

给即将远行求学儿子的一封家书

凌香元

虎子:
曾经爸爸说等你高考完,要给你好好上一堂课。大致的内容和妈妈有过交流,谁知爸爸用全部的人生来备课,所以,这节课就由妈妈来讲吧!

那么,就从当下最热的词“财富”开始!
爸爸妈妈家的祖辈曾经都有殷实的家底,过着富足的物质生活。然而,随着疾病、战乱等原因,财富没有传到我们的父辈手中,能让我们的父辈坚强生存下来的,是他们的知识以及坚韧不拔、吃苦耐劳的品质。因此,爸爸妈妈也只会留给你尽可能多的精神财富,你也要传承发扬下去,让子孙后代永远有安身立命之基。请你牢记——财富的积聚如果掺杂半点取巧,都将是未来贫穷的根源!

接下来谈谈“投资”吧!
在我们这个三口之家,秉持的投资理念是对教育的投资。还记得你读小学时问过妈妈:“我们的钱都投在了教育,你不怕回报是零吗?”我毫不犹豫地回答:“妈妈是做会计的,这个账我可算得清楚,即使有一天回报是零,也不会亏本,书读在肚子里难道还会跑了不成?”那一刻,你没词了。我相信,你也会认同我的观点。

再谈谈“忠诚”二字!
关于忠诚,我们不想对你进行说教,我们一起回顾一下长辈们是怎样用行动诠释的即可。

你的爷爷,从1939年开始从事教学工作,一干就是47年,湘潭县一中百年校庆的时候还特邀爷爷去参加。

你的奶奶,她的艰苦求学之路你是熟悉的。1954年5月4日,她在《钢铁是怎样炼成的》那本书的扉页上留下“忠诚党的教育事业”,从这八个字就可见她的心志,不用我赘述了。

你的外公,在他退休之后,公司给予他的礼遇,是对他老人家36年屡次建功立业的最高评价。

你的外婆,全力以赴支持你外公的工作,几十年如一日料理一家老小的生活,二十几号人的吃喝拉撒,这个工作量是我们难以想象与承担的。特别是在外公长期生病期间的不离不弃,诠释了你对婚姻的无限忠诚。

至于你的父亲,他的一生对工作、家人、朋友,以及对家庭的那份忠诚与担当,你是可以感受到的。他离开我们的这些日子里,我们收获的来自方方面面的关心、关怀和关注,都是对你父亲的那份“忠诚”的善意回报。即将走进大学的你要牢记“忠诚”,才能为自己铺就一条宽广的前路!

接下来着重讲讲“健康”。

人们常说身心两个健康,而我要说思想、心理、身体三个健康。

一个人首先得思想健康,树立正确的三观。我和你父亲一直重视此事,如今,你自己也要养好。我把外公常常对我们说的一句话传给你——一个鸡蛋吃不饱,一个名声背到老。

而后是要有心理健康,这是强者的利器。请你牢记父亲常说的那句话——任何时候都能控制好自己情绪,理性看待问题,淡定地思考。过往你做得不错,希望你继续保持,继续修炼!

最后是保持身体健康,有了前面两个健康,身体的健康就有了最好的保障,希望你养成三个好的生活习惯。一个是健康饮食。注意饮食规律、营养均衡。二是规律作息。希望你清华养成一个好的作息时间,并一直坚持下去,向清华大学93岁高龄仍然站讲台上授课的张礼教授学习。三是坚持运动。保持好你在中学期间养成的每天坚持运动的习惯,妈妈记得你在高考的最后一天都坚持了跑步,这是我对你更加放心的原因,同时也是我要修正的地方。

把“感恩”作为压轴一讲。
感恩不在肤浅的物质,而在于铭记,在于雪中送炭,在于回馈一个从优秀到卓越的自己。帮助你的人们,都会因为他们曾经的付出没有白白浪费而收获欣慰,也让他们有了再实践的信心,这样爱心和善意才会传递下去。

或许还有一些是你爸爸想对你说的,也许你有一些疑惑还没有来得及问,就留给你自己去寻找答案吧!

