

爱廉说

勤俭家风伴我行

陈朝阳

家风如一泓泉水,清冽甘甜;如一杯香茗,回味悠长;如一朵兰花,馨香淡雅。良好的家风是一所好的学校,潜移默化地影响着我们的心理,是一种“桃李无言,下自成蹊”的教育。

我的奶奶曾在药店上班,退休工资虽然不高,但供她生活是足够了,但奶奶看到别人丢弃杂物,如矿泉水瓶、废弃的书、作业本、烂铜烂铁、枯枝干柴,都会把它们收集起来,回家分门别类地放在杂物间里。只要听到外面有收废品的吆喝声,奶奶就会跑出去把部分“宝贝”卖给收废品的人。而枯枝干柴则用来冬天煮饭炒菜,爸爸给奶奶送去的蜂窝煤,她总要等到寒冬腊月才用来烤火取暖烘干衣服。起初,三个叔叔对她的这种行为很不理解,抱怨说:“妈妈,你有工资,这样做是何必呢?不卫生,也有些丢人,街坊会说我们不孝顺。”奶奶却振振有词:“我一不偷二不抢,哪里丢人了?废物利用多好,对清洁环境还有贡献呢!”面对奶奶的坚持,叔叔们也渐渐接受了她的这一行为。

我上小学时,流行用塑料外壳包书,避免新书被损坏。看着同学们用五颜六色的塑料壳包装的新书,我非常羡慕,于是缠着奶奶给我买。奶奶说:“书是用来读的,光是外表好看有什么用,要把知识装到脑子里去。奶奶也给你的书装扮一下,保证不会比别人的差。”奶奶说干就干,她找来一些坚硬的牛皮纸,按照书的尺寸折叠来折叠去,很快就弄好了。奶奶又取来墨水和毛笔,写上科目名称和我的名字。就这样,散发着墨香的书本伴我走过了整个小学时代。

我的父母对奶奶的勤俭之风还是认同的,因为他们结婚后完全是靠自己白手起家的。老家的房屋先后建了三次,一砖一瓦、一沙一石、一木一梁都是他们像燕子衔泥筑巢般一点一滴从外面往家里搬回来的。

1988年那次建房子,当时父亲去了外地工作,木材都是妈妈带着我一根根从自家山上背回家的,这样比买现成的实惠很多。那时正值暑假,每天晨曦微

露,我和妈妈吃完早餐就带上午饭往山上赶。到达山上后,就砍伐适合建房的树木,然后用利刃把杉树的皮剥掉,这样水分蒸发快,容易干,等一两个星期杉木水分完全流失干透了,我就和妈妈一趟一趟把这些杉木运回家。为此,我们的肩膀皮都磨破了,鞋也穿坏了几双。记不清经历了多少个晨起夜归、披星戴月的日子,我们终于把所有建房的木材搬回了家。这其中的困难,很难用语言来描述表达,如今回望这段故事,它教会我的绝不仅仅是“勤俭”二字,还有对劳动者的尊重、对幸福生活的感恩、面对艰巨任务时的坚韧,点点滴滴,都在其中。

有段时间,爸爸在离家一百余里的地方工作,每次回家都是骑着自行车翻山越岭长途奔波四个多小时,有次还带回两只小猪崽给妈妈饲养,一路颠簸,一路风尘,回到家时早已是汗流浹背,气喘吁吁。我知道,爸爸是担心他一个人的工资难以维持家用,才如此俭朴。遇上节假日,他又拿起以前做木工的工具给别人家做木工活来赚取我和妹妹的学费。妈妈一个人打理田地,插秧收割、除草打药、挑粪浇菜,这些男人做的苦力活,她无所不精。父母尽己所能地操持着这个家,统筹调度着这个家的合理收支,勤俭节约构筑着这个家的和谐温暖。

长辈们的作为和作风,我看在眼里,深受熏陶。结婚时买的燃气灶,用了二十多年,皮管老化换了三次,打火开关换了两次,直到家里装整体橱柜换新的燃气灶,我才舍弃旧燃气灶。家里的一座挂钟、一个落地电风扇用了二十多年还在勤勤恳恳地工作。我的手机用了5年,有一次外屏摔坏了,妻子说:“手机已经用了这么久了,不要修了吧。今年是你五十岁生日,我买一部新手机送给你。”我谢绝了妻子的好意,跑到修理店用160元修好了外屏,至今这只手机仍与我形影不离。

