

# 心中自有桃花源

## ——牛寺乡首届梅杏花观赏节见闻

郭鑫

闻，留下了深刻印象。人们纷纷赞叹，牛寺乡文化底蕴深厚，茶马古道有沧桑，战备地道红歌壮，知青记忆珍藏馆，西汤水库溼河源，连同开发修复中九龙山，风景迥迥，气势磅礴，必将成为人们乡村游又一好去处。

作套种适宜中药材，以增加群众当年收入。乡党委、政府承诺为村民提供种子种苗。当天下午，中药材种植公司经理已到村讲解技术。想起无意中看到的米棍种下春意浓，牛寺乡抢抓时节发展产业种下18万株米棍的报道，对基层干部务实奉献的敬佩之情油然而生。

乡村振兴如沐春风。当地农民依托独特的自然地理条件，努力建设“千亩梅杏种植基地”，将梅杏作为增收致富的一项主导产业。借助乡村旅游这一平台，牛寺乡大力宣传推介旅游品牌，力图使牛寺乡美景特色走出沁县、走向全市乃至全省，打造旅游品牌，加快老区群众脱贫致富步伐。我们坚信，一个抢抓机遇、埋头苦干、力精图治、生态美丽的新牛寺，必将展现在世人面前。

文艺节目精彩纷呈。活动当天，精彩的文艺表演看点十足，给人们留下了深刻的印象。节目形式多样，有似阵阵春雷大气磅礴的威风锣鼓，有古典优雅别具风韵的民国旗袍秀，有激情澎湃余音绕梁的家国之歌，有奔放热情独具地方特色的唢呐演奏，有喜庆欢快动感时尚的广场舞。县书法家协会的会员们挥毫泼墨，展示书法艺术，成为现场一道亮丽的风景线，游客观众皆驻足欣赏书法作品，纷纷表示不虚此行，获益匪浅。

启动仪式圆满成功。4月7日上午，牛寺乡开展了首届梅杏花观赏节启动仪式，县委宣传部、县摄影家协会、书法家协会和牛寺乡政府展现了精彩的节目。由于寒流来袭，千亩梅杏花海一夜间被凛冽寒风吹落，虽未看到壮观的花海，但牛寺乡的旅游资源 and 自然景观，引起了游客们的高度关注，所见所



院子的东墙边有一棵花椒树，约莫有碗口粗。长的枝干笔直，亭亭如盖。花椒树下还长着满满一架的葡萄架。秋天的时候，满树的花椒红艳艳的仿佛满树的花开，沉甸甸的压的枝头垂了下来。花椒树下的葡萄架上挂满了黑紫的一串串的甜甜蜜蜜的葡萄，总让人充满了满心的丰收感和满心的喜悦感。到采摘的时候，由于花椒树太高了，甚至超过了房顶，开始时还搬梯子登高采摘，后来也就变成了直接拿长杆像打枣一样往下打。我仰着头举着杆在院子里边转边打，母亲在地下捡，隔壁的主人也从家里出来了，母亲就看过低矮的围墙招呼隔壁的人家也来捡，鲜红的花椒飞的满地到处都是，隔壁家的院子里都是厚厚的一层。空气中也都弥漫着花椒的麻香味，我们的心里都溢满了喜悦。

我打一会儿便举得脖子和手臂发酸，停下来和母亲一起捡会儿花椒。母亲干脆跪着挪来挪去捡地上的花椒，我便转来转去又仰着头在葡萄架上找花椒。葡萄架上，葡萄叶上，叶柄上，葡萄上都挂上了鲜红的一串串花椒。

母亲总是细细的在地上找寻，把落在地上的打散了的花椒都要一颗一颗捡起来，我总是急着挑成串的，大的，拎着花椒就是一串的，对一颗



## 一棵花椒树

陈铭峰

一颗散在地上的花椒觉得麻烦，又觉得花椒太多了，不就是炒菜时放一点的佐料，随便捡些完全够吃了，没必要下那么细致的功夫去捡。再者难免是要浪费一些的，因为树太高了，就算踩着高凳子，拿着长杆子，树梢上头的也都够不着，即使勉强够着又用不上力，打不下来。往往树梢的花椒也就任它高高挂，随着天一天天冷下来，树上的一片叶子都没有了，还能看到树梢上挂着的早已晒干了的暗红色的花椒在枝头晃动。

收起来的花椒，母亲总是先给前后平房里的邻居们每家都送点。然后找出大簸箕来，或是垫上报纸，把剩下的花椒摊开晾晒干，大姐家、二姐家，三姐家都要给，就像夏天时院子里母亲种的各色蔬菜一样，我姐们来了母亲都要给摘点带回。

