黃河母親
托克托天鵝雕塑

托克托縣 一個歷史貧困縣的悄然崛起

托克托縣（簡稱托縣）位於內蒙古自治區中部、大青山南麓、黃河上中游分界處北岸的土默川平原上。轄區總面積1416.8平方公里，共有5個鎮、13個居委會、120個村委會，居住着蒙、漢、回、滿等25個民族，總人口20萬人，其中蒙古族9174人，佔總人口的4.6%。黃河流經縣境37.5公里，縣境內的河口古鎮是黃河上、中游分界點。

托縣歷史悠久、文化底蘊深厚。早在五六千年前的新石器時代，就有人類在此繁衍生息。境內有被考古界命名爲「海生不浪文化」的新石器人類遺址。公元前390年，趙武侯在此築雲中城；公元前307年，趙武靈王置雲中郡並改革軍制，實行「胡服騎射」；秦統一六國後，在全國設三十六郡，其中的雲中郡就位於托縣境內。從春秋戰國到明清時期境內曾先後修築過13座古城及多處召廟，其中藏傳佛教中地位較高的廣寧寺就位於托縣召灣村。明嘉靖年間阿拉坦汗的義子「妥妥」駐牧東勝衛城，托克托之名由此得來。

轉型跨越發展　托起黃河明珠

托縣歷史上是一個傳統的農業縣，縣域經濟比較落後。1986年，被國務院確定爲首批國家級貧困縣，當年全縣國內生產總值僅爲5300萬元，財政收入234萬元，城鎮居民可支配收入和農民人均純收入分別爲271元和237元。

大唐托克托電廠

進入新世紀，在內蒙古自治區和呼和浩特市兩級黨委、政府的正確領導下，托縣緊緊抓住國家西部大開發，依託大唐托電上馬建設帶來的歷史機遇，立足「工業強縣、工業立縣」的總體發展思路，開發建設了托克托工業園區，走出了一條以工業化帶動農牧業產業化、城鎮化的發展之路。2011年，全縣地區生產總值完成207億元，增長12.1%。財政收入完成20.7億元，增長2%，其中地方財政收入完成9.2億元，增長13.6%。固定資產投資完成41.7億元，增長36.1%。規模以上工業增加值完成131.7億元，增長14%。城鎮居民人均可支配收入達到23132元，增長15.1%；農民人均純收入達到10688元，增長13.1%。人民生活水平不斷提高。從2006年起，托克托縣連續6年進入中國西部百強縣，在第七屆全國中小城市科學發展評價中，該縣位列中國中小城市科學發展百強縣第63位。

2003年，緊抓大唐托電投產發電的有利時機，開發建設了托克托工業園區，園區規劃總面積65.8平方公里。經過近八年的開發建設，園區基礎設施建設累計投資20多億元，完成開發麵積15平方公里。目前建成投產企業達到26家，工業固定資產投資完成400多億元；在建和在談項目21項，協議總投資超過1000億元。初步形成了電力、冶金、生物製藥、化工四大支柱產業。

電力產業，已建成大唐托電4期8台60萬千瓦機組和自備電廠2台30萬千瓦機組，總裝機容量達到540萬千瓦，成爲全國最大的火力發電廠。大唐托電五期項目、再生資源三期工程配套機組正在積極推進。江西賽維LDK控股集團1000兆瓦太陽能光伏電站項目已正式簽約。冶金產業，大唐再生資源一、二期年產24萬噸氧化鋁、12萬噸電解鋁及18萬噸活性硅酸鈣項目全部建成投產；投資132.3億元的再生資源三期項目正在進行前期工作。投資10億元、年產100萬噸高強度陶粒的宇嘉公司一期工程20萬噸生產線已建成投產。總投資50億元的廣銀鋁業50萬噸鋁加工項目已開工建設。生物製藥產業，目前已有11家企業正式投產，生物製藥原料藥、中間體品種達到23個，發酵總容積2.8萬立方米。化工產業，總投資1000億元，一期投資300億元，年產煤製天然氣40億立方米的北控煤製氣項目前期工作正在積極推進。360萬噸甲醇深加工項目已獲得自治區發改委的批文，還有一大批項目正式簽約或在談。幾年來，園區企業累計上繳稅金61億元，對全縣財政貢獻率達85%以上。托克托工業園區被自治區黨委、政府評爲「全區十強開發區」，位列全區20個重點開發區第二位；被自治區政府確定爲「全區高新技術工業園區和首批循環經濟示範園區」；被國家農業部評爲「全國農產品加工創新基地」；被國家科技部命名爲「國家火炬計劃呼和浩特生物發酵特色產業基地」。

