

每周学一“典”

不惰者，众善之师也

“不惰者，众善之师也。”在长期实践中，我们培育形成了爱岗敬业、争创一流、艰苦奋斗、勇于创新、淡泊名利、甘于奉献的劳模精神，崇尚劳动、热爱劳动、辛勤劳动、诚实劳动的劳动精神，执着专注、精益求精、一丝不苟、追求卓越的工匠精神。

——2020年11月24日，习近平在全国劳动模范和先进工作者表彰大会上的讲话

出处：

出自葛洪（晋）《抱朴子·广譬》。原文为“坚志者，功名之主也；不惰者，众善之师也。”

释义：

意志坚定，是建功立业的主导；不懒惰，是一切善行的老师。指志坚和勤奋，是做事做人的基本原则。

感悟：

梦想的花朵，需要用汗水浇灌；美好的生活，需要靠双手创造。越是美好的未来，越需要我们付出艰辛努力。一勤天下无难事。只要我们凝心聚力更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，勤于创造、勇于奋斗，一定会在全面建设社会主义现代化国家新征程上创造新的时代辉煌、铸就新的历史伟业！

每周健康问答

日常如何养护头皮？

针对常见的头皮疾病，我们该如何应对呢？刘洁表示：“以最常见的脂溢性皮炎为例，对于症状较轻的患者，首先需要调整生活习惯，包括保持精神放松、规律作息，少食用油腻、辛辣刺激性食物，避免烟酒刺激，少烫发染发等。以上生活习惯的调整对大多数头皮疾病具有益处，良好的生活习惯是头皮健康的基石。”与此同时，日常养护头皮，要用科学的方法为头皮“排毒”：减少使用过热的水与碱性肥皂洗头；对于头皮油腻、头屑较多者，建议不要频繁洗头，每日洗头次数不超过1次；对于头皮干燥、头发干枯者，建议可隔日洗头。此外，洗头次数也可根据季节调整，夏季多汗时可适当增加次数，而冬季干燥时则适当减少。刘洁说，如果这些措施的控制效果不佳，需要及时到医院皮肤科就诊，以确定治疗方案。对于头皮发红、头屑较多且瘙痒明显的脂溢性皮炎，可以外用二硫化硒或酮康唑洗剂，严重时也可选用含有激素的复合制剂，配合口服复合维生素B（含B2、B6）治疗。

散文

2023年12月26日，我组下乡延伸检查安全生产工作，驱车去达里养老院。中午一点钟，我们就出发了。加上司机一行五人，一路高速，伴着冬雪，窗外一片银白。一路上说说孩子，聊聊心情，一个小时的功夫就到达目的地。达里养老院，共有两个院长，正院长姓宝，出生于1984年，是接老父亲的班儿应聘的院长，副院长是一位刘姓大姐。我们在民政局分管领导宝局长的介绍下，跟随养老院工作人员的指引，检查了厨房、宿舍、洗漱室、锅炉房、娱乐室等用火用电场所。视线之内到处窗明几净，看着赏心悦目。虽是寒冬，室内却温暖如春。

最引人注目的是窗台上一盆盆或盛开或含苞待放的长寿花、怒放的黄菊花、粉艳的蟹爪莲……还有一盆人参果，绿色的枝叶，枝头上并挂着三个乳白的乒乓球大小的果子，非常亮眼。我忍不住用手机拍下来。随同的人员都赞不绝口。我们很荣幸见到了养花的主人，她是65岁的一个蒙古族大姐，小巧玲珑，身体轻盈，黑瘦。她是厨师，已经在养老院工作

散文

老了，我想去养老院

■鲍敏杰

十几年了。她和另一个厨师共同承担二十余人的一日三餐和厨房的卫生工作。我问大姐工作累不累，忙不忙。她笑了，说已经习惯了。说到养花，她来了精神。依旧是简洁的话语，但明显看出她对养花的兴致和热爱。她说没什么窍门，就是喜欢，随意养。我们啧啧称赞她是养花高手。刘副院长说她还是跳舞高手。看她跳舞就不想看别人跳了。马上到元旦了，她已经准备好了元旦联欢会上的舞蹈。她言语不多，但整个人透着一股精气神，透着利索劲儿。她从手机上给我们找了近几年联欢会上她表演的舞蹈，一招一式透着蒙古族人能歌善舞的血脉优势，让我们赞叹。我问她平时都做什么饭，她说差不多的面食都会做。墙上的小黑板上记录着周一至周日的三餐食谱。食谱搭配是结合老年人的实际情况制定的，院内共有院民16人，年龄小的50多，年纪大的90岁，两人一个房间，还设有夫妻间。房间有电视，窗台有盆栽，被褥干净整洁，物品摆放整齐，一点异味都没有。我们随机采访了位老人，他们说吃得饱，住得