原来在姐夫砍花椒树时，砍倒的树枝碰伤的。这才透过窗户留意到花椒树变成了现在那样的一棵笔直的花椒树。是母亲特意让姐夫留下这一枝的。但自此以后，仿佛这一棵单株的花椒树长的更快，更茂盛了。

转眼十年已过，花椒树越发长大了，超过了窗，超过了屋檐，超过了房脊。母亲却真的老了。在我结婚的那年，花椒树花其长的旺盛，花椒也结的尤其多，一串紧挨着一串，稀疏的绿叶点缀着整枝整枝的压弯树枝的花椒，阳光下像闪烁着湿润鲜红的玛瑙串。那年的国庆假期期间，我去了趟乡下同学家，回来推开院门一进来，就看到母亲正坐在花椒树下的土地上，葡萄架仿佛为母亲搭了一个帐篷。母亲弯着腰抱着一堆已经捡过的花椒叶子、葡萄叶子，还在里边仔细的辨认，扒拉着挑拣花椒。身旁放着一把笤帚，院子是干净的。西边的阳光透过斑驳的翠绿的葡萄叶照在母亲红色的上衣上，母亲满头的白发在阳光下格外的显眼醒目。

一年后，我和母亲搬到了楼房里住，永远离开了这个住了三十多年的小院子。

这个住了已四年过去，这棵花椒树依然还长在那里，依然年年如鲜花挂满枝头。但母亲年已九十，再也不会再有我和母亲一起摘花椒的情景了。

中华文化遗产传统，源远流长底蕴深。诸子百家都著说，更有“四书”和“五经”。再读历代编年史，纷繁复杂理理清。诗词歌赋书画，散文小说说不尽。少扯闲话多学习，精神大餐味无穷。学海无涯苦作舟，书山正道勤为径。

现在各种牌子、类型、口味的牛奶五花八门，到底应该挑哪种牛奶？  
纯牛奶：纯牛奶也叫鲜牛奶，营养好，适合大部分人饮用。鉴别它的好坏，主要看两个指标：总干物质（又名全乳固体）和蛋白质。两者的含量越高，牛奶的营养价值越高。但牛奶的天然缺陷是铁、锌、维生素C的含量低，所以可在早餐的时候，加一些坚果、果蔬、淀粉类食物进行搭配，保证全面营养。

高钙奶：国家规定，钙含量比普通牛奶的钙含量超出25%以上，才能称为高钙奶。理论上，纯牛奶的钙含量为100-120mg/100mL，而高钙奶的钙含量为130-150mg/100mL。

牛奶补钙好，高钙牛奶补钙效果更好，这是大家按照常理推断的结果。然而事实并非如此，牛奶补钙效果好并不仅仅是其钙的含量高，还因为牛奶中有促进钙吸收的蛋白质及维生素D、和良好的钙磷比。

且大部分高钙奶中额外添加的钙为碳酸钙，人体对它的吸收率并没有纯牛奶那么高。也就是说高钙奶中的钙含量并不等于人体吸收量。

脱脂奶：脱脂奶，是利用离心技术去除牛奶中的部分脂肪后的产品。全脂奶的脂肪含量为3%左右，低脂奶（半脱脂奶）含脂肪1.0-1.5%，全脱脂奶含脂肪0.5%。脱脂牛奶含有低脂、低热量的特点，适合肥胖、高血脂、老年人群食用。

维生素A、D、E主要存在于牛奶的脂肪部分，

维生素A、D、E主要存在于牛奶的脂肪部分，

维生素A、D、E主要存在于牛奶的脂肪部分，

维生素A、D、E主要存在于牛奶的脂肪部分，

## 党员、公职人员使用微信群朋友圈这些规矩必须懂

习近平总书记指出：“各级党政机关和领导干部要学会通过网络走群众路线。”那么，包括领导干部在内的公职人员，如何用好微信群？使用微信朋友圈需注意哪些问题？

一、领导干部怎样用好“微信群”？

1、领导干部要善用“微信群”了解民意、倾听民声。

在虚拟的网络世界，网民较少有现实的顾虑和利害冲突的考虑，更容易袒露心声、表达诉求。因此，他们在群里发出的牢骚和抱怨，恰恰能够成为领导干部了解基层情况的“窗口”、反观自身工作不足的“镜子”，他们提出的意见和建议也有可能成为解决疑难问题的“钥匙”。

但虚拟世界毕竟不同于现实。领导干部也需要深入车间、田地、市场展开调研，获得第一手材料。走好网络群众路线，要把线上搜集的信息和线下的调查研究充分结合起来，全方位获取真实可靠的信息和资料。

