

好毕斯嘎拉图 以良好家风带动文明乡风

■塔娜



克什克腾旗达来诺日镇托力嘎查牧户好毕斯嘎拉图、娜日娜的家庭是个夫妻恩爱、尊老爱幼、勤劳致富、团结邻里、热心助人、令人羡慕的模范家庭。他们用平凡生活中的点点滴滴诠释了家与爱的真谛。

尊老爱幼，勤劳致富。女主人娜日娜是个勤劳善良、勤俭持家的牧民妇女，她与丈夫多年来相濡以沫、同

甘共苦、任劳任怨，把家庭照顾得细致入微，换来了家庭的幸福美满。丈夫好毕斯嘎拉图是中共党员，他积极发挥基层党员的先锋模范作用和示范带动作用。夫妻二人同心同德、勤劳上进，用心经营畜牧业，逐渐走上了勤劳致富的道路，多次获得过“劳动模范”“致富带头人”“旗级文明家庭”“市级文明家庭”等荣誉。他们家有

70多岁的父亲，夫妻对老人特别孝顺，每天早晨和下午的第一件事就是给老人烧炕和做饭，无论多忙都会按时给老人做饭、就医，儿媳娜日娜从来不怕脏累，热心侍奉老人。老人每次提到自己儿子儿媳，总会露出满意和欣慰的笑容。他们对女儿始终注重言传身教的家庭教育，女儿从小勤奋好学、积极上进、尊敬师长、团结同学，深受老师和同学的喜爱。

热心助人，传递正能量。致富不忘饮水思源。当自家生活水平逐渐上升，过上幸福、富裕的生活时，他们从没有忘记周围的邻居和乡亲们。真心待人是他们的处世态度。他们与邻里和睦相处，邻居或乡亲们有需要时他们都会热心帮忙。作为一名党员，好毕斯嘎拉图积极拥护帮扶政策及乡村振兴工作，夫妇二人经常力所能及的帮助周围的困难户。他们经常为嘎查困难户送去饲草料，并向他们传授科学养殖以及做传统奶食品的技艺。他们希望用自己微薄之力为那些需要帮助的乡亲们解决问题，

让他们学会一门技能，用实际行动传递正能量，带动乡亲共同致富。

爱心捐助，弘扬奉献精神。抗击疫情期间，夫妇二人积极响应政府的号召，主动申请去嘎查疫情防控卡点值班，并自愿捐钱捐物，用实际行动弘扬爱心奉献精神。在2021年的“六一”儿童节，好毕斯嘎拉图主动组织牧民党员16人捐款3500元，为达来诺日镇实验小学学生送去关爱。

2023年9月，荣获“2021—2023年度第四届市级文明家庭”荣誉。好毕斯嘎拉图夫妇，始终发扬草原人民热爱民族团结、勤劳淳朴的精神，通过生活中的点点滴滴，模范遵守民族团结的法律法规，建设和谐最美家庭，用他们勤劳的精神、坚韧不拔的意志和真诚的孝心，践行着爱国爱家、相亲相爱、向上向善的社会主义家庭文明新风尚。

讲好家故事 弘扬好家风

每周学一“典”

安民可与为义
而危民易与为非

发展是解决民族地区各种问题的总钥匙。关键是实现什么样的发展？“安民可与为义，而危民易与为非。”要多办一些顺民意、惠民生的实事，多解决一些各族群众牵肠挂肚的问题。

——2014年9月28日，习近平在中央民族工作会议上的讲话

出处：

出自贾谊(汉代)《过秦论》。原文为“安民可与为义，而危民易与为非。”

释义：

处于安定状态的人可以共同行仁义，处于危难之中的人容易一起做坏事。

感悟：

中华民族是一个大家庭，家人都要过上好日子。在全面建设社会主义现代化国家的新征程上，一个民族都不能少。加快发展的号角催人奋进，深化改革的浪潮激荡人心，各族儿女手挽着手、肩并着肩，持续巩固脱贫攻坚成果，接续推进乡村振兴战略，谱写共同团结奋斗、共同繁荣发展的崭新篇章。

每周健康问答

养肝有哪些好方法？

肝在五行学中属木，全身气血依靠肝的疏泄功能贯通一身。肝脏是一个“沉默的器官”，对痛感比较迟钝，因此我们更要注重对肝的养护。来看看中医有哪些方法，帮您维护肝脏健康。

