

爱廉说

史鉴

收据背后的故事

许佳荣

晚饭后,我随手从书架上取出文学大家汪曾祺先生的《晚饭花集》翻开来,一张发黄的收据飘然落下。只见上面有这样一段文字“今收到许佳荣同志缴纳的7月1日至10日共计十天的伙食费二十元整。”落款日期为1991年7月11日,同时盖有村委会的公章。看着收据,我的思绪回到了30多年前那场抗击洪涝灾害的难忘岁月。

当时,我在乡政府担任文书。接上级通知,乡干部和部门负责人全部蹲村组织抗洪抢险。6月30日晚上召开的紧急动员会号召所有乡干部要赶赴一线,与村组干部一道抗洪,人在圩堤在,直至抗洪胜利才能返回岗位。会议强调,在蹲点过程中要廉洁自律,不增加村里和群众负担。

开会时已是7月1日凌晨。我拿了几件换洗衣服,就和驻点村陆支书、村主任查主任一道,冒着如注大雨,穿着雨衣深一脚浅一脚地往村里赶去。到村后,我们立即在圩堤现场召开村组干部碰头会,下达抢险任务包干值守任务。之后,又乘坐挂架机船赶往与邻镇接壤的村查看防汛情况。

等巡查结束,天已麻麻亮。为确保村里抗洪与全乡步调一致,我们抱着疲惫的身躯,敲开了3个村村支书的家门,分别就抗洪形势一一对接,由于情势危急,三个村当天组织200多名壮劳力紧急行动,迅速实现联圩闭洪。利用这个间隙,我们连轴了大约一个小时,就开始忙着组织抢排内河积水,经过三个小时的紧张调试,很快排涝站内的动力泵、闭口闸前的抽水机全面启动,一时间机声隆隆。很快,浸泡在水里的农作

物露了头,村民们抗洪的疲惫也被这振奋人心的场面一扫而光。

然而,老天爷总喜欢捉弄人。3日凌晨2点,正在睡梦中的我,忽然被一阵急促的电话铃声惊醒,电话是乡长打来的。原来是附近一个垸头发现渗漏,需要组织力量加固圩堤,一旦巩固不力,前两天的抗洪成果将毁于一旦。“你们以最快速度组织40名劳力,1个小时内赶赴事发地点,不得有误!”

险情就是命令,我们在40分钟内组织青壮年劳力60人,投入抢险战斗,现场抢险人员达到300人,大家不分乡镇,不计报酬,最为感人的是附近村两名妇女从家中扛来了3床棉花被,用于堵塞渗漏。经过近3个小时的搏斗,洪水终于退去了。此后,我先后参与大大小小的抢险不下于15场,没有离开蹲点村一步,夜以继日地坚守在抗洪圩堤上。

后来,乡里决定动员力量开展生产自救,我奉命回乡策划抗洪宣传。临离开蹲点村之前,我找到村会计,从口袋里掏出20元现金,缴纳蹲点10天的伙食费。一旁的陆支书见状,连忙说“这使不得使不得,你蹲点我们村没日没夜地扑在抗洪工作中,于情于理,这笔钱我们不能收!”我接过话茬,“陆支书、查会计,你们的好意我心领了,但作为党员干部更应该带头执行纪律!按照乡里早餐3毛、中餐1元、晚餐7毛的规定,我蹲点10个工作日,一天2元,正好20元。”陆支书见我态度坚决,便让会计收下,并出具了收据。

后来,我由乡镇进了城,工作岗位几经变化,但执行规定和坚持原则这个做人做事的底线却一直未逾越。

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。

任性用权,自食恶果



漫画/摩燕

近日,湖南湘科控股集团有限公司原党委书记、副董事长、副总经理陈纪明因严重违法违纪被开除党籍、取消退休待遇,违纪违法所得被收缴;涉嫌犯罪问题被移送检察机关依法审查起诉,涉案财物一并移送。

