

爱廉说

### 写在儿媳升职之后

亲爱的儿媳小李子:  
你好!

今年,是你嫁入程家的第20个年头,这是妈第一次用这种方式和你交流。首先,祝贺你升职,从一名普通干部提拔到了一个更重要的岗位。你的工作得到了领导和同事的认可,我们全家都为你感到高兴。

你知道的,我们家世代都是读书人,当官的不多,当大官的更没有。但作为一名老同志、老党员,妈还是想和你唠唠几句。家庭是社会的细胞,我们都要注重家庭、注重家教、注重家风。家风好,就能家道兴盛、和顺美满;家风差,必然殃及子孙、贻害社会。我由衷地希望家里孩子们的每一步都走得踏踏实实,行稳才能致远。

在这里,妈有三句话想送给你,并与你共勉。

第一句话是:淡泊名利。

我和你爸都是从醴陵偏远的山沟沟里寒窗苦读走出来的。父母之命、媒妁之言,让我们结成夫妻,组合了家庭。那个年代,我们上无片瓦,下无立锥之地,艰难可想而知。结婚后,我们两地分居十余年,他在北京某国防工厂从事航空研究工作,我在三三一厂子弟学校任教。两个孩子接踵而来,但我们收入微薄,上有老下有小,只能勤俭持家,节衣缩食。当时,我就立了一条家训:“一生勤为本,万代诚作基。”我记得我当时把两个孩子叫到身边,郑重地告诉他们“淡泊以明志,宁静而致远”的含义,叮嘱他们要高标做事,低调做人。兄妹俩当时默默点头,似乎听懂了一些,更多的还需要他们在以后的人生道路上继续领悟。

庆幸的是,兄妹俩这一路走来,学业上、事业上取得了让人欣慰的成绩,德行上也没有出现瑕疵、短板,让我这个当妈的很是欣慰。你妹妹获得博士学位,现在又成了全球最大资产管理公司中

唯一的亚裔女高管。你丈夫从外企出来后自主创业,也还干得不错。这些离不开他们的个人奋斗,但我仍会跟他们说“不要为名利所累,做人做事要多些上进心,少点功利心。”现在,我同样把这句话送给你。

想送你的第二句话是:谨言慎行。

在任何时候,我们都要牢记自己是一名共产党员,注重党性修养,不利于工作、不利于团结的话不说。要多说一些实际的话,多做些实际的事。我和你爸虽然没有当过什么大官,但曾经担任过部门负责人,但我们可以自豪地说,我们没有利用职务之便做过任何一件愧对于心的事情。工作一辈子,坦坦荡荡,清清白白。所以,在这里我也想以一个过来人的身份告诉你:心别乱,手莫伸,不该得的不要得。还有,走上管理岗位以后,不要随意以个人偏好或个人情绪对待周围的同事,特别是职务比你低的同事,这是一种职业素养,更是一种为人的修养。

要送你的第三句话是:为民干事。

作为一名老革命,在这里,我还是想说一些可能你们年轻人不爱听的大道理。既然你现在是一名国家干部,就要时刻牢记自己的身份。“不忘初心,牢记使命”,这八个字念起来容易,记下来容易,真正做到可不容易。作为一名妇女干部,你的使命应该要为你妇女群众尽心尽力。我看得出来,你很喜欢你目前的工作,你也具备干好这个工作的能力。希望你新的岗位上,以干事为荣,以奉献为荣,切记廉洁自律,一定要活好自身。

我们一家都会全力支持你。我和你爸也会照顾好自己,希望你们没有后顾之忧,安心工作。

最后,祝工作顺利!大展宏图!  
爱你的婆婆,一位退休老党员

画中有“话”

### 莫把“雅贿”当成遮羞布



“书香”之名难掩“铜臭”之气。漫画/左骏

近年来,不少党员领导干部栽倒在玉石、字画、摄影器材等“雅物”上,“雅贿”成了权钱交易的“遮羞布”。作为党员干部,要时刻严守党纪底线,不能打着“雅好”的幌子,利用手中权力受贿敛财,否则就会走上违纪违法的道路,堕入深渊后悔莫及。

学典

### “清官脱靴”的由来

程广海

我国许多地方,流传着“清官脱靴、赃官摘帽”的说法。意思是,如果你是公认的清官,可以在离任时脱下自己的靴子留在任期的地方作为纪念或挂在肩上背走。如果是作奸犯科、鱼肉百姓的,离任时则会被摘去乌纱帽悬挂在城楼上,让老百姓唾骂,并以此警戒后任官员。传说从何而来?我阅读了一些资料发现,“清官脱靴”或源于世人对孔子的传说。