调情志。保持心情舒畅是养肝的重要方法。肝喜条达而恶抑郁，要做到心平气和、乐观向上，尽量避免烦躁易怒，心情郁闷等。

调作息。《黄帝内经》言：人卧则血归于肝。夜晚11点至次日凌晨3点是肝脏代谢的旺盛时期，此时对其本身的修复和全身代谢非常重要。要规律作息，不要熬夜。

多运动。运动是促进气血调和、疏肝降火、气机升降相得的好方法。吐故纳新，强身健体，又可以实现怡情养肝之目的。

调饮食。少酸多甘，多吃绿色蔬菜。如菠菜、韭菜等对肝有益。枸杞、玫瑰花、陈皮泡水代茶饮，以滋补肝肾、益精明目、疏肝理气，性情急躁肝火旺的，也可加杭白菊或夏枯草。

散文

长雪的草原

■张汉明

夏天的克什克腾草原是长花的，冬天的克什克腾草原是长雪的。

清晨，大地有一种出奇的静，鸟叫声显得比平时大，一股橙子般的冷冽清香从门缝透进来，这时候你就预感到下雪了。

拨开窗帘一看，可不，忽如一夜春风来，千树万树梨花开。克旗的雪花是硕大的，飘飘洒洒，非常美。一个孩子出去给奶奶送一碗羊肉汤，出去时是一个孩子，回屋时是一个雪孩子。只露出两个眼睛是黑色的，连睫毛上都搭着雪篷篷。

如同一粒种子，这雪只要长在地上，就不再化了，就要生长一冬天。整个草原变为雪原，你会感到天是白的，地是白的，整个草原的生态太美了，到处都生长着半尺厚的雪。因为所有的地平线望去全是白的，连刮过来的风都是白的，你怀疑可能天宫此时也是白的。

牧场中，雪覆盖了房屋、牛舍、羊舍、草垛、羊粪堆、机械器具，连看门的狗也是一块臃肿的白，一块雪站起来走两圈，你才知道那是狗。

偶尔有两个红灯笼挂在屋檐下，在太阳的照射下，在蓝天白云的映衬下会非常地鲜亮。

雪大了会堵住门，封住路，撒到山野里的羊为了吃到草，他们学会了用蹄子刨开雪找雪吃，但此时的羊主



摄影张今卓

要靠喂养，这时你才会知道高高的草垛对于牧民意味着什么。高高的草垛与羊粪砖块让牧民的表情变得从容。多养一些羊，不仅仅能卖钱，还可以有厚厚的羊粪砖取暖，秋天多打一些草，才有一个安稳的有心喝茶的冬天。

对于牧民的生活来说，雪与茶是分不开的，填满第一波草要喝茶，下

午饮完了牛羊，回屋里还要喝茶，整个一天都在喝茶，茶是牧民一天里连接一切事情的纽带。炉子始终在烧着，炉上就始终有奶茶。有茶就有话说，哪怕是只有一对儿老人居住的地方，外面长着雪，屋里也会长着话。猫与狗也时不时在茶桌下插两句。

清早喝茶要喝透了，所谓喝透了，就是要喝得全身上下都发热，额

头上微微有些冒汗。这时才披上大皮袄，毡嘎达出门才管用，否则你会冷。喝茶不仅仅是一种享受，也是一种取暖的方式。

天骤然寒的时候，60度的草原白酒就着手把肉闷两盅也会不一样，出得门来你就知道了，酒与茶都是雪的伴侣，是牧民们适应漫长严寒的必需品。

雪天不是寂寞天，雪天帮助人们从室外退回到室内，寻找内心的生活，建构彼此的交流。同时，牧民知道坚守在室内的日子是富有意义的，茫茫雪原是第二年绿草青青的准备，因为雪融水是青草返青的命根子。

天地生长着雪，也收放着游客的心灵。天是极冷的，但雪原让游客留住人留不住心，向窗外一望，他们的童心就飞了出去，飞出了各种在城里看来不靠谱的玩法。他们嚷着闹着，很像是给自然母亲撒一撒娇，要去打雪仗、堆雪人、追火车、看树挂，看这里湖冬捕，看雪中的马如何胜过了摩托车，看牧羊人怎样把大皮袄一穿羊鞭一甩，独自拥有一个雪原。

