

“最美家庭”马元吉讲述家风故事

■杨冬旭



今天,让我们一起来了解市级“最美家庭”马元吉的家庭故事。这是一个真正飘逸着书香的大家庭,这是一个满载爱心的家庭,也是一个充满读书氛围的家庭。读书给他们这个家庭增添了无限的乐趣,也让他们在学习中共同成长与提高。

和所有的家庭一样,他们每天忙忙碌碌,甚至是急急火火的,每天第一个起床的是爸爸马元吉,他是一名高中教师,起床直接就去学校跟早操了。第二个起床的是女儿马铭阳,因为她比妈妈袁耀敏“积极”,她怕迟到,每天一定是学校没开门,站在门

口等着的其中一位。因为起的早,闲暇时间多,妈妈做饭的时候她养成了早晨看书的习惯,时间不长,大概半小时,可是吃饭的时候滔滔不绝。从5岁的时候,女儿就学会了拼音,自己可以看书了,各种绘本就变成了她的玩具,只要闲下来,就会钻到一个地方,安静的看书,经常有人说“孩子安静的时候就是在作妖”,但是她家的女儿一定是在看书,这个习惯让她性格沉稳,做事注意力集中。中午的时候家里的电视不会响,爸爸的手机会播放今天的学习强国,每天的挑战答题,是女儿的最爱。“爸爸!我挑战了7道题!”经常有这样兴奋的话传出来。爸爸马元吉毕业于内蒙古师范大学,喜欢看名人传记,毛泽东、孙中山、普京等等,每每看到精彩的地方,端着书兴奋的跑过来和妈妈分享,女儿爱分享的习惯应该是爸爸那里学来的。女儿爱看科普类图书,百科全书关于动物的部分是她的最爱,最近连续看了十几本的沈石溪动物小说,看着看着哭了,而且妈妈不能再提起故事的内容,不然还会哭,仿佛那是她

生命中曾经经历过的一样。早在一年级的時候就看《水浒传》时哭了,妈妈问她怎么了,她说“宋江死了”。妈妈看的书比较杂,喜欢古代文学,喜欢工具书,喜欢有用的知识。她回忆上学的时候读书也没有这么多,从有孩子开始,读胎教的书,育儿儿的书,读教学方法的书,现在她还学习怎样教孩子写作文,怎样用新思想、科学的方法教育孩子。在看《颜氏家训》时,她才知道早在那个时候就有胎教的内容了,在那之前她一直认为胎教是国外传进来的,这些认知的清醒更加增强了妈妈对祖国的热爱。她以身作则让读书成为家庭生活生活中必不可缺的一部分,营造家庭读书的环境与气氛,让孩子在家中时时感受到书的气息和馨香。最是书香能致远。就这样,书陪伴他们度过了一年又一年,孩子在书香中渐渐成长。读书使他们的生活多姿多彩,其乐融融!以书相伴,幸福人生!

讲好家故事 弘扬好家风

上山遇见牧羊人

■张汉明



摄影 张今卓

议。骆驼在下羔后如果不亲羔子,给它唱歌,这骆驼能流出眼泪来。实际上,你应当跟我们放两天羊,会看到你一辈子也没有看过的鸟。夏天跟我们放两天羊,会看到你一辈子也没有看过的花。你们住这样偏僻,得了急病怎么办?我们没见过得急病的呀。每天站在这里,想什么?想着夏天早些到来,这样羊就跑

得慢了。羊不再疯跑,我就不这样累了。克什克腾的牧羊人不再是落后的代名词。有的牧羊人会通过微信建立彼此的朋友圈,有的牧羊人还是草业辨识专家,有的牧羊人还是美食家,对制作蔬菜沙拉很有研究。现代传媒在迅速地改变着草原上的生活格局。很多画家,摄影家,来到克什克腾草原上,体验生活,他们会给牧羊人带礼物,原来是护膝、电热宝等,后来是小的草原音乐播放器。城市人喜欢拿钱来说事,草原上的人们讲的是义气,他们喜欢拿感情来说事。这套思维一旦调整过来,明了此道,一切事情就好办了。与农耕民族不同,在长期游牧生活中,游牧民族看重的更多是精神财富这样的轻资产,物质财富往往往一辆勒勒车就能拉走,非常透明。想了解本土民俗,时代故事,游牧精神,就要寻找原野上栎树一样站立的牧羊人,神秘草原的灵魂尚在他们的羊鞭中存放。对于草原上的生活,他们总是能讲出我们的意外。因为你是一个过客,他们才是这里的主人。

每周学一“典”

心系群众鱼得水 背离群众树断根

我们要始终牢记,心系群众鱼得水,背离群众树断根。事实充分证明,领导干部做好“样子”,其同群众的关系就密切,工作起来就会得心应手;“官架子”大,其同群众的关系就疏远,工作起来就会举步维艰。——习近平著作《之江新语》中《领导干部要放下“架子”、做好“样子”》一文

出处:

这是一句民间谚语。

感悟:

对群众的感情真一分,干部的作风就会好一尺,党和国家的事业就会进一程。立足新时代,共产党人更要弘扬、赓续、密切党群“鱼水关系”,把群众观点深深植根于思想中,把政绩体现在人民的幸福里,把功德建在群众的口碑上,把铿锵誓言融入执政为民的行动中。

每周健康问答

如何缓解上下楼梯关节痛?