勤俭节约的家风犹如一棵参天大树,在明媚的阳光下舒展出无边的绿意!在我们看不见的地方,它根系粗壮,深扎土层,支撑着我们每个人、每个家,行稳致远。



我懂“规矩”。漫画/左骏

本意图小利 结果挨板子

攸县水利局谢某,2021年12月因违反工作纪律受到党内严重警告处分。2022年11月,谢某完成新房装修并入住。今年5月2日,谢某操办新房乔迁宴,宴请150人左右。攸县7个乡镇自来水厂老板到场祝贺并赠送礼金合计5100元,20名单位同事赠送礼金合计7200元,造成不良影响。今年7月28日,攸县纪委监委对谢某涉嫌违纪问题立案审查。今年8月,谢某受到党内严重警告处分;其他相关人员分别受到相应处理;违纪资金按规定予以收缴。

中央八项规定不是五年、十年的规定,

而是长期有效的铁规矩、硬杠杠。本案例中,谢某利用职权上的影响,违规操办乔迁宴并收受礼金,在社会上造成不良影响。究其原因,一是不知敬畏。谢某身为党员干部,在党的二十大之后、纪律处分影响期内,依然不收敛不收手,对中央八项规定精神置若罔闻,将纪法束之高阁,把规矩抛诸脑后,实属“喊不醒、叫不应”的典型。二是陋习不改。入住新房半年后,谢某仍在违规设宴、办酒收钱,明目张胆“招待”管理服务对象,起意是讲究排场、贪图小利,结果是既丢面子、又挨板子。

荐书

书名:《藏在故宫里的中国史》

作者:张程
出版:中国人民大学出版社
内容简介:本书以历史时间为顺序,遴选具有代表性的故宫文物,从这些器物 and 建筑着眼,介绍其背后的历史内涵、时代背景和人物故事,串联起一部源远流长、绚丽多姿的中国史。阅读本书,我们跟随作者进入古人的精神世界,感悟悠久的中华文明。



李东阳拒礼

苏铁军

李东阳,明朝著名政治家、文学家、书法家。天顺八年进士,授编修。官至礼部尚书兼文渊阁大学士、户部尚书兼谨身殿大学士、吏部尚书兼华盖殿大学士。才学渊博,文章典雅,朝廷著作多出其手。诗作自成一家,史称“茶陵诗派”。

李东阳18岁入仕,66岁致仕,仕宦一生,却“清慎之操,始终不渝”。据统计,为官五十多年里,他上呈的求退、辞谢类的奏疏达56篇。仅正德七年这一年就达17次之多。很多是呈请免除给自己的兼体和给子孙的荫恩。其实,明代官俸为历代最薄,李东阳的日子也过得紧紧巴巴。君王钦赐的官爵和赏赐,是多少人求之不得的荣华富贵,李东阳却始终有着自己的坚守和坚持,一遍又一遍地辞谢!

曾经,宗族和地方官府为他造屋,他写下书信推辞——“往岁牌坊之作,在本家以为多劳,而官府复屋为之,苦不早闻。及其书辞免,则其事已遂,不意今者复蹈前辙而又甚焉。”“以土木筋力为累,纵令出自宗族,亦必借官府之声势财力,于心诚不安,而怨怒谤亦所不免。使得归而居之,尤为得不偿失。今乃已虚名招实怨,亦何所苦而为之哉?”

