

每周学一“典”

以古人之规矩
开自己之生面

传承中华文化，绝不是简单复古，也不是盲目排外，而是古为今用、洋为中用，辩证取舍、推陈出新，摒弃消极因素，继承积极思想，“以古人之规矩，开自己之生面”，实现中华文化的创造性转化和创新性发展。

——2014年10月15日，习近平在文艺工作座谈会上的重要讲话

出处：

出自沈宗骞(清)《芥舟学画编》。原文为“以古人之规矩，开自己之生面。”

释义：

运用古人总结出来的创作方法和原则，开创自己新颖独特的创作局面。

感悟：

“求木之长者，必固其根本；欲流之远者，必浚其泉源。”治理好今天的中国，需要对我国历史和传统文化有深入了解，也需要对我国古代治国理政的探索和智慧进行积极总结。我们要从传统文化的传承创新中汇聚新的力量，从延续民族文化血脉中开拓前进，坚定奔向中华民族伟大复兴的美好未来。

每周健康问答

雨水节气如何养生？

雨水是二十四节气中的第二个节气。在这个时节，应该如何按照“天人相应、顺应自然”的法则进行养生？中国中医科学院西苑医院治未病中心主任医师张兰凤分享相关知识。

张兰凤分析，从自然万物生长变化的角度看，雨水是滋润万物生长的开始。从养生的角度看，春天为生发之季，人体随着自然气候的变化，肝的生发之气机开始上升。此时，人要滋养肾阴，做好能量储备，为肝气生发做准备，使肝气生发有根而不会出现阴虚阳亢的过激现象。

“如果阴虚体质，容易在春季生发之际，出现诸多‘上火’的表现，如口干、咽燥、干咳、溃疡、长疮、头晕、耳鸣、失眠、便干、尿黄等。”张兰凤表示，这时需降火，进行“润养”“清养”，补肝、肾、肺之阴，在饮食上可以服用枸杞子、胡桃肉(核桃仁)、黑豆、黑木耳补肾；百合、银耳、马蹄润肺降火；山药、莲子、黑米健脾养阴补肾。

张兰凤表示，此时若气温变化太大，寒湿之气若太过，对于脾胃虚寒、阳气不足的个体来说，寒湿伤阳可导致胃阳受抑，或肝阳不升或脾阳不运，出现相应症状，如胃痛、打嗝、胀气、头痛、腹泻、手足发凉等。这种情况下，养生需遵循“温胃健脾，升阳除湿，疏肝理气”的原则。在饮食上可以服用百合、山药、莲子、黑米健脾补肾，生姜、胡椒、花椒健脾温中散寒，茯苓、薏苡仁、白扁豆、芡实健脾祛湿，春笋健脾化痰，韭菜、小蒜辛散疏肝，豆芽、豌豆苗等具有生发之性的食物帮助助肝的舒发。

查干伊德，意为白色的、纯洁、崇高的食物，即指奶食品。克什克腾旗查干伊德历史悠久，营养丰富，元代起为汗庭进贡的美食，也是千百年来生活在草原的牧民家庭必备食品。除自家食用外，它还是蒙古族长久以来馈赠亲朋、祈福祭祀的“标配”。如今，克什克腾旗查干伊德以其独特的风味在市场上占据着一席之地，为传统饮食文化注入了力量。今天，我们一起走近自治区级查干伊德非遗传承人苏亚拉图。

苏亚拉图是达日罕乌拉苏木的牧民，他从爷爷、父亲那里学到了查干伊德的制作技术，有着一定的历史渊源。现在，不但苏亚拉图掌握了查干伊德的制作技术，他的妻子也会做各种查干伊德。

自治区级非遗传承人苏亚拉图介绍，克什克腾旗的查干伊德是祖祖辈辈传承下来的，不仅我们自己做，也传承给了我们的下一代人。2010年，克什克腾旗查干伊德被评为为了内蒙古自治区非物质文化遗产。

