

## 每周学一“典”

宜将剩勇追穷寇  
不可沽名学霸王

我们缅怀这段历史，就是要继承和发扬老一辈革命家“宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王”的革命到底精神，不断增强中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，勇于进行具有许多新的历史特点的伟大斗争，坚决战胜前进道路上的各种艰难险阻，使“中国号”这艘巨轮继续破浪前进、扬帆远航。

——2019年9月12日，习近平在视察中共中央北京香山革命纪念馆时的讲话

## 出处：

出自毛泽东《七律·人民解放军占领南京》。原文为“宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王。”

## 释义：

应该趁现在这敌衰我盛的大好时机，痛追残敌，解放全中国。不可学那贪图虚名，放纵敌人而造成自己失败的楚霸王项羽。

## 感悟：

“伟大的事业之所以伟大，不仅因为这种事业是正义的、宏大的，而且因为这种事业不是一帆风顺的。”雄伟壮丽的社会主义事业，凝结着一代代共产党人的艰苦卓绝和付出奉献，负载着无数先哲英烈的寄托与热望。当历史的接力棒传递到我们手中，我们这一代人的任务和使命，就是在继续坚持和发展中国特色社会主义的伟大征程中奋力书写新的时代篇章！

## 每周健康问答

## 冬季如何保持心血管健康？

首先，在做好冬季防寒保暖的基础上可以适当增加运动量。保暖是健康过冬的首要措施，外出活动务必及时增添衣物，戴好帽子口罩。适度运动可以加速汗液排出，促进水分的摄入。有运动习惯的人可以适当推迟运动时间，安排在上午10点以后。

其次，高血压患者冬季要做好血压测量，合理、规律地使用降压药物。

另外，冬季要适当调整饮食习惯，控制血脂水平。冬季要适量减少油腻食物的摄入，日常多吃一些蔬菜水果等富含纤维素的食物。可以适当饮用一些具有降脂作用的白茶、绿茶及苦丁茶等，但要避免饮用浓茶。寒冷时，人体的血液黏稠度会增加，因此，要尽量保证每日水分的摄入量在1.5至2.5升。

最后，保持良好的生活作息及建立良好的生活环境。良好规律的作息是健康的前提，夜晚应保证充足睡眠，尽量于晚上11点前入睡，外出时尽量避免前往人群密集的地方，如有必要及时做好防护；对于免疫力较低的人，可以提前打流感疫苗进行预防。此外，对于某些地区无法采取集中供暖的人群，可以采用电暖器取暖。

## 杨文华 平凡善举暖人心 拾金不昧显美德

■马金龙

1月31日，克旗城市管理综合行政执法局环卫所环卫工人杨文华像平时一样在经五街片区开展清扫保洁工作，上午9时，杨文华在和谐小区附近垃圾箱外发现一堆废旧报纸，起初以为是群众遗弃的垃圾，但在拾捡过程中，夹杂在纸堆中的一个蓝色挎包掉落而出，里面装有1000多元现金、一部手机、多张银行卡等重要证件和物品，面对这“从天而降”的财物，杨文华没有丝毫心动。

“丢了这么多钱还有手机，失主肯定很着急，得赶紧想办法找到失主。”杨文华第一时间联系当班组长李振杰进行反馈说明情况，在组长到现场后，两人便在寒风中一边清理垃圾一边等待失主。

在随后的等待过程中，杨文华和组长丝毫不敢离开半步，生怕错过前来寻找挎包的失主。终于当日中午12点左右，失主匆匆赶来询问并表示挎包是她遗失的。失主表示，自己是

附近销售祭祀用品的商户，早上在打扫废弃纸钱时，因东西较多，一时疏忽，未发现挎包滑落，以为忘在了家里，中午回家后才知应该是混着废纸垃圾丢到垃圾箱了。杨文华再次仔细确认失主身份后，将挎包原封不动地归还给失主。

“我当时第一反应就是找不回来了，但还是抱着侥幸心理去垃圾箱附近找找看，没想到环卫工人一直在等着我，当时我拿出一些钱给她，以表谢意，但她说什么都不收”。失主取回失而复得的挎包后，对拾金不昧的环卫工人杨文华连连道谢，提出要给酬金以表达感谢之情时，杨文华婉言谢绝。

“我从事环卫工作已经10多年了，每天干的活很脏很累，但面对别人丢失的财物，都是主动寻找失主，那也是别人起早贪黑辛辛苦苦赚来的血汗钱，不管多值钱不是自己的东西绝对不要，自己只是做了一件微