正所谓,君子爱财,取之有道。非其道,则一簞食不可受于人。这封家书入情入理,情真意切,肝胆相照,感人至深。

有一次,一位阔别多年的昔日同

窗来访。分别时,东阳把别人送给自己的套书转赠给了这位老同学。不想这套尚未启封的书中,夹有许多片赤金箔,共计几百片之多。这位老同学回到家里一看,大吃一惊,立即明白,这应该是有人行贿李东阳的物品,而李东阳自己都没有发现。老同学把书还给了李东阳,东阳羞愧难当,自责谢过的同时,立即把书归还原主。

李东阳致仕后,家中经济捉襟见肘,日常开销常常要靠写诗题字换得一点银两来补贴。一天,夫人又拿出纸墨,要他“换一点补贴”来,他面露难色,很不乐意。夫人笑着说:“今天待客,桌上没有一点酒菜吗?”东阳突然想起,今天确有来客,欣然从命,笔走龙蛇。

寒冬季节,东阳家中常常也不生火取暖。读书写字,不胜其寒,“辄就日而暮之,日移亦移,其俭如此。”时人尝过其门,“萧然四壁,不足当分宜(指奸臣严嵩)一宴会之费云。”李东阳去世时,家无余财,竟至于无钱治丧,要靠门生故旧捐助才得以料理完丧事。

“三年不种竹,得竹如得玉。十日不见竹,一日肠九曲。初闻平安报,旧叶舒更绿。忽听欢笑声,新笋抽五六。儿童亦解事,知我性所欲。平生爱孤澹,不厌食无肉。凭将垂老身,医此未足俗。”这是珍藏在北京图书馆的李东阳手书《咏竹》一诗。正如他的一生,两袖清风,一生不染,立朝五十年,清节不渝。

征稿启事

爱“廉”说栏目,向社会广泛征集文艺作品(散文、随笔、纪实、评论、小小说等)并择优刊登。栏目围绕“廉洁文化”主题,弘扬清风正气、厚植廉洁底蕴,内容包括但不限于讴歌廉洁人物与事迹、挖掘清廉家规家训背后的故事,以及与廉洁文化建设相关的健康向上、格调高雅、思想性和艺术性兼备的各类作品。字数以1000-1800字为宜,稿件请发送到47504706@qq.com。

万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏

生活百科

被子颜色会影响睡眠质量

余周伟

被子的颜色、卧室墙面的颜色的确会在一定程度上影响部分人的入睡速度和睡眠质量,并不是因为皮肤能感知颜色。

在我接诊过的大量失眠病例中,环境因素对睡眠的影响经常被忽略,而心理因素则经常被夸大。实际上,很多失眠症状是可以从改善入睡环境来着手的。

蓝色让人平静,但不适用每个人

环境因素对睡眠的影响主要体现在光线、声音、温度、湿度以及触感等方面,被子和卧室墙面的颜色就是通过光线在影响着人的睡眠。

美国国家睡眠基金会认为:对绝大多数人来说,把卧室漆成蓝色的人入睡得更久。原因在于,人类眼睛的视网膜上有一个特殊的感光细胞:神经节细胞,这类细胞对蓝色最敏感。

视网膜上的神经节细胞把蓝色信息传递到大脑中控制身体24小时节律的部分,后者会对睡眠和第二天的状态产生影响。总体来看,蓝色与平静的感觉有关,有助于降低血压和心率,所有这些都有助于你获得一个舒适的睡眠。

不过,感光细胞是客观的,但每个人对颜色的喜好却是主观的,蓝色让人平静是基于观察统计的主流结果,并不适用于每个人。

改善睡眠的公式

想要好睡眠,先有对的颜色是不够的。

最重要的是,你需要知道自己为什么睡不好。我分享一个改善睡眠的公式给你:动力+节律-阻力=睡眠。如果你有睡眠问题,可以先从这3个方面找原因。

1. 动力

动力即睡眠驱动力,也就是我们常说的困意。困意越大,越容易进入睡眠。那困意怎么来呢?很简单,只要你保持足够长时间的清醒,身体自然会积累困意。如果白天睡太多,就会削弱睡眠驱动力。所以,如果你晚上入睡困难,我建议你先尝试取消白天的午睡试试。

但是,有时候明明累成狗了,还是睡不着,怎么回事呢?这就要评估第二个因素了:节律。

2. 节律

节律,指的是昼夜节律。老话说的“日出而作,日落而息”就是昼夜节律的结果。昼夜节律就好比是你体内的一张“身体活动作息时刻表”,你的吃喝拉撒睡等多项生理活动就按照这个表来执行。

