

## 每周学一“典”

## 史者，所以明夫治天下之道也

“史者，所以明夫治天下之道也。”党的十八大以来，我反复强调，要尊崇历史，研究历史，确立历史思维，传承中华优秀传统文化。

——2022年5月27日，习近平在十九届中央政治局第三十九次集体学习时的讲话

## 出处：

出自曾巩（宋）《〈南齐书〉目录序》。原文为“盖史者，所以明夫治天下之道也。”

## 释义：

史书是用来宣明治理天下的原则与方法的。

## 感悟：

世界的今天是从世界的昨天发展而来的，今天世界遇到的很多事情可以在历史上找到影子，历史上发生的很多事情也可以作为今天的镜鉴。站立在960万平方公里的广袤土地上，吸吮着中华民族漫长奋斗积累的文化养分，不断提升历史素养，增厚历史底蕴，我们就能在“具有许多新的历史特点的伟大斗争中”，写下勿忘昨天、无愧今天、不负明天的雄浑篇章。

## 每周健康问答

## 如何健康吃玉米？

一根美味的速冻玉米的打开方式有哪些？谷传玲提醒消费者可以从几个知识点的辨析方面来了解如何“啃”玉米更健康更安全。

**吃玉米是否可以不限量？**玉米虽然是健康的粗粮，但不是吃得越多越好。根据《中国居民膳食指南(2016)》的推荐量，成年人建议每天吃1根中等大小的玉米，同时还应相应减少主食(中等大小馒头或半碗米饭)的摄入，避免导致血糖升高、消化不良、胀气等情况的发生。

**煮玉米要不要加碱面？**有人说玉米中的烟酸是结合型的，不能被人体吸收，而碱可以把结合型的烟酸转化为能被人体吸收的游离型，所以，煮玉米加碱更营养。烟酸广泛存在于各种食物，人们基本不缺烟酸。反倒是我国成人的维生素B1和维生素B2摄入量都没达到推荐摄入量，而加碱会破坏这两种维生素，所以，煮玉米最好还是别加碱。

一般来说，黄玉米富含β-胡萝卜素、叶黄素、玉米黄素，这些成分都有益于眼睛健康，用眼较多的上班族可以多选黄玉米；黑玉米或紫玉米则富含能抗氧化的花青素，更适合血糖不高又需要摄入花青素的人。冰箱冷冻储藏的玉米，水煮前应用水冲洗干净，以去除表面可能含有的杂质等。

散文

1959年秋，我考上了内蒙古的一所中专学校，学校在呼和浩特市。从老家经棚到呼市可不是一个近道，先坐汽车(也叫班车)两天到赤峰。从经棚出发，下午到林西，停车后我扛着行李，拿着小半袋发面饼和生活用品，急忙下车找旅店，住在离林西汽车站不远的一个小旅店里。林西对我来说并不陌生，因为初中曾在这里念书，各街道也很熟，在旅店喝碗白开水，吃了两个发面饼，就外出转了一圈，没有碰到一个熟人，晚上很早就睡了。第二天早上又是两张发面饼，小咸菜当早餐后，扛着行李拿着干粮用具等，排队上班车，这长途汽车在搓衣板上走了七个多小时，到赤峰了，我下了车拖着这些行李到火车站买票，然后又步行去找旅店，这是我第一次到赤峰市，就像红楼梦里刘姥姥走进大观园，真是长见识了，街道很宽，商铺林立，马车和人力三轮车不少，骑自行车的人更多，晚上到一个清真小饭店吃了碗

散文

## 初次坐绿皮火车

■马守喜

面条，浑身热乎乎，看到一个很高的铁架子，人们告诉我那叫防火楼，也叫瞭望塔，防火楼走不多远有一个小旅店，叫红山旅社，我就住在这个小旅店里，第二天早上，旅社里有几辆单人马车送站，每人五角钱，我坐上小马车直奔火车站，到了候车厅不一会，只见外面一辆绿色“长龙”呼啸而来，伴随着咣当咣当的声音。

