

## 每周学一“典”

铢积寸累  
日就月将

中央和国家机关任事繁重，只靠上班时间集中学习是不够的，必须强化学习自觉，增强学习内生动力，利用业余时间刻苦学习。铢积寸累，日就月将，才能水到渠成、融会贯通。

——2019年7月9日，习近平在中央和国家机关党的建设工作会议上的讲话

## 出处：

“铢积寸累”，出自苏轼《裙靴铭》。原文为“寒女之丝，铢积寸累。”“日就月将”，出自《诗经·周颂·敬之》。原文为“日就月将，学有缉熙于光明。”

## 释义：

“铢积寸累”：强调要一点一滴地积累；  
“日就月将”：每天有成就，每月有进步，形容积少成多，精进不止。

## 感悟：

“得之在俄顷，积之在平日。”学贵有恒，最忌“一日曝十日寒”，最需要“板凳甘坐十年冷”的韧劲和钻劲。我们只有自觉把理论学习当成终身任务，积少成多，精进不止，才能实现由量变到质变，采撷到“所做平凡事，皆成巨丽珍”的胜利果实。

## 每周健康问答

## 吃白萝卜有哪些好处？

好处一：减肥。白萝卜所含热量比较少，纤维素较多，吃后容易产生饱腹感，有助于减肥。所含芥子油和膳食纤维都可以促进胃肠蠕动，有助于体内代谢废物的排出。

好处二：护肤。白萝卜含有丰富的维生素C，有很好的美白功效。维生素C为抗氧化剂，能抑制黑色素合成，阻止脂肪氧化，防止脂褐质沉积。因此，常食白萝卜有助护肤。

好处三：顺气。吃些白萝卜可以让肠胃更加通畅，也就是大家常说的“顺气”。白萝卜中有两种功能成分：一种是挥发性的油——芥子油，有的萝卜比较辣，就是因为这种挥发性的油；另一种是白萝卜中的膳食纤维。白萝卜吃进去以后，身体的“上”“下”都通——上边会打嗝，下边的肠道蠕动会加强。所以吃完萝卜，身体的消化相对变得顺畅了一些。

好处四：护肺。不久前，一项研究发现，在肺部感染多发期间应该多吃些十字花科蔬菜，能起到保护肺部、减轻感染的作用，而白萝卜就属于十字花科蔬菜。

## 小小说

松海给儿子打电话，说他买了后天的机票。说完就挂了，可儿子这边还盯着手机看：这是真的吧？他不知道爹咋一下改变主意啦？非要来他这里看看，他哪年都要打无数个电话，去年“十一”他竟驾车两千多公里回老家，走时他都哭了，可他那倔强的老爹硬是不上车。今年春节前，他电话里也不说要爸妈来的事了，就唠些家常，说些A市的发展和周边景致啥的。爸妈这回真的要来。

松海的家在东北，儿子毕业后在A市成了家。婚是在老家结的，结婚后小两口说爸妈总得去A市看看呀，看看一年常绿的大城市，不像咱们这里一到冬季就光秃了。可没等妈开口爸就给拒绝了：“再过几年吧。”松海是丢不下他手头的活。

松海不仅种地还做豆腐。种地是有季节的，做豆腐一年四季不得闲。因为人们每天都要买松海的豆腐。松海的豆腐是一条川著名的。但那是之前。现在，本村、前后村雨后蘑菇般冒出来一群豆腐作坊，对松海形成了包围圈。松海在豆腐工艺

上变着法地出新，价格也降到最低点，但想突出重围，难！

一句话松海老两口到了A市。A市确实很大很美，但松海却像没咋在意。他摸着油光光的秃脑壳，对儿子说：“你电话里说，这附近有个什么湖，我倒想去看看。”儿子镜片后的眼睛疑惑地瞅了阵爸，照办。