冬闲时节，苏亚拉图和他的妻子依然忙碌。清晨，苏亚拉图的妻子熟练地将新鲜牛奶挤入桶中，用细网过滤出杂物，这便是制作奶皮子的原料。牛奶静止放置两到三天后，布丁状的酸奶发酵完成，这是制作新鲜奶豆腐的关键。从挤奶到加工，一滴滴牛奶在苏亚拉图妻子的手中，完成了它们的华丽蜕变。近两年，他们还尝试使用骆驼奶制作查干伊德，其种类也更加丰富。营养价值极高的各式查干伊德被端上餐桌，成为了牧民们蛋白质、维生素和矿物质摄入的重要来源。

苏亚拉图妻子额日灯其其格跟他们说，牛奶能做出好几种食品，一桶牛奶就能做出嚼口，奶豆腐，做完奶豆腐的黄水还能制作奶渣，这几个食品里主要是奶豆腐和嚼口被大众所喜爱。查干伊德对于三高有一定的调节作用，也很好维持人体肠道内正常菌群

散文

在经棚镇过年是非常热闹的，正月初一，是全家族大聚会，能聚4桌左右，只要是镇上的张姓人家都要参加。

上午大约十点多钟，先来的人在这里打对调，一年没见的人，互相说说话，聊聊现在都在做什么。

大约是十一点，人们就在饭店基本聚齐了，先是合影，然后是大哥讲话，讲讲家族的忠孝传家远的历史，接着是给老人敬酒，老人们敬过酒后就开始喝酒，有一位乌兰牧骑的哥哥做主持人，大家开始唱祝酒歌。先是点名让底下的人唱，随着酒的饮用，到后来是抢着话筒唱。

姑娘们唱《带回家看看》，男人们唱《骏马奔驰保边疆》，在外念书的孩子把昨天春晚的歌曲现学现卖带到了台上，而那桌上年过八旬老人们也被感染了，把早年当兵时的歌也唱两

的稳定和平衡，防治便秘和腹泻，同时也有利于心血管健康，对人体有很多好处。查干伊德是天然的食品，牧民群众都能做，都喜欢做，都以多做奶食、多吃奶食为宜，这也是牧民抵抗力强的重要原因。

营养丰富的克什克腾查干伊德，相比其它地区在制作细节上略有不



同。克什克腾蒙古族人民都大块儿地制作查干伊德，有时制作约十斤左右，这样保存起来的味道不变。同时，为了保证奶豆腐的高品质，一般不使用电炉，而是保持着用牛粪或者干柴生火，温火慢熬的奶豆腐口感更加细腻。在慢慢流淌的时间里，饱含着的是牧民们对食物的珍惜与尊重。

苏亚拉图妻子额日灯其其格：“现在我们还依然坚持使用传统的制作方式，靠自己的劳动来制作查干伊德，没有用现代的机器。现在都是用电炉，虽然是用电省事，但是我们觉得烧牛粪制作出来的查干伊德才好，口感更好，能给人体带来营养，而且我们所使用的器具也都是从老一辈那里传承下来的，有的都已经使用了四十多年了。我们从未放弃过旧的习俗。从前我们都是用家乡乡的牛奶做查干伊德，能够保证查干伊德的优良品质，人们一般也都是喜欢这样的查干伊德，

所以我们的产品很受欢迎。”

2010年，苏亚拉图成为自治区级非物质文化遗产传承人，2012年，苏亚拉图被内蒙古文化厅公布为查干伊德代表性项目代表性传承人。2015年10月1日，苏亚拉图代表内蒙古参加中国沈阳非物质文化遗产传统技艺大展活动，把内蒙古的查干伊德制作技艺

和产品，带给了东北民众，取得了较好社会效益和经济效益。此外，苏亚拉图还多次参加区市两级举办的非物质文化遗产展演活动，在继承传统查干伊德制作技艺的同时，努力让更多的人去了解查干伊德。

自治区级非遗传承人苏亚拉图：“2015年我们去了沈阳市，带着所有查干伊德去展览现场，外地的人一般都不知道奶豆腐是什么，我们就给外地的人们解说这些查干伊德是怎么制作的。然后我们又去了乌兰布统草原，这展览的时候，我们自己现场做，给大家品尝味道，都吃了热奶豆腐，一排一排的进来尝试我们做的查干伊德，尤其是学生居多，我们让学生们尝试和认识查干伊德，也给外地的人们教蒙语，让他们更好地了解查干伊德。”