孔子51岁那年,被鲁定公请去当了中都宰。孔子在赴任的路上,遇到了一位老妇人坐在地上大哭。原来,老妇人家非常贫穷,儿子为了让母亲能吃上一顿饱饭,便在收麦子的时候,到别人家的麦地里掐了点麦子,结果被管家当贼拿住了刑(即砍去双脚的惩罚)。然而,还没有到行刑的时间,中都宰老爷就调任了,听说新官马上就要到任,老妈妈就在此哭泣,想为儿子求个情。孔

子了解了真实情况后,答应放了老人的儿子。由此,孔子也知道了,此地之所以贫穷,是因为官府不作为、乱作为所致。

孔子到中都上任后,以德感人,以礼教人,并制定了种种措施来发展生产,淳化民风,消除各种恶政酷刑,不久之后,中都的社会风气大大好转,老百姓的生活也有了很大变化,许多地方官员都跑到这里来参观学习。

由于孔子政绩突出,很快得到了升迁,老百姓知道这一消息后,倾城相送,导致他的一只靴子被踩了下来,大家看到靴子底也薄了,帮也破了,越发体会到了孔子的勤政与清廉。之后,大家将这只靴子留了下来,还在中都城东门楼上专门修了一层楼阁,供奉这只靴子,以表示对孔子的怀念和感激。后人就把这只靴子叫“夫子履”,脱靴离任也被视为一种清官义举的象征,一种高尚人格的证明。

## 万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏

聚焦

### 系统性红斑狼疮到底是什么病?

免疫系统能够帮助人体起到防御外界微生物和多种疾病的作用,包括外界入侵的有害病菌、突变的异常细胞或肿瘤细胞,也能识别自我、区分“异己”或“有害”成分,从而调节和维持自身稳定。

如果人体对自身组织或器官识别出现错误,甚至对自身组织进行攻击,就可能对自身免疫性疾病,如系统性红斑狼疮等。

#### 什么是系统性红斑狼疮?

系统性红斑狼疮,是一种慢性系统性自身免疫性疾病,常见于育龄期女性,常常导致全身多器官损害。该病最主要的免疫病理特征是B淋巴细胞免疫耐受缺失、自身反应性B淋巴细胞过度增殖以及自身抗体的产生。目前发病机制还不清晰,仍缺乏良好的治愈手段,治疗主要以糖皮质激素及免疫抑制剂治疗为主。

该病可引起血细胞减少,其中血小板减少较常见,称为继发性血小板减少症。其表现十分隐匿,以皮肤瘀斑、黏膜出血和乏力为主,血常规检查可以发现血小板显著减少,严重者可以出现内脏出血,甚至危及生命。这类患者血小板减少的根本原因在于血小板抗体产生、血小板破坏过多,也可以是巨核细胞生成血小板功能减退。

以上免疫过度激活,导致自身免疫性疾病发生,如果出现皮疹、皮肤瘀斑、口腔黏膜出血、关节痛等表现,需要及时到风湿免疫科

就诊。

#### 如何提高免疫力?

近期天气寒冷,发热、呼吸道感染高发,日常生活中该如何提高免疫力、降低感染风险呢?

注意营养、均衡饮食。保证充足的能量摄入,日常主食除了常见的大米、面粉,也可多吃粗粮;注意补充优质蛋白,如瘦肉、鱼、虾、蛋、奶等。多吃富含维生素的蔬菜、水果。高血压、高血脂、高血糖的“三高”或肥胖人群,低盐低脂饮食,并控制每日能量摄入在合理的范围内;尿酸血症人群需要低嘌呤饮食。

注重保暖、补充水分。老人和儿童相对免疫力较低,在天气较冷或气候变化时,及时增减衣物。需要时戴好口罩和围巾,避免上呼吸道温度过低导致抵抗力下降。不吃生冷食物,预防胃肠道感染。同时,多饮水,如有心肾等慢性疾病者需咨询医生,科学补充水分。

避免劳累、睡眠充足。过度劳累、熬夜,可导致免疫力下降。保证充足睡眠,睡前避免喝咖啡和浓茶,营造安静的环境,提高睡眠质量。

适当锻炼、增强体质。根据自己的身体状况进行锻炼,可以循序渐进。适当进行户外活动,多呼吸新鲜空气、晒太阳。

调整心态、积极乐观。心情抑郁、情绪紧张、压力过大的人,免疫力容易下降。因此,需要调整好工作和生活的节奏,保持良好的心态和积极乐观的情绪。(来源于“上观”新闻)

知乎



### 吃辣对身体到底是有害还是有益?

作者:Paul D. Terry  
(美国田纳西大学流行病学教授)  
翻译:阿金

每个人对辛辣食物的忍耐程度都不相同,一些人喜爱火辣口味,而另一些人则一口辣都吃不了。但是,辛辣食物对个体健康究竟有什么影响,是好还是坏,科学界的共识却是相当复杂。

作为流行病学专家,我很有兴趣研究辛辣食物如何影响人类健康,探索这样的食物让炎症性疾病等慢性疾病预防相关的症状进一步恶化的可能原因。我还对食用辛辣食物的饮食方式是否会延长或缩短人类寿命感兴趣。