不到两个小时车就驶进了这个著名的湖泊。美呀，宽阔的水域，看不够的美景。松海老两口满眼放亮，老家哪有这么清的水啊！水清是因为这里的山绿，一年四季常绿。儿子说：“好景致还在后头呢，三天都转不完的。”松海听了急了，说：“三天，我哪有那么多时间，我总共待三天就回去了。”儿子说：“这老远，好不容易来一回……”松海说：“咱们在这里吃饭吧？”儿子点点头：“当然，这里的鱼很好吃。”松海就诡异地一笑。

坐在小阁楼里，透过窗子仍将半个湖景致尽收眼底。儿子咋咋地翻菜谱，说一个菜名，爸说随便，再说一个爸还说随便。儿子说那我就随便要了啊，爸却说：“咋没听你点个豆腐

## 水

■田福

的？”儿子摇着头苦笑了，说：“爸，您吃了快一辈子豆腐了……”

还是依了爸。  
这一天，松海吃了个肚里圆。边吃边夸奖：“这里的豆腐就是跟咱家不一样。”儿子说：“是烹饪的方法不一样。”爹说：“烹饪是小事，关键是材质好，我能吃出来了。”扭头问老婆儿，“你跟我做了快一辈子豆腐了，你吃出别样的滋味了吗？”老婆儿一脸的蒙圈。老婆儿真的没吃出来。

吃罢饭，松海说：“我感到累呢，你们去玩吧。我就在旅店睡它一下午。”

儿子瞅瞅妈，妈没吱声。儿子知道爹说一不二。

因为爹没随行，儿子带妈和家人也没敢在外头玩太久。也就两个钟头的样子吧。可回来找不到爹了。后来找到了，爹在小阁楼附近阿婆的豆腐磨坊。看两个人谈得好热闹（阿婆会普通话，爹也没闲着，帮阿婆填磨、点卤水、压豆腐。满脸汗呢，一家人似的。

松海在旅店只住一宿，第三天就

回老家了。他说走就走。

回来松海还是泡黄豆、磨豆腐。但老婆儿发现他的手法跟以前不一样了，老婆儿知道那是跟阿婆学的。老头要做出全新的豆腐。到这老婆儿才知道，松海去儿子那里不是为了闲逛，是为了学做新豆腐。

果然，松海的新豆腐还没出锅，松海的脸就涨得通红。他找来粉纸，用颤抖的手写了“南国香豆腐、独一无二”的广告贴在门外。回身，已经围了好多人……

这是一周了。老婆儿劝不了躺在炕上的老头，就把电话打给儿子，儿子打给爸。话絮叨了老半天，松海才少哑着嗓子，说：“儿子你说，黄豆还是咱东北产的，也是用的卤水，阿婆真的一手没留全都教了。可我做出的豆腐咋还是老家的味儿？”

老婆儿看他口干舌燥的，就给他端来一杯水。在接杯的当，他一下恍然大悟：“噢，我知道了！”下面的话，全都卡在嗓子眼儿了。

## 散文

## 银白的世界

■张汉明



摄影 张今卓

正月初三，我们一家三口驱车从经棚镇出发，到黄岑沟门的哥哥家去拜年，车出经棚镇，明显能感到雪在加厚，过了三义，路两边就变成了雪野，而到了黄岑沟门的时候，眼

前就是一个银白的世界了。

茫茫大雪之中，有一孤零零的住户，落在草原上，被大雪盖得严严实实的，那就是三哥家，三哥早早就在盯着路上的车，一看是一辆银色

的车向他家的方向走来，他就早早地出来迎接。

妻子和女儿看到了如此广阔的雪原，非常兴奋，她们早早地把车停在路边，就要在这里雪原玩一会儿。

一下车，一口原野的风吹进

嘴里，有一种清爽的味道。“咯吱、咯吱”，雪漫过脚脖，每走半步，就要退半步，这种感觉在城市里是绝不会有的。空气太清新了，风是看不到但能感觉得到，这时我亮出了我的秘密武器，穿上了岳父送给我的大衣，这大衣太神了，像一堵暖墙一样挡住了风，一点都不感觉到冷。

这时候，她俩发现我的羊皮袄的好处，纷纷要来换着穿。

远远的，大黑狗“猎豹”就象征性叫两声，“猎豹”非常高大，牧区里一般人家都会养一只大狗一只小狗，大狗凶猛，用来看门，小狗乖巧，哄主人不再寂寞。我想这大狗的作用有点儿像农户家里的门锁。