当我扛着装满衣服被褥和干粮等的大袋子，经过检票口就跟着人群往车上跑，好在车上有座位，我迅速地放好行李，坐好，车就缓缓开动了。坐在座位上好不激动，这是我平生第一次坐火车，四处打量，发现车厢里有相向的两排座椅，每排三个座位，两个座椅之间有茶几，可放水杯，小吃之类的东西，这一组相向的两排的座椅和另一组中间用挡板隔着，如此靠窗户左右两排按顺序排列，中间是过道，列车员来回走着，靠着窗户，看到外面的景色纷纷一闪而过，火车跑起来的的确是

又快又平稳，不像我们小镇上的拖拉机，汽车，有时能把人的五脏六腑都颠出来。

坐着这绿皮火车时，站点特别多，不时地停车，每个站点都有一些旅客上下车，经过叶柏寿，承德，一路奔驰到了北京，北京是中国的首都，也是我一直向往的城市，这里有天安门，有长城，让我想起了“不到长城非好汉”那句话，我因为时间太紧，这次去不了长城，等放假时，长城我是一定要去的；北京有故宫、天坛、动物园、景山公园等，有数不胜数的名胜古迹。第一次到北京，我去了故宫、景山公园等地，晚上又坐上火车直奔呼市。

两天两夜的行程很快结束了，火车到了呼市火车站，我还没看一节与一节是如何连接，就在广播的督促下，恋恋不舍地随众多旅客下了火车，加入出站的人流之中。

第一次坐火车，给我留下了太多的记忆，以后的日子里，工作出差，观

光旅游坐火车的时间长了，还能坐上卧铺，美美地睡上一觉，但次数多了，烦闷得很不能赶紧下车去透透风，呼吸新鲜空气。特别是赶上春运，拥挤不堪，早已没了第一次坐火车的感受。

时下，人们出行方便了很多，高铁开通运行后，坐火车又更舒适便捷了，速度提高到了中国乃至世界高铁史的新高。绿皮火车很少见了，偶尔见到，听说坐的人也不算多，有的绿皮火车，已用在了怀旧的场合，在克什克腾旗的旅游景观，发现了绿皮火车，人们感到非常亲切，纷纷登上火车合影留念。时代在前进变化，我国的交通四通八达，铁路修到了新疆、内蒙古各地，甚至修到了西藏、拉萨，像一条条巨龙在祖国大地上奔驰，我们前行的道路上虽然有风风雨雨，但任何困难阻挡不住时代的巨轮，也像火车一样，一定是勇往直前，快速发展的。

## 冬天里的秋天

■张汉明



摄影 张汉明

我开始帮着三哥给牛羊添草，用一个木拖板把草从草垛移动到暖棚来，这草太好了，各种草搭配的特别均匀，有些小花干透了，也掺杂在里面。

雪盖山野，牛羊无处可放，牧户唯一的活计就是给牛羊添草。我想这也是为什么冬天来客在黄岑沟门更能呆得住的原因。因为你不在这儿，主人也无事可做，因而你不用有歉疚之感。

长生天赐给克什克腾的冬季永远漫长而严酷，夏季则美丽而短暂，而且也许要好几年才能碰到一个水草丰美的夏天，熬过严冬是草原上的人们最大的本事。在漫长的冬季里，忍受、沉静、生存才是第一位的。

冬天还有一点吸引人的地方，在农耕地区长大的人们，都会以为收获的季节一定在秋季，在牧区不是这样的，牧区收获的季节是冬春之际，因为这时候是产羔的季节，在牧人的眼里，一个个羊羔落地，就如同农民的颗粒进仓，有一种发自内心的喜悦，来与大家分享。因此，你这个季节来到牧民家，会看到他们的脸上洋溢着一种秋收般的欢乐。

一出门，羊羔咩咩的叫声，让这个塞外冰雪中的牧户充满着无限的生机。

三哥领我们去他的暖棚，三哥脸上洋溢着的表情，就像一位农夫要领人去看他秋天丰收的田地一样。“你看看，我今年多好，春节不

到，都下了七十个羊羔了”。

三哥家的暖棚里，羊牛鸡共用，显得非常热闹。女儿首先去截那只花牛犊，怎么截也截不住，三哥说：“站住，人稀罕你呢，要识敬”，牛犊果然站住了，女儿去摸它的头，去看它清澈的眼睛，“哇，太萌了”，女儿的属

