

## 每周学一“典”

好风凭借力  
送我上青云

“好风凭借力，送我上青云。”少年强则中国强，体育强则中国强。希望以北京冬奥会为契机，把冰雪运动各个项目开展起来，让冰上项目强项更强，同时抓紧补上雪地项目短板，把没有开展的项目开展起来，促进冰雪运动在我国全面开展。

——2017年2月24日，习近平在首都体育馆同短道速滑队队员进行交流时的讲话

## 出处：

出自曹雪芹(清)《临江仙·柳絮》。原文为“好风凭借力，送我上青云。”

## 释义：

多借助好风之力，送我扶摇直上青云。比喻有才干的人能借助外力帮助自己获得成功，或者说成功需要机遇。

## 感悟：

体育强则中国强，国运兴则体育兴。从容国团拿下首个世界冠军到许海峰射落第一枚奥运金牌，从“乒乓外交”到“女排精神”，从“无与伦比”的北京到“双奥之城”北京，体育事业已融入实现第二个百年奋斗目标的大格局。体育，承载着国家强盛、民族振兴的梦想，在新的征程上，必将为中华民族伟大复兴提供凝心聚气的强大精神力量！

## 每周健康问答

## 如何远离高尿酸困扰？

时至炎夏，医院门诊接待的痛风患者也迅速多了起来。高血压、高血脂、高血糖的危害大家都较为熟知，随着我们饮食结构、生活方式的改变，高尿酸患者数量也迅速增加起来，并且明确其与心脑血管、肾脏疾病的发生有密切关系。

尿酸高肯定会得痛风吗？一定会发生心脑血管、肾脏疾病吗？不一定，就像抽烟不一定非得肺部疾病一样，只是概率会比普通人高很多。因此我们能做的就是监测尿酸水平，减少疾病的发生。

日常饮食应注意些什么？多喝水，促进尿酸排泄；低脂肪、低盐、低糖饮食；少吃高嘌呤食物，如海鲜、豆制品、动物内脏等。同时禁止饮酒，尤其是啤酒，避免嘌呤成分摄入过多。

## 教育百花园



## (一)火车

假期，带孩子出去走走，目的地是离家不远的二线城市。坐火车离开家，火车是二丫从未乘坐过的交通工具，她只是每天透过西窗，看火车经过。

晚上7点多上车，才一小会儿，她就困了，要睡觉，便很费力地爬上她的中铺，躺下。找找灯的开关，打开，关上；透过车窗看月亮；抓着床边的扶手，趴在床上往下看，长发垂下来，像猴子捞月亮。

“火车和我想象的不太一样！”她说。

快10点了，我叫她睡觉，她说睡不着。我知道她那么早开始折腾只不过是想知道在火车上睡觉是什么感觉。

“睡不着咋办，妈妈？我明天会困吗？会没有力气玩吗？明天早晨火车站附近蜜雪冰城店能不能开门？我能不能买到雪王杯子？我们明天早晨去哪里吃饭？”

她的问题一个接着一个，终于睡着了。

我却睡不着，火车的声音好响，我也好久不曾乘坐这么慢的火车了，我已经好久没有这样的闲暇，慢慢地到一个地方去了。

我下铺的大哥上了车就开始打

电话，电话的另一端不知道是他的儿子还是女儿。

大致意思是这样：学习是你自己的事儿，我给你报了假期班，我尽到了我的责任，你好好学习了吗？你妈妈每天中午顶着大太阳接送你多辛苦，你怎么就不知道体谅呢？

你阅读不好我给你报了班，11节课下来了，我回去就给你买套卷子，测测你的成果怎么样。你老是笑什么？严肃点儿！

就这些，翻来覆去，半个小时还没说完。我禁不住想，为人父母的我们都是这样唠唠叨叨苦口婆心吗？

## (二)场馆

带二丫参观了科技馆、博物馆。科技馆是二丫特别感兴趣的地方，最舍不得离开的是探索发现厅，这个厅，也是孩子最多的一个厅。

里面很吵闹，几乎所有的孩子都把这里当成了游乐场。没有孩子对门口物理学家的画像多看一眼；没有孩子去管为什么同样一个铁块放在不同材质的木板上摩擦力大小有什么区别，有的小朋友甚至因为能拉动铁块而受到爸爸妈妈的表扬；铁球放在水、盐水和变压器油里浮力有多大差距，没有孩子过问，只有孩子在使劲儿拉球测试臂力。大概有拉坏的先例，上面有醒目的标语，“这里不