经查,陈纪明将组织给予的“舞台”当作谋私的“平台”,将手中的权力视为私有财产,决策“一言堂”,用人“一句话”,花钱“一支笔”,霸道行权、任性用权;独断专行,公然违反“三重一大”制

度规定,多次擅自决定公司经营重大事项;以权谋私,大搞权钱交易,收受巨额贿赂;恣意妄为,滥用职权,造成国家利益特别重大损失。

腐败和作风问题背后往往是任性用权,或是特权思想严重、搞特殊,或是公权私用、权钱交易,或是滥用职权、造成重大损失,或是兼而有之。大量案例表明,党员领导干部任性用权,终将“翻车”,必然受到纪法惩处。(据中央纪委国家监委网站)

学典

利深祸速

范仁碧

“利深祸速”出自南朝范曄《后汉书·本纪》,原话是:“任重道悠,利深祸速。”意思是说,获利越多,灾祸来得越快。

“天下熙熙,皆为利来;天下攘攘,皆为利往。”在古人看来,芸芸众生奔波忙碌,为利来利往,这是人们生存状态的一种事实陈述。但人不能将“利”奉为信条,否则就会陷入利欲的罗网中,为“利”所困,挣扎不脱。

宋代林逋《省心录》有言:“利可共而不可独”,强调利益可以共同享用而不可以独占。古代著名军事著作《三略》记载了一个故事:一位将军带兵打仗,有人送给他一坛美酒,他叫人将酒倒进河里,与士卒同流而饮。当然,一坛酒不能使一河之水都有酒味,但全军将士都知道这位将军的用意,大家十分感动,愿意效死力战,从而连连连胜。这

就是“天有时,地有财,能与人共之者,仁也”。

利令智昏,人在面对利益时容易贪欲膨胀而使头脑昏昏,做出错误决策。三国时期的孙坚,是吴国政权的奠基者。相传他随十八路诸侯打进洛阳城,在废墟之中发现了传国玉玺,大喜过望,便想占有它。当时,年少的孙权力谋:独占玉玺,容易成为众矢之的,是不祥之兆,可是孙坚不听劝告,结果在回军的途中被害而死。

人有求利之心本是正常,不过,在中华文化里,利字之上,还有更高的追求,比如仁、义等。作为党员干部,更要树立正确的利益观,以百姓心为己心,把人民利益摆在首要位置;以大局为重,服从于大局利益;面对利益时甘居人后,面对困难时则敢为人先。如此,才能坚守共产党人的价值观,不断把为人民造福事业推向前进。

万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏

聚焦

《科学》发布2023年度十大科学突破榜单

12月14日,《科学》杂志发布了2023年度的十大科学突破榜单,它们代表这一年中最重要的科学进展及未来趋势。

这十大科学突破分别是:

一、减肥药GLP-1有望战胜肥胖

GLP-1最初是为治疗糖尿病开发的,它可显著减轻体重,副作用大多可控。在一项大型试验中,GLP-1药物被证明也能改善心脏健康,有望治疗更广泛的疾病。

二、抗体疗法在减缓阿尔茨海默病方面取得进展

今年1月,美国监管机构批准了第一种药物,该药物通过解决疾病的潜在生物学问题,明显减缓了患者认知能力的下降;与其相关的第二种治疗方案也紧随其后。虽然二者都不能彻底治愈该疾病,且都存在严重风险,但它们还是为患者和家人带来了新的希望。

三、寻找天然氢源的热潮

美国地质调查局一项未发表的研究表明,地球上可能储存有1万亿吨氢气,足以满足未来数千年燃料和肥料不断增长的需求。我们正见证一场能源热潮的开始。与石油不同,这场热潮基于地球内部自然产生的氢气,这种气体会成为气候的解药,而不是毒药。

四、在全球机构中系统性改变职业早期科学家的待遇

在过去的一年里,世界各地的职业早期科研人员联合起来要求改变工资低和工作条件不佳的现状,为其所在群体争取应得的利益与权利。一些大学已经采取行动,帮助院系适应不断上涨的人事成本。

