

每周学一“典”

政如农功
日夜思之

《左传》有云，“政如农功，日夜思之”。古人还说“爱人如己”。唯有善学善思，才能把为政如农功般精耕细作，日夜思之；把为民如爱己般殚精竭虑，日夜牵挂，干出无愧于时代、无愧于社会、无愧于人民的业绩。

——习近平《之江新语》中《为政者需要学与思》一文

出处：

出自左丘明《春秋》《左传·襄公二十五年》。原文为“政如农功，日夜思之，思其始而成其终。”

释义：

从政要像农民种地一样上心，播种过后，雨雪风旱，日夜操心。一开始思虑周全，最后才能成功。

感悟：

古人说：政如农工，日夜思之。种庄稼只有日夜操心、勤于劳作，才能获得好收成；从政亦然，只有夙夜在公、殚精竭虑，始终心怀“国之大者”，保持“日夜思之”的精神状态，我们才能团结和带领群众创造新业绩、夺取新胜利，在推动经济社会高质量发展中贡献更多力量和担当。

钢巴图：捶打银饰锻匠心

■宿国娟 杜海龙

造物之美，唯有匠心。当冰冷的银块经过反复敲打，变成银片，或拉成银丝，最后制成银首饰，它们便有了温度和灵性。而相比其它手工艺，银饰制作必须得沉下心来。在喧嚣中，90后银匠钢巴图坚守着内心的宁静，凭着一颗耐得住寂寞的心，诠释着匠心的真谛。今天让我们一起来了解一下克旗非遗传承人钢巴图的故事。

走进钢巴图的工作室，他正在全神贯注地制作着手工精致的百宝箱、银打、打磨、抛光等，每一道工序他都极其专注和小心，不敢有丝毫懈怠和马虎，好似全然听不到店铺外面的嘈杂声。

钢巴图说他从小就喜欢手工做的这些东西，他家乡有老手艺人，小时候经常去看他的制作过程，特别有趣。创造的过程吸引着我，用手工技艺制作的东西，是文化知识、技法结合的作品。

蒙古族是一个热爱银饰的民族，银器在蒙古族的生活中占据着重要地位。银盅、银碗、银戒指、银耳环、银手镯、头饰、马具等都是他们生活的一部分，这些银器和饰品是由银匠纯手工打造，造型和纹饰古雅大方，带着游牧民族不羁的气质。蒙古族银器的制作工艺十分复杂，银匠需要先把熔炼过的白银制成薄片、银条或银丝，利用压、弯、刻、镂等工艺，制出精美纹样，然后再焊接或编织成型，不仅需要银匠具有娴熟的技艺，还要具有十足的耐心。

钢巴图介绍制作银碗工序，他说用的时间较长，包碗内胆，它的工序是从一开始的银饼，打成银片，然后经

过一步一步捶叠的工艺，一次捶叠个几百锤，经过淬火，再重新打，这种工序几十遍才能打出这个内胆，外边的装饰也是银打工艺制作的，所以用的时间也比较长。

钢巴图大学期间就读于内蒙古师范大学美术学院，对民族传统银饰工艺有浓厚的兴趣。大学期间他刻苦学习，在2013年9月考入蒙古国文化艺术大学，他留学期间学习更加地刻苦，

是跟他学习的银饰技艺。”

有了扎实的美术基础和对金属工艺的潜心钻研，钢巴图一心只想把金属艺术与设计融入银饰作品中。2015年，钢巴图自主成立了自己的工作室，立志传承和弘扬蒙古族传统银饰手工艺制造。走进他的工作室里，映入眼帘的是两张桌子，桌面上整整齐齐地摆着锤子、镊子、镊子等大大小小的工具。再往里走，柜子上摆放着客人

智慧赋予了银块生命力，用一锤一锤的雕刻与捶打诠释着“做专、做精、做细、做实”的工匠精神。在此期间他荣获了赤峰市首届职工民族传统手工艺技能竞赛三等奖、全市西拉沐沦杯首届蒙古族传统手工艺大赛一等奖、克什克腾旗青年创业大赛创新创业奖等多项荣誉。他的银饰作品“八宝九珍银碗”被克什克腾民俗博物馆展览收藏。2017年12月，钢巴图被公布为旗级第二批蒙古族银饰及配饰代表性项目代表性传承人。目前，钢巴图还担任着克旗蒙古族手工艺协会会长。

钢巴图表示，想要传承好这门手艺，就得认真、坚持、吃苦，有悟性。作为蒙古族金银铜器的非遗传承人，要一直原创纯手工银器并通过自己努力让手艺传承、发扬吸引更多的年轻人学习和钻研，并且多做一些当地特色的手工艺品，让更多的人认识这项非遗文化。

