

散文

回族金话筒金淑红

■马守喜



一直相信，有些文字是有气味的，比如朗读，把一首诗，一篇散文，一篇新闻稿，念出来，读出来，有的便觉口齿生香，那轻柔淡远的香气萦绕着，盘旋着，如丝如缕。或铿锵有力地读着，给你浑身力量，让人热血沸腾，这就是朗读的美妙之处。在我的老家经棚镇，有一批朗读爱好者，经常凑在一起，互相切磋，朗读着一篇美文，而指导这些朗读爱好者的人，就是从克旗广播电视台退休的回族播音员金淑红。

提起金淑红，克什克腾旗的父老乡亲都十分熟悉，因为在她工作期间，每天都能从广播里，电视中听到她那亲切的声音，看到她那微笑的面孔。在内蒙古自治区好多同行里也知晓金淑红这个名字。30多年来，她一直在广播电视台工作，曾多次被自治区、赤峰市及克什克腾旗授予“最佳播音员”称号、“优秀新闻工作者”殊荣。多部播

音作品荣获赤峰市记协专题节目一等奖。她主持的电视专栏曾荣获自治区二、三等奖。她解说的大型风光专题片深受观众喜爱，采写的新闻稿件曾在中央人民广播电台、《人民日报》等国家级新闻媒体刊播。专业论文《播音员如何向主持人与播音员之异同》相继在内蒙古广播电视期刊上发表。

金淑红的另外一件工作就是给爱好诗文的作者配音，制图，制作精美的视频小片，在网络平台上传播，这种费时费力又免费的工作，让她乐此不疲，就像画家和书法家的作品，经过装裱师给你装裱之后，才能登大雅之堂一样，让你眼前一亮，判若两人。正如不同的书画作品一样，配音制图也有自己的风格和意境，她给很多作者的作品朗诵之后，让你身临其境。

金淑红，一位优秀的回族播音员，电视主持人，在退休后，还在默默地发挥着自己的余热。在她的心中，家乡是宛如圣地一般的文学热土，她对沧桑厚重的塞外名城，通过诵读，体味传统与现代文化交融的韵味，让更多的人朗诵中追寻快乐、幸福的生活。

在网络时代，各种微信群数不胜数，但在金色的克什克腾，有一个与一般网络微信群不一样的群，它的名字叫做“金淑红带你诵读群”。说它不一样，是因为在这个群里，所出现的语音交流，没有一句是寒暄，问候，或者是唠家常、闲聊。所有的语音都是朗朗诵读、读诗、读短文、读绕口令，读的内容也很丰富、很健康，很有哲理。这个群里，有小说作家，有专业摄影家，有教师，有商业精英，有家长，有儿童，有男又有女，有早读，有评判，有点赞；有的是家长和子女一起上，稚嫩的童音一板一眼，不同的成年音色都在用心展现，使群里一天从早到晚好不热闹，群体抒情抒写着满满的正能量。目前，“金淑红带你诵读群”的读者已加到两百多人，这是一个朝气蓬勃的群体，是一个引领网络时尚的群体，诵读者，先进文化的传播者，又是提高个人修养，语言魅力的受益者。

金淑红，这位多才多艺的金话筒，背后也有许多不为人知的苦痛。2009年初，她查出患有乳腺癌，姐妹们劝她立刻动身到外地去

治疗，可不安安排好年近九旬的婆婆能安心治病吗？婆婆与她朝夕相处三十多年形影不离，早已深深依赖上淑红这位孝顺的儿媳，为了不让她年迈的婆婆担心，她谎称去外地学习，艰难地踏上了治病之路。不到一个月时间，经历了两次大手术，切除了右侧乳房和腋内淋巴，化疗期间，她无法进食，只能靠吃一点面包和奶片维持体力，头发大把大把地掉，最后竟成了光头。药物在体内反应使她呕吐不止……十年过去了，由于她坚强、乐观，病魔被她完全彻底的击退，身体恢复得很好，上班、买菜、做饭、哄孙子、打乒乓球、朋友聚会，样样都不耽误。我们在她身上看到了一名回族播音员那无比优秀坚强的品德。