三哥看我们冻成这样，赶紧让我们进屋里去，喝奶茶，三碗奶茶下肚，浑身都在发热。三嫂早把奶皮子、炒米、奶豆腐端上来了。

在克什克腾的牧户里呆着，容易喝撑，因为只要你一坐在那里，茶就会一碗接一碗地给你倒上。一餐与一餐之间，用茶连上了，你会觉得整个一天都在吃饭，所以，不能呆在屋里，要出去活动。

## 克什克腾植物

## 克什克腾旗植物志——蕨类植物门

## 1. 紫花高乌头(毛茛科 乌头属)

**形态特征**: 多年生草本，直根粗壮。茎直立，疏被开展的长柔毛。基生叶1，叶片肾形，3深裂，中裂片广菱形，侧裂片歪扇形，又3深裂，小裂片再3浅裂，具少数尖牙齿。总状花序顶生，多花；萼片紫色，外面疏被淡黄色短柔毛；上萼片圆形，侧萼片倒卵形，下萼片矩圆形，花瓣无毛。种子椭圆形，表面被膜质横翅。花期7—8月，果期8—9月。

**生境**: 生于森林带的林下及林缘草甸。

**水分生态类型和区系地理成分**: 中生草本。古北极分布种。

**经济价值**: 全草入蒙药(蒙药名：嘎布日地药)，能清肺热，主治肺热咳嗽、气管炎。



## 2. 草乌头(毛茛科 乌头属)

**别名**: 北乌头、草乌、断肠草

**形态特征**: 多年生草本。块根通常2~3个连生在一起，外皮暗褐色。茎直立，粗壮，光滑。叶互生，茎下部叶具长柄，向上柄渐短，茎中部叶五角形，3全裂，中央裂片菱形，渐尖。总状花序顶生，常分枝，花多而密。萼片蓝紫色，上萼片盔形或高盔形，侧萼片宽歪倒卵形，下萼片不等长。蓇葖果长1~2厘米，种子扁椭圆形。花期7—9月，果期9月。

**生境**: 生于落叶阔叶林下、林缘草甸及沟谷草甸。

**水分生态类型和区系地理成分**: 中生草本。东古北极分布种。

**经济价值**: 块根和叶入药。块根(药材名：草乌)有大毒，能祛风散寒、除湿止痛，主治风湿性关节炎、半身不遂、手足拘挛、心腹冷痛。根块也入蒙药(蒙药名：奔瓦)。叶入蒙药，能清热、止痛，主治肠炎、痢疾、头痛、牙痛、白喉等。



## 3. 内蒙古毛茛(毛茛科 毛茛属)

**形态特征**: 多年生小草本。须根多数，簇生。茎直立，粗约1毫米，具匍匐节，节上生须根和叶。基生叶多数，叶片肾形或宽卵形，3~5浅裂或齿裂，裂片全缘或具2~3圆齿，先端钝。茎生叶小而柄较短，柄基部扩大而成鞘，抱茎。花单生茎顶；萼片5；花瓣5，黄色。聚合果近球形，瘦果卵球形。花果期6—8月。

**生境**: 生于森林草原带的沼泽。

**水分生态类型和植物区系地理成分**: 湿生矮小草本。兴安分布种。



## 4. 疏毛翠雀花(毛茛科 乌头属)

**别名**: 狭裂准噶尔乌头

**形态特征**: 多年生草本。块根倒圆锥形，较大，茎高大，粗壮，疏被反曲柔毛或近无毛；叶较大，总状花序长，花10~35朵，花序轴及花梗疏被短柔毛或近无毛；上萼片浅盔形，心皮3~5。蓇葖果椭圆形，种子矩圆形，沿棱生翅。花期8月，果期9月。

**生境**: 生于森林带和森林草原带的桦树林下、林缘及山地草甸。

**经济价值**: 中生草本。东西伯利亚—兴安—华北分布种。