不足道的小事，以后再遇到这种情况，自己还会一如既往地去做。”杨文华信誓旦旦地说。

今年是50岁的杨文华进入环卫工人队伍的第十年，日常主要负责经棚镇区经五街的清扫保洁，环卫工作累，收入低，可是杨文华没有因此降低工作标准，每天捡拾垃圾、巡回保洁十分忙碌，只要杨文华看到居民因为降雨降雪路面湿滑在路上发生滑倒、碰撞等交通事故，都会上前扶一把、帮一帮。好多人遇到这样的事不敢上前帮忙，怕被讹上，而诚实守信、助人为乐一直是杨文华坚守和信奉的人生准则。在克旗环卫工人队伍里提到杨文华，她的同事们都说她人很好，答应别人的事就肯定帮忙，看到谁需要帮忙，就会主动去帮助，别人请她代班时她从不会失约，大家都夸她是一个说得做得得到的人。多年来，她一直用诚心来面对每一个同事朋友、每一位居民游客，尽心尽力

办实事、做好事、解难事，尽管没有轰轰烈烈的业绩，但在平凡的事迹中却透着点点感动，温暖着身边的每一个人。干好日常工作、为游客提供引导、捡到失物及时归还这些好人好事仅是克旗环卫战线上的冰山一角，并不罕见。从拂晓初照到夜色阑珊，从主干道到陌陌巷尾，214名环卫工人分别坚守在道路保洁、垃圾清运、公厕管护各个岗位，镇区的每一个角落都有“环卫橙”忙碌的身影，他们在平凡的岗位上兢兢业业，以高尚的品德温暖人心，用勤劳的双手守护北疆小城的美丽，为人民群众提供整洁靓丽、安全有序的生活环境。他们虽然不会被放在聚光灯下，但他们默默付出的每一份善行，都将推动社会朝着更美好的方向前进。

## 榜样就在身边

散文

## 请年

■张汉明



摄影 张今卓

除夕夜，天一黑，不是看春节联欢晚会，而是请年。所谓请年，就是把家堂供在一个专门的屋子里，同族的人会把好酒好菜都带来供祖先享用。

“请年了，请年了”，等主持人一声叫喊，一群人就出村了，来到村口，对着坟地的方向跪下，然后燃着纸，点着香，同样主持人会念叨：“老祖宗快回来过年，有马的骑马，有轿的坐轿”，然后大家开始磕头，怕老祖宗们回来的路上看不见，小孩子要提着玻璃做的小灯笼，小孩跟着大人一起跪下的时候，一不小心燃着火的小灯笼

也一起横在地上，但是小灯笼的火却没有灭。然后人们奇怪，小灯笼倒下了都不灭，大家开始说：“对了，那能灭吗？老祖宗可都是高人。”请回家堂里来，同样要磕头。这样就把远去的祖先的魂魄请回来，让祖先的魂魄与大家一起过年，请回来后，全家族的人就听最长者的长者讲家族的历史。

“咱们的老祖宗最早是挑着担出的口里，一筐装着药篓子，一筐装着全家行李，带着老伴就出口里了，最早落户在河那沿，最后日子好了，开始移到这里，然后一枝三不绝，生下

三个儿子……”

实际上，说挑担过来好听一些，好多人家是要着饭过来的。

听老人讲家史，能听到祖宗创业的艰难，也能听到谁没儿子，兄弟们就会过继一个过来顶枝，还能听到谁谁嫁过来这媳妇长得好人品也好又孝顺，可生第一个娃难产，孩子活了，人死了，你们可千万记着跟人家这白火烧的老王家是有亲戚，啥事要让着人家，咱们的人根在那里。