五、接近美洲远古人类定居的历史真相

此前人们认为,最早的美洲移民是通过曾经连接白令海峡的陆地从亚洲迁徙而来,大约在16000年前沿着太平洋海岸向南行进。但在今年,研究人员验证了2021年在古老湖泊岸边发现的,可追溯到21000到23000年前的人类足迹,将这一时间提前了至少5000年。

六、地球的碳泵正在减速运行

连接着世界上所有海洋的地球翻转环流过程,像泵一样帮助捕获了人类每年排放的三分之一的碳。今年,一项直接证据揭示了环流减速的现象,碳泵正在减速运行,而这可能会进一步放大气候变化。

七、巨型黑洞合并产生的星际信号在无声轰鸣

今年6月,多个国际脉冲星阵列组织同时宣布捕捉到了可能是宇宙中两个超大质量的黑洞相互环绕、紧密摩擦所产生的纳赫兹引力波信号。这一观测是迄今为止对这些巨大黑洞双星系统存在的最有力支持,其也体现了利用来自遥远恒星的信号来探测引力波是一种强有力的观测手段。

八、AI辅助天气预报的发展

过去的一年里,包括谷歌、华为和英伟达在内的科技公司已经训练了人工智能模型,可以提前10天预测天气,其准确性可与传统模型相媲美,甚至超过传统模型,而且计算开销要小得多。

九、抗击疟疾的新希望

经过大规模评估,全球第一种抗疟疾疫苗确能显著降低幼儿的死亡率。今年,世界卫生组织还批准了第二种疫苗加入抗击疟疾的行列。这两种疫苗每年能防止数万名儿童的死亡。

十、百亿亿次超级计算时代的来临

今年,美国橡树岭国家实验室的Frontier计算机成为首个向科学用户开放的公认百亿亿次级计算机,它能以每秒一百亿亿次运算的速度解决从气候到材料等领域的挑战。其他的超级计算机也将紧随其后,人们正以前所未有的规模打开科学之门。

(来源于《环球科学》杂志)



知乎

熬夜后健身是养身还是养病?

一项调查表明,熬夜后健身这种过于硬核的生活方式,很可能就会酿成悲剧。

健身对身体的好处大家都知道,熬夜的危害大家也都知道,但如果前一天熬了夜,第二天还要大重量举铁,这可不是“负重得正”,这种习惯潜在的风险比人们想象的要大得多。

熬夜过后心血管系统会超负荷运转,心脏的跳动节律也会紊乱,心血管本来就没得到休息,这时再进行一些大强度的运动,会进一步刺激心跳加速和血压增加,很容易因为心脏或者血管的超负荷运转诱发各类心血管疾病。即使没有心脏病史,也会因为负担过重,增加心肌梗死等心血管疾病的风险。

另外,熬夜之后的大强度运动,还容易造成各类运动损伤的发生。事实上,熬夜之后的人精神处于深度疲惫阶段,注意力很难集中起来,迷迷糊糊地甚至可能会出现幻觉。这时候做大强度运动,很容易导致动作不规

范,增加各种运动损伤发生的可能性。

所以,如果你熬夜了,医生和教练应该是建议你好好睡一觉,充分休息之后再去做运动。另外,运动量也要做出一些调整,选择相对轻松一点的活动。比如,可以选择拉伸运动、低强度的慢跑和游泳这类有氧运动,并且运动的过程中应严格控制运动强度。

在这里,万物编辑给大家推荐一个判断运动强度的方法,大家可以试着用220减去自己的年龄,得到的结果再乘以百分之六十,得出出来的结果就是一个人运动心率的上线。运动心率始终不能超过这个数,心血管系统才会保持在相对安全的范围内。

