

每周学一“典”

欲事立 须是心立

抓好思想教育这个根本。“欲事立，须是心立。”加强思想教育和理论武装，是党内政治生活的首要任务，是保证全党步调一致的前提。毛泽东同志曾经指出：“掌握思想教育，是团结全党进行伟大政治斗争的中心环节。”
——2016年10月27日，习近平在中共十八届六中全会第二次全体会议上的讲话

出处：

出自张载（宋代）《经学理窟》。原文为“欲事立，须是心立。”

释义：

若要所致力之事取得成功，必须先下定决心、坚定信念。

感悟：

船的力量在帆上，人的力量在心上。人心是最大的政治，聚齐人心靠的正是强有力的思想政治工作。思想政治工作关系到未来和长远，是在人的心灵上做功课，是在人的头脑里搞建设，必须想办法像盐一样溶进去，既做到“润物无声”，又能“久有回味”，这样才能把思想政治工作做得入脑入心、富有成效。

每周健康问答

每天洗澡,到底好不好?

万物均讲究一个度,洗澡也不例外。虽然洗澡有益健康,但过度洗澡可能会削弱皮肤的天然油脂,导致皮肤干燥和敏感。因此,洗澡的频率要根据不同的季节,不同的人群来综合判断。
1. 干性皮肤人群。秋冬季节正常成人1周可洗2~3次,老年人1周1次,儿童1周3次左右。春季、夏季可适当增加频率。每次洗澡后均应涂抹保湿霜。
2. 中性皮肤人群。洗澡时间应控制在10分钟内,水温不宜超过38℃,可隔一天或两天洗一次。
3. 油性皮肤人群。尽量选择中性或弱酸性清洁产品,温水洗澡。
4. 混合性皮肤人群。洗澡时间不可太久,不可过度清洁。
5. 敏感性皮肤人群。应使用温水,选择温和的清洁产品,并减少洗澡频率。
如何洗澡才能更健康? 1.洗澡顺序:先面部,再躯干、四肢,最后洗头。2.运动出汗后不宜立即洗澡;饭前饭后不宜洗澡;洗澡前后要注意补充水分,尤其是老年人。3.水温不宜过高,适宜的水温为35℃~40℃;时间在10~15分钟最佳。4.洗浴产品每1~3天使用1次即可。5.搓澡不宜用力。6.洗澡后3分钟是涂保湿霜的最佳时机。

克什克腾植物

克什克腾旗植物志——蕨类植物门

1.红果类叶升麻属(毛茛科 类叶升麻属) 形态特征:多年生草本。根状茎粗壮,生多数须根,黑褐色,茎疏被短柔毛,上部近花序处渐密。叶二至三回三出羽状复叶;中央小叶倒卵形,先端 3 浅裂,边缘具不整齐的尖牙齿。花序轴与花梗被短柔毛;花小、白色;萼片 4,倒卵状椭圆形,早落;花瓣 6,匙形,脱落;雄蕊多数;雌蕊 1,柱头膨大成圆盘状。浆果近球形,红色;种子约 8 粒,干后表面稍粗糙。花期 6 月,果期 7—9 月。 生境:生于森林带的山地阔叶林下。 水分生态类型和区系地理成分:耐阴中生草本。古北极分布种。	 2. 楼斗菜(毛茛科 楼斗菜属) 别名:血见愁 形态特征:多年生草本。直根粗壮,圆柱形,黑褐色。茎直立,上部稍分枝,被短柔毛和腺毛。基生叶多数,二回三出复叶;中央小叶楔状倒卵形。茎生叶少数,与基生叶同形而较小。蓇葖果直立,被毛;种子狭卵形,三棱状。花期 5—6 月,果期 7 月。 生境:生于森林带、草原带和荒漠带的石质山坡的灌丛间与基岩露头上及沟谷中。 水分生态类型和区系地理成分:旱中生草本。东古北极分布种。 经济价值:全草入药,能调经止血,清热解毒,主治月经不调、功能性子宫出血、痢疾、腹痛。全草也入蒙药,能调经、治伤、燥“协日乌素”、止痛,主治阴道疾病、死胎、胎衣不下、金伤、骨折。	 3.华北楼斗菜(毛茛科 楼斗菜属) 别名:紫霞楼斗菜 形态特征:多年生草本。根粗壮,暗褐色。茎直立,具肋棱,下部疏被柔毛,上部被柔毛和腺毛,基部有枯叶柄纤维。基生叶为一至二回三出复叶;茎生叶与基生叶相似,三出复叶或单叶 3 裂。花数朵,组成聚伞花序;萼片紫蓝色或紫色,卵状披针形;花瓣与萼片同色,比萼片短,顶端圆状截形,向内钩状弯曲。雄蕊多数,花药黄色。蓇葖果有明显脉纹,具宿存花柱。花期 6—7 月,果期 7—9 月。 生境:生于夏绿阔叶林带的山地灌丛、林缘、草甸。 水分生态类型和植物区系地理成分:中生草本。华北分布种。	 4.蓝堇草属(毛茛科 蓝堇草属) 形态特征:一年生小草本。全株无毛,呈灰绿色。茎直立或上升,通常从基部分枝。基生叶多数,丛生,通常为二回三出复叶,叶片卵形或三角形。茎下部叶通常互生;茎上部叶对生至轮生,叶片二至三回三出复叶;叶灰蓝绿色。单歧聚伞花序具 2 至数花;苞片叶状;萼片 5,淡黄色;花瓣 4~5,漏斗状,雄蕊 10~15。蓇葖果条状矩圆形,内含种子多数。花期 6 月,果期 6—7 月。 生境:生于田间、路边、向阳山坡。 水分生态类型和植物区系地理成分:中生草本。古北极分布种。 经济价值:全草入药,可治心血管疾病,有时用于治疗胃肠道疾病和伤害。
---	---	---	---

