

每周学一“典”

种树者必培其根
种德者必养其心

对领导干部而言，党性就是最大的德。现在干部出问题，主要是出在“德”上、出在党性薄弱上。“种树者必培其根，种德者必养其心。”党性教育是共产党人修身养性的必修课，也是共产党人的“心学”。

——2015年12月11日，习近平在全国党校工作会议上的讲话

出处：

出自王阳明的《传习录》。原文为“种树者必培其根，种德者必养其心。”

释义：

种植树木一定要培育好它的根系，修养品德必须培养好自己的心性。

心得：

“根深则叶茂，本固则枝荣。”党性如同一棵大树的根基，根系扎入的深度与广度，决定了这棵树可以长得多繁茂；党性的强弱与否，也决定了我们每个人可以走多远。我们党之所以强大，之所以能团结一致不断取得伟大成就，靠的是统一强大的意志和严密的组织行动，靠的是全体共产党员的坚强党性。

散文

家乡的小村边，除了那一川硕大的石头，最常见的就是老榆树。那些老榆树，弯腰驼背，老干虬枝。巨大的根系深入地下，密密麻麻，无穷无尽，远远超过树冠。有的长达十几米，牢牢地抓住石头和泥土，从来不会有榆树被大风连根拔起。这些榆树或连成一片，或三五成群，或独居无偶。它们都是同一个宗族，是最老的那棵榆树的子孙后代。

老榆树很皮实。它不择地而生，河滩上、山根下、屋檐后，无论是石隙岩缝，还是泥土沙石，只要能留下一粒种子，就能长成一棵榆树。风吹日晒，寒来暑往，老榆树饱经风霜，屡遭蹂躏，长得七扭八歪，也照样耸入云霄，浓荫蔽日。

春风吹拂大地，融化的冰雪滋润着泥土。小河边绿草发芽，婆婆丁刚探出头来的时候，一树一树的榆钱，就是最动人的风景。那榆钱团团簇簇，沉甸甸地压弯了树枝。一片片翅果饱满肥嫩，由鹅黄转而嫩绿。胆大的孩子爬到树上，折断一些树枝扔下来，下面的孩子就抢着吃榆钱。捋一把放进嘴里，大块朵颐，那股香甜甜

散文

家乡的老榆树

■向再春

的味道，鲜嫩可口。就像羊儿见到了青草，足以慰藉一个冬天不见绿色的缺憾。要是掺上小米或玉米面，做成黏糊糊的榆钱饭，就着老咸菜喝两碗，那就算得上是美味了。榆钱吃完了，还有榆叶，榆皮。榆树里有粘液，榆钱榆叶都有黏性。榆白皮也能吃，可以入药。性微寒，味甘平，主治大小便不通，利水道，除邪气，久服轻身不饥。

用榆白皮煮水，用来洗头发，养发护发，头发会变得丝滑柔顺。用榆白皮磨制的面粉，是粗粮中的精品。添加榆皮粉的玉米面，能包饺子，是穷人无奈的选择。今天，大家又把它端上餐桌，吃的却是童年的回忆。榆皮粉面条，筋道爽口，据说可以减肥。

春末夏初，榆钱变成白色，风一吹就纷纷扬扬地飘落下来，犹如漫天飞雪，这就是它们的种子。那薄薄的倒卵形翅果在风中飘飞，不管落在哪里，只要遇着泥土，有一点儿雨水滋润，就会生根发芽，蓬蓬勃勃地长出幼苗。到了秋天，就长成一两米高的小树了。

榆钱落尽，尖尖的新叶才长出来，夏天的时候，就成了一片绿荫。炎热的太阳炙烤着大地，田里劳动的乡人

们，到了地头，就坐在老榆树下的阴凉地里歇一会儿，抽一袋旱烟，戴上草帽，再走进烫脚的土里。

长大了的榆树，质地坚硬，纹理致密，是做家具和各种农具的好材料。老木匠说，干榆湿柳二性子。干了了的榆木，太过坚硬，让老木匠多出了不少汗水。老木匠制作的榆木桌凳，榆木门窗，榆木犁杖，榆木车辕，甚至是榆木牛车轱辘，井上打水的轱辘，都结实耐用，经久不坏。

老榆树终于成了神。村头那棵老榆树，高大粗壮，枝繁叶茂。粗糙皴裂的枝干上，挂满了红布条儿，在风中凌乱地飘动，就像雪域高原上的经幡，无上功德，众生景仰。来往的人到了树下，都要捡一块石头放在树根周围的石堆里，还要烧上一柱香，或扔几枚硬币！虔诚地祷告一番。老榆树成了神，成了人们崇拜的图腾。那棵神树很神奇，谁家的孩子头疼脑热，就请一位老太太到树下念叨一番，烧一柱香，往往就真的没事了。

