

高山上的守望者——徐永军

■王莹莹 刘学明



秋日的克旗托河林场，蓝天流云拂过，青山层峦叠嶂，尽显生机勃勃。自1959年林场成立以来，一代代托河人躬耕不息、接力不止，在推进生态建设、加强国土绿化等方面结出累累硕果。

距离秋季防火期还有两天，克旗托河林场的防火瞭望员徐永军已早早打点行装为高山上的守望做准备，临出发时林场的伙计们也早早赶来为他壮行。徐永军知道这是大家对全场38万亩森林的重托，那是建场64年来几代林草人的心血。

从经棚出发到芝瑞镇永丰村鸡冠

子山顶的望火楼，有两小时的车程，山脚到山顶虽然只有几百米的路程，就走了半个多小时，因为这里没有路，是一代又一代瞭望员独行走出来的。

这里海拔1964米，山高风大，气候极端，即使在秋季，山脚与山顶的温差也达到十五六度。

终于，车队到达了山顶，徐永军与大家忙碌地卸下生活物资，又赶紧驱车下山取水。

过去，这里受制于自然条件，不通水电，生活用品等也得全靠个人从山下肩扛背驮。漫长的冬季，天寒地冻，风大雪急，仅吃水一项就要克服许多困难。现在条件慢慢变好，林场

会定期前往山上运送水和生活物资。

一切准备就绪，徐永军便开始准备生火做饭，老式炉子既是徐永军的取暖设备也是他的小厨房，除了吃喝等问题，最难熬的还是一个人的寂寞，望火楼没有电视，没有手机信号，只有对讲机与旗防火办每天的几次例行报告是瞭望员与外面世界的唯一“交流”。

望火楼地势高、视野开阔，瞭望员在这里可以瞭望托河林场数十万亩林地，而望火楼里的徐永军，也像挺拔的孤松，守护着这方翠绿。

徐永军说，他很幸运，现在条件好了，人员编制配备齐全，每15天可轮一次班，原来一个瞭望员要坚守春秋两个防火期。

青山在，人未老。高山上的守望者的故事还在续写……

榜样就在身边

每周学一“典”

聪者听于无声
明者见于未形

维护网络安全，首先要知道风险在哪里，是什么样的风险，什么时候发生风险，正所谓“聪者听于无声，明者见于未形”。感知网络安全态势是最基本最基础的工作。

——2016年4月19日，习近平在网络安全和信息化工作座谈会上的讲话

出处：

出自司马迁（西汉）《史记·淮南衡山列传》。原文为“臣闻聪者听于无声，明者见于未形，故圣人万举万全。”

释义：

指真正聪明智慧、思虑通达的人，善于观察、思考、深辨、细究，掌握事物的发展规律和发展方向，预见到事物发展的趋势，作出正确的判断。

感悟：

“草摇叶响知鹿过，松风一起知虎来。”无论做什么工作，预判风险是防范风险的前提。做好网络安全工作亦是如此，首先要知道网络安全的风险在哪里，是什么样的风险，听于无声、见于未形，才能实现不战而屈人之兵。

每周健康问答

每天走多少路效果最好？

“日行万步”作为一个健康口号，得到很多人的响应。可是，走得越多不代表对身体越好。快步走，要注意三个方面。1.看强度。对一般人来说，有效的步行锻炼不是休闲散步，而应达到110~120步/分钟，即中等锻炼强度。2.看真正步数。很多人用手机计步，但手机显示的1万步并不是真正步数。人在上下、前后和左右三个维度移动时，手机都会记录成步数，可能会形成虚报。因此依赖手机计步，并不准确。3.看人群。不同人群走路的强度、速度也大不相同。儿童没有发育成熟，不建议家长强制其过多的走路锻炼。儿童更重要的是纠正走路错误姿势，做到脚着地轻巧，步态正确，避免足过度内/外翻，八字步等错误的动作模式。青壮年步行锻炼建议达到中等强度，大约110~120步/分钟的步频。老人则不要勉强，走路时心率达到110次/分钟左右、微微出汗的程度即可，不宜过分疲劳。有冠心病、高血压等慢病的患者，最好把运动心率控制在100次/分钟，步频大约在90~100步/分钟。

一般而言，保持体力活跃，最低要求6000步，减肥要12000步起，想通过运动获得更多益处，运动的强度、量都需要增加。由于个体差异，锻炼要因人而异，适量运动，循序渐进。

散文

良木成组 让人想家

■张汉明

秋天的乌兰布统，一场场秋雨把大地洗刷得特别洁净，它像一匹两岁子马，第一场秋雨洗得是他的头部，第二场秋雨洗的是脖颈，第三场秋雨洗的全身的肌肤。它的整个胴体被一层极短的修剪好的毛绒所覆盖，呈现出棕红色。

在这棕红色的洁净土地上，树木三棵一堆，两棵一组，坐着，散布着。桔红色让它们呈现了一种家庭般的温暖，每一片叶子向外展开，把温暖留家里。

看到那一组组的树木，我总是联想起草原上那一个又一个真实的家庭。不光人口相似，连神态都相似。

这是我家，三口人。这是四哥家四口人。这是大哥家五口人。这是两口人，正在谈恋爱，还没有组建家庭。

四哥已经在乌兰布统呆了快四十年了。四哥家有两个儿子：一个天津，一个广东。

你看那稳重的大白桦树，像四哥一样厚重淳朴，高高地覆盖整个家



摄影 张今卓

庭，虽然偶尔喝一点酒，但对整个家庭的责任一分钟也没有停歇。旁边

相依依着的一棵白桦，离大白桦不远也不近，相互照应着，像四嫂一样贤

慧，她甘心弯下腰来，做一些人们看不到但却极其重要的劳动。那两个儿子，一高一矮，正在茁壮成长。树伸向天空，根却扎在一起。洁白的树干象征着他们的家风，绚丽的颜色抒发着他们的温馨。

