



家乡有句老话：“谷雨前后，皂芽飘香”。春天是野菜飘香的季节。蒌蒿满地芦芽短，正是野菜欲上时。伴随着春天的和风细雨，地皮菜、马齿苋、灰灰菜、野荠菜、香椿、皂芽、苦苣菜陆续登上人们的餐桌。它们在丰富了老百姓餐桌的同时也给人们带来无穷的乐趣。当然在这种类繁多大自然馈赠的人间美味中，我最喜欢的是皂芽菜。又到谷雨时节，我迫不及待和朋友相约一块儿带孩子们到乡下打皂芽菜。

远离都市的浮躁，抛弃心中的烦忧，放松了朝九晚五紧绷的神经，漫步于僻静山村的田间巷陌，手挽篮子悠闲的摘皂芽菜，挖野菜，把绿色的有机野菜带回家。在

皂芽菜中再放点粉条鸡蛋加上调料拌成馅儿包饺子吃，再把皂芽菜上拿麻油白糖咸盐味精生抽凉拌一下，再悠闲自得喝点小酒尽情享受农家的那一份蚕妇村氓的闲情雅致，也是别有一番景致。

星期六早上，我邀朋友一家前往乡下打皂芽菜。朋友一家欣然前往。孩子们一听说要去乡下春游别提有多高兴。孩子们在车里尽情的玩着电玩。很快车子就驶上了国道208线，高楼林立车水马龙的城市伴随着车子前行渐行渐远。扑面而来的是乡村盎然的春色和乡下特有的静谧。车子缓缓的停了下来，孩子们迫不及待的打开车门，箭一般地消失在郁郁葱葱的皂角林里。他们穿梭于满是野花的林间地头的草地上，无忧无虑地追逐花间翩翩起舞的蝴蝶。大有南宋诗人四大家之一杨万里《宿新市徐公店》：“篱落疏疏一径深，树头花落未成阴。儿童急走追黄蝶，飞入菜花无处寻”暮春的优美意蕴。孩子们尽情地在林间田野追逐、打闹、捉迷藏。这对于久居城市水泥森林狭小的空间中仰望四角天空的孩子们，确实是难得与大自然近距离亲近的机会。我们会心的笑了。孩子们从来没有像今天玩得这样疯。

我和朋友都笨拙上不了树，只好从老乡家里借来镰钩，往下钩皂角树黄绿的新芽。孩儿他娘们在树下一边谈论着坊间流行时尚，一边摘着香气诱人的皂芽。不大一

张振华

一会儿就篮满袋平。到底还是人多力量大，很快我们就弄了十多斤皂牙菜。女人们盘算着如何消灭这人间美味，有的说包饺子，有的说凉拌，有的说吃馅饼，真是三个女人一台戏，七嘴八舌热闹非凡。突然间有人提议给亲朋好友送点儿解馋。让他们也尝尝我们的劳动成果，我们欣然答应。太阳已经升得老高，农民伯伯赶着牛车从地里播种归来，我们也该回家了。我们归还了老乡家的镰钩，本来顺便给老乡家丢点皂芽菜。可老乡一个劲儿的推搡说：你们来一趟不容易，我们想吃的时候随时就可以打。你们什么时候想来打大就来打。我们随时欢迎你们来做客。老乡一个劲儿留我们吃了中饭再走，我们说下午还有事加以婉拒。老人家说：“有事就不留你们了”。我们临走时老乡还硬给我们塞了点自家地里种的葱和菠菜。真是麻烦了人家，人家还倒贴给我们送上自家种的绿色蔬菜。我们给老乡丢点儿钱，人家说那就见外了。如果丢钱那就是我们瞧不上他。话说到这个份上，我们也不能扫老乡的面子。说真的心里真有点过意不去，这就是中国农民。谁说中国农民的自私、落后、守旧、冷漠、麻木？我看未必。我们带着孩子们恋恋不舍的离开了老乡家。远处的皂角林依然郁郁葱葱。突然远处传来一声遥远的鸡啼。农家屋舍上已经升起了袅袅的炊烟。孩子们仰着脸问我们：什么时候还来

