

## 每周学一“典”

不径一番寒彻骨  
怎得梅花扑鼻香

大家很辛苦，很多人十年磨一剑、五年磨一剑。人生能有几回搏，拼搏是值得的，不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香，祝你们取得好成绩。

——2022年1月4日，习近平在北京考察2022年冬奥会、冬残奥会筹办备赛工作时的讲话

## 出处：

出自黄禅师(唐)《上堂开示颂》。原文为“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”

## 释义：

如果不经历一番透彻心骨的严寒，又怎能有梅花如此扑鼻的芳香呢？

## 感悟：

冰心说：“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳。然而当初的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。从1980年首次参加冬奥会，在42年飞逝的光阴里，一代代中国冬奥健儿用坚韧、坚持、拼搏和热血，从“一无所有”到缔造传奇，谱写了一首首催人奋进的拼搏者之歌！枫叶经霜红更好，寒梅傲雪见精神。”

## 每周健康问答

## 如何养胃护胃？

俗话说“十胃九病”，胃作为人体重要的消化器官，必须小心呵护。患有慢性胃病的人，要特别注意胃部保暖，及时添加衣物，夜晚睡觉盖好被褥，以防腹部着凉引发胃痛或加重旧疾。一日三餐亦要定时，晚餐两小时后再睡眠。细嚼慢咽能增加唾液分泌，减少胃酸和胆汁分泌，也有利于保护胃。在饮食方面，中医认为小米可以健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热解毒。治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻。日常可选择喝些小米南瓜粥；南瓜去皮切丁，小米淘洗干净，放入电饭煲浸泡1小时后，熬煮至软烂即可。花生也能起到养胃的作用。花生富含不饱和脂肪酸，不含胆固醇，含有丰富的膳食纤维，是天然的低钠食物。脾胃失调的患者可选择花生红枣粥；取花生仁30克，糯米60克，红枣30克，加冰糖少许，煮粥食用。养胃护胃，还可以按摩这些穴位：足三里穴。足三里在膝盖下外侧，约四横指（约3寸）的小腿胫骨外侧有一凹沟处，力度稍大一些，酸麻的经络传感可到脚背，按摩本穴可治各种肠胃消化系统疾病，包括消化不良、胃胀胃痛。中脘穴。胃位于横膈下，上接食道，下通小肠，上口为“贲门”，下口为“幽门”。中脘正处在胃的贲门和幽门之间，在胃的中部，以治疗胃部的问题为主。章门穴。在第十一肋骨游离端下缘处，为足厥阴肝经穴，脾之募穴，八会穴之脏会。双手叉腰，两手大拇指指腹点按在穴位处，适当用力会有酸胀感，坚持2分钟。膻中穴。位于胃的上方，上焦与中焦交界之处，是上焦呼吸之气与中焦脾胃之气会聚和通行的关键通道，通过刺激膻中穴，可以调理上焦与中焦的气机，使得肠胃气机得到疏理。

## 待民如亲守初心 热血忠诚铸警魂

——记克什克腾旗公安局黄岗梁派出所所长李云峰

■王艳国

群山环抱，漫山翠绿，一颗红心永向党；满腔热血，忠诚守卫，无悔青春在闪光。他就是克什克腾旗公安局黄岗梁派出所的李云峰，从警18年，他从基层干起，一步一个脚印，转接后，当起了黄岗梁派出所的所长，从此，他整日与大山为伍、与森林为伴，打击非法狩猎，保护人民生命财产安全……

他“跪雪救援”温暖热阿线15公里“禁区”

在美丽的克什克腾旗境内有两条被誉为草原天路的旅游公路，一条是达达线，另外一条是热阿线。每年夏秋两季，两条公路两侧水草丰美，牛羊成群，游人如织。然而，一到冬季，这两条公路就是另外一种景象，到处大雪皑皑、寒风凛冽，尤其是热阿线由于地形复杂，一处路段陡弯多，加之冬季积雪覆盖，过往车辆经常在这里出现险情，再加之，此地是手机信号盲区，所以当地人称这一长约15公里的路段为“禁区”。