2、领导干部要善用“微信群”安排任务、部署工作。

“微信”具有便捷迅速的特点，可以突破时间和空间限制加强干部之间的工作协调以及与基层群众的联系，及时部署工作。但对于百姓遇到的困难问题，领导干部必须亲力亲为、层层落实。

3、领导干部要善用“微信群”引导舆论、搞好宣传。

“微信群”绝非法外之地，对于违法行为要协同“群主”及时管控和制止，对“不了解情况”的要及时宣介，对于模糊认识要及时廓清，对于怨言要及时化解，对于错误看法要及时引导和纠正，要善于发声，宣传好党的方针政策。

二、微信群里，公职人员要格外注意哪些问题？

1、不要在微信群里妄言

党员干部必须严格遵守党的纪律，特别是党的政治纪律和政治规矩，自觉规范在微信等网络空间的言论，自觉维护网络宣传阵地，树立良好形象，决不允许自行其是、不负责任地发表各种错误言论。

2、不要在微信群里散播黄赌毒、暴力恐怖、谣言诈骗等信息

不要宣扬封建迷信、淫秽色情等信息。

不要散布暴力恐怖、谣言诈骗等信息。

目前，有微信群里存在一些危害国家安全、公共安全、社会秩序的信息。群主和群成员也有维护群内公序良俗的责任。这一点，党员干部尤其要注意！

3、不要在微信群里参加非法活动  
不要组织、参加反对党的理论和路线方针政策网络论坛、群组、直播等活动；  
不要通过网络组织结社、参与和动员不法串联、联署、集会等网上非法组织、非法活动；  
不要参与网上宗教活动、邪教活动，纵容和支持宗教极端势力、民族分裂势力、暴力恐怖势力及其活动。

4、不要在微信群里发布机密信息  
不少单位、部门建立了微信群，需要特别注意的是，涉及国家和工作单位的机密信息不要乱发，哪怕一对一发也不妥，信息网络时代都有被记录和泄密的可能。

5、警惕微信红包类“微腐败”  
党员干部能否抢红包取决于两点：一是区分场合，看是否在工作时间；二是区分金额，看是否明显超出礼尚往来标准。抢过红包之后才发现明显超出礼尚往来标准，应务必退还。

此外，领导干部不能与企业家微信红包互动。如果有利益输送可能，即使这种互动在微信群内也是不可以的。

三、公职人员使用微信朋友圈要注意什么？

1、党员干部的微信“朋友圈”是公众场合  
微信“朋友圈”是一个汇集圈内朋友状态、各类文章信息，提供交流沟通的平台，显然是一个属于圈内人的“公共场所”。

2、公职人员在朋友圈分享文章、点赞应注意什么  
党员领导干部和普通公民一样，有权利在网络空间发表评论、转载文章。但必须把握好自身的定位，坚定政治立场，在网络上转载文章时，应首先对文章进行甄别，再发布。不能随意转载虚假信息、违背中央大政方针政策的文章。

对其他人发布的朋友圈文章或内容，也应该仔细辨别，不乱点赞。

3、公职人员能用微信朋友圈表诉求吗？  
党员朋友圈表达诉求，关键看诉求的内容，如果是不正当的，一样可能会构成违纪。

## 劝学篇

张景玉

专家教授有名声，谁不苦学到天明？  
开国领袖通古今，出版《毛选》五大本。  
全党核心习近平，治国理政论述精。  
要有幸福需奋斗，实践理论北斗星。  
我国走进新时代，刻苦学习新征程！  
劝君常怀读书志，明白真理向善行。

## 牛奶应该如何选择

但脱脂牛奶中少了脂肪，营养不如全脂奶全面，且口感较为寡淡。而且少了的维生素D与钙结合，在降低肠道息肉的复发率就不如全脂牛奶。

舒化奶：绝大多数人在婴儿时期断奶以后，分解乳糖的能力逐渐消失，乳糖不被分解吸收，可能使微生物得到较多营养而增殖，或者因为乳糖的存在，排泄物中的水分较难吸收回来，所以体质较弱的孩子喝牛奶容易出现腹泻、呕吐的情况，这种情况就是乳糖不耐受。

而舒化奶中添加了乳糖酶，能将牛奶中90%以上的乳糖被分解成易于吸收的葡萄糖和半乳糖，适合乳糖不耐受人群饮用。舒化奶除了乳糖外，其他营养元素与纯牛奶无差，但价格较高，普通人群不一定要选用舒化奶。