玩？我们说下个星期天。

回家后，我们开始做我们的皂芽菜大餐。这个洗，那个拌馅，有的和面，有的擀皮，不一会儿就包好了皂芽菜饺子，顺便还拌了几个以野菜食材的凉菜。朋友提议喝点啤酒助兴。不大一会儿香气扑鼻的皂芽菜饺子出锅了，孩子们早已等候在桌前目不转睛的盯着锅里翻飞的饺子。我们吃着香喷喷的饺子，喝着啤酒尽情的享受着来自大自然恩赐的美味。原来幸福就这么简单。

又是一年皂芽香。这来自大自然恩赐皂芽香里不仅满足了我们的口腹之欲，还见证浓浓的乡情、友情，还有孩子们的无忧无虑亲近自然的童真童趣。一举多得我们何乐而不为呢？谷雨前后吃皂芽菜正当时，我不由得写下了上面的文字以纪念之。



## 我爱沁县老年大学

### ——献给建校十周年

吴京平

老年大学——老年朋友的乐园，明媚的校园在张臂呼唤，顽童的享受，沸腾的生活，“学、乐、康、为”，让老年人远离烦恼，不再孤单。

这里名师荟萃，这里群英满座，这里乐曲悠扬，这里舞姿翩翩，这里有使人陶醉的山水墨，这里有让人顿足的丹青画，美丽的老年大学——令人神往，流连忘返！

我爱咱沁县的老年大学，更爱翰墨飘香的书法班，学校选聘的老师，功底非凡，他们不畏高龄，甘做春蚕，讲堂展高艺，砚池现佳作，望着他们的谦卑——仿佛触到书法大家的气息，咱沁县的老年大学书法班无处不是“颜筋柳骨”的魅力再现。

我爱咱沁县的老年大学，更爱横平竖直的书法班，书法至上，意义深远，爱好笔墨是咱的情缘！横平竖直纸上走，人生的坐标不会偏！

我爱咱沁县的老年大学，结识学友是我的福分与机缘，仰慕你们的笑脸，聆听你们的言谈，令我受益匪浅，我要虚心向你们学习，使自己学识的杯子更丰满！

我爱咱沁县的老年大学，更敬佩教务处各位老师的敬业，你们是伯乐，你们是园丁，大学十年桃李芬芳，离不开你们的呵护！大学十年的姹紫嫣红，离不开你们的辛勤浇灌！

最后：愿老年大学越办越好，愿老年大学这朵艳丽的奇葩，更加鲜艳灿烂！



### 农事百科

## 除草剂安全用药应时刻关注

近年来，玉米田除草剂产品登记数量呈上升趋势。登记最多的单剂品种是磺酰脲类选择性茎叶处理剂烟嘧磺隆，其次是乙草胺，为酰胺类选择性土壤处理剂，再次是莠去津、硝磺草酮等品种。登记最多的混剂品种是烟嘧磺隆+莠去津。

近年来，一些新的除草剂品种有苯唑草酮、氨基磺酸、氯吡嘧磺隆、异噁唑草酮+噻吩磺隆等。其中，氯吡嘧磺隆对香附子防效90%以上，对玉米及后茬作物小麦、大葱、葱、菠菜安全。是目前唯一能彻底根除玉米田香附子的优秀苗前苗后除草剂，主要特性是用量低、药效高、对阔叶草和莎草科杂草有效。异噁唑草酮+噻吩磺隆在玉米播后苗前或苗后早期（3叶期前），每亩使用有效成分7.9-9.5g，兑水均匀喷雾施药，对牛筋草、马唐、狗尾草、稗草、野黍、反枝苋、马齿苋、苘麻、苍耳、藜等防效在95%左右，对铁苋菜防效在80%左右。试验剂量范围内对玉米及下茬小麦、大麦、大豆、马铃薯、油菜、菠菜、大