## 散文

## 山川夺目，何止五彩

张汉明

绿、红、紫、黄、白，似乎是大自然要给人上一课色彩与人生的专题研修课，他们选择了五彩山这个地方，让各种色彩都有跑马圈地的地方。

五彩山是乌兰布统观赏次生林秋景的主要景点之一，原名叫于家大山。

“五彩”是虚指，实际岂止五彩。每年的9月下旬至10月上旬，由于霜冻的作用，山上不同的树种因抗寒能力不同而呈现出不同的颜色，五彩山像是披上了节日的盛装，松的绿、柞的红、杏的紫、桦、杨的黄、白……赤橙黄绿青蓝紫，百色争艳，姹紫嫣红，真是“万山红遍，层林尽染”。让人似乎感到来到了童话世界。

五彩山有沙杨树、柞树、桦树、枫树、松树、杉树、槐树、榆树、柳树等，还有虎榛、山玫瑰、藤条、柠条等十余种灌木类植物。

林中有狼、鹿、兔、狐等十多

种哺乳动物和喜鹊、乌鸦、山鸡、黑鹫鸡等三十余种鸟类在这里生息繁衍。

由于五彩山色彩艳丽，层次分明，所以每年的这个季节，都有许多中外摄影爱好者在此争相拍摄，以五彩山为背景的无数照片，发表在中外报刊、杂志中。

乌兰布统有五彩山，而浑善达克有五彩沙地，实际上如果我们罗列，克什克腾有树的地方，就会有彩叶。

也许是受旅行间诗意的感染，你走到克什克腾旗秋天的公路上，都会感到是行走在画卷中。

不是夸奖克什克腾公路建设者们，他们在路边绿化带里，也学习自然的配比。靠近公路的第一排，种植了金叶垂柳等乔木和黄色金叶榆球等灌木及红、粉、黄多色彩的万寿菊带。2—4排栽植云杉和樟子松，最后一排点缀白桦树，呈现出林网式

## 散文

## 旅行日记

丁建华

是健身器材”……

偶尔有几个像我这样强烈想让孩子关注一下这些现象背后原因的家长，大多被孩子打断，拉着奔向令他们感兴趣的地方，比如由镜子组成的迷宫呀，高空骑自行车呀……

第二天去博物馆，当我在一幅幅壁画和古代器具前驻足，二丫表示看不懂，这些东西不够光鲜靓丽，历史太遥远太厚重，孩子的理解力还不够。

我忽然产生了一个想法，也许，当我们第二次第三次踏足这些地方，而不是打卡似的匆匆来去匆匆，孩子关注的应该不仅是热闹，就像二丫第二天非要再去一次科技馆，想去走她一天没过去的“七桥”，当闭馆的音乐响起，她也没有找到路径，我提示她看一下答案，结果出乎意料，这道题因为条件不充分无解！二丫若有所思恋恋不舍地离开，我跟她说这是个难解的数学问题，如果好好学习数学，也许她也可以提出这样的问题让别的小朋友解答。

## (三)家

说实话当我下火车的一瞬间，暑气扑面而来，我就开始后悔这次旅行了。

我是个典型的围着锅台转的女人，如果生在旧社会，我一定不会觉得“大门不出，二门不迈”是束缚。我懒惰，不爱社交，只喜欢窝在自己的世界里。在现代社会中我不得不出去“觅食”，每天生活简单，从单位到家，两点一线。

我喜欢自然，而且享受着足不出户或者近距离就可以感受到的自然

山水。住在高层，家里三面的窗户、楼顶的天台可以满足我任意时间从不同角度看云的愿望；一个多小时车程，就可以到达一条大河，那里无比静谧，只有鸟叫虫鸣，河水清澈，沙石历历可数，不像知名的海滩，永远人满为患，我总觉得，除了颜色，在海边可以做的事家乡这条河就够了。

可是，外面的世界，孩子喜欢。

二丫从第一次见到地铁有点陌生的状态到快速适应，第二次坐的时候就可以迅速上下车，甚至在早晚高峰的时候利用自己身量小的特点穿过人群迅速找到一个座位。在家的夜晚，灯火通明。这里，有太多她没有见过的新鲜……

“妈妈，为什么我出生之前你们要搬到咱家的地方，在大城市多好！咱们别回去了。”二丫说。

“我们不是因为你出生搬的家，我们家一直在那儿，爸爸妈妈的工作就在那里，你要好好学习，长大后到大城市去生活。”

我以为这是个很好的励志教育机会呢，没想到她说“我现在就想生活在城市！”

难怪大丫曾说“一个月静好的妈妈生了两个好高骛远的孩子！”