退休后的金淑红比上班还忙，培训小朗诵者，指导成年人朗诵，给别人的文章配音、制图。我将收藏她的作品，更收藏她的人品、她的友爱、她的无私、她的孝顺、她的乐观豁达，收藏她五彩缤纷的人生。

教育百花园



我家的小猫

■常劲航

我家有一只小猫，它贪吃又贪睡。它喜欢找一处安静的地方睡觉。有时，它会跳上椅子，伸出两只小前爪儿，静静地趴在椅子上，不一会儿就睡着，小呼噜断断续续，打得惊天动地。睡着睡着，它毛茸茸的长尾巴会突然卷起来，喵星人的性情咱是真不懂。有时，它像一个乖小孩儿，在自己的小窝里静静地蹲着，打几个哈欠，伸几个懒腰，眼睛越眯越细，不一会儿就睡着了。阳光正好的时候，它会跑到窗台上晒太阳，一副慵懒的小模样儿，说不出它有多可爱。

它有一对水汪汪的大眼睛，就像两颗铜铃铛，四条小短腿跑得飞快。开心的时候，它会“喵喵”叫两声。伤心的时候，它会蹲在安静的角落里不理你。

那天，妈妈炸了一盘华子鱼，还没端上桌，就被小猫偷走一条。被妈妈发现的时候，它正叨着半条鱼大快朵颐呢。它见到活鱼也会两眼冒金星，家里的鱼缸不高，小猫每天都会像弹簧一样跳上去，妈妈只能把鱼缸抬高，于是就有了它“望鱼兴叹”滑稽一幕。

这只小猫高兴时做鬼脸，难过时做苦脸，淘气时还会做鬼脸，真是猫界的天花板。

这只淘气猫叫“球球”，长着湿乎乎的小鼻子，圆滚滚的大肚子，一身长毛蓬松柔软，像穿了一件名贵皮草，阔少爷似的。你看，它又猫步轻移地过来了，长尾巴在我脸上擦来擦去。摸着它梅花瓣儿似的小爪子，我不得不放下书本，暂时荒废一下学业了。



散文

会爬山的黄岗杜鹃花

■张汉明



摄影 张今卓

在冬季，克什克腾达里湖的冬捕和热水镇的蒸汽机车节全国闻名，比较而言，游客最容易错过的季节就是克什克腾的春天，而春天里更容易被游客错过的是到黄岗梁看杜鹃花。

杜鹃花古时称山石榴，又称映山红，是我国三大名花之一。一位在《国家地理杂志》工作的资深编辑说：

中国是杜鹃花的故乡，杜鹃花的种属很多。世界看杜鹃花来中国，而在中国看杜鹃花伴随白桦林的如画风景，克什克腾应是最理想的目的地之一。

云南的香格里拉闻名世界，它的春天一大景致是观杜鹃花海，它的季节性也非常强，我有一年去得早了，没有看到花开。从照片上对比着看，

克什克腾的杜鹃花比香格里拉杜鹃花长得还要高，而且它有白桦树的掩映，在塞外的寒风中开放，有一种独特的生机盎然的美。

我家大哥住在经棚镇，主要生意是批发百货，开着三轮车向各嘎查送货，因为回头客多，生意很稳定。我说你见过杜鹃花吧，他说：“一到春天，克旗的山坡上到处都是，它生在阴坡里，粉粉红红的，特别好看，跟榛柴一样多。走在路上那真是开心。”

大哥快60岁了，还和嫂子风餐露宿地坚持向山下送货，在北京工作的侄子让他们离开克旗来北京，他们是不愿意的，我想除了想赚钱外，还有一点就是克旗有他们看不厌的群山，这里看看杜鹃夏看花，秋看彩叶冬看雪。