暖，工作人员伺候的精心到位，比家人还细心。刘副院长介绍，有的老人被家人接回去呆几天，就急着赶回来。有的老人，身体力行，承担着院里的一些简单的体力劳动。据说，你不让他们干点活儿，还生气呢。透过窗外，一个身材高大硬朗的背影，在用小推车装煤。刘副院长说那个就是自愿干活的院民。他很勤快，坚持为大家烧锅炉。难怪整个楼道都暖暖和和的。刘副院长说她自己都离不开养老院了。刘大姐五十多岁，中等身材，齐耳卷发，虽然戴着口罩，黑亮的大眼睛非常有神，从她的字里行间，能看出她对这份养老事业深沉的爱。我有幸看到了院内的护理员，情不自禁被她们忙碌的身影所感动，敬重她们能为养老事业献上自己的一份爱心一份公心一份仁人之心。我发自内心的和她们握手，送上真诚的祝福和祝愿。

刘副院长说，她和宝院长轮休，但回家呆两天就想着回院里，如果不是家里还有老人和孩子，可能就不想回家了。听到她朴素而发自内心的话语，真为院民们高兴。看到这个大

家庭相处和谐，互相牵挂、理解和体贴，心里忍不住羡慕起来。宝院长给我们讲了一个发生在福利院的真实的故事。“一个老太太和后老伴儿吵架了，为了清静，上福利院住了几天。几天后，她回去和后老伴儿离婚了，然后就搬到福利院了。”还有她们单位同事的母亲，没人照顾，也搬到福利院开始了晚年的生活。我的一位老同事，一位老大哥，退休没两年，老伴儿去世了，儿子在外地工作。他选择了养老院，听说还不错。“以后，我们不要指望孩子养老了，等我们老了，都得上养老院。”宝院长的话引起了我们的共鸣和深深的思考。

返程的路上，我的组长说她都想来养老院了。而我们的想法竟然是不谋而合。养老机构的领导、工作人员如果没有仁爱之心、善心、大爱，是做不好工作的。看到老年人能在这温暖如春的大家庭舒心安度晚年，真为他们高兴。真心希望养老事业越办越好！养老院，等着我……

雪地上的N种玩法

■张汉明



摄影 阿红

在女儿看来，只要有雪，是不需要任何特殊设施的，雪地就是天然的娱乐场，而三哥家，只要一出门，到处都是广阔的雪野。牧场的冬季最

不缺的就是雪。雪堆在三哥家的房后有一人多高，欲与草垛试比高。拿出铁锹来，女儿开始在雪堆前

挖山洞，我们一家三口都参加了劳动，一会儿雪洞就挖成了，女儿在里面玩得着迷，抱住一块大雪块不愿出来。我拿出铁锹来，女儿坐在锹上面

让我拉。侄子张鹏飞发现了，本来是拉草用的冰车，被侄子鹏飞拉出来，女儿坐上去，玩得开怀大笑。

拿个草棍，在雪上写诗玩。这下作业本铺天盖地，可真够大的。

听侄子鹏飞还讲了捉鸟的玩法。在院里的雪地上洒一把米，然后把箩筐支上，那根线埋在雪里，在家里热炕头牵着这根线等着，小鸟一来吃米，一拉线，箩筐一倒，小鸟就扣在了里面。这小鸟抓住后，不吃不喝，如果在半天内不吃不喝，小鸟会生气气死的。