我问舅舅，克旗什么时候的风景最好看，舅舅说是冬天。我问一位在南方工作的同学，克旗什么时候的风景，让你难忘，他说是冬天。确实，雪是未来的水，如同春天一样，长雪的克什克腾草原冬季依然生机勃勃。

克什克腾植物

克什克腾旗植物志——蕨类植物门

1. 金莲花(毛茛科 金莲花属)

形态特征:多年生草本。全株无毛。茎直立，有纵棱。基生叶叶片近五角形，3全裂，中央裂片菱形，3裂至中部，侧裂片2深裂至基部，小裂片具缺刻状尖牙齿；茎生叶似基生叶，叶柄向上渐短，叶片向上渐小。花1~2朵，萼片金黄色，椭圆状倒卵形或倒卵形，全缘或顶端具不整齐的小牙齿；花瓣与萼片近等长，蜜槽生于基部；蓇葖果长约1厘米。花期6~7月，果期8~9月。

生境:生于森林带的山地林下、林缘草甸、沟谷草甸及其他低湿地草甸。水分生态类型和区系地理成分:湿中生草本。华北—兴安分布种。

经济价值:花入药，能清热解暑，主治上呼吸道感染、急性扁桃腺炎、肺炎、痢疾、疮疖脓肿、外伤感染、急性中耳炎、急性鼓膜炎、急性结膜炎、急性淋巴管炎。花也入蒙药，能止血消炎，愈创解毒，主治疮疖疔疽及外伤等。花大而鲜艳，可供观赏。



2. 兴安升麻(毛茛科 升麻属)

别名:升麻、窟窿牙根

形态特征:多年生草本。根状茎粗大，黑褐色，有数个明显的洞状茎痕及多数须根。茎直立，单一，粗壮，无毛或疏被柔毛。下部茎生叶为二至三回三出或三出羽状复叶；顶生小叶较大，3浅裂至深裂，边缘具不规则的锯齿。雌雄异株，复总状花序；萼片5，花瓣状。蓇葖果卵状椭圆形或椭圆形；种子棕褐色，椭圆形，周围具膜质鳞片。花期7~8月，果期8~9月。

生境:生于森林带和草原带的山地林下、灌丛或草甸中。

水分生态类型和区系地理成分:中生草本。东北极分布种。

经济价值:根状茎入药(药材名:升麻)，能散风清热、升阳透疹，主治风热头痛、麻疹、斑疹不透、胃火牙痛、火泻脱肛、胃下垂、子宫脱垂。根状茎也入蒙药(蒙药名:兴安乃·扎白)，能解表、解毒，主治胃热、咽喉肿痛、口腔炎、扁桃腺炎。



3. 单穗升麻(毛茛科 升麻属)

形态特征:多年生草本。根状茎粗大，黑褐色，具多数须根。茎直立，单一。叶大型，二至三回三出羽状复叶；小叶狭卵形或菱形，分裂或不裂，边缘有缺刻状尖牙齿。总状花序不分枝或仅基部稍分枝，萼片4~5，白色，宽卵形，花瓣状，早落；退化雄蕊2，先端全缘或2浅裂。蓇葖果具长梗，果长椭圆形或扁圆形，果喙弯曲呈小钩状；种子四周被膜质鳞片。花期7~8月，果期8~9月。

生境:生于森林带和草原带的山地灌丛、林缘草甸及林下。

水分生态类型和区系地理成分:中生草本。东西伯利亚—东亚分布种。

经济价值:根状茎入药，能散风清热、升阳透疹，主治风热头痛、麻疹、斑疹不透、胃火牙痛、火泻脱肛、胃下垂、子宫脱垂。根状茎也入蒙药，能解表、解毒，主治胃热、咽喉肿痛、口腔炎、扁桃腺炎。



4. 三角叶驴蹄草(毛茛科 驴蹄草属)

别名:西伯利亚驴蹄草

形态特征:本种与正种的区别:叶多为三角状肾形，边缘只在下部有齿，其他部分微波状或近全缘。

生境:生于沼泽草甸、盐化草甸、河岸。

水分生态类型和植物区系地理成分:轻度耐盐的湿中生草本。东北部分布变种。

经济价值:全草入药，能祛风、散寒，主治头昏目眩、周身疼痛；外用治烧伤、化脓性创伤或皮肤病。全草有毒，在放牧场上于饲料缺乏季节，被牲畜误食，可引起中毒，但干草中毒素减少。