2022年12月15日，李云峰带领辅警在“禁区”里“跪雪救援”抛锚车辆的一幕不但感动了获救司机巴图，现场救援视频播发后，也感动了无数热心的网友，中央广电总台《中国之声》微信公众号也讲述了这段感人的救援经过。此后，李云峰“跪雪救援”的故事就成了这十五公里“禁区”里永远的佳话。

说起当天的车辆抛锚事件，巴图仍心有余悸。“雪太大了，把道边排水沟都填平了，看不出哪里是路、哪里是沟。我没注意，一下就滑到沟里了。当时道路上积雪有半米多深，沟里就更深了，而且还刮白毛风，人睁不开眼，有零下30摄氏度。正当我们焦急万分的时候，突然看到道边有派出所救援电话。”因为手机没有信号，于是，巴图奋力跑向山顶才拨通了派出所的报警电话。

接警后，李云峰同辅警田利杰立即带上铁锹等工具前往现场救援。到达现场后发现被困车辆前轮掉进了路边的深沟中，积雪把前车门盖住，司机出不来。如果不及时实施救援，后果不堪设想。李云峰和同事赶紧用铁锹清理车轮周边的积雪，又从附近林场紧急协调了一台四驱越野车用来拖车。

“雪没了膝盖，用绞盘车拽了几下都拽不动。另外车子附近还有很多大石头，都在雪里冻着，搬不动。我们只能先清理车身下面的积雪。”李云峰说，“但清理的过程非常冷，我们不敢迎风干活，脸如刀割。”

在雪坑里挖雪，鞋里灌满了雪，手冻僵了就搓一搓。李云峰等人每组挖雪时间不超过5分钟就得换一次班，到车里暖和一下。

当时民警顶风冒雪救援的情景让巴图非常感动。“警察同志们冻得脸都白了，我特别心疼。”眼看天色渐晚，巴图有些担心，但有警察在，特别是李云峰衣服上醒目的臂章，巴图心里有了底，感觉很温暖。

“车子本身燃料有限，而且那个地方前不着村、后不着店。给保险公司打了电话，保险公司说他们也弄不上来，也没有特殊的救援车。咱们的警察同志真是奋不顾身。”巴图说。

历时两个多小时，巴图的车最终被拖到马路上，民警又为车安装了防滑链，并一路将巴图护送到安全地带。看到被困车辆顺利开走，李云峰那张冻僵的脸上终于露出了笑容。

李云峰“跪雪救援”的故事温暖了十五公里“禁区”，他上任后，这里白天有警察巡逻，夜间有警灯闪烁，人们经过这里不再害怕，因为这里有公安民警日夜保驾护航，回家的路从此不再难行。



他打击犯罪甘当野生动物的保护神

黄岗梁派出所位于黄岗梁林场的核心区，辖区面积561万亩，特殊的地理环境造就了丰富的动植物资源，每年从十月初开始，黄岗梁地区就开始进入长达七个月的冬季，也是野生动物生存最脆弱的季节，也是野生动物被猎杀和贩卖的高峰期，一些犯罪分子也时常觊觎着这里。

2022年12月29日，李云峰和同事一起在林区巡护时发现，雪地上有动物血迹和拖拽痕迹，职业敏感告诉他，这里发生了非法猎杀野生动物案。于是，他和同事一起勘查现场固定证据，并沿公路追踪，然而，出山公路口查了个遍也没发现嫌疑人的踪迹，李云峰判断，嫌疑人一定是走的山路，而且是本地人作案的可能性极大。据此，他迅速调整侦查方向，开始和同事一起通过监控在辖区各村展开调查，功夫不负有心人，经过两天多的排查，终于把辖区里的三个村民锁定，“不就是几只马鹿吗，哪有咱们的村民亲。”案发后，开始陆续有人向李云峰说情，还有人想用金钱来拉拢他，但李云峰不为所动，最终把嫌疑人全部绳之以法。