回到屋里，女儿看到床上放着几块羊骨节，涂成多种颜色。女儿问：“这是什么？”鹏飞告诉他这是“羊拐”。记得儿时有一位邻居家的妹妹，可以把羊拐一遍一遍地完成竖立、平放各种动作，最后再一把将十多块羊拐，一把收进手里，一气呵成，没有任何失误，确实是高手，让我非常佩服。羊拐是草原上不错的游戏，可以锻炼手掌的灵活，可以对抗草原生活的寂寞。想想牧民的生活真是与羊有着紧密的联系，羊毛可以卖钱，羊肉可以做美食，羊皮可以做袄，羊粪可以做燃料，连羊骨节，也成为了他们精神上的陪伴。

克什克腾植物

克什克腾旗植物志——蕨类植物门

1. 蔓乌头(毛茛科 乌头属)

别名：狭叶蔓乌头

形态特征：多年生草本。块根纺锤形。茎缠绕，下部近无毛，中上部被短曲毛和伸展的毛，分枝。叶片五角形，3全裂，中裂片通常具柄，菱状卵形，侧裂片斜扇形，全裂片近羽裂。总状花序顶生和腋生，有3~5花。萼片蓝紫色，上萼片高盔形，侧萼片近圆形，下萼片矩形或披针形。种子密生横膜翅。花期8月，果期9月。

生境：生于森林带的沼泽草甸。

水分生态类型和区系地理成分：中生草本。西伯利亚—满洲分布种。



3. 黄芦木(小檗科 小檗属)

别名：三颗针、狗奶子、阿穆尔小檗、山黄蘗

形态特征：落叶灌木，幼枝灰黄色，具浅槽；老枝灰色，圆柱形，表面具纵条棱。叶刺3分叉，稀单一，或卵形至椭圆形，先端锐尖或钝圆，基部渐狭，下延成柄，边缘密生不规则的刺毛状细锯齿。花期5—6月，果期8—9月。

生境：在夏绿阔叶林区及森林草原带的山地灌丛中为较常见的伴生种，有时稀疏生于林缘或山地沟谷。

水分生态类型和植物区系地理成分：中生灌木。西伯利亚—东亚北部分布种。**经济价值：**根皮和茎皮含小檗碱，供药用，能清热燥湿、泻火解毒，主治痢疾、黄疸、白带、关节肿痛、阴虚发热等症，可作黄连代用品。根皮和茎皮也入蒙药，能燥“协日乌素”、清热、解毒、止泻、止血、明目，治诸痛风、游痛症、秃疮等。



2. 细叶小檗(小檗科 小檗属)

别名：针雀、泡小檗、波氏小檗

形态特征：落叶灌木。老枝灰黄色，表面密生黑色细小疣点；幼枝紫褐色，有黑色疣点；枝条开展，纤细，显具条棱。萼片6，2轮；花瓣6；雄蕊6。浆果矩圆形，鲜红色；种子1~2。花期5—6月，果期8—9月。

生境：常见于森林草原带的山地灌丛和山麓砾石质地上，进入荒漠草原带的固定沙地或覆沙梁地只能稀疏生长，零星分布到草原化荒漠带的剥蚀残丘及山地。

水分生态类型和区系地理成分：旱中生灌木。华北—满洲分布种。

经济价值：根和茎入药，能清热燥湿、泻火解毒，主治痢疾、黄疸、白带、关节肿痛、阴虚发热、骨蒸盗汗、痈肿疮疡、口疮、目疾、黄水疮等症，可作黄连代用品。



4. 白屈菜(罂粟科 白屈菜属)

别名：山黄连

形态特征：多年生草本。主根粗壮，长圆锥形，暗褐色，具多数侧根。茎直立，多分枝，具纵沟棱，被细短柔毛。伞形花序顶生和腋生；萼片2，椭圆形；花瓣4，黄色，倒卵形。蒴果条状圆柱形，种子宽卵形，黑褐色。花期6—7月，果期8月。

生境：生于森林带和草原带的山地林缘、林下、沟谷溪边。

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：全草入药，有毒，能清热处理、止痛、止咳，主治胃炎、胃溃疡、腹痛、肠炎、痢疾、黄疸、慢性支气管炎、百日咳；外用治水田皮炎、毒虫咬伤。全草也入蒙药，能清热、解毒、燥脓、治伤，主治瘟疫热、结喉、发痘等。