旅行结束，我们就要回家了，妈妈得回到熟悉的地方岁月静好去了。孩子喜欢的生活，就让孩子自己去追寻吧。



摄影 张今卓

的层次感，形成了高低错落、色彩缤纷的景象。在城镇近郊区建设以生态性、景观性、地域性相协调为依据，

多树种、多色彩、多层次的路域生态园。对公路中央分隔带的宣传墙、牌进行美化，建成公路文化长廊。

## 克什克腾植物

## 克什克腾旗植物志——蕨类植物门

## 1. 波叶大黄(蓼科 大蕨属)

**形态特征：**多年生草本。茎直立，粗壮，具细纵沟纹，无毛，不分枝。基生叶大，三角状卵形至宽卵形，先端钝，基部心形，边缘具皱波；叶柄半圆柱形，甚坚硬。茎生叶较小，卵形，边缘呈波状，具短柄或近无柄。瘦果卵状椭圆形，具3棱，沿棱有宽翅，先端略凹陷，基部近心形，具宿存花被。

**生境：**散生于针叶林、森林草原带山地的石质山坡、碎石坡麓及富含砾石的冲刷沟内，为山地草原群落的伴生种，也零星见于草原地带北部山前地带的草原群落中。

**水分生态类型和区系地理成分：**中生草本。东西伯利亚—满洲分布种。  
**经济价值：**根入药，能清热解暑、止血、祛瘀、通便、杀虫，主治便秘、疝气、疝疔、跌打损伤、烫火伤、瘀血肿痛、咯血、衄血。多做兽药用。根入蒙药，能清热、解毒、缓泻等。根还可作工业染料的原料，也可提制栲胶。栽培叶可作蔬菜食用。



## 2. 华北大黄(蓼科 大蕨属)

**别名：**山大黄、土大黄、子黄、峪黄

**形态特征：**多年生草本。根肥厚。茎粗壮，直立，具细纵沟纹，无毛，通常不分枝。基生叶大，心状卵形，先端钝，基部近心形，边缘具皱波，上面无毛，下面稍有短毛；叶脉由基部射出，并于下面凸起，紫红色。瘦果宽椭圆形，具3棱，沿棱生翅，顶端略凹陷，基部心形，具宿存花被。花期6—7月，果期8—9月。  
**生境：**散生于阔叶林区和山地森林草原带的石质山坡、砾石质坡地、沟谷，为山地石生草原群落的稀见种，数量较少，但景观上比较醒目。

**水分生态类型和区系地理成分：**旱中生草本。华北—兴安分布种。  
**经济价值：**根入药，能清热解暑、止血、祛瘀、通便、杀虫，主治便秘、疝气、疝疔、跌打损伤、烫火伤、瘀血肿痛、咯血、衄血。多做兽药用。根入蒙药，能清热、解毒、缓泻等。根还可作工业染料的原料，也可提制栲胶。同波叶大黄。



## 3. 小酸模(蓼科 酸模属)

**形态特征：**多年生草本。根状茎横走。茎单一或多数，直立，细弱，常呈“之”字形曲折，具纵条纹，无毛，一般在花序处分枝。叶片披针形或条状披针形，全缘，无毛；茎上部叶无柄或近无柄。花序总状，构成疏松的圆锥花序；花单性，雌雄异株；花梗无关节；花被片6，2轮。雄花被片直立，外花被片较狭而呈椭圆形，内花被片宽椭圆形；雄蕊6。雌花外花被片椭圆形，有隆起的网脉。瘦果椭圆形，有3棱，长不超过1毫米，淡褐色，有光泽。花期6—7月，果期7—8月。  
**生境：**生于草原及典型草原地带的沙地、丘陵坡地、砾石地、路旁。

**水分生态类型和区系地理成分：**旱中生草本。为泛北极分布种。  
**经济价值：**夏、秋季节，绵羊、山羊采食其嫩枝叶。



## 4. 酸模(蓼科 酸模属)

**别名：**山羊蹄、酸溜溜、酸不溜

**形态特征：**多年生草本。须根。茎直立，中空，通常不分枝，有纵沟纹，无毛。基生叶与茎下部叶卵状椭圆形，全缘，有时略呈波状，上面无毛，下面叶脉及叶缘常具乳头状突起；茎上部叶较狭小，披针形，无柄且抱茎。瘦果椭圆形，有3棱，角棱锐，两端尖，暗褐色，有光泽。花期6—7月，果期7—8月。  
**生境：**生于森林区和草原区的山地林缘、草甸、路旁。

**水分生态类型和植物区系地理成分：**中生草本。泛北极分布种。  
**经济价值：**全草入药，能凉血、解毒、通便、杀虫，主治内出血、痢疾、便秘、内痔出血；外用治疗疥癣、疔疮、神经性皮炎、湿疹等。根入蒙药，能杀“黏”、下泻、消肿、愈伤，主治“黏”疫、痧疾、丹毒、乳腺炎等。嫩茎叶味酸，可作蔬菜食用。夏季山羊、绵羊采食其绿叶，亦可作猪饲料。根叶含鞣质，可提制栲胶。