老榆树深情地迎来送往，它送乡亲们走出大山，走进城市，也一往情深地迎接每一个归来的游子。每次离

开，我都会不断地回头看看那棵老榆树。直到翻过一道梁，再也看不到它，就感觉真是背井离乡了，心里无比惆怅。每次归来，翻过那道梁，一看到那棵老榆树，就找到了回家的感觉。年年岁岁，人来人往，就像燕去燕回。只有老榆树不离不弃地坚守在村边，时常入梦，成了我心中的永远故乡！

老榆树老态龙钟了。粗大的树根裸露出来，蟠曲如虬龙。干枯的树上挑着几根新长出的嫩条儿，喜鹊在它枝头搭窝，啄木鸟凿开它的树皮，松鼠钻进树洞里寄居，蚂蚁也在树上爬上爬下地忙碌着。

老榆树最为普通和平凡，像极了我的父老乡亲。他们一旦扎下根来，就注定一辈子守在这里，守望着这片土地，生生不息，根脉里延续着永不磨灭的灵魂。

春到故乡春更媚，老树发新枝。家乡的老榆树，在冬天的风雪中，枝条上已经孕育着串串花苞。春风吹起的时候，又会绽放一树繁华。树老根弥壮，阳骄叶更明！

富有节奏的敲击声

■张汉明



摄影 张汉明

“嘎嘎，嘎嘎”，这敲打斛子的声音特别清脆，穿过高原上的风，几里地外都能听得见。对我来说，这声音的美妙绝不亚于维也纳新年音乐会。在我儿时，清晨醒来的时候，父母下地了，我就是寻着这样的声音找到父母的。

我想远来的燕子也一定听到这个声音，这声音让它们深信春天正一步步接近这片土地。它们开始衔来河边的泥土，坚定地筑巢了。

在我童年的记忆里，地气是可以看到的，如今停下来观察，果然，地气还在，大地在阳光下冒着一股子弯弯曲曲的气，就像母亲蒸馒头的锅边没有捂严实布可跑出来的气。心中总能看得到。

如今平地上，人们开始使用机械化耕种。克什克腾有许多山地，地太陡，不适合机械化种植，只适合人工劳作。于是，这种传统播种的景象还能像风景一样看得到。在这片土地上只施农家肥种出来的粮食格外好吃。

写到这里，我看看家乡给我捎来的小米，这小米熬出粥来，确有一种薄薄金黄的油脂。我是学中文的，身居北京多年的我，在这个春天，想起来我要回到故乡，写出家乡的地气来，把我尽可能多的个体体验与游客分享，这真是一件快乐的事。

后面是青年人在赶着驴打碾子。

女人们用一种叫做斛子的东西来播种，所谓斛子，就是一边是用牛皮做成一个皮球状的容器，里面装着种子，中间是一个由四块板围起来的一个长长的筒，长筒的下面接近底端的壁上是一个方孔，由两三根细棍遮住，控制密度，妇女边走边用一根棍子敲打着这长筒，种子就均匀地从牛皮筒里经长筒落在长河一样的垄沟里。

你听到“嘎嘎，嘎嘎”富有节奏的敲击声。这声音是从地缝里传出的吗？不是，是远方。它忽远忽近，时有时无，有时像扬琴一样散淡，有时像四胡一样急躁。

随着这声音向山坡上走去，你就会被在山坡后面，看到一场劳作的景象。

前边是男人在用牛犁地，中间是女人往往都系着好看的纱巾在播种，

塞外的春天来得迟，但信儿捎得早，这信是通过风捎来的。农人能闻得出这风的消息，于是他们下地了，把攒了一冬天的农家肥铺展在这大地上。

克什克腾旗政府所在地是经棚，在经棚的东南部，是传统的农耕地区，在这里，你还能看到那种熟悉的播种方式。

松软的泥土坡上是蓝天。

每周健康问答

厨房油烟有何危害？

炒菜把油烧到冒烟形成的反式脂肪酸很多吗？不饱和脂肪酸要转变为反式脂肪，需要“高温+催化剂”才能高效地进行。如果没有催化剂而只是高温，并不容易产生反式脂肪。在植物油精炼过程中，温度比炒菜要高得多，持续时间也要更长，形成的反式脂肪为2%左右。炒菜烧油即便把油烧到冒烟，形成的反式脂肪也是微乎其微，完全可以忽略。

炒菜冒的油烟是家中PM2.5的重要来源。不过，把油烧到冒烟再炒菜，确实有相当大的危害，但跟反式脂肪无关。油中有一些杂质，比如游离脂肪酸、卵磷脂等等。当油温高到一定程度，这些物质会生成各种挥发性物质而变成“烟”。这些“烟”的颗粒很小，是家中PM2.5的重要来源。如果在厨房里放一台空气净化器或者PM2.5检测仪，可以看到，把油烧到冒烟爆炒一个菜，PM2.5会从几十飙升到几百。炒菜时产生油烟，相当于自己在厨房里制造雾霾自己吸。