高温灭菌奶：会有一些家长说高温灭菌奶是不是就没营养了，其实不是的。由于蛋白质和钙这两种营养素经过高温处理影响也没多大，因此，无论采用高温灭菌还是巴氏杀菌，牛奶的营养价值是差不多的，但是高温杀菌还是会破坏一定的B族维生素，比如维生素B2。

不过考虑到细菌污染的风险，如果你买到的牛奶做不到冷链，或者家里开封之后不能很快喝完，建议还是选择高温灭菌奶。

## 肥料使用口诀

磷酸一铵

磷酸一铵性为酸，四十二磷十一氮。我国土壤多偏碱，适应尿素掺一铵。氮磷互补增肥效，省工省钱又高产。要想农民多受益，用它生产配方肥。

磷酸二铵

磷酸二铵性偏碱，四十六磷十八氮。国产二铵含量低，四十五磷氮十三。按理应施酸性地，碱地不如施一铵。施用最好掺尿素，随掺随用能增产。

磷酸铵

一铵二铵合磷酸，四十六磷十五氮。颗粒灰白呈中性，遇碱也能放出氨。适应各类土壤地，可用基肥和追肥。最适作物有麦稻，还有大豆和玉米。

液体磷酸铵

生产液体磷酸铵，工艺简单成本廉。含氮有七磷二十，易溶于水性偏酸。悬浮性能比较好，没在腐蚀不沉淀。适应面广有前途，施用还需增加氨。

偏磷酸铵

偏磷酸铵为中性，性质变为弱酸溶。按理应施酸性地，促其水解变一铵。七十五磷十六氮，增氮应选生理酸。颗粒灰白不结块，储存运输都方便。

硝酸磷肥

硝酸磷肥性偏酸，复合成分有磷氮。二十六氮十三磷，最适中等小麦田。由于含有硝态氮，最好施用在前田。遇碱也能放出氨，储运都要严加管。

氯化过磷酸钙

过磷酸钙经氯化，理化性质大变化。中和大部游离酸，施用储运都方便。能溶于水变中性，新增氮素百分三。千万莫混碱性物，大豆绿肥最喜欢。

硫酸铵

硫酸铵、性为酸，二十磷来十六氮。易溶于水肥效速，内含硫酸和磷酸。我国土壤多偏碱，施用效益很明显。各种作物都适用，用于小麦应增氮。

磷酸二氢钾

复肥磷酸二氢钾，适应根外来喷施。每亩用肥百余克，提前成熟籽粒大。内含五十二个磷，还含三十四个钾；易溶于水弱酸性，还可用来浸拌种。

钙镁磷钾肥

钙镁磷钾新肥种，灰色粉末呈碱性。含钾有二磷十七，还含钙镁多元肥。不溶于水溶弱酸，适应缺钙酸性田。用前最好要堆沤，提高肥效获高产。

偏磷酸钾

仿磷酸钾复合肥，性为弱酸灰颗粒。含磷高达五十九，含钾有达三十七。能溶弱酸微溶于水，酸地施用最适宜。只因养分缺少氮，施用需将氮肥掺。

硝酸钾

硝酸钾，称火硝，白色结晶性状好，如果混合碳和硫，制成火药易爆燃。易溶于水呈中性，可以用它浸拌种。四十四钾十三氮，根外追肥能增产。

氨钾混肥

硫酸铵混硫酸钾，生产采用氨碱法，十六钾来十四氮，易溶于水生理酸。适应各类土壤地，储运施用莫遇碱。由于养分缺少磷，增施磷肥是关键。

铵磷钾

三元复肥铵磷钾，铵磷硫酸钾两相加；也有外加硫酸钾，产品可分一二三；一号氮钾各十二，含磷可达二十四；二号氮钾十五，含磷可达整二十；三号氮钾都是十，含磷高达整三十。按照作物需肥律，多用果树经济地。

硝磷钾

硝磷钾中加入钾，可产四种硝磷钾；一是冷冻硝磷钾，三素含量不上下；含氮十五磷十六，还有十七氧化钾。二是碳酸硝磷钾，含氮十五钾十八；含磷有九多磷溶，酸性土壤很适应；三是碳酸硝磷钾，降低成本价低廉。四是磷酸硝磷钾，三个十七肥放大。以上三种均含氮，千万莫用烟蔗蒸。四是无氮硝磷钾，硫钾代替氯化钾；由于生产成本低，经济作物才用它。

尿素一钾一磷肥料

尿素钾磷三元，氮磷钾肥养料全；生产是用硝酸钾，熔合尿素和二铵。含磷含钾各十四，还有二十八个氮；硝氮四来铵氮六，另有十八为酰胺。由于三素样样全，重用果树经济田；又因氮磷二比一，更适中等小麦地。