在工業經濟成爲全縣主導產業的同時，農牧業、第三產業迅速發展，城鎮建設也取得顯著成績。糧、菜、草、藥、肉、乳六大產業呈現集群發展格局，優勢特色產業穩步發展，大批農副產品成爲地方知名品牌，農業標準化、機械化、產業化水平不斷提高，現代農業穩步推進；金融、中介、電子商務等新型服務業逐步興起，商貿、餐飲等傳統服務業規模和檔次不斷提升，物流業不斷發展壯大，自然風光遊、歷史文化遊和現代工業遊三大旅遊精品已具雛形；城市框架進一步拉開，城市功能不斷完善，城鎮面貌煥然一新。

實施民生工程　惠及人民群衆

在加快經濟發展的同時，托縣縣委、政府堅持把增收富民作爲關注民生的首要任務，努力發展生產、增加就業、完善保障、減少貧困，讓全縣各族人民共享改革發展所取得的成果，用於社會事業和民生工程的支出佔財政支出的比重連續8年都超過30%。率先在呼和浩特市、內蒙古自治區實施了支農惠農、教育、醫療、計劃生育、養老保險、敬老金、低保、住房等八個方面17項民生工程，努力使改革發展成果更多地惠及人民群衆，民生工作走在了呼和浩特市乃至內蒙古自治區的前列。

恰台吉青銅雕像

今天的托克托，轉型跨越發展之勢大氣磅礴，今天的托克托，山水再現、文脈傳承、綠色秀美、生態和諧，已成爲投資的熱土、創業的樂園。在「十二五」開局之年，托克托又扛起率先發展的大旗，衝在轉型跨越發展的前列。可以預料，在上級黨委、政府以及社會各界的強力支持下，一個經濟發達、產業多元、生態文明、人民富裕、社會和諧、充滿活力的縣城將在內蒙古中部巍然崛起！

托克托體育場

香港仔墳場

陳天權

與你同遊

香港開埠後即有墳場出現，但都爲外籍人士和教徒而設。其後經過華人領袖爭取，港府終在一九一三年批出香港仔一幅山地作爲永久墓地，給沒有西方宗教背景的華人下葬。這反映出十九世紀末、二十世紀初的華人開始以香港爲家，在港終老，不再要求原籍歸葬。港府願意建立華人永遠墳場，亦說明華人勢力已經崛起。

有不少政商界華人葬於香港仔華人永遠墳場，吸引歷史愛好者尋訪他們的墓碑，緬懷這些人的事蹟。其中一位常客是高添強，他很早就研究墳場歷史及下葬人物，特別是較少西方歷史學者涉獵的華人。最近他獲華人永遠墳場管理委員會委託，撰寫了一本名爲《高山景行——香港仔華人永遠墳場的建立與相關人物》的書，探索一群爲香港付出努力的華人歷史，揭開墳場鮮爲人知的一面。

該書介紹了早期十七位管理該墳場的華人成員，包括何啓、韋玉、劉鑄伯、何福、周少岐、伍漢墀和曹善允等七位立法局議員。另外選取介紹十五位葬於該墳場的著名人物，如中華民國首任內閣總理唐紹儀、五四運動時期的北京大學校長蔡元培、香港首位華人行政局議員周壽臣，還有商人區德、馮平山父子、利希慎、莫藻泉父子、鄧志昂父子等。他們在香港出生或在香港落地生根，擁有一定經濟實力，均爲一時俊傑。細閱他們的故事，可增進對往日香港的認識。

首座為華人而設的香港仔華人永遠墳場

雙遊記

沒看完的《白鹿原》

廖偉棠

三個小時的電影《白鹿原》導演版，還是亞洲首映，看到兩小時卻終於看不下去了。不是電影不好，電影很好，但實在不忍繼續看這些鄉黨們的可悲命運。這是一部穩紮穩打的史詩片，每個人的命運都隨着現代中國的多舛命運起伏如金黃麥浪，等待死神的鐮刀收割。

