

每周学一“典”

一滴水可以见太阳，一个三苏祠可以看出我们中华文化的博大精深。我们说要坚定文化自信，中国有“三苏”，这就是一个重要例证。
——2022年6月8日，习近平在四川考察时的讲话

出处：

这是一句谚语。

释义：

意思是以小见大。从一些细枝末节就可以看到人、事、物的大概情形。

感悟：

一粒沙中看世界，一滴水里见阳光。北京故宫、曲阜三孔、龙门石窟、福建土楼……一个个陈列在广阔大地上的古迹遗址，剪纸、雕刻、陶艺……一个个收藏在博物馆里的文物，楚辞、汉赋、唐诗、宋词……一个个书写在古籍里的文字，浩如烟海，灿如星河，见证着中华文化的博大精深、源远流长。国家之魂，文以化之，文以铸之。唯有坚定文化自信，守住我们的根和魂，才能不忘来路，把握当下，坚定前行。

每周健康问答

怎样吃出好皮肤？

每天多喝水能起到补水作用。随着年纪的增长，人体的水分逐渐减少。人是一个整体，喝进去的水可以通过血液循环带到全身，补充了人体整个体液，补充了细胞生长所需要的水分，包括皮肤细胞，水分多时也能直接运送到皮肤细胞。
多“C”皮肤才能多漂亮。维生素C的作用就在于活化脯氨酸羟化酶和赖氨酸羟化酶，促进脯氨酸和赖氨酸向羟脯氨酸和羟赖氨酸的转化，进而促进组织细胞间质中胶原的形成。通常，人体摄入的蛋白质在消化道里分解为氨基酸，之后入血，成为成纤维细胞的原料。成纤维细胞夹杂在结缔组织中，它利用这些氨基酸，不断地生产出胶原蛋白，在这个过程中需要维生素C的参与。胶原蛋白的合成需要维生素C的参与，增加组织胶原蛋白含量，还能保护毛细血管膜和肌纤维膜的正常通透性，抚平肌肤纹路。此外，维生素C还能中和自由基，提高皮肤抗氧化能力，改善皮肤的暗沉。
补充维生素A皮肤才能更光滑。维生素A在动物性食物中含量丰富，最好的来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、全奶、蛋黄等。植物性食物只含β-胡萝卜素。
多膳食纤维和益生菌才能远离皮肤病。益生菌和益生元可改善皮肤健康，并可预防及改善相关皮肤疾病，富含膳食纤维的食物：杂粮、水果、蔬菜等；富含益生菌的食物：发酵产品，比如豆豉、纳豆、味噌等。

克什克腾植物

克什克腾旗植物志——蕨类植物门

1. 大黄柳(杨柳科 柳属) 形态特征:灌木或小乔木。老枝深褐色，嫩枝有灰色长柔毛，后无毛；芽卵形，先端尖，深褐色，被短柔毛。叶近革质，倒卵圆形、卵形、近圆形或椭圆形，先端渐尖，基部圆形或宽楔形，全缘或疏生不规则锯齿，上面深绿色，下面有灰白色长茸毛；叶柄被柔毛。花先叶开放，雄花序椭圆形，雄蕊2，分离，花药黄色；雌花序有短柄，其上有小叶；花柱明显，柱头2裂，每裂再2浅裂。 生境:生于森林区的山地疏林林缘。 水分生态类型和区系地理成分:中生乔木。东西伯利亚—满洲分布种。 经济价值:早春蜜源植物。		2. 兴安柳(杨柳科 柳属) 形态特征:灌木，高约100厘米。当年枝绿色或带褐色，有柔毛，二年生枝褐色或紫褐色；芽卵形，先端尖，初有短柔毛，后脱落。叶椭圆形、倒卵状椭圆形或卵形，上面绿色，下面苍白色，网脉在下面明显隆起。雄花序无梗；雄蕊2，分离，花丝下面疏生长柔毛，花药黄色。雌花序基部有柄，有2~3枚小叶；花柱短，柱头2~4裂。蒴果被短柔毛。花期5—6月，果期6—7月。 生境:生于森林区和草原区的沼泽中或较湿润的土坡上。水分生态类型和区系地理:。 水分生态类型和区系地理成分:湿中生灌木。阴山—兴安分布种。 经济价值:叶含丰富蛋白质，为鹿等的良好饲料。枝条可编物或薪炭材用。早春蜜源树种。
3. 乌柳(杨柳科 柳属) 别名:筐柳、沙柳 形态特征:灌木或小乔木。枝细长，幼时被绢毛，后脱落。叶条形、条状披针形或条状倒披针形，上面幼时被绢状柔毛，后渐脱落，下面有明显的绢毛。花序先叶开放，圆柱形。雄蕊2，完全合生，花药球形，黄色。子房近无柄，卵形或卵状椭圆形，密被短柔毛，花柱极短。蒴果密被短毛。花期4—5月，果期5—6月。 生境:生于草原区的河流、沟溪两岸、沙丘间低湿地，为沙地或河岸柳灌丛的建群种或优势种。 水分生态类型和区系地理成分:湿中生灌木或小乔木。为华北—横断山脉分布种。 经济价值:本种是护堤、固沙树种。枝条可供编织。枝、叶入药，能解表祛风，用于麻疹初期斑疹不透，皮肤瘙痒及慢性风湿。		4. 小穗柳(杨柳科 柳属) 形态特征:灌木。二年生枝黄褐色淡黄色；当年枝细长，常弯曲或下垂。叶条形或条状披针形，幼时两面密被绢毛，后渐脱落，无托叶。花序与叶同时开放，细圆柱形，具短梗，其上着生小型叶，花序轴具柔毛；雄蕊2，完全合生，花药黄色，球形；子房卵状圆锥形，花柱明显，柱头2裂；蒴果无毛。花期5月，果期6月。 生境:生于森林草原带的沙丘间低地、河流两岸，为沙地或河岸柳灌丛的优势种。 水分生态类型和植物区系地理成分:湿中生灌木。蒙古高原分布种。 经济价值:本种为固沙树种。枝条可供编织。羊和骆驼乐食其嫩枝叶。