在铁锤与银片反复碰撞敲打中，时间已渐渐流逝，在外人看来如此枯燥单一的工作，对于钢巴图来说，却乐在其中。当传承纯手工艺文化的脚步逐渐远去，仍有一群执着的工匠在用自己的双手，用心雕琢着一件件手工艺品，给予它们温度，赋予它们灵魂。银饰文化绵延数千年，现如今传承下来的工匠手艺已少之又少，正如钢巴图这样的传统手艺人，正在用他们的坚守，敲击着每件作品，传承着传统文化，在不断改良创新中阔步向前。



努力钻研，熟练掌握了传统的蒙古族银饰工艺技艺，找回了内蒙古蒙古族银饰手工艺在传承中遗失的部分，将蒙古族的传统工艺进行了完善和传承。

钢巴图说：“涉及制作、制图、都需要美术的功底，美术的功底能更好的设计这个作品，银饰作品的花纹、图案都基于美术设计。我大学在内蒙古师范大学学的美术，在大学时候我们老师给我介绍过蒙古国有金属工艺的专业，我毕业之后考入了蒙古国文化艺术大学，学的金属工艺，我们老师是蒙古国国家工艺美术大师恩克达瓦。我

定制银碗、马鞍、百宝箱、头饰等物品。这些作品有的最长需要一个多月的制作，每一件细细打磨的作品都凝聚了钢巴图的情感和匠心。如今为了传承这门手艺，他也招收学徒并进行授课培训。

学员新体布：“我在这里学习制作银饰有三年时间了，师傅平时对我要求挺严格，他是一个非常认真、有责任心的人，平时也爱钻研。接下来，我想跟师傅好好学习，把这项技艺传承下去。”

多年以来，钢巴图默默锻造和传承着珍贵的老手艺，用自己的双手和

榜样就在身边

每周健康问答

食盐怎么吃更健康？

食盐的摄入量是越少越好吗？营养专家提醒，除了日常做饭时要减少食盐、酱油等调味品的用量外，也尽量要减少食用榨菜、话梅、牛肉干等高盐食品。既然高盐饮食对健康有害，那食盐是吃的越少越好吗？能不能不吃盐呢？杨月欣表示，钠也是一个必需的营养素，过多过少都是不行的。盐能够调节身体的水分，也能够调节身体里的渗透压，这就跟正常的血压的关系非常大。另外就是维持酸碱平衡，还有人体神经元或者是肌肉的活跃程度、兴奋性等，有非常大的作用。

日常生活中如何合理减盐？食盐吃多了不行，吃太少了也不行，那么日常生活中该如何合理减盐呢？专家建议，第一是要知道吃的盐是多少，比如使用一把带刻度的勺子，就可以了解自己放了多少盐，然后就是口味上的习惯培养。第二是替代法，用一些天然的味道，用天然的调味料或者其他的味道来替代。比方说酸味、麻味、鲜味等。但一定要注意，酱油、味精、豆瓣酱、酱豆腐、咸菜也都是含有盐的，一定要知道这些也要少吃。第三是膳食多样化，肉要适量。如果肉吃多了，盐一定会多，只要是加工肉制品，它的盐含量都是非常高的。最后是要培养清淡口味习惯。

散文

压箱底的装备

■张汉明

的加厚羽绒服。而今年，我又增加一件秘密武器，那就是岳父送给我的一件皮袄。

说起这件皮袄还有一个故事。那年冬天，岳父在集宁工作，听说中国人民的老朋友柬埔寨的西哈努克亲王要从二连浩特那边过来，干部们早早到火车站去排队欢迎，在外面站了好几个小时，西哈努克亲王最后也没来，但是岳父却被冻透了，看到别人的皮袄特别管用，岳父就发誓要做一件最好的皮袄御寒。于是托人从宁夏买来了滩羊皮，这种羊毛每缕毛都是九道

弯，托人从呼和浩特买来了冲服呢做外面，岳父又把自己的蓝色美丽绸贡献出来做里子，找集宁最好的裁缝做的，于是经过一冬天的筹备，一件上好的皮大衣做好了，但做好后，岳父却很少穿过，一直在压箱子底。这次听说我们要回克旗过年，他就从箱子底找出来，说把这件大衣拿去给克旗人穿。

