

每周学一“典”

畏则不敢肆而德以成
无畏则从其所欲而及于祸

古人讲：“畏则不敢肆而德以成，无畏则从其所欲而及于祸。”没有敬畏之心，就什么乱七八糟的事都干得出来。有的人干了那么多骇人听闻的事，一个重要原因就是不知敬畏！
——2021年9月1日，习近平在2021年秋季学期中央党校(国家行政学院)中青年干部培训班开班式上的讲话

出处：
出自吕坤（明）《呻吟语》。原文为“畏则不敢肆而德以成，无畏则从其所欲而及于祸。”

释义：
心中有所敬畏，言行不敢放纵，才能养成美好的德行操守。反之，心中无戒惧，就会肆意妄为，招致祸端。

感悟：
“敬”会让人有所为，知晓自己应该做什么；“畏”又会让人有所不为，警告自己不该做什么。领导干部保持敬畏之心，要以正面典型为榜样，从中汲取正能量；又要以反面典型为镜鉴，“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”，自觉知敬畏、明底线、受警醒，做到心有所畏、言有所戒、行有所止，努力使自己成为一名“仰不愧于天，俯不作于人”的好干部。

每周健康问答

气候干燥 良好生活习惯来助力

冬季天气干燥寒冷,再加上熬夜、疲劳、压力大、饮食不健康、生活不规律等诸多因素影响,就很容易导致便秘和肛裂,而肛裂多见于青中年人。
肛裂是常见的肛管和肛门疾病,症状表现为肛管裂口溃疡,不易愈合,排便时及排便后肛门疼痛剧烈。通俗说法是肛门处皮肤层裂伤后形成的小溃疡,常引起肛周剧痛,会有便秘和出血等症状。
治疗方法:急性或初发的肛裂可用温水坐浴和润便的方法治疗;慢性肛裂可用坐浴、润便加扩肛的方法;经久不愈、保守治疗无效时则选用手术治疗。出现肛裂时,会非常痛苦,坐立难安,因此预防是关键。
肛裂自我检查:肛裂的临床表现一般有疼痛、出血、便秘、肛门瘙痒等症状,但是如果有以下症状,请尽快到医院治疗。1、是否疼痛:疼痛剧烈,持续性剧疼,数小时后可自动缓解。2、是否出血:排便时,损伤创面,致裂口出血。
同时,喝水是防止肛裂最有效而价廉的方法。按成年人的生理需要,每天摄入的液体量应达到2000—3000毫升。