我在经棚读高中的时候，在红光看到过一山窝一山窝的杜鹃花，这里的杜鹃花不论片儿，而是论山窝儿。我一开始都不敢确认那是花，只有爬到山谷里看见摸到才相信。在乍暖还寒的季节，这一向古板的山谷开出这么艳丽的花朵着实令人惊奇。杜鹃花的意志特别顽强，它们似乎喜欢爬山，越是在人迹罕至的山崖，越是迎风招展。

最壮观的杜鹃花一定是在黄岗梁上，整个山坡都开满了杜鹃花，一

条一条的花带与一条一条的绿树共同装点着这座山的阴坡，你看到这张图的时候，你感到这花是有集体意志的，它们在登山，直到把山坡覆盖为止，并且它们一定爬到了山的另一面。这粉云般的杜鹃花海是去爬山约会山顶的白云吗？

最初看到这张照片的时候，我如被电击一般震撼，如同我第一次看到维纳斯的雕像，克什克腾大地从不会忘记发墨她的美，在春天这样万物萌生的日子，这粉色的花海与圣洁的白桦林，构成了长生天的胴体，表达出一股向上的健康的美之生长力！

自然之母，只有在茫茫林海的缝隙里，才能看到你藏也藏不住的柔情。自然之母，你燃烧的不是火，但你浪漫的情怀胜过了火的温度！

杜鹃花开如火，这不是我们今天发明的，唐诗宋词里早有描述了。柳宗元说：“美不自美，因人而彰”，名花常常与名人相伴。人们说起菊花，就会想到陶渊明；说起荷花，就会想到周敦颐。说起杜鹃花，就想到曹松。他写了很多赞美杜鹃花的诗歌，其中有一首是这么写的：

一朵又一朵，并开寒食时。
谁家不焚火，总在此花枝。

每周健康问答

每天洗澡到底好不好？

洗澡可以清除身体表面的污垢，皮肤上的死皮细胞、细菌和汗液，保持身体洁净光滑；洗澡可以缓解疲劳和压力，放松身心；此外，洗澡还可以促进血液循环，有助于身体的新陈代谢，使人感到清爽，焕发活力，提高个人形象和自信心。万物均讲究一个度，洗澡也不例外。虽然洗澡有益健康，但过度洗澡可能会削弱皮肤的天然油脂，导致皮肤干燥和敏感。因此，洗澡的频率要根据不同的季节，不同的人来综合判断。

1. 干性皮肤人群。秋冬季节正常成人1周可洗2~3次，老年人1周1次，儿童1周3次左右。春夏、夏季可适当增加频率。每次洗澡后均应涂抹保湿霜。2. 中性皮肤人群。洗澡时间应控制在10分钟内，水温不宜超过38℃，可隔一天或两天洗一次。3. 油性皮肤人群。尽量选择中

性或弱酸性清洁产品，温水洗澡。4. 混合性皮肤人群。洗澡时间不可太久，不可过度清洁。5. 敏感性皮肤人群。应使用温水，选择温和的清洁产品，并减少洗澡频率。

如何洗澡才能更健康？1. 洗澡顺序：先面部，再躯干、四肢，最后洗头。2. 运动出汗后不宜立即洗澡；饭前饭后不宜洗澡；洗澡前后要注意补充水分，尤其是老年人。3. 水温不宜过高，适宜的水温为35℃~40℃；时间在10~15分钟最佳。4. 洗浴产品每1~3天使用1次即可。5. 搓澡不宜用力。6. 洗澡后3分钟是涂保湿霜的最佳时机。

从医学角度讲，搓澡会破坏皮肤角质层，造成干燥、瘙痒等问题。但适当搓一搓还是可以的，次数不要太频繁（一周或半月1次即可），力度不要太大，搓完澡后要记得全身涂抹保湿霜。

