一生的儒雅高华气质,不仅会拥有一支生花妙笔,还将为其在今后的激烈竞争之中脱颖而出提供强大助力。同时,写格律诗能让人上瘾,格律诗对提炼字词、声韵句式的苛刻要求,会令人在不知不觉中文笔洗练、词汇丰富、逻辑严密、造境超拔,而这些何尝不是一篇优秀作文的标准呢!因此,学生们如果长期写格律诗,想写不好作文都难。

课后,郑老师给在座的所有学生及家长留了作业,要求每人写一首格律诗,郑老师会一一批改并从中择优选出作品在《郑州晚报》上刊



发!

郑老师精彩的试听讲座,得到了众多家长的一致好评,没有参加讲座的不少家长也频频打来电话询问,还有没有试听讲座课程。为

此,“小作家培训班”本周日继续为广大学生及家长举办试听公开课,欢迎感兴趣的家长和同学报名,报名电话67897655。

郑州晚报 李雪 文/图

## 游五云山 结杜仲情

10月18日,郑州晚报红领巾记者团和夕阳红老记者一行40多人,一路西行,来到距郑州30多公里的五云山。汽车经过曲曲弯弯的上山路,进入群山环绕的杜仲基地。在这里,我们看到了满山遍野的杜仲树,也首次听到了有关杜仲的传说。相传2000多年前,有位叫杜仲的人进山采药,偶尔看到了一棵粗壮挺拔参天的大树,并无意发现其树皮里有像“筋”一样的许多白丝,认为此植物不同寻常,他用后果然出现了奇迹,他身轻体健,长寿不老,后来因服此植物得道成仙而去。美丽的传说吸引我对杜仲的了解,首次知道了杜仲有双向调节血压的功效,



有入肝补肾、补益精气、强筋骨等奇特的功效。热情的山民还给我们泡了杜仲茶,品杜仲茶香,令人心旷神怡,倍添精神。中午又吃了杜仲鸡,味道还真不同,原来是在喂鸡的水中加了杜仲的原因。还有杜仲肉、杜仲菇,我们真是到了杜仲之乡了。小记者们情绪也非常高涨,美美地喝着杜仲茶,欣赏满山遍野的杜仲,乐此不疲。从小培养健康意识和对祖国中草药的了解,真是非常好的活动,这次荥阳五云山之行真是大开眼界,收获多多。

夕阳红记者团 海桂英

## ■主题采访

### 五云山杜仲游

郑州往西有座山,当地人称五云山。距离市区三十里,虽说不近亦不远。五山上秋色好,漫山遍野杜仲园。杜仲是味中草药,抗击衰老苦略甜。杜仲制茶新工艺,品茶论道话保健。旅游开发中药材,山区风景怡休闲。荥阳就有好风景,无需舍近去求远。双休出门踏秋去,一日游遍五云山。

夕阳红记者团  
曹尔寅

## 访五云山 品杜仲茶

10月18日上午9时,郑州晚报夕阳红记者团和红领巾记者团成员,分乘数辆轿车和一辆大巴向荥阳五云山进发,到杜仲种植基地参观访问。

车队从地铁西流湖站外路边集合出发,走四环向南到中原西路向西,沿途两边树木花卉、公共设施、彩色步道,把中原西路点缀得分外妖娆、赏心悦目。车队过刘河渐渐进入山区,路也由水泥路变成土路,山野风光别有韵味,道路的颠簸,难掩小记者们对山景带来的欢快心情,笑语晏晏。

再往山上走,大巴已不能行驶,大伙下车向山上走,路两边的野花、山枣随风摇摆,似在向我们表示欢迎。一进基地,工作人员送来一杯杯热气腾腾的杜仲茶,细细品来,香醇微甘,止渴解乏,回味无穷。工作人员的讲解,也

让我们上了一堂丰富的植物课,对杜仲的科学知识及民间传说有了更深的认识。山寨、鱼塘、鸡舍、菜园、野菊、山道,随处都留下了记者团成员的身影。而挂满火红柿子的一棵棵柿树,也吸引着人们围观,都想亲手摸一摸晶莹诱人的山果,有同事爬树摘取几枚供观赏,大伙传来传去,爱不释手。

站在山上远望,满眼秋色,美不胜收。薄雾中,远山朦胧。近处,山田、果木、野花、农舍像蒙上了一层薄薄的轻纱,让你遐想无限。山风拂面,清新的空气中飘来阵阵鸡肉香味,腹中也有了饥感,忙和大伙相约向饭堂走去。

桌上摆着山蘑菇、山药、白肉和一盘辣椒炒肉,主食是杜仲鸡肉汤、发面烧饼。汤足饭饱,再来一杯杜仲茶。美啊!

夕阳红记者团 郭韶光

# 不花一分钱,巧治糖尿病



董建文,1934年生于北京,1959年毕业于河北医学院医疗系,先后任职于天津医学院、北京医学院、北京协和医院、北京积水潭医院、中国预防医学科学院流行病学研究所、全国临床科研协作中心等单位。多年来一直专注于中国茶医学的研究课题,先后发表专著400余万字。作为中医界“茶疗治病”的泰斗人物,受邀参与了国家[1035]工程医学攻关、中国百岁老人“茶疗技巧”汇编等国家重点医学项目。

人活百岁不是梦,巧吃茶叶能治大病。面对久治不愈的糖尿病、高血压、冠心病、前列腺增生等慢性疾病,有这么一群人,他们一生只喝茶,不吃药,却能治好一身中老年慢性病。甚至人人都能活到百岁以上,秘密到底在哪里呢?

根据最新在全国百岁老人调查中

发现:有超过98%的百岁老人,都有长期吃茶叶的习惯,而且吃茶的方法简单易学。看似普通的茶叶,只要简单烹制,把茶叶中的色素吃进肚子里,就能起到治疗多种慢性病的效果!

作为中国茶医学的研究第一人,我国著名“生态医学”专家董建文教授,

经过深入了解,才发现,茶叶中含有一种能治百病的茶色素。对全身细胞都有很好的抗衰排毒修复作用。经常吃这种茶色素,就能使近30多种中老年心脑血管病得到彻底根治。

为了将这种简单易行的“茶疗”方

法在全国推广,董建文老先生首次将这种“巧吃茶,不吃药”的长寿疗法,经过总结汇编,已经由中国科学文献出版社正式出版,并在全国免费发放!广大中老年朋友不用花一分钱,只需一个电话,就能免费领取。

**巧吃茶,不吃药,一学就会,治病抗衰老,延年又益寿  
全国免费发放,仅限5000本**

**特别声明:**本书不仅详细介绍了“吃茶治病”的方法,更汇集了全国2000家医院、5万名医务工作者参与,超过20万例真实临床病例使用这一方法后的真实统计数据,其内容有据可查,此茶疗方法也是国家[1035]工程全国重点推广项目。

数量有限,送完为止! 免费领取电话:400-686-3535