其中最動人心弦的不是主角黑娃或白嘉軒的命運，而是騷女子田小蛾的命運。在舊中國做農民是最慘的，做農民的妻子更慘，要是長得好看的，她的命運就只有被慾望和道德兩道夾棍勒死一途。她和黑娃挺得過武舉人的酷刑，卻挺不過白嘉軒以祠堂爲挾的無形刀。一句這祠堂不是輕易進的，埋下了日後全部仇恨的火種。中國人從來不缺乏仇恨，仇恨之火，可以燎原。

最讓人亢奮的，還不是黑娃熊熊燃燒的革命火，反而是麥客們草台開唱的一段秦腔。有多狂放，就有多壓抑，密鑼緊鼓中，拍橈爲馬中，是黃土原上壓抑了千年的血性，在一瞬間化爲傳說中的鬼魅，不屑於嗚冤，只呼嘯着燒酒灼喉的快意。但在這些血腔中噴薄的吶喊之外，是恆久的沉默，盤亘大半個中國。

能安慰我的，只有象徵了春來冬去的那一大片麥地，不一會兒就被白雪徹底粉飾一次。天地有大美而不仁，以萬物爲畜牲道上一芻狗。這個當配合張愛玲的《秧歌》和《赤地之戀》讀之，就知道什麼主義和什麼權鬥，都是浮雲，只有黃土藍天間的小愛情永恆。

東寫西讀

令你變胖的同事

軒轅伯

假如閣下愈來愈胖，其實很可能跟你身邊的同事有關。《華爾街日報》列出了四種令人變胖的同事，如果你辦公室內有以下其中一種或多種，你可要當心！

一、否定者——他們的金句是：「吃一口不會死！」又或是「吃一點點不會變胖的。」總之就是「不會如此……」、「不怕這樣那樣……」、「沒想到那麼容易……」，然後再補一句：「我買了一點與你分享，放心吃罷。」結果，你便吃多了一些。

二、強迫者——這些人的名言是：「嘩！你一定要試試看……」及後他們又會說出一些令你不好意思推卻不吃之理由，例如：「此蛋糕我弄了一整天，很好吃的。」「這些食物我在街角排隊排了一小時才買到……」。於是，你又吃多了一件。

三、勸喻者——這是四種令你變胖的同事當中，最陰柔的一種。他們會經常苦口婆心地勸你：「只吃蔬菜是不夠的，要吃多一點肉才健康！」又或是說：「嘩！怎麼你的臉那麼尖，不好看呀，吃多一碗飯罷。」如此關切之情，又怎好推卻？所以，你再吃多了一碗。

四、恐嚇者——相對於上述之「軟功」，最後這種人的霸道卻是避無可避。因爲，他們會令你覺得不吃是不給面子，甚至不吃便形同犯罪！他們的「口頭禪」，正是：「難道你一輩子也不吃什麼什麼嗎？」然後再補上一句：「今天是某某生辰，所以你一定要吃這件蛋糕。」又或是「今天老闆請客，所有人也要盡情吃。」就這樣，你還是會吃多了一些。

應付以上的四種同事，其實只有一個方法：那就是心腸要硬。據最新的國際調查指出，令人減肥失敗的主要原因，是因爲怕不多吃會開罪人。所以要減肥，心腸定先要硬起來。

閒性閒情

淵博古雅話小松

李英豪

恆以爲鑑賞和研究，比之據爲己有而加以珍藏更爲重要；鑑賞和研究使人眞正樂在其中，全基於興趣及喜愛，而與金錢方面的價值無關。不少收藏品皆屬無價寶。

清代乾隆至嘉慶初期，「西泠八家」中，篆刻家兼書畫家黃易（號「小松」和「秋盦」），就是筆者心儀和敬佩的一位鑑賞家。自宋代米芾與黃伯思之後數百年，可說僅有黃易在鑑賞方面的淵博，堪與宋代這兩位大師媲美。

黃易的篆刻作品，不論是朱地白文，抑或是白地朱文，均屬筆者所愛。例如**附圖**《小松所得金石》一方朱地白文印，乃黃易於乾隆三十九（公元一七七四年）秋天，爲了紀念漢代祀三公山碑在元氏縣發現，特地刻了這個印。其風格不失雍容醇厚、古雅自然，巧中見拙，內蘊秦漢精粹。