每年的乌兰布统草原，来自全国各地的游客都会云集于此，近几年在旅游旺季到来之前，苏亚拉图都会提

前一个月来到乌兰布统草原制作查干伊德，为来自各地游客献上一份“草原味道”，在很大程度上拓宽了查干伊德的销路，同时也为持续销售查干伊德积累了客源。

苏亚拉图妻子额日灯其其格：“2014年到2019有五六年的时间，我们在旅游旺季时来到乌兰布统草原，制作和销售查干伊德。也是从那时起积累了一定的客源，现在都是顾客在微信上订货，我们的查干伊德已经销往到北京、河北等地。我们的查干伊德也从来也没有涨过价，像奶豆腐一直都保持着40块钱一斤。今年我们尝试制作的驼奶奶豆腐，也为我们增加了一万多元的收入。”

当前，查干伊德是苏亚拉图夫妇增收致富的主要渠道，困难时期，查干伊德是他们最重要的食物来源，他们深知查干伊德的珍贵，作为非遗传承人，他们认为自己的责任，就是继续做出更好的查干伊德，将查干伊德的制作技艺和文化努力地传承下去。

苏亚拉图妻子额尔灯其其格：“以前我们老一辈人生活困难，查干伊德是主要的粮食，我们也是从那时起学会了制作查干伊德并且把这门手艺传承下去。我们有两个儿子，都学会了查干伊德制作手艺，也都会制作查干伊德。我们也把这门手艺教给了其他的牧民，他们一般都是用电制作，但是手艺还是向我们学习的传统手艺，我们也会继续地把查干伊德做下去。”

在苏亚拉图夫妇的身上，我们看到了老一辈非遗传承人几十年如一日的坚守。在发展日新月异的今天，这一份“慢慢来”显得弥足珍贵，也正是因为有了他们的初心不改，所以成就了克什克腾查干伊德的高品质。当前，越来越多的年轻人也加入到了传承查干伊德制作技艺的队伍之中，一条新时代非遗传承之路正慢慢铺就。

榜样就在身边

春节聚会

■张汉明

嗓子，于是全屋里叫好声一片，自然是又一杯白酒进肚。

偶尔也会有一点伤感的影子袭击到这个场上，比如唱到母亲的时候，远在外地工作的游子就悄悄到门后抹眼泪了，唱到父亲的时候，有刚刚失去父亲的家庭眼圈红红的。

有老人提出：“为裕泉隆喝一杯！”裕泉隆是我们在座的所有人的故乡，这个提议一出，像炸了锅，人们纷纷响应。是啊，裕泉隆如今是一个荒凉的村庄，但是它永远是让我们落地生根的故乡，一闭眼就能想到一草一木。人们纷纷举杯干下这杯酒。

家有一老，如有一宝。二三百口子人随着城镇化的大潮涌进小镇，涌进赤峰，涌进北京，但是城市易有的冷漠成功被阻挡在这个家族的门外，是因为这些老人在支撑着，年轻人在传承着。于是就有了裕泉隆人来镇

上不用住旅店，轮流请吃饭；裕泉隆人来看病，看病的钱有人垫，走时还给拿上钱；当然也有裕泉隆人把最好的小米带来，让我们尝着故乡的味道。在小镇上，每当家里遇到婚丧嫁娶的大事的时候，整个家族熟练得像一个部队一样，运行得井井有条。

有一位老哥哥在陕西当兵，最后以一个团长的职务转业，有一年夏天他回到克旗，正好一位侄子结婚，他担任总代东，他把军队那一套给用上了，非常好使，那对家族是一个锻炼。

天上没有不散的云朵，地上没有不散的宴席，席散了，人们却在门口互相握着手，久久不愿离去。

也有人刚刚喝上劲头，又回家组织第二桌去了。有时候，串几个门，就会喝几场酒，直到喝晕了，被侄子们开车送回来完事。说实话，也有个别

喝的实在难受，主动去小医务所去输葡萄糖的。

家族的很多年轻人，工作能从克旗升迁到赤峰，却主动放弃，也有年轻人，能留在呼和浩特、包头这样的大城市，也主动放弃，千方百计回到克什克腾。克什克腾的风景好，吸引了好多南方的研究生都来这里扎根。对于我们的家族来说，对大家最大的吸引力是亲情。家族里有一位医生本来在广东工作得很好，还是放下高薪回到了克什克腾经棚镇的医院工作了，他说：“星期天没事了杀只羊，陪爷爷奶奶叔叔姑妈们到山上相聚，现买菜现做菜，喝一点儿小酒，这种感觉非常好，在外地再有钱也没有这种感觉”。