常常给你浇冷水的母亲

编者注:此信作者系株洲市城发集团员工,本文写在儿子被清华大学录取之后。

征稿启事

“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、挖掘清廉家规家风家训背后的故事,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。

一人掌权、全家用权,从全家腐到『全家覆』



习近平总书记强调,领导干部特别是高级干部一定要重视家教家风,以身作则,管好配偶、子女,本分做人,干净做事。家风败坏往往是领导干部走向严重违纪违法的重要原因。

身为领导干部,更要注重从中华优秀传统文化与红色家风中汲取智慧和力量,以“国计已推肝胆许,家财不为子孙谋”的格局严守亲情与权力的边界,以拒绝“染于苍则苍,染于黄则黄”的定力廉洁修身齐家,带头上好家风建设这堂“必修课”,自觉做优良家风的倡导者和践行者,切实把人民赋予的权力用来造福于人民,防止出现“全家腐”“全家覆”的悲剧。

(据“三湘风纪”微信公众号)

腰藏银洋讨饭吃

1932年10月的一天下午,在郧县(今陕南县)通往江西永新县的大路上,有三个庄稼汉模样的人,正在执行一个秘密任务,原来是中华苏维埃共和国国家银行湘赣省分行指示郧县支行尽快解解(编者注:“上解”,银行业术语,可理解为“上交”)二十块银洋到湘赣省分行急用。

其实他们并非庄稼汉,而是身负秘密任务的苏区红军。其中一名叫做王澄经。他1928年加入中国共产党,曾任汉溪区杨桥乡政府秘书、中共郧县中心县委常委等职。1934年在战斗中壮烈牺牲。

行至宁冈县时,他们把仅有的伙食

费给了一位正带着孩子行乞的烈士遗孀。第二天中午,三人肚子饿得咕咕叫,却没钱买吃的,步子越走越艰难。其中一人提出,能不能从上游的银洋中借出一块应急,毕竟事出有因,事后也解释得清。王澄经觉得,这是上游的公款,必须专款专用。另一个年轻人说,要不就讲是数点错了,点少了一块。王澄经断然拒绝了这种提议,“这不是欺瞒组织吗,更不行。”

其实王澄经心里也在着急。他知道已经到达永新地界了,但距目的地还有一段距离,于是走到路边一户农家里。

农户家里有一个老妈妈在家,王澄

经上前对老妈妈说:“阿婆,我们是去永新寻事做的,盘缠用完了,已经一天没吃饭了,能不能讨口饭吃。”阿婆是宁冈人,听懂了王澄经的客家话,再看了看他们三个人也确实是当地的客家人,就让他们坐了下来。老妈妈转身到厨房端出中午吃剩的饭菜说:“没什么好饭菜,你们将就吃一餐吧。”三个人狼吞虎咽,很快把饭菜吃了个精光,之后向阿婆道了谢,又马不停蹄地上路了。最终,他们及时赶到了湘赣省分行,完成了护送任务。

(炎陵红军标语博物馆供稿)

万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏

多彩生活

原来丑橘不是橘子

如果用一种水果来形容冬天,酸酸甜甜的柑橘类必须占一席之地。柑橘家族兼具口感和营养,有“冬日果王”之称。

近期“原来丑橘不是橘子”这一话题在网上引发热议,虽然名字里带“橘”,但丑橘并不是橘子,而是一种杂柑的统称。网友表示,吃了这么多年丑橘才知道,原来它不是橘子。那甜橙、蜜橘、丑橘、砂糖橘、柠檬……它们之间到底是什么关系?

柑橘家族有部“伦理史”

中国农业科学院柑橘研究所研究员焦必宁、中科院植物所植物学博士史军介绍,庞大的柑橘家族中,除了少数边缘成员,绝大多数品种都是三位元老的后代。它们分别是香橙、野生柚和野生宽皮橘。

在对柑橘家族进行了大量DNA分析后,美国能源部联合基因组研究所的科学家们终于理清了柑橘家族的家谱,并发表在美国《自然》杂志上。

据悉,野生宽皮橘+野生柚(一次杂交)→酸橙,野生宽皮橘+野生柚(多次杂交)→甜橙,甜橙+野生柚→葡萄柚,酸橙+香橙→柠檬……

橙子从“父母”那里遗传了优良基因,既有宽皮橘的甜酸味,又比柚子好剥皮,成为目前世界上最重要的柑橘类水果。

葡萄柚遗传了柚子特有的“柚皮素”,带有淡淡的“苦甜味”。沃柑、红美人等柑桔品种,育种学家们把它们统称为杂柑。杂柑比柚子好剥皮,同时又具备“父母”果肉细腻化渣,多汁味甜的优点。