一位姓莫的老人也会参加，是因为他们莫家的人根来自于张家。这莫家只有一户，我想，参加这样的仪式，

也有利于优化他的生存环境。

初一的时候，人们早早地起了，吃过饺子，第一件大事是去给家堂拜年，媳妇们不仅要去年，还在磕头，希望得到祖宗的保佑。

初二的晚上是送年，同样要提着灯笼，出发前，大家要跪在家堂前，把酒洒在地上，撒一小块馒头之类的放在地上，嘴里念叨着：“老祖宗吃点喝点，照顾不周的地方多担待，过完年了，该上班的上班，该下地的下地”。一群人磕过头，小灯笼走在前头，就向那村口走去，说跪，哗一地人就跪下了，膝盖上碰到是冰就冰了，碰到牛粪就牛粪了，这次说了：“这小灯笼得放好呀”，然后看着烧着纸钱，人们又念叨：“看这火这个旺，老祖宗今年过年高兴了”。火刚刚灭掉，就像听到发令枪一样，就见全体人都开始疯狂地向家堂的院子里跑去，那男孩手里的小灯笼又开始摇晃了，大人赶紧接过去，男孩开始野马撒缰般跑，跑什么呢？是回来争家堂前的品，抓到酒的喝口酒，抓到什么吃什么，据说谁吃到这祖宗的福底，谁就更有福气。我抓到过半个饺子，吃到嘴里虽说有些凉了，但感到非常香，好像真的是与祖宗们分享这一个饺子。

现在的人，一过五十岁，才知道生命的边际，而我们祖先早就知道生命是生生不息的交接，因而才有了这活人与逝者一同过年的年俗。

克什克腾是个移民文化发达的地区，这里原汁原味地保留山东、河北、河南等地的民俗，由于这里远离中原，深居长城之外，反而保存得更加原始。

## 克什克腾植物

## 克什克腾旗植物志——蕨类植物门

## 1.小花花旗杆(十字花科 花旗杆属)

**形态特征：**一、二年生草本。植株被卷曲柔毛和硬单毛。茎直立，单一或上部分枝。茎生叶着生较密，条形，顶端钝，基部渐狭，全缘。总状花序结果时延长，花小。萼片近相等，具白色膜质边缘；花瓣淡紫色或白色，条状倒披针形，顶端圆形，基部渐狭成爪。长角果细长圆柱形；种子淡棕色，矩圆形，表面细网状。花果期6—8月。

**生境：**生于森林带和草原带的山地林缘草甸、沟谷、河滩、固定沙地。

**水分生态类型和区系地理成分：**中生草本。东古北极分布种。



## 2.全缘叶花旗杆(十字花科 花旗杆属)

**别名：**线叶花旗杆、无隙花旗杆

**形态特征：**一、二年生草本。全株密被硬单毛和卷曲柔毛或被深紫色头状腺体。茎直立，多分枝。叶狭条形，先端钝，基部渐狭，全缘。总状花序顶生和侧生，果期延长；萼片矩圆形，稍开展，边缘膜质；花瓣淡紫色，近匙形，顶端微凹，下部具爪。长角果狭条形，被深紫色腺体；种子扁椭圆形。花果期6—8月。

**生境：**生于草原带的沙质草原、石质坡地。

**水分生态类型和区系地理成分：**旱生草本。蒙古高原分布种。



## 3.花旗杆(十字花科 花旗杆属)

**别名：**齿叶花旗杆

**形态特征：**一、二年生草本。散生单毛。茎直立，有分枝。叶披针形或矩圆形条形，两端渐狭，边缘有疏牙齿，两面散生单毛，下部叶有柄，上部叶无柄。总状花序顶生和侧生，果期延长。萼片直立，矩圆形，具白色膜质边缘；花瓣紫色，倒卵形，基部有爪。长角果狭条形，直立或斜开展；果瓣稍隆起，具明显中脉，被短柔毛；种子1行，近卵形，淡褐色，稍有翅。花果期6—8月。

**生境：**生于森林带的山地林下、林缘草甸。

**水分生态类型和植物区系地理成分：**中生草本。东西伯利亚—东亚北部分布种。



## 4.芝麻菜(十字花科 芝麻菜属)

**别名：**臭芥

**形态特征：**一年生草本。茎直立，通常上部分枝，被疏硬单毛。基生叶和茎下部叶稍肉质，叶片矩圆形，大头羽状分裂，顶生裂片近卵形，全缘，浅波状或有细齿，茎上部叶较小，羽状深裂或大头羽状深裂，裂片披针形、倒披针形或条形。萼片直立，倒披针形；花瓣黄色或白色，带紫褐色脉纹；瓣片倒卵形，开展，爪细长。长角果圆柱形，直立；种子近球形，淡黄褐色。花果期6—8月。

**生境：**常混生于亚麻地中，也有逸生。

**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：**种子称臭芥子，含油量约30%，油可供食用。嫩株供蔬菜用。种子入药，能利尿、化痰、定喘，主治肺病、咳嗽气逆、胸中痰饮、面目浮肿。

