

每周学一“典”

利民之事，丝发必兴
厉民之事，毫末必去

“利民之事，丝发必兴；厉民之事，毫末必去。”就是说有利于百姓的事，再小也要做，危害百姓的事，再小也要除。

——2014年1月20日，习近平在党的群众路线教育实践活动第一批总结暨第二批部署会议上的讲话

出处：

出自万斯大(清)《周官辨非·天官》。原文为“圣人之治天下，利民之事，丝发必兴；厉民之事，毫末必去。”

释义：

圣人治理天下所用之道，凡是有利于百姓的事情，即使再小也要去做；凡是危害百姓的事情，即使再小也要革除。

感悟：

一滴水珠的轨迹，可以折射江河的奔腾；一朵花儿的绽放，可以见证春天的绚丽；一个个生动的发展细节，可以透视中国的民心与未来。近年来，我国在多领域推出满足各种群体需求的公共服务项目，有针对性地破解民生难题，扎扎实实地增强了老百姓的获得感、幸福感、安全感。这生动说明，新时代中国不仅注重发展的速度，更追求发展的温度。宏大叙事动人心魄，微小瞬间同样直抵人心。

每周健康问答

哪些小动作有助节后减重？

一、坐姿抬腿。1. 首先选择一把稳定的椅子，坐在椅子的前端，整个脊柱保持稳定；2. 保持腹部肌肉的收缩，身体轻度后仰，单腿抬起；3. 可以根据自己身体的情况保持双侧大腿交替抬起，也可以双腿悬空，交替轮流抬起。注意：肩部下沉，腹部收紧，不要出现弓背、驼背、探头和左右摇摆的现象。此动作能够有效消除腹部赘肉，使腹部核心更有力量。

二、手臂燃脂操。动作一：原地摆臂20秒。1. 双脚打开，与肩同宽，身体微微前倾；2. 手臂贴紧身体，前后进行摆动，注意肩部要保持下沉，不要耸肩。动作二：背部击掌20秒。1. 双脚打开，与肩同宽，身体微微前倾；2. 手臂在身体的后侧进行击掌练习，注意不要耸肩弓背，肩胛骨要向中间挤。动作三：贴耳屈伸20秒。1. 直立站姿，双手上举，在头顶合十，向后弯曲手臂；2. 注意上臂一定要贴紧耳朵，不要向外打开，腰部要保持中立，肩部要保持下沉，不要耸肩。注意：以上3个动作组合起来为一组，每个动作间隔10秒，每天做两组。这组动作可以练习到手臂前侧、后侧的肌肉群，燃烧手臂脂肪，美化手臂线条。

散文

初二吃过早饭，窗外就传来锣鼓打鼓的声音，是扭秧歌采高跷的来了，我们一家三口出去看这一表演。

这高跷中孙悟空的扮演者，在冰上也敢走，这可是我们平时不敢挪步的地方，人家却行走如飞，遇到抱小孩的逗一逗小孩子，遇到放鞭炮的去抢一串鞭炮，尽显其猴性之淘气。爸爸领着我们，边看边让我们一家三口认亲戚，“这个唐僧的扮演者是你二姐夫，那个坐轿子的，是

到扎木苏采油桃

■张汉明

你表姐，这些亲戚的扮演者看到我父亲，都上来打招呼。

表演的队伍已向前走了，正要回家，一辆越野车停下来，车上下来的是我的外甥，说他家的三姐家种油桃了，让我们去采油桃，于是我们上了车就走。

这一年，受降雪降温影响，克什克腾旗部分大棚作物受灾严重。经棚镇扎木苏20多个油桃大棚并没有受到影响。几分钟就到了地方，在经棚镇

联丰村扎木苏组的油桃大棚内，1000多株油桃枝条舒展，一个个油桃非常喜人，外甥女婿摘下一颗来让我们尝尝，真是好吃，这桃林里的是克旗地道的羊粪等农家肥，这桃也绝对是有机桃。外甥女婿说，他的大棚共有半亩地，种植250棵油桃，一棵树能结10斤桃，就是2000多斤桃，现在市场价格是5块钱一斤，收入就是一万多块钱。因为是反季节，冬闲时节侍弄大棚，农忙时节桃子已经卖完，两不误。

在严寒地区种桃并不是一件容易的事情，由于今年雪大天气又特别寒冷，克什克腾旗农业局专门派技术员来到村里，指导大棚防冻，在第一次降温之前，他们在每个大棚里安装了6000瓦的增热灯，购置了一些木炭，夜间有专人看护加热，同时还利用白天良好的天气及时进行卷帘，增加棚内的温度。所以在今年灾害面前他们的油桃没受一点影响，棚内温度都在13—20摄氏度。