事實上，黃易大半生，皆遍遊山川，搜訪古碣殘碑，鑽研鐘鼎金石，廣涉古錢、古鏡、彝器，不斷考古、鑽研漢魏六朝金石碑版，熟讀古碑帖，考據功夫深厚；對篆刻認識甚深，印款亦喜作隸、楷二體；秉承「小心落墨，大膽奏刀」宗旨，故爲當時篆刻大師丁敬稱頌。後世更以「丁、黃」並譽。黃易所刻《心跡雙清》、《求是齋》等印，令人難忘。

人間百貨

沉船預言

吳　昊

鐵達尼號是在一九一二年出廠，啓航四天，於四月十四日遇險，但早在十四年前（一八九八）已有一本災難小說描寫一艘「世紀巨輪」沉沒，其中很多細節竟與鐵達尼號極爲脗合，彷彿是沉船的預言。

一八九八年美國一位寂寂無名的作家摩根·羅拔遜寫了一本小說《大而無當：鐵達號沉沒記》（Futility, or Wreck of Titan），但不受注意，直至十四年後鐵達尼號沉沒，有人重提此書，大家嘖嘖稱奇。書中巨輪竟連名字都與鐵達尼號一樣，「鐵達」（或「泰坦」）是希臘神話的巨人族，作者寫道：「這是世界上最大的郵輪，全長八百呎，被譽爲是不可能沉沒的。」而後來建造的鐵達尼號，長度相若（八百八十二呎），船商亦傲視群雄，宣稱該輪最安全，永不沉沒。

因「永不沉沒」，船上無須設置太多救生艇，小說版只有二十四艘，而眞實版更少，只得二十艘。二輪皆四月遇險，小說版由美國航行去英國，而現實版則由英赴美，但都在北大西洋撞到冰山沉沒。小說結局最慘，獲救之幸存者僅得十三人，現實較幸運，有七百一十人生還。最有趣之處，小說也是個愛情故事，男主角在船上遇見舊愛（與丈夫女兒度假），二人重燃愛火，好像連占士·甘馬倫的最賣座電影《鐵達尼號》的情節都預早寫了出來。

鐵達尼號沉沒曾使羅拔遜知名度大增，他重出江湖，再寫了兩本航海小說，但銷路欠佳。他少年時代做過海員，一生鬱鬱不得志，鐵達尼號沉沒後三年，某日他被發現醉死於酒店房間。

醫學與養生

茶餐廳

思　健

傳統的飲食文化中，提供消遣飲食的場所要麼是茶館，要麼是餐廳，將兩者合併爲一稱之爲茶餐廳，至今對大多數北方人來說仍是不解——未知入內是茶水消費還是快餐供應？

在香港地，茶餐廳隨處可見。在大多數港人的眼中，請飲茶也是請吃飯的代名詞。不過在吃飯時，茶餐並用可不是健康飲食方法。

在吃飯時，茶餐並用不僅會沖淡胃液，影響食物的消化，而且茶水中含有的單寧酸還會促使胃內的物質凝固，吃飯時茶餐並用，就會使胃中沒來得及消化的蛋白質轉化成不易消化的沉澱物，導致蛋白質的排泄流失。

茶葉中含有茶鹼會與一些人體需要的微量元素起化學反應，如微量元素鈣、鋅、鐵等與茶鹼同時存在時，吸收率明顯下降。

尤其是茶鹼會抑制小腸對鐵的吸收，實驗證明只要飲用十五克乾茶葉沖泡的茶水，便會使食物中的鐵吸收量降低五成。如飲食時養成無茶不歡的習慣，將可能引發人體缺鐵性貧血（尤其是婦女與孩童）。

順便提一句，以茶代酒是一些不勝酒意的人常說的話。但酒後茶水對健康有害。這是因爲酒中的乙醇隨着血液迴圈到肝臟中轉化成乙醛再變爲乙酸，然後分解成水和二氧化碳，經腎臟排到體外。而濃茶中的茶鹼有利尿作用，促使尚未轉化成乙酸的乙醛進入腎臟，加劇乙醛對腎臟的損害。