相是属牛的，见到牛犊更亲切。

看完牛犊，女儿就去抱小羊羔，抱完白的抱黑的，抱完黑的抱花的，抱完绵羊羔儿抱山羊羔儿，恨不得抱一只拉回北京来当宠物养着。大公鸡长着多彩的羽毛，躲躲闪闪，站在墙头上看着这一切。

## 克什克腾植物

## 克什克腾旗植物志——蕨类植物门

## 1. 独行菜(十字花科 独行菜属)

别名：腺茎独行菜、辣辣根、辣麻麻

**形态特征：**一、二年生草本。茎直立或斜升，多分枝，被微小头状毛。基生叶呈莲座状，平铺地面，羽状浅裂或深裂，叶片狭匙形。茎生叶狭披针形至条形，有疏齿或全缘。总状花序顶生，果后延伸；花小，不明显；萼片舟状，椭圆形，具膜质边缘；花瓣小，匙形，有时退化成丝状或无花瓣；雄蕊2(稀4)。短角果扁平，具2室；种子每室1粒，棕色。花果期5—7月。

**生境：**生于村边、路旁、田间、撂荒地，也生于山地、沟谷。

**水分生态类型和区系地理成分：**旱中生杂草。东古北极分布种。

**经济价值：**全草及种子入药，全草能清热利尿、通淋，主治肠炎腹泻、小便不利、血淋、水肿等。种子入蒙药(蒙药名：汉毕勒)，能清热、解毒、止咳、化痰、平喘，主治毒热、气血不和、咳嗽气喘、血热。



## 2. 芥(十字花科 芥属)

别名：荠菜

**形态特征：**一、二年生草本。茎直立，有分枝，稍有单毛及星状毛。基生叶大头羽裂，不整齐羽裂或不分裂，具长柄；茎生叶披针形，先端锐尖，基部箭形且抱茎，全缘或具疏细齿，两面被星状毛并混生单毛，无柄。短角果倒三角形，扁平，无毛，先端微凹，有极短的宿存花柱；种子2行，长椭圆形，黄棕色。花果期6—8月。

**生境：**生于森林带和草原带的田间、村舍附近、路旁。

**水分生态类型和区系地理成分：**中生杂草。泛温带分布种。

**经济价值：**嫩茎可作蔬菜食用。全草及根入药，全草能凉血止血、清热利尿、明目、消积，主治咯血、肠出血、子宫出血、月经过多、肾炎水肿、乳糜尿、肠炎、高血压、头痛、目病、视网膜出血；根入药，治赤白痢、结肠炎。



## 3. 北方庭芥(十字花科 庭芥属)

别名：条叶庭芥、线叶庭芥

**形态特征：**多年生草本。全株密被长星状毛，呈灰白色，有时呈银灰白色。直根长圆柱形，灰褐色。茎于基部木质化，自基部多分枝，下部茎斜倚，分枝直立，草质。叶多数，集生于分枝的顶部，条形或倒披针状条形，全缘。总状花序具多数稠密的花；萼片具膜质边缘；花瓣黄色，倒卵状矩形。短角果矩圆形倒卵形或近椭圆形。果瓣开裂后果实呈团扇状；种子黄棕色，宽卵形。花果期5—7月。

**生境：**生于森林带和草原带的石质丘陵、丘陵坡地、沙地。

**水分生态类型和植物区系地理成分：**旱生草本。东古北极分布种。



## 4. 细叶燥原芥(十字花科 燥原芥属)

别名：薄叶燥原芥、灰毛燥原芥

**形态特征：**小半灌木。全株被星状毛。茎直立或斜升，过地面茎木质化，基部多分枝。叶条形，基部渐狭，全缘，两面被星状毛，呈灰绿色，无柄。花序伞房状，果期极延长；萼片矩圆形，花瓣白色，瓣片近圆形，基部具爪。短角果卵形，被星状毛，宿存花柱。花果期6—9月。

**生境：**生于草原带和荒漠草原带的砾石质山坡、草地、河谷。

**水分生态类型和区系地理成分：**旱中生小半灌木。亚洲中部分布种。