目前市场上的丑橘,则是各种杂柑间进行杂交的结果,比如“不知火”,个头大,皮粗糙,味道酸甜分明、香气浓郁。

不同分支,各有优势

提到柑橘类水果的营养,很多人首先想到的是维生素C。

其实,柑橘类水果不同的分支,营养各有优势。

柑橘类水果维生素C的含量虽然不是最高的,但每100克含量差不多也有20毫克至40毫克,相比梨和苹果,高出数十倍之多。

柚子有助润肺、化痰、止渴,肉、皮和叶皆可入药。橙子微量元素多,钾、锰含量在柑



图片来自包图网

橘类中出类拔萃。柠檬去腥助消化,吃海鲜或喝葡萄酒时也可以加入一些。柚子降火热量低,且富含胡萝卜素、B族维生素、维生素C以及各种矿物质,其含有的“柠檬苦素类化合物”有助镇痛、抗炎、抗焦虑和镇静。

吃柑橘讲究时间和分量

购买柑橘时,要选内质坚实、新鲜略有光泽的,先闻有没有自然果香,看果皮是否有下陷,如果能带新鲜叶子的更好。

除了选购,每次吃的份量和时机也有讲究。柑橘类每周吃不要超过1斤,尤其是柚子,不宜食用过量,否则可能引发胡萝卜素血症,导致皮肤呈深黄色。

若因吃太多造成皮肤发黄,也不必担心,停吃一段时间,肤色就能恢复正常。

柚子、橘子适合多数人吃,但柚子含糖量低,更适合肥胖和糖尿病患者食用,不过胃肠疾病患者和胃肠功能较弱的人要注意摄入量,以免引起不适。

柚子由于含糖量高,吃多容易“上火”。吃完后及时用牙线清理牙缝中的果肉残渣,及时用清水漱口。

建议带着橘络吃

柑橘类水果内有一层“白丝”,即橘络,含比较多膳食纤维和多酚类物质,可以带着它一起吃。中医认为,橘络有止咳化痰的效果。

不过,柚子中的活性成分能够抑制肝酶的活性,而许多药物都需要经过肝酶的代谢最终排出体外。如果服用这类药物的同时吃了柚子,药物不能被代谢而在体内大量蓄积,可能引起药效过强,影响治疗,甚至会出现不良反应。

为安全起见,服药前要仔细阅读药品说明书,最好避免吃柚子或喝柚子汁,柑橘类水果最好都不要吃。

(来源于《生命时报》微信公众号)

环球科学

2023年,或将成有记录以来最热一年

国家气候中心11月中旬宣布,根据最新监测,一次中等强度厄尔尼诺事件已经形成,并将持续到明年春季。结合已发生的天气实况和气候预测,预计2023年全球平均气温或将打破2016年最暖年纪录。

预计此次中等强度厄尔尼诺事件将持续到2024年春季,关键区海温指数峰值将出现在2023年11月至2024年1月。一次中等或以上强度的厄尔尼诺事件通常大约能够使年平均的全球表面温度上升0.1°C至0.22°C。随着2023年5月以来的逐月最暖纪录的出现,2023年或将成为1850年以来最暖的年份。

美国非盈利组织“气候中心”研究人员发现,过去12个月的全球平均气温比1850年至1900年工业化前基线期高1.32°C,超过2015年10月至2016年9月创下的1.29°C纪录。英国帝国理工学院的气候研究人员表示,升温大部分是由人类引起的气候变化造成,这一研究突显了逐步淘汰化石燃料的必要性。

改成这份食谱 最高增寿10年

饮食模式可以影响非传染性疾病的发展,并影响预期寿命。为此,英国全民医疗服务体系曾发布了《良好饮食指南》,并鼓励人们遵循其中推荐的饮食模式。在最近发表于《自然·食物》的一项研究中,研究者分析了英国生物银行提供的46万余人的数据,并搭建模型来评估主要食物类别消耗变化后,预期寿命的变化。

结果显示,从不健康的饮食模式转为《指南》推荐的饮食模式,与预期寿命增加相关,其中男性和女性的预期寿命分别增加了8.9年和8.6年。在同一人群中,转为“长寿饮食”与男性和女性预期寿命分别增加10.8年和10.4年相关。模型估计,通过改变饮食模式有望使具有中等饮食模式的40岁英国成年人的预期寿命延长约3年。其中“长寿饮食”包括适量的全谷物、水果、鱼和肉摄入;大量的牛奶(和奶制品)、蔬菜、坚果和豆类摄入;较少的鸡蛋、红肉和含糖饮料摄入;少量的精制谷物和加工肉类摄入。与死亡率增加相关性最强的是含糖饮料和加工肉类,而与死亡率减少相关性最强的是全谷物和坚果。

(来源于“央视网”“环球科学”微信公众号)

知乎

喝咖啡,对健康影响到底如何?