克什克腾植物

克什克腾旗植物志——蕨类植物门

1. 大叶碎米荠(十字花科 碎米荠属)

形态特征:多年生草本。根状茎粗壮，匍匐横走，密被纤维状须根。茎直立，单一或上部分枝，圆柱形，有纵沟棱。单数羽状复叶，有小叶5~9，稀11，卵状披针形、椭圆形或矩圆形，基部宽楔形，边缘有锯齿。总状花序顶生；萼片矩圆形，绿色或淡紫色，边缘膜质，被疏柔毛；花瓣淡紫色或紫红色，宽倒卵形，下部渐狭成爪，长角果狭条形。种子椭圆形，褐色。花果期7—9月。

生境:生于森林草原带的林下、林缘、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:全草入药，能消肿、补虚，主治虚劳内伤、头晕、体倦乏力、红崩、白带等。



2. 播娘蒿(十字花科 播娘蒿属)

形态特征:一、二年生草本。全株呈灰白色。茎直立，上部分枝，具纵棱槽，密被分枝状短柔毛。叶片矩圆形或矩圆状披针形，二至三回羽状全裂或深裂，最终裂片条形或条状矩圆形，全缘；茎下部叶有叶柄，向上叶柄逐渐缩短或近于无柄。总状花序顶生，具多数花；萼片条状矩圆形，边缘膜质；花瓣黄色，匙形；雄蕊比花瓣长。长角果狭条形，淡黄绿色；种子1行，黄棕色。花果期6—9月。

生境:生于森林带和草原带的山地草甸、沟谷、村旁、田边。

水分生态类型和区系地理成分:中生杂草。古北极分布种。

经济价值:种子含油率约40%，可制肥皂和油漆，也可食用。种子入药，能行气、利尿消肿、止咳平喘、祛痰，主治喘咳痰多、胸胁满闷、水肿、小便不利。种子也入蒙药，功能、主治同独行菜。全草可制农药，能杀死棉蚜、菜青虫等。



3. 毛萼香芥(十字花科 香芥属)

别名:香花草、香芥

形态特征:二年生草本。茎直立，不分枝或分枝，被硬单毛，具纵向沟棱。基生叶于花期枯萎。茎生叶披针形或卵状披针形，先端锐尖，基部楔形，边缘有锯齿，两面有稀疏的单毛。总状花序顶生或腋生，开花时花密集成伞房状，果期极延长。萼片直立，外萼片披针形，内萼片条形。花瓣紫色或红紫色，瓣片椭圆形。长角果细长四棱状圆柱形；果瓣有1明显凸起的中脉；种子1行，棕色。花果期6—9月。

生境:生于森林带和草原带的山地林缘、沟谷、溪旁。

水分生态类型和植物区系地理成分:中生草本。华北—蒙古分布种。



4. 小花糖芥(十字花科 糖芥属)

别名:桂竹香糖芥

形态特征:一、二年生草本。茎直立，有时上部分枝，密被伏生“丁”字毛。叶狭披针形至条形，中脉在下面明显隆起，两面伏生二、三或四叉状分枝毛。总状花序顶生；萼片披针形或条形；花瓣黄色或淡黄色，近匙形。果瓣伏生三或四叉状分枝毛，中央具凸起主脉1条；种子宽卵形，棕褐色。花果期7—8月。

生境:生于森林带和草原带的山地林缘、草原、草甸、沟谷。

水分生态类型和区系地理成分:中生草本。泛北极分布种。

经济价值:全草入药，能强心利尿、健脾和胃、消食，主治心悸、浮肿、消化不良。种子入蒙药，能清热、解毒、止咳、化痰、平喘，主治毒热、咳嗽气喘、血热。