最后要强调的是,日常生活中能早睡就早睡,不要养成熬夜的习惯,如果是遇到一些工作需要你非熬不可,也要记住最好的恢复方式是睡眠而不是锻炼,只有把运动安排在充分休息之后才是最安全、最有效的。

相关链接

锻炼或对年长者和慢性病患者者的精神健康更有益

人们早已知道身体锻炼对精神健康有益,但并不清楚对于不同性别、年龄、生活方式和身体状况的人来说,锻炼频率、时长、方式和强度与精神健康的关联有哪些差异。近日,一项发表于《通讯·医学》的研究显示,对于年长者、慢性病患者和从不喝酒抽烟的人来说,游泳或使用健身器械这类身体锻炼与更好的精神健康相关性更强。

来自华中科技大学的研究团队对超过70万名15岁或以上生活在中国各地的个体的数据进行了分析,他们发现,每周6次50分钟的中等强度锻炼与精神健康负担降低相关。虽然所有身体锻炼的方式都与精神健康负担降低有关,但相比慢跑和球类运动这些锻炼方式,游泳和使用健身器械与更低的精神健康负担有关。研究同时表明,锻炼使60岁或以上成年人的精神健康负担降低程度超过30至59岁的人群,锻炼与低精神健康负担的关联在慢性病患者中比没有慢性病的群体中更显著,不抽烟不喝酒的人也从运动中获益更多。

(综合“科普中国”“环球科学”微信公众号)

健康提醒

一个不起眼的炒菜习惯让全家人骨质疏松

阮光锋

一说到骨质疏松,很多人首先想到的就是要补钙。钙对于预防骨质疏松确实有益,不过,很多人却忽略了家里的一个烹调用习惯也会让全家人骨质疏松——炒菜喜欢多放盐!

高盐增加骨质疏松风险

我国居民盐的摄入量大约是健康推荐量的2倍。高盐摄入会增加钙的流失,增加骨质疏松风险。盐除了提供咸味,还是负责调和味道的最佳主角。它能消除苦味、软化酸味、提升甜味,可以通过丰富食品的香气来带动饮食的整体风味,所以美食里总少不了盐,不少人也习惯在炒菜时多放两勺盐。

不过,盐吃多了要通过尿液排出体外,在排出的同时还会把一部分的钙给带出来,有增加骨质丢失的风险。

肾脏每排出2300毫克钠(相当于6克盐),同时就会损失40至60毫克的钙。摄入过量的盐意味着会带走更多的钙。如果需要排出的钠太多,钙又不够用了,就只能从骨骼中“抢”。久而久之就会造成钙流失,从而增加骨质疏松风险。有不少研究显示,钠盐的摄入量与髌部或椎体骨密度降低相关。

现实情况是,我国居民盐的摄入量本身就存在很大不足,如果盐再吃得多了,对骨质疏松只会雪上加霜。

根据健康建议,骨质疏松症患者需要低盐饮食,成人每天食盐不超过6克,老年人不超过5克。

我们吃了多少盐?

都说中国是美食大国,有很多各种各样美味的“下饭菜”,这些美食里都少不了盐的功劳。

过去40年,中国各年龄段人群的食盐摄入量保持在较高的水平,大约是世界卫生组织推荐量(5克)的两倍。

2012年中国居民营养与健康状况监测结果显示,我国每人每天平均食盐的摄入量为10.5克。

2019年,《柳叶刀》发布了全球195个国家和地区饮食结构造成的死亡率和疾病负担分析,结果显示,中国因饮食问题引发的死亡率在全球处于第二档,其中一个原因是盐吃太多了。

随着国民营养计划、健康中国行动的推进,我们开始了“三减”行动,减盐是其中一项。到了2020年已经有了一些效果。《中国居民营养与慢病状况报告(2020年)》显示,我国居民人均食盐摄入量达9.3克/天。

然而,健康中国行动、《中国居民膳食指南(2022)》等都推荐我们每人每天盐的摄入量应不超过5克。我们距离这个目标还很远。(来源于“科普中国”微信公众号)