李云峰六亲不认，铁腕办案不徇私情，迫于他的威严，一些蠢蠢欲动的人也及时收手，为了让保护区成为野生动物的天堂和乐园，李

云峰和同事们不辞辛苦，巡山解套，适时开展“保护野生动物专项行动”“保护过境候鸟专项行动”“缉枪治爆专项行动”等一系列严打专项行动，时刻和违法犯罪做斗争。通过治理，林区的环境得到了改观，生活在这里的野生马鹿种群开始由上世纪80年代末的不足300只恢复到目前的4500余只，李云峰俨然成了黄岗梁林区野生动物的保护神。

他尽职尽责用双手护佑林区安全

“我要像爱护眼睛一样爱护林地草原！”在李云峰的心中，林地草原就像他的眼睛一样重要。

茫茫草原，巍巍林海，黄岗梁林区犹如一块绿色的地毯铺在了大兴安岭的最高峰上，这里既是国家级

占用林地面积686平方米，你的行为已构成擅自改变林地用途，构成违法，本机关责令自下达林业行政处罚决定书之日起六个月内恢复植被和林业生产条件。”

除了防火，在李云峰的办公桌上，像这样擅自占用林地和改变林地用途的案子也时有发生，因为在农牧民眼中，林地大了，自己占用点没啥，法治观念非常淡薄。

针对这种情况，李云峰就和同事一起积极开展破坏草原林地违法违规行为专项整治行动，对于违法占用林地的矿山及风电等单位，他该依法处罚的依法处罚，能协调其恢复治理、办理征占手续的办理征占手续，他还积极配合林草部门及时收回和恢复被侵占的林地，切实维护了林地林木权利人的合法权益。

他苦口婆心维护百姓一团和气

8月的大兴安岭最高峰黄岗梁，草木郁郁葱葱，一望无际。在黄岗梁派出所楼下的一块草地上，李云峰正在给一只受伤的小马鹿喂着奶，落日的余晖下，上演着人与动物的温馨时刻，往日的威严化成了另一种关爱，这是那些觊觎野生动物的人所享受不到的特殊待遇，而生活在这里的人们却体会到了李云峰的别样温情。

“真的是太感谢你了，我们两家发生在五年前的纠纷，五年来的积怨终于得到了化解。”一句感激的话语，让李云峰顿感全身轻松了许多，连日来的疲惫和倦怠也都烟消云散。

同兴镇同兴村的村民多次向政府反映自家林木被毁、林地被占用的诉求，李云峰通过排查走访发现该情况是五年前发生的行为，林木属于房前屋后种植的林木，所谓的林地其实是宅基地，由此导致火索，邻里间又产生了其他矛盾纠纷。

“此事再不及时化解就是我的失职！”李云峰陷入了深深的自责。此后，他从田间到地头、从房前到屋后，从村委会到两家人的炕头，为了这个和解，李云峰跑断了腿、磨破了嘴、苦口婆心，整整连续作了两天的思想工作，两家人这才握手言和。

“家常理短，鸡毛蒜皮，老百姓的生活琐事，只要发生邻里纠纷，我们都得管！”在李云峰的心里不但装着黄岗梁上的大山，也装着山间跳跃奔跑的马鹿，还有人民利益高于一切的立警誓言。

草原牧歌欢唱，山川林木广袤。如今的黄岗梁，山儿美、林儿秀、鹿儿鸣、人欢唱，到处都呈现出人与自然和谐共生的新面貌。处于中国北疆的黄岗梁在李云峰的精心呵护下，正敞开胸怀迎接八方来客，一起共享生态保护的盛宴！