#### ●辣之诱惑

辛辣食物可以指带有大量辛辣香料风味的食物,例如亚洲咖喱、匈牙利红辣椒,还可以指含有显著辣椒素、热量明显的食物,辣椒素这种化合物在各种辣椒中的含量高低不一。但辣椒素含量增加,它在史高维尔指标(1912年由美国化学家威尔伯·史高维尔制订的度量辣椒素含量的一项指标)上的排名也随之上升,该指标可量化热辣的感觉。

辣椒素尝起来火辣火辣,是因为它激活了哺乳动物体内特定的生物通路,这与高温所激活的通路一致。辛辣食物产生的刺激感会刺激身体释放内啡肽和多巴胺,随后产生如释重负的感觉,甚至还有有一定程度的快感。

在美国、英国以及其他国家,与过去相比,越来越多的人开始食用辛辣食物,

包括超级辣的辣椒品种。

#### ●短期后果

食用极端辛辣食物的短期后果会从愉快的热辣感过渡到让双唇、舌头和口腔难受的灼烧感。这些食物还会引起消化道各种形式的不适感、头痛、甚至呕吐。

如果辛辣食物吃起来让人难受,或者引发不适症状,例如偏头痛、腹痛以及腹泻,那最好避免继续食用。例如,辛辣食物可能在炎症性肠病患者体内引发这些症状。

尽管辛辣食物面临挑战,但对全球许多人来说,食用辛辣食物也是长久以来受地理和文化因素影响的一种生活方式。

例如,辣椒生长在气候炎热地区,这就可以解释为什么许多生活在这样气候环境中的文化将辛辣食物纳入他们的菜单。一些研究表明,辛辣食物有助于控制食源性疾病,因此也可解释辛辣食物的文化偏好。

#### ●缺乏共识

多年来,营养流行病学一直在研究长期食用辛辣食物的潜在风险和益处。一些研究调查了与这种饮食习惯相关的肥胖、心血管疾病、癌症、阿尔茨海默病、烧心和胃溃疡,心理健康,疼痛敏感程度以及任何原因导致的死亡之间的关系。

科学家们报告的结果混杂不一,一

些结论认为烧心与食用辛辣食物有更强烈的相关性。有些专家则很有信心地表示,辛辣食物不会引发胃溃疡,但与胃癌的相关性不那么明确。

当考虑到研究人群中心脏病、癌症和其他死亡原因的时候,食用辛辣食物是会增加还是减少早期死亡风险呢?

如今,来自大基数人口的研究证据表明,辛辣食物不会增加死亡风险,反而可能减少这一风险。

然而,当考虑到其他研究结果时,请大家记住,人们的饮食习惯只是一组生活方式因素中的一部分,其他因素包括体育活动、相对体重、饮酒与吸烟,这些都会影响健康状况。

研究人员要在以人口为基础的研究中精准测量饮食与生活方式因素,实际上并不那么容易,至少部分原因是人们不能准确记住或报告自己的暴露情况。往往需要展开多项研究,延续数年,才能最终得出关于饮食因素影响健康特定方面的扎实结论。

科学家仍无法完全明白为什么有这么多人享受辛辣食物的同时,也有其他人受不了。尽管猜想纷纷,我们已经在演化、文化和地理因素,以及医学、生物学和心理学因素等多个方面做出了推测。

不过,科学家确实知道的一件事就是:人类是唯一一出于享乐而刻意吃辣,并热衷体验它带来的疼痛感的动物。

(来源于“科研圈”微信公众号)

环球科学

### 散养家猫或成野生物种噩梦

在9000多年前被驯化后,家猫已扩散至南极洲以外的所有大洲,这些猫是生态影响巨大的泛化捕食者,但之前从未对它们的摄食范围进行全球层面的量化。《自然·通讯》的一项研究发现,全球散养的家猫会捕食2000多个其他动物物种,包括鸟类、哺乳动物、昆虫和爬行动物,其中350个物种存在保育危机。

研究者编制了一个散养家猫捕食物种的科学记录数据库。他们发现了这些家猫捕食的2083个不同物种,包括981种鸟类、463种爬行动物、431种哺乳动物、119种昆虫、57种两栖动物和33个其他动物物种。其中至少有347个物种有保育危机,包括极度濒危物种和如今被认为已在野外灭绝的物种,如西方袋鼯(近危)、绿海龟(濒危)、夏威夷鳗(极度濒危)和斯蒂芬鸟(灭绝)。研究者指出,目前尚不清楚散养家猫捕食物种的确切数量,并且他们对捕食物种总数的估算趋于保守,数量会随更多研究的开展而上升。但他们也指出,并非所有捕食物种都是作为猎物被杀死,一些被捕食的更大物种可能是这些猫找到的腐肉。

(来源于《环球科学》)