蒜等安全。

从登记情况来看，新品种较少，生产上老品种所占比重较大。传统除草剂品种比重大，如烟嘧磺隆、乙草胺、莠去津等。乙草胺除草效果好、成本低，但对玉米安全性差；莠去津残效期长、影响后茬作物安全。

新型环保剂型较少，传统剂型仍占主导。可分散油悬浮剂、乳油和悬浮剂占玉米田除草剂登记剂型数量的一半以上，技术要求较高的新剂型，如悬乳剂、微囊悬浮剂登记只占很小的比重。

药害事故时有发生，除草剂安全用药应时刻关注。苗后茎叶处理剂的最佳施药时期为玉米4-6叶期，使用过量或6叶期后施用，易引起药害，造成叶片扭曲、茎脆易折。如烟嘧磺隆，一般在玉米3-5叶期施药较安全，2叶以下或6叶以上，易产生药害。选择性内吸传导型除草剂莠去津，使用量过大时，可使玉米叶片失绿变黄，生长受阻并逐渐枯萎。

《人民日报》

### 生活百科

## 预防颈椎病，最重要是学会坐

在我们周围，不少人被颈椎病困扰，颈椎病的患者常常会觉得颈部僵硬、不舒服、疼痛以及手臂麻木、握力减弱，有时连拿杯都觉得没有力，有的时候也会出现头晕、眼花、耳鸣等症状。

为什么会患上颈椎病？其实最主要的原因在于久坐，尤其是不正确的坐姿，比如弯腰驼背、身体前倾等，这样的坐姿会使颈椎长时间处于屈曲位或某些特定体位，不仅使颈椎间盘内的压力增高，而且使颈部肌肉长期处于非协调受力状态，颈后部肌肉和韧带易受牵拉劳损，椎体前缘相互磨损、增生，再加上扭转、侧屈过度，更进一步导致损伤，易于发生颈椎病。

因此，要预防颈椎病的发生最重要的是坐姿正确。段权指出，一般来说，在坐姿方面记住三点即可很大程度上避免颈椎出问题——

挺胸、放松肩颈：

将桌椅高度调到与自己身高比例合适最佳状态。胸部挺直，臀部和背部要充分接触椅面，颈肩部放松。头部略微前倾，眼和桌面保持33厘米左右的距离。

1小时应活动颈部：

伏案工作的人，应在工作1小时左右，有目的地让头颈部向前后左右转动数次，转动时应轻柔、缓慢，以达到各个方向的最大运动范围为准。使得颈椎关节疲劳得到缓解。

抬头望远：

当长时间近距离低头看物者，既影响颈椎，又易引起视力疲劳，甚至诱发屈光不正。因此，每当伏案过久后，应抬头向远方眺望半分钟左右。既可消除疲劳感，又有利

### 他山之石

## 以水为“心” 打造生态宜居旅游城

“一江四河”穿境而过，拥有中国最大的城市周边湿地、黑龙江省开发最早的五城之一、著名作家萧红的故居，还因佛教、道教、基督教、伊斯兰教四教共存，而拥有各具特色的宗教建筑遗产……无数自然、文化元素与符号组成的，是一个风光秀美、人文底蕴深厚的呼兰区。

近年来，呼兰区大力开发旅游资源，发展自然生态游、历史文化游、商务休闲游等丰富的旅游方式。同时，以建设宜居宜人城市为目标，大力改造、美化城区环境及设施，自然、和谐、优美的城区形象正在形成。

### 自然资源

#### “一江四河”穿城而过

呼兰境内有“一江四河”——松花江、呼兰河、泥河、少陵河、漂河，还有中国最大的城市周边湿地。大江河、大森林、大湿地，特有景观和天然的滨水生态，使呼兰发展生态宜居、休闲旅游文化产业具备得天独厚的条件。