同时,这张表还会和白天黑夜相匹配,最终结果就是让你在24小时的不同时间段都保持最合适的状态,该睡的时候可以睡,该打工的时候能保持清醒。

保持节律重要的心法就是:白天出去浪,晚上要避免。也就是说,你要利用光线的力量。白天出去浪,就是说白天要时不时地接触户外光线;晚上要避免非常重要,如果睡前总是长时间刷手机的话,就容易把节律向后推动,造成晚睡晚起。

3. 睡眠阻力

不管是驱动力还是昼夜节律,这两者相对来说都比较好解决,睡眠问题中最大的难题是这个因素——睡眠阻力。

睡眠阻力,就是阻碍你睡眠的各种因素。我把它们比喻成六把锁——锁住了你的睡眠之门。这六把锁是:境、行、身、心、药、睡。

境:指的是睡眠环境,包括声音、光线、温度和湿度等。

行:指的是睡眠行为。错误的行为会干扰睡眠,比如没事就往上躺,白天睡太多,睡前喝酒等。

身:指的是身体变化,包括生理变化和疾病。比如女性在月经期、孕期睡不好,年纪大了会睡不好等等。

心:指的是心理情绪压力,也包括焦虑和抑郁等心理精神疾病。

药:指的是影响你睡眠的药物。老年人疾病多,常常会吃很多药,有些药物会干扰睡眠,这个时候就需要调整药物方案了。

睡:指的是特殊的睡眠障碍。比如,严重的打鼾,打到缺氧。还有,有的人会在晚上躺床时身体出现莫名其妙的难受,需要起来走一走才好等等。

你会发现,睡眠的秘密在于,你不需要在睡眠本身上用力,你只要解决这些阻力,睡眠自然就会来。

(来源于“欧西医生”微信公众号)

健康提醒

抗病毒 首先做好这两件事

田雨汀

肺炎支原体、流感、新冠病毒、合胞病毒……目前多地进入呼吸道疾病高发期,呈现多种病原体共同流行的态势。“发烧”这一词条也登上热搜榜单。

目前,各地疾控部门都已发布相关信息,提醒民众接种疫苗、注意卫生,同时中南大学湘雅医院呼吸与危重症医学科主任潘频华亦提醒大家:“吃好睡好,是增强免疫力最好的药。”

充足营养是基础

营养状况关乎全身,一项大型研究发现11种营养素影响着人的免疫功能。

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示,保证充足营养非常必要,在大家无法检测自身营养素是否充分均衡时,最好的办法是均衡饮食,从日常食物中补充营养。

1. 蛋白质

富含蛋白质的食物包括鱼虾、禽、蛋、瘦肉、奶类和大豆及其制品。

2. 维生素A

如动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、全奶、禽蛋,橙黄色和深绿色蔬菜。

3. 维生素C

如甜椒、苦瓜、菜花、鲜枣、猕猴桃、樱桃、石榴、柑橘、柠檬、柚子等。

4. 维生素D

如鱼肝油、肝脏、肾脏、全脂奶、黄油、蛋黄、多脂鱼等。

5. 维生素E

如坚果类(瓜子、核桃、杏仁)、植物油、小麦胚芽、薏米、糙米等。

6. 锌

如贝类、虾蟹、内脏、肉类、鱼类等。甲壳类动物如田螺、牡蛎、河蚌之类都富含锌,种子当中,芝麻、葵花籽、松子等含锌量也很高。

7. 镁

富含镁的食物主要是深绿色蔬菜,尤其菠菜含量很高。

8. 萝卜硫素

富含萝卜硫素的食物有西兰花、芥蓝等十字花科蔬菜。

9. 硒

一般海产品、肝、肾、肉类中含量比较丰富。

10. 铁

重要来源是“铁三角”,即红肉、动物血液和肝脏。

11. 欧米伽3多元不饱和脂肪酸

主要来源于深海鱼类、亚麻籽、紫苏籽、海藻等。

保证睡眠是抓手

睡眠是身体高质量完成自我修复的过程,对免疫系统来说也是如此。

睡眠时长:成年人推荐的睡眠时长为7至8小时,6小时是健康底线,上限不超过9小时。

入睡时间:从生物节律的角度看,尽量不晚于23点入睡。

睡眠规律:工作日和周末的睡眠节奏尽量不要相差太大,熬夜不应成为常态。

总之,不轻视也不过分紧张,及时接种疫苗,注意卫生,保证营养,充足睡眠,就相当于为免疫系统助力了。

(来源于《生命时报》)

知乎

天冷“轻装上阵”易变胖?