克什克腾植物

克什克腾旗植物志——蕨类植物门

1.长瓣铁线莲(毛茛科 铁线莲属) 形态特征:藤本。枝具6条细棱,幼枝被伸展长毛或近无毛,老枝无毛。叶对生,为二回三出复叶,小叶,狭卵形,先端渐尖,基部楔形至圆形,小叶片3裂或不裂,边缘具少数至多数不整齐的粗牙齿或缺刻状牙齿。花单一,顶生,具长梗,有细棱;花大,花萼钟形,蓝色或蓝紫色;萼片4,无花瓣。退化雄蕊多数,花瓣状。雄蕊多数。瘦果卵形。花期6—7月,果期8—9月。 生境:生于森林带和草原带的山地林下、林缘草甸。 水分生态类型和区系地理成分:中生藤本。东古北极分布种。 经济价值:花大而美丽,可供观赏。全草入蒙药(蒙药名:哈日牙芒),能消食、健胃、散结,主治消化不良、肠痛;外用除疮、排脓。		2.芹线铁线莲(毛茛科 铁线莲属) 别名:细叶铁线莲 形态特征:草质藤本。根细长。枝纤细,具细纵棱,棕褐色,疏被短柔毛或近无毛。叶对生,三至四回羽状细裂,末回裂片披针状条形。聚伞花序腋生,具1~3花;苞片叶状;花萼钟形,淡黄色;萼片4;无花瓣。雄蕊多数。瘦果倒卵形,红棕色。花期7—8月,果期9月。 生境:生于草原带和草原化荒漠带的石质山坡、沙地柳灌丛中,也见于河谷草甸。 水分生态类型和区系地理成分:旱中生草质藤本。东古北极分布种。 经济价值:全草入药,有毒,能祛风除湿、活血止痛,主治风湿性腰腿疼痛,多做外洗药;也入蒙药(蒙药名:查干牙芒),效用同长瓣铁线莲。	
3.疏毛翠雀花(毛茛科 翠雀属) 形态特征:本变种与正种的区别:茎、花序轴和花梗除了被反曲的白色短柔毛外,还被开展的长柔毛。 生境:生于草甸草原中。产于黄岗梁。 水分生态类型和植物区系地理成分:旱中生草本。为兴安南部(罕山)分布种。据《内蒙古植物志(第三版)》记载,克什克腾旗白音查干尚有一变型——粉花翠雀花,其花粉色,生于草甸草原中。		4.宽叶铁线莲(毛茛科 铁线莲属) 别名:草地铁线莲 形态特征:本变种与正种的区别是叶为二至三回羽状中裂至深裂,最终裂片椭圆形至椭圆状披针形。 生境:生于草原带丘陵坡地、石质山坡。 经济价值:旱中生草质藤本。东古北极分布变种。	

散文

与群山共白首

■李云鹤

梦醒时分,忽见白光皎皎,斗室生辉。恍惚之间,似有灵犀召引,起身,赤足,移步窗前。指尖一挑,帘笼漫卷处,好一幕飞花落雪!

帘外,人静声销,白日喧扰不知何处归去。此刻,雪舞风旋,吟哦有声。对面楼房一室一灯,微芒聚集,状如合欢,色如初乳,辉映地上雪白。今夜,雪香绕于怀前,许我独醉一场。

星辰失色,明月遁身,风一程,雪一更,万千小朵莹莹。墙外楼宇森森,灯火如豆,明灭可睹,茫茫天宇,锦书遥寄。此刻,我眼波如潭,唇角含笑,一任邂逅的惊喜开在脸上。

坐待天明? 枕香入梦? 我若睡去,醒来会不会情致索然? 眼前绒花虽小,千里鹅毛,自有其重,我当收

好。书上无字,思念萦回,若案上禅香,不沾污淖,不染纤毫。我们视苍天,对雪盟誓,愿做微埃衬托它的光辉。

江上,那个孤舟蓑笠的老翁,在等一尾鱼跃出水面咬住诱饵,任由他抛向万丈红尘。山坳处,寒烟,残雪,小村庄,茅屋矮墙,柴扉半掩。烟火中,人在等人,水在等鱼,从此,江湖安澜,人鱼两忘。

这样的雪夜多么适合想念,一条街,一座城,一个离人的背影.....夜长长,姑且抱枕而眠,梦里相见。

心随落雪,天涯咫尺。那年冬月,几个女娃儿在南场院的雪地上撒欢儿,喂鸟儿,藏猫猫儿.....如今,梅和春定居远方的城市,每日车水马龙,熙来攘往。今夜,她们的城市有

没有雪? 那日黄昏,伯父走下东山梁,迈进那座小院,脚上的毡疙瘩冻成冰坨,头上的狗皮帽子挂满霜雪,那件白毡儿皮袄为伯父御寒多年,几道口子被奶奶缝上细密的针脚儿。奶奶挪着小脚为伯父准备饭食,熬鱼子,面窝子,热卤子。伯父吃得额头冒汗,几盅烧酒下肚,话也多了,“山鸡”“野兔”“孢子”.....许多动物的名字从他嘴里蹦出来,带着浓浓的酒气.....老屋故人,依稀可辨,一场雪,一幕往事。