小小说

“春雨惊春清谷天,夏满芒夏暑相连,秋处露秋寒霜降,冬雪雪冬小大寒……”初冬的节气,辽都国民优级学校的课堂里,一位年轻的女子正在教导学生背诵《二十四节气歌诀》。这位年轻的女子叫张文雅,是从东北哈尔滨逃难,来到这里的。

“小雪是二十四节气的一个重要节气,进入该节,气温下降,逐渐降到结冰以下,虽开始降雪,但雪量不大,故称小雪。此时阴气下降,阳气上升,而致天地不通,阴阳不交,万物失去生机,天地闭塞而转入严冬……

“谁能说出我们东北地区关于流行节气的顺口溜?”张文雅提问语刚落,马上有一个学生站了起来:“老师,我知道!”“那你就背一背,让同学们听一听!”

“立春阳气转,雨水沿河边,惊蛰乌鸦叫,春分地皮干,清明忙种麦,谷雨种大田……立冬交十月,小雪地封严……”听着稚嫩的童音,张文雅仿佛回到了东北,回到了自己的家乡……

张文雅的家乡就在东北的松花江边,父亲是皮货商,常年跑买卖,家庭虽然不是大富,但和其他人家相比,还是很殷实。她是父母唯一的孩子,1943年,母亲鼠疫死了,父亲在押运皮货的途中,遭遇日本人的袭击,货物被掠,双腿被打折,回

散文



摄影 张今卓

吉林市的雪挂出名,冬日里沿着松花江玉树琼枝——展现,如同江城飞花,成为中国一大风景,实际上,克什克腾的雪挂同样是相当美的。在石林的边上,玉树琼枝,加上蓝天映衬,马鹿奔腾,有一种清新的洁净的美。让人不禁发自这样的感慨:此景只应天上有,严寒不悔此处游。

家没几天就病死家中。临咽气对张文雅说:“孩子,东北沦陷了,你快跑吧,找一条活命的路!”

张文雅草草地埋葬了父亲,只身一人流浪。那是1943年的冬天,张文雅拿着简单的行李,走在冰天雪地的荒野里,几天没有吃饭了,她饿的一步也走不动了,连饿带困,最后,在雪地里睡着了。等她醒来的时候,已经躺在了大山深处的地窖子了。睁开眼睛才知道这是抗联的密林大营。身体恢复以后,张文雅就在抗联做起了卫生员和教员。直到1945年,由于形势发展的需要,她被抗联派到了辽都,目的是获取日本人在辽都的情报,为抗日战争的最后胜利做准备。

到了辽都,正好赶上这里要办国民优级学校。经过面试,她进入学校执教,生活安顿下来。

学校里,让人想不通的是,日本人居然在学校里实行“新学制”,其特点是殖民奴化性。伪民生部“调令”里载:为养成忠良国民,即以建国精神为基础,陶冶人格,涵养德性。说穿了,就是把青少年培养成为俯首贴耳、唯命是从的奴才。新学制的主要课程有满语、日语、修身、自然、算术、图画、体操、音乐等,所谓满语,就是汉语,这是日寇为模糊我民族意识,有意制造的糊涂概念,小学一年级就学日语。康德五

小雪

■犁夫

年,竟把日语列为“国语”之一。朝会时,要向建国神社、伪满皇帝、日本天皇遥拜,要熟背“诏书”和“国民训”,妄图使青少年忘记自己是中国

人。

这些,都叫张文雅十分愤恨。她以教书为掩护,加紧了对日军情报的搜集。表面上,张文雅对班上的日本学生关心备至,实际上是从这些日本学生口中刺探情报。

1944年11月22日,农历十月初七,小雪。这一天,辽都飘起了小雪。日军辽都机场的位置,飞机的类型,包括日伪军驻地军事部署,日军在辽都和其他地区的交通联系,日本人在辽都的人数,从事的行业,等等,张文雅急切地想把这些情报传递出去。然而,和她一直联系的交通员在接头的路上被捕了。交通员经受不住日本人的严刑拷打,叛变了!