许多人在平时上下楼梯的时候会觉得下肢很脆弱,北京体育大学运动医学与康复学院讲师张阳推荐以下两个动作来增加关节的力量:

臀桥抗阻:1.仰卧瑜伽垫上,弹力带环套在膝盖上方的位置;2.双脚打开与肩同宽,注意双膝也是打开的,屈膝约90度;3.臀部收紧慢慢抬起骨盆,感受臀中肌与弹力带环形成对抗力,注意髋部不使用劲向外顶,在最高点停留1秒至3秒,再缓慢下落;4.注意呼吸,发力呼气,泄力吸气。

选择练髋的弹力带环,要看好磅数,建议从阻力最轻的磅数开始练起。每组完成12次至15次,保证完成质量的前提下,练完3组,可达到理想的训练效果。

蚌式抗阻:1.弹力带环套在膝盖上方的位置,侧卧用手撑头;2.保证膝关节屈曲约45度,膝关节保持90度的屈曲;3.可以把上侧手放在臀部靠外侧一点的位置,去感受臀中肌的收缩;4.缓慢地将上侧膝盖打开,同时保证脚后跟靠在一起,然后到达最远的距离,停留1秒;5.缓慢回到初始位置。

在做这个运动的时候一定要保证躯干非常稳定,不能跟着髋关节左右摇晃。发力的时候呼气,泄力的时候吸气。弱侧永远是训练的标准,弱侧可以完成多少次多少组,强侧也完成多少次多少组,不要因为强侧可以做得更多,就去完成更多的次数,不然会加重左右侧的不均衡。练完一侧,要换另一侧,完成的次数也要相同。可以每组两侧各完成12次,每天练3组。

温馨提示:以上动作请在安全环境进行,建议结合自身情况寻求专业人员指导和帮助。

克什克腾植物

克什克腾旗植物志——蕨类植物门

1.沙蓬(蓼科 沙蓬属)
别名:沙米、登相子
形态特征:一年生草本。茎坚硬,浅绿色,多分枝。花序穗状,无梗;花被片1~3,膜质;雄蕊2~3,柱头2。胞果圆形或椭圆形,除基部外周围有翅,顶部具果喙;种子近圆形,扁平,光滑。花果期8—10月。
生境:生于流动、半流动沙地和沙丘,在草原区沙地和荒漠区沙漠中分布极为广泛,往往可以形成大面积的先锋植物群聚。
水分生态类型和区系地理成分:旱生草本。古地中海分布种。
经济价值:种子入蒙药能发表解热,主治感冒发烧、肾炎。为良等饲用植物。骆驼终年喜食,山羊、绵羊仅乐食其幼嫩的茎叶,牛、马采食较差。此外,农牧民常采收其种子作为粮食食用。种子萌发力甚强且快,在流动沙丘上遇雨便萌发,具有特殊的先期固沙性能,故而在荒漠地带是一种先锋固沙植物。



3.兴安虫实(蓼科 虫实属)
形态特征:一年生草本。茎直立,圆柱形,绿色或紫红色,由基部分枝。叶条形,具小尖头,具1脉。穗状花序圆柱形;花被片3,雄蕊1~5。果实矩圆状倒卵形或宽椭圆形,顶端圆形,基部近圆形或近心形,背部凸起;果核椭圆形,灰绿色至橄榄色,后期为暗褐色,有光泽,常具褐色斑点或无;无翅或翅狭窄。花果期6—8月。
生境:生于草原区的沙质土壤上。
水分生态类型和区系地理成分:沙生旱生草本。为华北—蒙古分布种。
经济价值:为良等饲用植物。骆驼青绿时采食,干枯后十分喜食;绵羊、山羊在青绿时采食较少,秋冬采食;马稍食;牛通常不食。牧民常收集其种子做饲料,补喂瘦弱畜及幼畜。



2.绳虫实(蓼科 虫实属)
形态特征:一年生草本。茎直立,稍细弱,分枝多。最下部分枝较长,斜升,绿色或带红色,具条纹。叶条形,具小尖头,具1脉。穗状花序细长;花被片1,稀3;果实倒卵状矩圆形,中部以上较宽,顶端锐尖,稀近圆形;果核狭倒卵形,平滑或稍具瘤状突起;果喙长约0.5毫米,喙尖直立;边缘具狭翅;花果期6—9月。
生境:生于草原区的沙质土壤和固定沙丘上。
水分生态类型和区系地理成分:沙生旱生草本。东古北极分布种。
经济价值:为良等饲用植物。骆驼青绿时采食,干枯后十分喜食;绵羊、山羊在青绿时采食较少,秋冬采食;马稍食;牛通常不食。牧民常收集其种子做饲料,补喂瘦弱畜及幼畜。



4.烛台虫实(蓼科 虫实属)
别名:乌丹虫实
形态特征:一年生草本。穗状花序棍棒状或圆柱状,上部较粗宽,下部渐变细。花被片3。雄蕊5。果实矩圆状倒卵形或宽椭圆形,顶端圆形,基部近圆形,背部凸起,腹面近扁平或稍凹入,被星状毛;果核椭圆形,顶端圆形,基部楔形,背部具瘤状突起;果喙粗短;翅狭窄,不透明,边缘具不规则细钝齿。花果期7—9月。
生境:生于草原区的半固定沙地和沙丘上。
水分生态类型和植物区系地理成分:沙生旱生草本。华北分布种。
经济价值:为良等饲用植物。骆驼青绿时采食,干枯后十分喜食;绵羊、山羊在青绿时采食较少,秋冬采食;马稍食;牛通常不食。牧民常收集其种子做饲料,补喂瘦弱畜及幼畜。