翌日,云团翻滚,急肥慢瘦。远处,千山沐雪,银蛇狂舞。此时,江南的梅、塞北的雪都极盛。“夫天地者,万物之逆旅,光阴者,百代之过客.....”我无缘体悟梅花凌寒的孤傲,一如外滩的她错过大漠飞雪的猛烈

与疾劲。且容我素笺落笔,牵念随风,梅香雪白,各领风骚便是。

时近中午,约了美女姐姐,一起奔赴一场雪。出门前,白衣白靴,再把红围巾搭在肩上,随后在胸前打个松散的结,如经幡一角儿,孱细柔长,拴住我前世的缘,今生的幸,还有未来的憧憬。字儿山脚下,一地素白。我和姐姐抬脚踏落,轻若游云。风吹过,碎玉琼花,珠光流萤,卸去一身甲壳,两个俗常女孩子童般忘形,原来,我们还年轻! 姐姐举着手机为我拍照,而我一直在看她——镜头之外的美人真是天生丽质!

随清风,恰流年,与群山,共白首。今日趁雪,君心素简,我心欢愉,无关风月,无关情长,只为这一地洁白,落雪生香!

散文

热气腾腾的达里湖冬捕

■张汉明



摄影 张今卓

蒸汽机车给我们打开了克什克腾冬季旅游的大门,而在草原深处的达里湖冬捕也是令人激动人心的景观。

儿时,母亲蒸馒头要揭锅的时候,我是既喜又惧,喜的是我等了好久时间,终于能吃到新麦做出的馒

头,如果是揭开锅看到馒头微微笑了,母亲接着也笑了,那真是全家皆大欢喜,惧的是,如果一旦揭开锅,发现碱小了,面还死白色地趴在篦子上,或者碱大了,变成了黄色,看到母亲自责的样子,她忙乎一早晨,落得个这个结果,全家人也跟着沮丧。

我看达里湖冬捕时,就想到了出锅两个字。因为冬捕拉网的时候,整个冰面上热气腾腾,鱼在网里活蹦乱跳,充满生机。要知道这时的空气温度是零下23度,而水的温度是4度左右,难怪是热气腾腾!

一般是上午9时,达里湖的冬捕开

始。渔民们和往年一样,在湖面上搭起台子,供奉上龙王的排位,烧香祭拜,然后舞动两条近百米长的金、红两色巨龙,拉开祭湖的序幕。紧接着,由德高望重的喇嘛集体诵经,跳一种奇特的舞。同时,摆香案,供祭品,点圣火,燃烟花,献哈达,向湖中洒酒,来祈求长生天赐福,保佑今年捕鱼的丰收和来年的风调雨顺。在冰湖上凿开一个方洞,向湖中洒酒的样子,也颇富有诗意,估计喝了酒的鱼能在冰下游得更欢。

达里湖冬捕一直沿用传统的捕鱼方式,在零下30℃左右的冰面上作业,工人首先在出网口和入网口凿开冰层,两口之间约1500米,然后在入网口两侧等距离依次开凿小冰洞,冰洞之间约20米,由两侧呈弧形通向出网口。然后,在入网口用两根长20多米的木杆牵着两张宽25米、长300多米的网扇沿冰洞向出网口穿行,网扇的尾部连接一个能容纳10万公斤鱼的大兜网,两根木杆到达出网口后,捕捞便进入了拉网阶段。一般一网都能捕捞1万公斤以上,最多时,一网打出了6万公斤。按照国家相关行业标准,内蒙古达里湖每年完成30万公斤的捕捞任务,这些纯天然无污染的渔业产品远销10多个国家和地区。

为什么一到冬捕的时候,会有天南海北的游客千里迢迢赶来观看? 因为天底下,有趣是天大的事。

达里湖冬捕的趣味在于,在这一米厚的冰层下会游动着什么样的鱼呢? 能有多少数量? 会不会有什么怪鱼? 在拉网之前,这一切都是一个被冰雪覆盖的谜语。