榜样就在身边

## 克什克腾植物

## 克什克腾旗植物志——蕨类植物门

## 1. 蒙古栎(壳斗科 栎属)

别名：五花栎、辽东栎、柞树

**形态特征：**落叶乔木。树皮暗灰色，深纵裂。叶革质，稍厚硬，倒卵状椭圆形或倒卵形，先端钝圆或急尖，基部耳形，边缘具波状裂片；上面暗绿色，下面淡绿色。雄花为柔荑花序，雄蕊8，黄色。雌花具6裂花被，花柱宿存。壳斗浅碗状；壳斗外壁苞片小，三角状卵形，背面呈瘤状突起或扁平。花期6月，果期10月。  
**生境：**生于土壤深厚、排水良好的坡地上，常与山杨、白桦或黑桦混生，有时为纯林。  
**水分生态类型和区系地理成分：**中生乔木。东亚北部分布种。  
**经济价值：**可作建筑、器具、胶合板用材。树皮入药，能清热、解毒、利尿，主治肠炎、腹泻、痢疾、黄疸、痔疮。果实入药(蒙药名：查日苏)，能止泻、止血、祛黄水，主治血痢、腹痛、肠刺痛、绞肠痧、痔疮出血。种子含淀粉，可以酿酒。树皮、壳斗、叶均可提制栲胶。叶可喂蚕。种子油供制肥皂及其他工业用。



## 2. 大果榆(榆科 榆属)

别名：黄榆、蒙古黄榆

**形态特征：**落叶乔木或灌木。叶厚，革质，粗糙，倒卵状圆形、宽倒卵形或倒卵形，稀宽椭圆形；上面被硬毛；下面具疏毛，脉上较密，边缘具短而钝的重锯齿，少为单齿。花期4月，果熟期5—6月。  
**生境：**生于森林草原带和草原带海拔700~1800米的山地、沟谷及固定沙地，可形成片状大果榆灌丛或矮林。  
**水分生态类型和区系地理成分：**旱中生小乔木或灌木。东北极分布种。  
**经济价值：**固沟、固坡的水土保持树种。木材坚硬，组织致密，可用来制作车辆及各种用具。种子含油量较高，油的脂肪酸主要以癸酸(是医药和轻工工业中制作药剂和塑料增塑剂等不可缺少的原料)占优势。果实可制成中药材“芫荽”，能杀虫、消积，主治虫积腹痛、小儿泄泻、泻痢、疥癣、恶疮。



## 3. 榆树(榆科 榆属)

别名：白榆、家榆

**形态特征：**乔木。树冠卵圆形，树皮暗灰色，不规则纵裂，粗糙。叶矩圆状卵形或矩圆状披针形，先端渐尖或尖，基部近对称或稍偏斜，圆形、微心形或宽楔形，边缘具不规则而较钝的重锯齿或单锯齿。花先叶开放，花萼4裂，紫红色，宿存；雄蕊4，花药紫色。翅果近圆形或卵圆形，顶端缺口处被毛；果核位于翅果的中部或微偏上，与果翅颜色相同，为黄白色。花期4月，果熟期5月。  
**生境：**常见于森林草原带及草原带的山地、沟谷及固定沙地上，在干草原带和荒漠草原带则往往沿着古河道两岸稀疏生长，形成特殊的稀树景观。  
**水分生态类型和区系地理成分：**旱中生乔木。东北极分布种。  
**经济价值：**可作建筑、家具、农具等用材。种子含油，用途同大果榆。树皮入药，能利尿、通淋、消肿，主治小便不通、水肿等。羊和骆驼喜食其叶。



## 4. 春榆(榆科 榆属)

别名：沙榆

**形态特征：**乔木。树皮浅灰色，不规则纵裂。幼枝被疏或密的柔毛，小枝周围有时有全面膨大而纵裂的木栓层。叶倒卵形或倒卵状椭圆形，先端尾状渐尖，基部歪斜；叶面散生硬毛，后脱落，常留有毛迹，不粗糙或粗糙；叶缘具较整齐的重锯齿。花簇生，萼钟状，4浅裂。翅果倒卵形或倒卵状椭圆形，果核深褐色，位于翅果的中上部，先端接近缺口；果翅较薄，色淡，无毛。花期4—5月，果熟期5—6月。  
**生境：**生于森林带和草原带的河岸、沟谷及山麓。  
**水分生态类型和植物区系地理成分：**中生乔木。东北极分布种。  
**经济价值：**为内蒙古中东部造林树种，可作建筑、造船、家具等用材。