榜样就在身边

王红丽：以草为业 编织生活编织美

■王莹莹

把艾草、乌拉草变成人们日常的生活用品和艺术品，是传统手工艺——草编带给人们的惊喜。在克旗，就有这样一位普通的家庭妇女，她带领生活中的特殊群体搞草编，不但解决了困难家庭的就业、增收等问题，也使草编这一传统手工艺名扬光大，她就是克旗亿合手工艺专业合作社经理王红丽。

“不知几时粽叶青，艺人采来做龙凤。上下翻飞掌中舞，活灵活现妙趣生。”走进亿合手工艺专业合作社的加工车间记者看到，在王红丽的指导下，社员们手中的艾草、乌拉草在手中上下翻飞，不一会儿，就变成了笤帚、锅刷、鞋垫等一件件精美的生活用品。

克旗亿合手工艺专业合作社经理王红丽：“起初的时候，姐妹们都没有正式的工作，就想出去学个手艺，看着身边这些好姐妹、朋友像我这种状况的挺多，于是就有了想法，姐几个凑到一起不如干点啥贴补家用，就这样在就业局和孵化基地的大力帮助下，他们给招生，我们就培训了几批学员，现在大家干劲十足，大伙儿都挺高兴。”

今年44岁的崔杰，不幸患上脑瘤，手术过后，右半身行动不便，而他的妻子患有癫痫，也找不到工作。在朋友的介绍下，他们夫妻俩来到亿合手工艺专业合作社学习手艺。最初，由于崔杰右手右脚使不上劲，王红丽便根据崔杰的身体情况，让他学着拌笤帚，干些力所能及的活儿。

崔杰：“在这干点活挺高兴的，原来手干啥都不好使，一开始只能拌笤帚，在这锻炼的手也使上劲了，能编个

筐，还能挣点钱，补贴贴家用，心情也好了。”

今年65岁的耿福凤，患有股骨头坏死十多年了，刚患病的时候，每天自己在家待着，曾一度让她失去了生活的信心，后来家里亲戚介绍她来亿合手工艺专业合作社学习手艺，经过不断地尝试，耿福凤在这里找到了适合自己同时也能胜任的活儿。

耿福凤：“哪个月不耽误的话一千

每个月能挣七八百块钱计件工资，少一点的可能就是三百四百不等，也不耽误照顾老人伺候孩子。”

目前，亿合手工艺专业合作社拥有艾草和乌拉草产品商标专利，产品涵盖生活用品和工艺品两大类，生活用品以艾草大扫帚、拖布和乌拉草、艾草鞋垫为主；工艺品以蒙古刀、蒙古包、灯笼及大型草雕等摆件产品为主。



多块钱，要是耽误的话七八百，在这生活上也能填补一些，能多挣点钱，觉得心里也开心。”

在和王红丽沟通的过程中，记者了解到，王红丽成立亿合手工艺专业合作社之初的理念就是给老年人、残疾人等弱势群体，以及因照顾家庭、孩子工作时间并不充裕的家庭妇女提供灵活就业的机会。如今，在王红丽的带领下，亿合手工艺专业合作社的兄弟姐妹们齐心协力、互相帮助，一边学手艺，一边赚钱。

亿合手工艺专业合作社经理王红丽：“我们这儿用工灵活，老员工每个月不耽误，家里没啥特殊情况下，

艾草有温经散寒、驱蚊驱虫、抗菌、抗病毒等功效。乌拉草自身无细菌，对真菌和细菌有极强的抑制作用，透气防潮，御寒保暖，使用艾草和乌拉草制作而成的生活用品可以在不同程度上达到消除疲劳，改善血液循环，提高免疫力的功效。

亿合手工艺专业合作社经理王红丽：“这些年我们也发现了当地特色和优势，咱们野生的艾草和乌拉草，属于高海拔，生长周期短，这些东西都非常珍贵，咱们通过出去学习，把这些本地的特色特产都利用上。我们合作社主要生产的两大系列产品，一个是生活用品，大笤帚、艾草拖布，咱们

本地的土产日杂店以及各大学校都有订单，还有一些工艺品主要面向旅游区，等到夏季旅游的时候，针对一些游客做的一些产品也深受大家的喜欢。”

