

每周学一“典”

天苍苍，野茫茫
风吹草低见牛羊

天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊，内蒙古就有这样的美丽风光。保护好内蒙古大草原的生态环境，是各族干部群众的重大责任。要积极探索推进生态文明制度建设，为建设美丽草原、建设美丽中国作出新贡献。

——2014年1月28日，习近平在春节前夕赴内蒙古调研看望慰问各族干部群众时的讲话

出处：

出自南北朝时期民歌《敕勒歌》。原文为“敕勒川，阴山下。天似穹庐，笼盖四野。天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊。”

释义：

辽阔的敕勒大平原就在阴山脚下。天空像个巨大的帐篷，笼盖着整个原野。蔚蓝色的天空一望无际，碧绿的原野茫茫不尽，一阵风吹过，牧草低伏，露出一群群正在吃草的牛羊。

心得：

内蒙古因绿而美，因绿而富，因绿而名，是“东北森林屏障带”和“北方防沙屏障带”的主要组成部分，是北方地区的“水塔”和“林网”，是三北地区乃至全国的“挡沙墙”和“碳汇库”。内蒙古生态状况如何，不仅关系全区各族群众生存和发展，而且关系华北、东北、西北乃至全国生态安全。

每周健康问答

每天洗头会秃吗？

河南郑州大学附属郑州中心医院皮肤科主任倪文琼告诉大家，每天洗头是不会引起脱发的。洗头是为了洗掉头上的脏东西，所以多长时间洗一次头要根据自身的情况来定，并没有严格的标准。

油性头发。有的人早上刚洗过头，下午头发就油了，这种头皮腺分泌旺盛，如果不及时清理的话，会堵塞毛孔，加重掉发的情况。他们适合夏天一天洗一次，秋冬时节，如果不是出汗严重，可以隔一天洗一次。

干性头发。这类人要担心的不是头发出油，而是头发干燥、头痒、头屑。所以需要适当降低洗头的频率，无论什么季节，两至三天洗一次就够了。但是也不能因为头发不油，就一周都不洗。洗头间隔最好不要超过3天，不然会加速头发衰老。

中性头发。这种人的发质很令人羡慕，不干也不油。但是洗发间隔，最好也不要超过3天。

散文

悦纳别人很难，悦纳自己就容易多了。为了让“悦纳”这个词用得精准，我特意百度了一下。悦纳主要有两种意思：一是高兴地接纳、接受东西或人；二是自我悦纳是指个体能正确评价自己、接受自己，并在此基础上使自己得到良好的发展。它不仅包括接纳自己人格中的优点、长处，还要接受自己的缺点与不足。我要说的悦纳是第二种意思。

有一段时间，我失眠，就在黑漆漆的夜里胡思乱想。经常会回忆过去，回顾自己的半生，常常思绪游离，不能自己。工作平淡无奇，日子平静如水，生活波澜不惊。就像一个迷路的孩子找不到回家的路。有时候甚至讨厌自己，认为自己一无所长，甚至一无是处。尤其是对于孩子考大学择校和考公务员就业时，做出的决策和判断，让我常常后悔自责和遗憾。甚至会情不自禁泪如雨下。心里这道坎，常常折磨我夜不能寐，暗

散文

学会悦纳自己

■鲍敏杰

自神伤。有时候，我甚至怀疑自己得了抑郁症。而只有在天亮时的一道光，才能让我瞬间清醒。当我认识到自己的心理可能出现了问题后，开始寻找出口，寻找与自己和解的办法。在不断的摸索和实践中，我的悦纳自己“三步法”，让柳暗花明又逢春。

学会悦纳自己的第一步是学会审视自己，读懂自己的独一无二。一直以来，我自认为自己是一个不以物喜、不以己悲的人。但凡夫俗子也难免受一些干扰，心情起波瀾。经过对自己一段时间的审时度势后，我认为检视问题、稳定情绪、正确认识自己、善于发现自己的长处和优点、接纳自己的缺点和不足，这才是解决问题的关键所在。经过认真的梳理归纳，我认为自己最大的长处是做事有持之以恒的韧劲，做人有诚实守信的原则，与人相处有不卑不亢的准则……我不是为自己唱赞歌，这些都是从我父母身上遗传下来的宝贵的财富，我