2012年，总投资8亿元的呼兰河口湿地公园开工建设。这座位于呼兰区南部的湿地公园面积达38.5平方公里，是国内最大的天然城市湿地。园内水生植物茂盛，大量珍稀鸟类栖息于此，丰富的生物资源与周边湿地形成一个完整的湿地生态系统。园区内还有国内第二大室外水上乐园——30万平方米的月亮滩欢乐水世界。

位于松花江国家森林公园门口的大顶子山温泉度假村，真石、真山、真水、真景，以欢乐家庭为主题，养生温泉水上乐园为核心。近期开业的一期工程建有东北三省最大的室内温泉水上乐园。二期工程将建设占地20万平方米的室外水上乐园，聚集大喇叭滑道组合、离心滑道、国内最大1万平方米超级海啸造浪池、2公里漂流河、超级巨兽碗等游乐项目。

除了建造大型公园，呼兰区还同步规划发展沿江河风情游、水上娱乐游和农业体验游。沿江星罗棋布乡镇街道引进的农家乐、渔农家乐、生态观光和农业体验项目，打造松花江旅游度假经济带。

### 文化资源

#### 中西文化厚积人文底蕴

已有280年建城史的呼兰，是我省开发最早的五城之一，素有“江省邹鲁”、“满洲谷仓”之美誉。呼兰人文底蕴深厚，尤以宗教文化盛行，建有慈云寺、关帝庙、龙王庙、吕祖庙、清真寺、文昌阁、城隍庙及西方宗教文化的艺术建筑——天主教堂。还涌现出著书立史的富永阿、崇尚儒学的乌珍布、积书数千卷的舒祀、著名女作家萧红等文化名人。现存各类文物遗址82处，省级文物保护单位6处、市级10处，1997年呼兰被评为黑龙江省“历史文化名城”。正是因为有如此丰厚的历史文化遗产，近年来，呼兰通过嫁接导入旅游产业，对历史遗址、遗迹实施保护式开发，增拓城市文化内涵。

保护大堡古城、穆儿昆城、石人城古墓石人、团山子七级浮屠宝塔等历史遗迹，完成文庙、石公祠、钓鱼台、昭忠祠、萧红故居等地的修复，建立萧红纪念馆、萧红主题广场、历史文化公园、天主教堂广场，整合呼兰第一秀景四望亭等旅游资源，在推动“文化呼兰”建设过程中，呼兰坚持传承文化基因、延续城市记忆，既让历史重放异彩，也推动了经济社会发展。

### 商业资源

#### 一站式商务游配套齐全

从义乌小商品城，到杉杉永达项目，两大商业综合体的建设，为呼兰发展商务休闲旅游文化产业打下了坚实基础。

由浙江义乌中国小商品城集团和洪创（香港）投资集团合作共建的义乌中国小商品城东北市场，全部建成后将成为东北三省规模最大、业态最齐全、配套最完善的小商品市场——包括以义乌中国小商品城为主，辅以奥特莱斯国际名品折扣城、星级酒店和写字楼、金融服务中心、商住一体化居住社区等多项配套。

杉杉永达商业综合体项目由杉杉、永达和金马三个集团共同投资开发，项目主要包括杉杉国际购物中心和永达国际汽车广场两个商业板块。杉杉国际购物中心项目包括购物、影院、美食广场、星级酒店等，主营800多个国内外知名商业品牌；永达国际汽车广场计划引入12个国际著名高端汽车品牌，建设集高端汽车销售、汽车配套、汽车休闲文化三大功能于一体的汽车销售服务产业园区，打造高端汽车销售有形市场。

为打造自然、和谐、优美的城区形象，建设宜居宜人城市，呼兰近年来大力推进城区环境改造和配套设施建设，新增绿化面积总计496.77公顷，创建生态小区10个；在西岗公园、桥头游园、萧红大街等11处实施灯饰建设，步行街广场、健身广场、萧红故居广场等3处实施冰景亮化；占地13万平方米的呼兰河公园、占地9.7万平方米的西岗公园先后完成改造。