避免油烟的危害可以考虑以下三条。1.减少煎炸爆炒的烹饪方式，多采用炖煮蒸等不产生油烟的烹饪手段。2.如果要煎炸爆炒，选用烟点高的精炼植物油，不用烟点低的“自榨油”“土榨油”“笨榨油”。3.安装强力的抽油烟机，烧油前就打开，烹饪结束后继续开一段时间，以充分排掉油烟。

克什克腾植物

克什克腾旗植物志——蕨类植物门

1. 灰栒子(蔷薇科 栒子属)

别名：尖叶栒子

形态特征：灌木。枝褐色或紫褐色，老枝灰黑色，嫩枝被长柔毛，以后脱落无毛。叶片卵形，稀椭圆形，先端锐尖、渐尖、稀钝。基部宽楔形或圆形，上面绿色，被稀疏长柔毛，下面淡绿色，被长柔毛，幼时较密，逐渐脱落变稀疏；托叶紫色；聚伞花序，花2~5朵；萼片边缘有白色茸毛；花瓣粉红色，基部有短爪；果实倒卵形或椭圆形，暗紫黑色，有2小核。花期6~7月，果期8~9月。

生境：散生于草原带的山地石质坡地及沟谷，常见于林缘及一些杂木林中。产于大局子林场。

水分生态类型和区系地理成分：旱中生灌木。华北—横断山脉分布种。

经济价值：果实入药(蒙药名：牙日钙)，能燥“黄水”，主治关节炎“黄水”。



2. 毛山楂(蔷薇科 山楂属)

形态特征：灌木或小乔木。枝通常无刺，稀有刺，刺长达3.5厘米；枝紫褐色或灰褐色，有光泽，散生灰白色皮孔，小枝幼时密被灰白色柔毛；芽卵形，褐色或紫褐色，无毛，有光泽。叶宽卵形或菱状卵形，先端锐尖，基部楔形或宽楔形，有锯齿或重锯齿，上面疏生柔毛，下面密生白色长柔毛；聚伞花序，多花；总花梗和花梗均被灰白色柔毛；花瓣近圆形，长与宽近相等，白色；雄蕊20；果实球形，红色，幼时被柔毛，以后脱落无毛。花期5~6月，果期8~9月。

生境：散生于森林带和森林草原带的山地林缘及沟谷灌丛。

水分生态类型和区系地理成分：中生灌木或小乔木。东西伯利亚—东亚北部分布种。

经济价值：果可食用，木材可做家具。有观赏价值，公园、庭院的优质绿化树种。



3. 山楂(蔷薇科 山楂属)

形态特征：乔木，树皮暗灰色，小枝淡褐色，枝刺长1~2厘米，稀无刺；芽宽卵形，先端圆钝，无毛。叶宽卵形、三角状卵形或菱状卵形，先端锐尖或渐尖，边缘有3~4对羽状深裂；伞房花序，有多花；萼片披针形，全缘；花瓣倒卵形或近圆形，白色；花药粉红色；果实近球形或宽卵形，深红色，表面有灰白色斑点，内有3~5小核；果梗被毛。花期6月，果熟期9~10月。

生境：生于森林带和森林草原带的山地沟谷。

水分生态类型和植物区系地理成分：中生落叶阔叶乔木。华北—满洲分布种。

经济价值：可栽培供观赏。幼苗可作嫁接山里红及苹果等的砧木。果可食或做果酱。果实入药，能消食化滞，散瘀止痛，主治积食、消化不良、小儿疳积、细菌性痢疾、肠炎、产后腹痛、高血压等；煎水当茶饮，可降血压。



4. 辽宁山楂(蔷薇科 山楂属)

别名：红果山楂、面果果

形态特征：小乔木。枝刺锥形。小枝紫褐色、褐色或灰褐色，有光泽；老枝及树皮灰白色；芽宽卵形，紫褐色，无毛。叶宽卵形、菱状卵形、稀近圆形，先端锐尖或渐尖；边缘羽状浅裂，上面绿色，疏生短柔毛，下面淡绿色，沿脉疏生短柔毛。花瓣白色；雄蕊20，花柱2~5；果实近球形或宽卵形，血红色或橘红色。花期5~6月，果期7~9月，果熟期9~10月。

生境：生于森林带和草原带的山地阴坡、半阴坡或河谷，为杂木林的伴生种。

水分生态类型和区系地理成分：中生落叶阔叶小乔木。东古北分布种。本种果实可分为血红色和橘红色两类，血红色果实较小，熟透后稍呈透明状，果肉无酸甜味；橘红色果较大，果皮上有少量的灰白色斑点，果肉有酸甜味。