克什克腾植物

克什克腾旗植物志——蕨类植物门

1. 草莓(蔷薇科 草莓属)

别名：凤梨草莓

形态特征：多年生草本。全株有柔毛。茎匍匐地面，被开展长柔毛。掌状三出复叶，于基部丛生，具长柄；小叶具短柄，小叶片近革质，倒卵状菱形，边缘有粗大牙齿，有光泽，沿脉被长柔毛。聚伞花序，有花5~15朵，生在一总花梗上；花瓣白色，椭圆形或近圆形。聚合果肉质，球形卵形，红色或淡红色；多数瘦果生于肉质花托上。花期6—7月，果期7—8月。生境：内蒙古和我国其他地区及世界其他国家有广泛栽培。水分生态类型和区系地理成分：中生草本。南美种。

经济价值：果实可食，也可制酒及果酱。



2. 金露梅(蔷薇科 金露梅属)

别名：金老梅、金蜡梅、老鸱爪

形态特征：灌木，多分枝。树皮灰褐色，片状剥落；小枝淡红褐色或浅灰褐色，幼枝被绢状长柔毛。单数羽状复叶，小叶5，少3，通常矩圆形，先端微凸，基部楔形，全缘，边缘反卷；花单生叶腋或数朵呈伞房状花序；萼片披针状卵形，先端渐尖，果期萼片增大；花瓣黄色，宽倒卵形至圆形；瘦果近卵形，密被绢毛，褐棕色。花期6—8月，果期8—10月。
生境：生于森林带和草原带的山地沟谷、灌丛、林下、林缘，常为河谷沼泽灌丛的建群种或伴生种，也散生于落叶松林及云杉林下的灌木丛中。
水分生态类型和区系地理成分：较耐寒的中生灌木。泛北极分布种。
经济价值：庭园观赏灌木。花入蒙药(蒙药名：乌日阿拉格)，能润肺、消食、消肿，主治乳腺炎、消化不良、咳嗽。为中等饲用植物。



3. 小叶金露梅(蔷薇科 金露梅属)

别名：小叶金老梅

形态特征：灌木。多分枝。树皮灰褐色，条状剥落；小枝棕褐色，被绢状柔毛。单数羽状复叶，下部2对常密集似掌状或轮状排列，叶片条状披针形或条形，全缘，边缘强烈反卷；花单生叶腋或数朵呈伞房状花序；萼片近卵形；花瓣黄色，宽倒卵形。瘦果近卵形，被绢毛，褐棕色。花期6—8月，果期8—10月。
生境：多生于草原带的山地与丘陵砾石质坡地，也见于荒漠带的山地。
水分生态类型和植物区系地理成分：旱中生小灌木。中亚—亚洲中部分布种。
经济价值：庭园观赏灌木。花入蒙药(蒙药名：乌日阿拉格)，能润肺、消食、消肿，主治乳腺炎、消化不良、咳嗽。为中等饲用植物。春季山羊与骆驼喜欢吃它的嫩枝，绵羊稍差一些。秋季和冬季山羊与骆驼乐意吃它的嫩枝，牛和马则不喜欢。



4. 银露梅(蔷薇科 金露梅属)

别名：银老梅、白花棍儿茶

形态特征：灌木。多分枝。树皮纵向条状剥落。小枝棕褐色，被疏柔毛或无毛。单数羽状复叶，小叶3~5，上面一对小叶基部常下延与叶轴汇合，近革质，椭圆形、矩圆形或倒披针形，边缘向下反卷。花常单生叶腋或数朵呈伞房状花序，花瓣白色，宽倒卵形，全缘。花期6—8月，果期8—10月。
生境：生于森林带和草原带的山地灌丛中。水分生态类型和区系地理成分：耐寒的中生灌木。东亚分布种。
经济价值：花、叶入药，功能、主治同金露梅。花也入蒙药(蒙药名：孟根·乌日阿拉格)，功能、主治同金露梅。