妻子说：“这年头，拿回克旗，也没人穿了。”我还是识货的，我说我回克旗穿。我如获至宝。

岳父那时每月挣28元工资，这件皮袄就花了98元，我看了看，这冲服

呢的面料经过三十多年了依然崭新，透气性很好，皮袄里面的毛，细看确实是九道弯，衣服的美丽绸里子手感一摸是特别好，这件大衣既美观又保暖，用奢侈品形容它当不为过。每当我看到这件大衣，我都想到，那真是一个货真价实的年代。

我穿上这件大衣，妻子和女儿都嘲笑我：“离牧羊人，只差一个羊鞭了”。我在想，将来你到了野外，你就知道它的意义了。

克什克腾植物

克什克腾旗植物志——蕨类植物门

1. 钝叶瓦松(景天科 瓦松属)

形态特征：二年生草本。第一年仅有莲座状叶；第二年抽出花茎。茎生叶互生，匙状倒卵形、倒披针形、矩圆形披针形或椭圆形，较莲座状叶大，先端有短尖或钝，绿色，两面有紫红色斑点。花序圆柱状总状，苞片先端尖，边缘膜质，有齿；花紧密；花瓣5，白色或淡绿色，干后呈淡黄色；雄蕊10，花药黄色；鳞片5；心皮5。花期8—9月，果期10月。

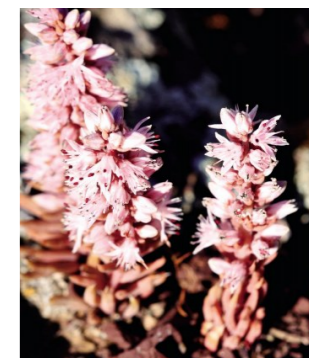
生境：多生于森林带和草原带的山地、丘陵的砾石质坡地及平原的沙质地。
水分生态类型和区系地理成分：肉质旱生草本。东古北部分布种。
经济价值：为多汁饲用植物，羊采食后可减少饮水量。全草入药，能活血、止血、敛疮；内服治痢疾、便血、子宫出血；鲜品捣烂或焙干研末外敷，可治疮口不愈合；煎汤含漱，治齿龈肿痛。



2. 瓦松(景天科 瓦松属)

形态特征：二年生草本。全株粉绿色，密生紫红色斑点。第一年生莲座状叶短，叶匙状条形，先端有一个半圆形软骨质附属物，边缘有流苏状牙齿，中央具1刺尖；第二年抽出花茎。茎生叶散生，无柄，条形至倒披针形，先端具刺尖头，基部叶早枯。
生境：生于石质山坡、石质丘陵及沙质地，常在草原植被中零星生长，在一些石质丘陵可形成小群落片段。

水分生态类型和区系地理成分：肉质砾石旱生草本。东古北部分布种。
经济价值：全草入药，能活血、止血、敛疮；内服治痢疾、便血、子宫出血；鲜品捣烂或焙干研末外敷，可治疮口不愈合；煎汤含漱，治齿龈肿痛。全草也入蒙药能清热、解毒、止泻，主治血热、毒热、便血。据记载本品有毒，应慎用。



3. 八宝(景天科 八宝属)

别名：景天、活血三七、对叶景天

形态特征：多年生草本。块根胡萝卜状。茎直立，粗壮，不分枝，带粉绿色。叶对生，少互生或3叶轮生，矩圆形至卵状矩圆形，边缘有疏锯齿或波状钝牙齿，两面有紫红色斑点。伞房状聚伞花序顶生，花密生。萼片5，披针形；花瓣5，白色或粉红色，宽披针形，渐尖；雄蕊10，花药紫色；鳞片5，心皮5，直立，基部几分离。花期8—9月。

生境：生于夏绿阔叶林带的山地林缘及沟谷。
水分生态类型和植物区系地理成分：中生肉质草本。东亚分布种。
经济价值：全草入药，能清热解暑、止血，主治肝热目赤、丹毒、吐血等症。



4. 白八宝(景天科 八宝属)

别名：白景天、长茎景天

形态特征：多年生草本。根状茎短，直立。根束生。茎直立。叶互生，有时对生，矩圆形卵形至椭圆形披针形，全缘或上部有不整齐的波状疏锯齿，上面有多数红褐色斑点。聚伞花序顶生，分枝密；萼片5，披针状三角形；花瓣5，白色至淡红色，直立，披针状椭圆形；雄蕊10，鳞片5，萼果直立，披针状椭圆形，基部渐狭，分离，喙短，条形。花期7—9月，果期8—9月。

生境：生于森林带和草原带的山地林缘草甸、河谷湿草甸、沟谷、河边砾石滩。
水分生态类型和区系地理成分：湿中生肉质草本。东亚北部分布种。