还要传递下去。如今，我已经从孩子身上看到了这些闪光点，这足以慰藉我的内心。但也不难发现，有时我处事会优柔寡断，感性思维，缺少原则性等缺点。

学会悦纳自己的第二步是学会自欺欺人，学会自己与自己相处。有些已经过去的事情，我们已无法挽回，已无能为力，与其内疚痛苦，不断去内耗自己，不如自欺。照顾好自己的身体，照顾好自己的情绪，只要无病无灾，每一日都值得我们去纪念与庆祝。不必苛求自己饭后必洗碗，也不必减肥不吃饭，酒局、饭局偶尔也要参加，偶尔追剧熬个夜、吃个麻辣烫、唱个KTV也未尝不可，也不要自责。自律要掌握度，活着不要难为自己，人活一世，要向清朝乾隆年间郑板桥先生学习“难得糊涂”。

学会悦纳自己的第三步是学会犒劳自己，学会取悦自己。对自己的优点和长处要发扬光大；对自己的缺

点和不足要扬长避短。学会鼓励自己和独处。遇事不钻牛角尖，遇人不淑要包容。情绪不稳时要冷静，心情不好时要放松。工作之外要培养兴趣爱好，并适当长期坚持下去。我喜欢动手做美食，也喜欢户外运动；喜欢用文字抒写心得，也喜欢泼墨挥毫；喜欢花花草草，也喜欢瑜伽健身；喜欢高歌一曲，也喜欢角落独处……人是矛盾的结合体，总是被情绪所左右。如何能让自己每天保持愉悦的心情？我的心得就是学会给头脑来个“断舍离”，给心境加个“大天窗”，给时间安个“水龙头”。累了倦了，逛个街、吃顿饭、听首歌、买个礼物……学会犒劳自己。

悦纳自己，是一种能力，也是一种人生智慧。当你懂得悦纳自己的时候，你的生命才会真正被打开和看见。才会真正懂得自己，真正看见自己。

又见沙地云杉

■张汉明



摄影 张今卓

不到草原上去，在经棚镇的冬天，也随处会有景观可看。有一次冬天里回克什克腾，酒后遇到了政府广场前的一排排沙地云杉。

当时用澄澈形容克什克腾的夜空是恰当的，月亮的边缘是那么清晰，星星仿佛也比城里多一些，原记得月亮的旁边是三颗星星，在克什克

腾，怎么就发现了五颗。有一点风丝，空气吸一口是一口的，特别清新。而广场上竟然没有人在分享这种空气，大概是在当地人看来，这样清新洁净的空气真是太平常了。

出门抬头一看，屋外的景观全部是高清的，酒已经醒了一半。灯火阑珊时，小镇真迷人。这时候的你，满

口都是对经棚小镇的赞叹，你越赞叹它，小镇的夜色显得更美。你劝别了朋友的乘车相送，决心散步回家。沿着路灯的方向，出现了一排哨兵，不，是一排笔直的树，这可不是普通的树，这是沙地云杉。它们着装整齐威武，像迎接外宾时参加仪仗队表演的列兵，一张张面孔筑成中国的尊严，是典型的中国表情。

啊，云杉，我故乡的树，我又见到了你伟岸的身姿，从你身边轻轻地走过，心里涌上一种无以名状的骄傲。

你的整个造型像宝塔，不用修剪，直向苍穹。向上，向上，向上，一路向上，所有的树尖都指着一个方向——长生天。即使在这多数人已经入睡的夜色里。

再细看你的细部，每一簇叶也呈现小宝塔的样子，是若干个绿色的小宝塔构成了一个大宝塔，疏密有致，风苍劲地吹进来，再平衡地散出去，绿塔却巍峨不动，这种机制，构成了冬日里你稳健的气质。

沙地云杉，不是酒后的夜里看你

美，而是你真正的美，有一种北方的大地上的阳刚的美。远处的万家灯火，是在你守望他们的安宁。

以前只是在夏日里见到你，沙地云杉，现在，终于在一个安静的冬夜里见到了你，沙地云杉，我的老朋友。

清晨的寒风里，见到你，你的身姿依然挺拔。

茫茫的冬雪里，见到你，你的鲜绿不让分毫。

火热的阳光下，见到你，你在冬天也在拔节。

沙地云杉不畏艰险，积极向上的气质激励着克什克腾人的精神。克什克腾为什么一年四季会给人一种生动勃勃的感觉，原来是因为有沙地云杉这样一种四季长绿的树呀，我们每天从它的身边走过，而不知，可见，如果心灵不打开，再美的风景也会溜走的。