说书唱戏劝人方。曾几何时，中国人靠听书听戏，学习家庭的伦理，而这克什克腾的风景同样能给人带来一种伦理感。

一簇簇的树，一个又一个的家庭，人口数量不同，肯定故事也不一样，树木与人类有着天然的对立关系，只不过树木比人类的寿命更加长久。

此时的你，仅是拍摄就显得太表面了。你一定要放下照相机，品味这种家的真实。家文化是中国人的命根子。

四哥是我的表哥，四哥的儿子结婚居然没有告诉我，他嘿嘿一笑说我太忙了。我写到这里还是有点儿生气。

克什克腾植物

克什克腾旗植物志——蕨类植物门

1. 东北木蓼(蓼科 木蓼属)

别名：东北针枝蓼

形态特征：灌木。上部多分枝，有匍匐枝；老枝灰褐色，外皮条状剥裂；嫩枝褐色，有光泽。叶互生，革质，倒披针形、披针状矩形或条形，先端锐尖或钝，基部渐狭，全缘，无毛，有明显网状脉。总状花序顶生或侧生；苞片矩圆形卵形，淡褐色或白色，膜质；花生于1苞腋内，淡红色；花梗中部以上具关节。花被片5，2轮。雄蕊8。子房长卵形，具3棱；柱头3裂，头状。瘦果卵形，具3棱，先端尖，基部宽楔形，暗褐色，略有光泽。花果期7—9月。

生境：生于典型草原区东部的沙地和碎石质坡地。

水分生态类型和区系地理成分：沙生中旱生灌木。东蒙古分布种。

经济价值：本种可做固沙植物。为良等饲用植物，夏、秋季山羊、绵羊乐食其嫩枝叶，骆驼四季皆可饲用。



2. 两栖蓼(蓼科 蓼属)

别名：醋柳

形态特征：多年生草本，为水陆两生植物。生于水中者：茎横走，无毛，节部生不定根。生于陆地者：茎直立或斜升，分枝或不分枝，被长硬毛，绿色稀为淡红色。叶片矩圆形披针形，先端渐尖，两面及叶缘均被硬伏毛，上面中心常有1暗色斑迹，侧脉与主脉成锐角，有短柄或近无柄，托叶鞘被长硬毛。花序通常顶生，为紧密的穗状花序；总花梗较长，有时在总花梗基部侧生1枚较小的花梗；苞片三角形，内含花；花梗极短。雄蕊通常5，与花被片互生而包于其内，花药粉红色。子房倒卵形，略扁平；花柱2，基部合生，露于花被外。其内，花药粉红色。子房倒卵形，略扁平；花柱2，基部合生，露于花被外。

生境：生于河溪岸边、湖滨、低湿地、农田。

水分生态类型和区系地理成分：水生—中生草本。泛北极分布种。



3. 酸模叶蓼(蓼科 蓼属)

别名：马蓼、旱苗蓼、大马蓼

形态特征：一年生草本。叶片披针形、矩圆形或矩圆形椭圆形，先端渐尖或全缘，叶缘被刺毛；叶柄短，有短粗硬刺毛；托叶鞘筒状，淡褐色，无毛，具多数脉，先端截形，无毛或具稀疏疏毛。圆锥花序由数枚花穗组成；花穗顶生或腋生，花被淡绿色或粉红色，雄蕊通常6；花柱2。瘦果宽卵形，扁平，微具棱，黑褐色，光亮，包于宿存的花被内。花期6—8月，果期7—10月。

生境：多散生于阔叶林带、森林草原带、草原带及荒漠草原带的低湿草甸、河谷草甸和山地草甸。

水分生态类型和区系地理成分：轻度耐盐湿中生草本。世界分布种。

经济价值：果实可作“水红花子”入药。全草入蒙药(蒙药名：乌兰·初麻疫)，能利尿、消肿、祛“协日乌素”、止痛、止吐，主治“协日乌素”病、关节痛、疥、脓疱疮。



4. 水蓼(蓼科 蓼属)

别名：辣蓼

形态特征：一年生草本。茎直立或斜升，不分枝或基部分枝，无毛，基部节上常生根。花穗细长，顶生或腋生，常弯垂；花疏生，下部间断；苞漏斗状。花被深裂，淡绿色或粉红色，密被褐色腺点；花被片倒卵形或矩圆形，大小不等。雄蕊通常6，稀8，包于花被内。瘦果卵形，通常一面平一面凸，稀三棱形，暗褐色，有小点，稍有光泽，包于宿存花被内。花果期8—9月。

生境：多散生或群生于森林带、森林草原带、草原带的低湿地、水边或路旁。

水分生态类型和植物区系地理成分：中生—湿生草本。世界分布种。

经济价值：全草或根、叶入药(药材名：辣蓼)。能祛风利湿、散瘀止痛、解毒消肿、杀虫止痒，主治痢疾、胃肠炎、腹泻、风湿性关节炎、跌打肿痛、功能性子宫出血；外用治毒蛇咬伤、皮肤湿疹。也入蒙药(蒙药名：楚马悉)。