对于有些人,早上不来一杯咖啡,整天都会浑浑噩噩,而对于另一些人,咖啡会引发肠胃不适和心跳过快。咖啡对人类的影响存在争议,时不时就会有新研究介绍咖啡的好处或坏处,这些互相矛盾的结论,让我们在路过咖啡店闻到扑鼻的咖啡香气时,不免有些踌躇。但最近,一项特别严谨的研究发表了出来,它回答了一些我们对于咖啡的疑虑。

喝咖啡与较高心律失常风险 不存在显著联系

美国加利福尼亚大学旧金山分校医学教授和心脏病专家格雷戈里·马库斯和同事采取了不同于其他大多数咖啡研究的方法。他们没有仅仅研究喝或不喝咖啡的人,而是建立了一个随机试验,研究咖啡对心跳的影响。

这项研究中,马库斯和同事招募了100名受试者,以随机分配的形式让他们在两周内每天喝或不喝咖啡。马库斯说:“他们会通过短信收到这些指示,被随机要求喝所有自己想喝的咖啡,或是在某一天完全不摄入咖啡。”

研究人员让受试者佩戴心脏监测器、智能健康手表和连续葡萄糖监测器,还让他们在手机上下载了一个收集GPS定位数据的应用程序,这样研究人员就可以看到受试者在什么时候真正去了咖啡店。对于心脏监测器,研究人员测量了两种症状:房性早搏和心室早搏的数量。

马库斯说:“每个人偶尔都会经历来自心脏上腔的早搏,也就是房性早搏。”但研究表明,经常出现房性早搏会增加心房颤动的风险,心房颤动是一种危险的不规则快速心跳,与较高的中风、痴呆症和死亡风险相关。

对于另一种不规则心跳,马库斯表示:“室性早搏是指从心脏下腔产生的早搏。同样,我们可能都会有这种情况,但频繁出现室性早搏的人有更高的风险发展成心力衰竭或心脏病。”

他们发现,喝咖啡并没有导致更多的房性早搏。那室性早搏呢?受试者在被通知喝咖啡的日子里,这些情况略微更常见些,但还没到让人真正担心的程度。

有趣的是,他们还发现喝咖啡与较高的每日步数有关:在喝咖啡的日子里,受试者喝的咖啡越多,他们走的步数就越多。马库斯介绍:“在随机喝咖啡的日子里,人们

平均多走了大约1000步,这非常有意义。”在大型流行病学研究中,这种平均步数的差异与寿命延长有关。

失眠的人应戒掉咖啡

但喝咖啡也有缺点:喝咖啡可能会让人睡得更少。

在这项研究中,相比不喝咖啡的日子,受试者在喝咖啡的日子里平均少睡了半小时。这一结果因人而异,取决于人体对咖啡因的代谢速度。

马库斯说:“在快速咖啡因代谢者身上,咖啡摄入和睡眠之间没有表现出明显的关系。而慢速咖啡因代谢者则表现出最负面的影响:喝咖啡时,他们的平均睡眠时间少了近一个小时。”

对于一部分人,喝再多的咖啡也不会影响睡眠,甚至晚上还会困得更早。对于有失眠困扰的人,马库斯表示,他们在这里的随机试验中发现咖啡确实会影响睡眠,失眠的人应该尝试戒掉咖啡,好好解决失眠问题。

对于喜欢喝咖啡的人来说,这项研究是一个相当正面的消息。它证实了其他观察性研究的一个常见结论,即咖啡与较高的心律失常风险不存在显著相关性。有一些研究表明,喝咖啡与糖尿病和死亡的终身风险较低有关,这或许是喝咖啡带来的较高身体活动水平的结果。

所以,关于喝咖啡究竟是好处更多还是坏处更多这个问题,科学家没办法给出一个简单的答案,这取决于你喝了多少,而且因人而异。总而言之,如果喝它让你感到不适,就别喝;但如果适度地喝咖啡能让你心情愉悦,那就继续喝吧。

(来源于“领研网”)



图片来自包图网