你读懂了一棵树，你就不枉一回克什克腾游历！

克什克腾植物

克什克腾旗植物志——蕨类植物门

1. 毛茛(毛茛科 毛茛属)

形态特征:多年生草本。茎直立，常在上部多分枝，被伸展毛或近无毛。基生叶丛生，叶片五角形，基部心形，3深裂至全裂，中央裂片楔状倒卵形或菱形，上部3浅裂，侧裂片歪倒卵形，不等2浅裂，边缘具尖牙齿。茎生叶少数，似基生叶，但叶裂片狭窄。聚伞花序，多花；萼片5；花瓣5，鲜黄色。聚合果球形，瘦果倒卵形。花果期6—9月。

生境:生于森林带和草原带的山地林缘草甸、沟谷草甸、沼泽草甸。

水分生态类型和区系地理成分:湿中生草本。东古北极分布种。

经济价值:全草入药，有毒，能利湿、消肿、止痛、退翳、截疟；外用治胃痛、黄疸、疟疾、淋巴结核、角膜薄翳。全草也入蒙药。家畜采食后，能引起肠胃炎、肾脏炎，发生疝痛、下痢、尿血，最后痉挛致死。



2. 棉团铁线莲(毛茛科 铁线莲属)

别名:山蓼、山棉花

形态特征:多年生草本。根茎粗壮，具多数须根，黑褐色。茎直立，圆柱形，有纵纹，基部有时具1对单叶或枯叶纤维。聚伞花序腋生或顶生，通常3朵花；萼片6，稀4或8，白色，外面密被白色绵毛，花蕾时绵毛更密，棉球状。雄蕊多数。瘦果多数，倒卵形。花期6—8月，果期7—9月。

生境:生于森林、森林草原、典型草原、山地草原带的草原及灌丛群落中，是草原杂类草层的常见种，也生长于固定沙丘或山坡林缘、林下。

水分生态类型和区系地理成分:中旱生草本。东古北极分布种。

经济价值:根入药(药材名:威灵仙)，能祛风湿、通经络、止痛，主治风湿性关节炎、手足麻木、偏头痛、鱼骨鲠喉。根入蒙药(蒙药名:依日绘)，效用同异叶铁线莲。根也可作农药，对马铃薯疫病和红蜘蛛有良好的防治作用。



3. 匍匐毛茛(毛茛科 毛茛属)

形态特征:多年生草本。须根发达，较粗壮。茎上升或稍直立，粗壮，具纵槽，上部分枝，具匍匐枝。基生叶为三出复叶，小叶具柄，中央小叶柄最长，小叶3全裂或3深裂，裂片再3中裂或浅裂，小裂片具缺刻状牙齿。茎生叶与基生叶同形，但叶柄短。聚伞花序；萼片5；花瓣5，鲜黄色。聚合果球形，瘦果倒卵形。花期6—7月，果期7月。

生境:生于森林带和草原带的草甸及沼泽草甸。

水分生态类型和植物区系地理成分:湿中生草本。泛北极分布种。

经济价值:国外民间治瘰疬及止血用。



4. 大叶铁线莲(毛茛科 铁线莲属)

形态特征:多年生直立草本。直根粗壮，表皮棕黄色。茎具纵棱，密被白色茸毛。三出复叶。顶生小叶卵形、宽卵形或近圆形，顶端三浅裂，基部楔形或圆形，边缘具不规则的粗锯齿，齿尖有短尖头，两面散生柔毛，沿脉较多，叶脉明显。聚伞花序顶生或腋生，萼片4，蓝紫色，长椭圆形至宽条形，常在反卷部增宽。瘦果卵圆形，两面凸起，有白色羽毛。花期7—8月，果期9—10月。

生境:生于山地森林带的林下、林缘、山坡灌丛、沟谷、路旁。

水分生态类型和区系地理成分:中生草本。东亚分布种。

经济价值:全草及根可入药，有祛风湿、解毒消肿的作用，主治风湿关节痛、结核性溃疡等病。种子油可供制油漆用。