很快,日本人找到了张文雅。张文雅被日本人带到了刑讯室。

面对叛徒的指认,张文雅没有抵赖:“是的,我是抗联的情报员,你们的所有情报都是我搜集的,包括你们的家属信息,包括你们孩子的信息,至于军事情报,你们已经没有秘密可言,因为你们的夫人把你们的秘密,在我们的交往中,都透漏给了我,只不过你们不知道我是情报员而已!”

“太平洋战争即将结束,美国、英国和中国都向日本宣战,而与日本同盟的欧洲轴心国一纳粹德国与意大利亦向美国宣战。你们的末日就要到了!”张文雅从心里发出自信的笑容。

鉴于张文雅的特殊身份,她被日军连夜押送到了新京,最后秘密处决。

让人想不到的是,尽管张文雅被捕了,情报还是准时送出去了。原来,张文雅事先准备了另一套应急方案:她把《二十四节气歌诀》放在了平时没有动用的交通站泰和药店,泰和药店交通员借着采购药品的机会,把情报送到了抗联。抗联情报人员使用中文拼音歌诀破译摩斯密码,然后再把摩斯密码翻译成汉语,就是情报内容了。这一点,是抗联的绝密。

立冬交十月,小雪地封严,大雪江茬上,冬至不行船,小寒近腊月,大寒整一年。

又是一年小雪飞,雪花晶莹,闪亮着问候;雪花翩跹,飞舞着牵挂;雪花芬芳,绽放着思念。

在辽都街烈士陵园,一位男子把一束鲜花放在了墓前,立正,敬礼。

“文雅,我们胜利了,你安息吧!”原来,这位男子就是泰和药店的那位伙计,也是一名抗联。

阿斯哈图的淡暖

■张汉明

开学了,学费还没有着落。打了几天的杏核,还在晒着,变不成钱。爸爸除了下地,就是借钱,看到谁家卖羊了,晚上就去试一试,没有借到。要拿一百元的学费,只好拿二十元钱去上学。

天还未亮,爸爸送我坐班车到镇上,记得在过一条河的时候,月光照着河上,可能河上的光照见了我的愁容。父亲说:虽然家里发生了这么多的事,没有事,我不会放弃供你念书的。多少年过去,我还记得那河上明晃晃的月光。

上学的资费肯定是不够的,临出村口的时候,母亲说:到了学校,去找你大舅。

这是一门老亲戚,大舅是母亲姑姑的孩子,从师专毕业后在一中当物理老师。对于我来说,大舅就是一个不苟言笑的物理老师,他给我们上课,我一直寻找他脸上对我流露的亲

情,但都没有发现。但是我给食堂交伙食费的钱就要没有了。怎么办,最后我给大舅写了封厚厚的信,提到了家里的困难。

终于一天,大舅把他的存折交给了我,你都取了吧。存折是红色的。

我取出来了,七十元钱。

我一直以为,是我的信打动了大舅。实际上不全是,后来我知道,我出发后,母亲也出发了,去一个叫三七地的村庄,找她姑姑去了,让她姑姑挪着小脚走了七里山路,到大队队部用那种摇把子电话机,给大舅打了电话。说你大姐遇到过不去的坎了。

母亲3岁失去母亲,在姑姑的呵护中长大,她姑姑特别疼她,母亲八十岁去看她,她还把自己没舍得穿的新衣服从柜子里掏出来给她。

大舅当时每月只挣49元,还要结婚,却给了我。大舅是怎么结婚的呢?我这个外甥真的是没有关心过。

我大学毕业

后,还了大舅的钱,但那已经不是能用经济衡量的了。工作后,我俩就联系多了。

大舅说想我了,让我回去陪他喝两杯。“上次,外甥媳妇在场,不敢让你放开来喝。”而我却想,怕喝多了落泪。

人生是需要一点淡暖的。大舅是一个真挚而温情的人,所以才能拍出这么暖意的照片。这张到底叫胭脂雪还是叫淡暖?我还是推荐大舅叫淡暖。