每年艾草和乌拉草以及笤帚苗等草本植物丰收之后，克旗亿合手工艺专业合作社充分利用草本植物柔韧的秆、皮、芯、叶、根，以编、结、辫、扣、扎、绞、网、串、盘等丰富的编结技法，将其变成一件件精美的作品。截止目前，亿合手工艺专业合作社年均收入13万余元，为工人年均发放工资9.6万元。

亿合手工艺专业合作社经理王红丽：“克旗亿合手工艺专业合作社占地面积1000平方米，拥有3个加工车间、2个原材料库和展示间，吸纳就业110余人，其中大部分建档立卡贫困户、低保、残疾人等群体。现在，对我而言，草编技艺不仅仅是一份热爱，更是一种责任。我将继续深入学习草编文化，续写草编情缘，用草编工艺编织梦想，编织致富路。”

用双手和温度编织出的物什，最经得起时间考验，也最值得让人珍惜。王红丽怀着对草编艺术的满腔挚爱在编织领域里不断探究实践，使产品得到市场的广泛认可。穷则独善其身，达则兼济天下，草编事业有了收益后她开始带领身边的困难和残疾姐妹共同赚钱，走上致富之路，她用勤劳奏响致富最强音，她用女性细腻和智慧的力量谱写了一曲新时代的赞歌，为王红丽点赞！

克什克腾植物

克什克腾旗植物志——蕨类植物门

1. 糖芥(十字花科 糖芥属)

形态特征：多年生草本。较少为一年生或二年生草本。全株伏生二叉状“丁”字毛。茎直立，通常不分枝。叶条状披针形或条形，全缘或疏生微牙齿。总状花序顶生。外萼片披针形，基部呈囊状，内萼片条形，顶部兜状。花瓣橙黄色，稀黄色，瓣片倒卵形或近圆形，瓣爪细长。长角果，略呈四棱形，果瓣中央有1凸起的肋。种子黄褐色。花果期6—9月。

生境：生于草原带的山地林缘、草甸、沟谷。

水分生态类型和区系地理成分：中生草本。西伯利亚—东亚北部分布种。

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。



2. 山柳菊叶糖芥(十字花科 糖芥属)

别名：草地糖芥

形态特征：二年或多年生草本。茎直立，稍有棱角，不分枝或少有分枝。基生叶呈莲座状，叶片椭圆形至倒披针形，顶端圆钝有小凸尖，基部渐狭，疏生波状齿近全缘；茎生叶略似基生叶或线形，近无柄或无柄。总状花序有多数花；下部花有线性苞片；萼片长圆形；花瓣鲜黄色，倒卵形，顶端圆形，具长爪。长角果线状圆筒形，具四棱，直立。种子长圆形，褐色。花期6—7月，果期7—8月。

生境：生于草原区的河岸、草地、路旁。

水分生态类型和区系地理成分：中生草本。泛北极分布种。



3. 曙南芥(十字花科 曙南芥属)

形态特征：多年生草本。全株密被紧贴的星状毛。直根圆柱形，灰黄褐色，深入地下。根状茎木质，通常具多头。茎直立，通常自中部以下分枝，基部常包被褐色残叶。基生叶密生，呈莲座状，条形，全缘；茎生叶条形或倒披针状条形，全缘。总状花序，具花20余朵，生于枝顶；萼片近直立；花瓣紫色或淡红色，基部具长爪；长角果狭条形或长椭圆形，种子棕色。花果期6—8月。

生境：生于森林草原带和草原带的山地石质坡地、岩石处。

水分生态类型和植物区系地理成分：旱中生草本。东古北极分布种。



4. 蚓果芥(十字花科 念珠芥属)

别名：串珠芥、念珠芥、直毛串珠芥

形态特征：多年生草本。全株被小分枝毛，“丁”字毛或单毛。茎自基部分枝，直立、斜升或斜倚。基生叶倒披针形或倒卵形，花期早枯萎。总状花序顶生或腋生，花期伞房状，后伸长；萼片边缘膜质；外萼片披针状条形；内萼片倒卵形，顶部稍兜状。花瓣白色或淡紫红色，瓣片倒卵形，基部渐狭成爪。长角果条形，常呈串珠状；果瓣具1中脉；种子棕色。花果期5—9月。

生境：生于草原带和荒漠带的海拔1200—2500米的向阳石质山坡、石缝中、山地沟谷。

水分生态类型和区系地理成分：旱中生草本。亚洲—北美洲分布种。

经济价值：藏药(切乌拉普)，全草治食物中毒、消化不良。