张宇

天气转凉,本该是秋衣秋裤安排起来的时间,可就是有一群人坚持身着单衣,即便是在寒风中瑟瑟发抖,为了避免臃肿的体态也“轻装上阵”。

不过网上流传“低温会导致脂肪囤积,穿得越少容易变胖……”,甚至说“越是在大冷天把腿露在外面,腿就越长肉……”,这可把“要风度不要温度”的时尚人士们吓坏了。事实真的如此吗?

先告诉大家结论:莫慌莫慌,这种说法是错误的。

寒冷状态下脂肪代谢未必减慢

事实上,低温环境里脂肪燃烧得更快。首先,低温环境会刺激身体代谢率增高,也包含脂肪代谢。为了抵御皮肤温度的丢失,身体会加速新陈代谢,提升能量供应,最主要的来源是燃烧糖分,释放更多的能量。

当然,在长期处于寒冷状态下,且能量供应充足时确实也会促进脂肪合成。但是,这并不代表分解速度就会下降,当身体运动量较大,或者需要大量脂肪,而糖类分解供能无法满足需求时,脂肪同样也会分解供能,被称为“脂肪动员”。所以说,冬季寒冷状态下脂肪代谢未必减慢。

脂肪选择在哪落脚关键看运动量

脂肪选择在哪里落脚跟冷热无关,而是看运动量。脂肪本身没有我们想的那么智能,更不会因为哪儿冷就去哪儿。脂肪在体内分布是有规律可循的,一般来说,最易沉积脂肪的地方,多是活动量最少的地方,比如男性肚子最易养成“啤酒肚”,而女性的臀部和胸部则脂肪沉积最多。

当然,还有一个地方脂肪沉积更隐匿,那就是内脏脂肪,比如肝和肠系膜的脂肪量更多。如果按照谣言所说的“脂肪很智能,哪里冷去哪里”,难道只有我们的大肚腩怕冷吗?别忘了,它往往是被包裹得最严实的部位。再说,身体最怕冷的部位当属关

节,但你见过谁的膝盖上全是“肥肉”?

决定胖瘦的根本是能量的供应与消耗

人体并不会完全根据外界环境调节皮下脂肪厚度。虽说生活在寒带的人普遍比生活在热带人要胖,而这也确实是在自然进化过程中,身体自我保护意识造成的结果。但是,皮下脂肪厚度决定的根本因素还是能量供应和消耗的比例,也就是说,当摄入大于消耗时,脂肪就会增多,反之则会减少。

当然,环境温度确实会影响体内能量代谢,但它只是众多因素之一。也就是说,如果冬季咱们没事就吃,而且还不运动,那无论你穿多少穿少,同样都会胖起来。但是,如果均衡饮食,适当运动,并不会因为气温而影响身材。更重要的是,任何人也不会长期处于寒冷状态下,尤其是现如今,短暂的户外低温并不会对身体脂肪分布产生实质性影响。

风度固然重要 别以牺牲健康作代价

有些人说年轻人火力旺,足够抵御严寒,其实那也只是靠高代谢率而已,这种高代谢率状态也会存在健康风险。而且,寒冷还是会对身体尤其是骨关节产生刺激,引起不适,如果不注意腿和脚的保暖,会增加泌尿系统疾病发生的风险。有些年轻人衣服穿得单薄,会在膝盖和腹部使用暖宝宝来取暖,希望借此消减寒冷带来的刺激。在这里提醒大家,一定要注意使用方法,而且不要过分依赖。高温接触或过长时间的低温接触,都会对皮肤产生影响,逐渐发展为真皮深层及皮下各层组织的损伤,还会使皮肤变得干燥、瘙痒,导致皮肤过敏、诱发皮炎。

总而言之,尽管天冷单衣并不会让我们变胖,但寒冷时穿得过于单薄,对身体尤其是骨关节会产生刺激,影响我们的健康。(来源于“科学辟谣平台”微信公众号)

