

爱廉说

我的“傻”父亲

贺跃敏

“傻子”是母亲赋予父亲的特有称呼。

1986年,父亲被任命为攸县二中总务主任时,我正在读初二,那一年因为学校水质的问题,引发了流行性肝炎的爆发,我们全家除父亲外,母亲、弟弟和我都被感染了。父亲“临危受命”之后,虽然一家四口同住在一个屋檐下,我却很少再在家里见到父亲的身影。每天我六点钟起床,父亲早已出了家门,晚上父亲总是在我们睡后才回家,我不知道他是什么时候到家的,一日三餐也很少跟我们一起吃。父亲上任短短的两个月时间里,就解决了师生们的喝水问题,解决了师生们的用电问题,解决了……他想尽一切办法为学校解决了许多后勤方面的问题,家里大大小小的事都都摆给了母亲。

当时,母亲除了自己的教书工作外,还要操持好全家的事情,难免着急上火。再加上他们夫妻俩同在一个学校工作,父亲做的那些坚持原则、铁面无私的事情,难免会触动一些人的利益,这也让母亲或多或少会遇到一些尴尬的事情,于是母亲总叫父亲“傻子”“愣脑”之类的称呼。

1987年上半年,我刚好13岁,正是身体成长的年纪,饭量大,常常刚吃饱没多久就感觉饿了,因此,家里只要有吃的食粮被我发现,很快就会被我“扫荡”干净。一次,我发现放零食的柜子里面有一袋“小花片”,估摸有一斤左右。此后几天,只要是肚子饿了,我就会到里面拿一些来啃,很快这袋小花片就被我吃光了。晚上,我从教室回到家中,见到了难得见到的父亲。没想到,他一见到我,面色顿时黑沉下来,不但没出声,反而还严肃地说:“你过来一下,我有事问你!”

我忐忑不安地随着他进入房内。只见他坐在床沿,仰视着我,我还没有站定,他指着柜子说:“柜子里的‘小花片’是不是你吃完的?”

我丝毫没有意识到这有什么问题,便很诚实地回答:“是的!”

“啪——”瞬间,我被突如其来的一个耳光扇得头晕目眩!我疑惑地望向父亲,心想,吃了一包

“小花片”而已,至于这样吗?

剧烈的疼痛和委屈让我的眼泪簌簌地掉落下来,可父亲还是怒目圆瞪,“你晓不晓得,这是别人送的,我还打算送回去,竟然被你吃光了!你说现在怎么办?”我……我这才明白父亲今天为什么如此暴躁。

“你是个傻子嘛,为了一包‘小花片’动手打女儿,她又不晓得是别人送的……”母亲终于发话了。

父亲退回到床沿坐下,喘着粗气,似乎有些无可奈何,之后便对母亲说:“得了手软吃了嘴软,他们无非是想要我开开后门,行行方便,从总务处弄些公家的财产,所以这小花片我们肯定是要还回去的。”

“你这个傻子,真是‘一根筋’,不晓得另外买一包送回去吗……”

“送还的话,当然是原样的东西最好啊,叫他们知道从我这里打启手是行不通的,叫他们知难而退……”说完,父亲吸了一口烟,掐灭后又准备去学校。离开时认真嘱托母亲说:“现在没办法了,你去另外买包小花片或其它什么东西,抽个时间替我送过去!”这件事,让我逐渐对父亲有了更多的了解,也更多地体会到了他的“傻”!

1989年,攸县二中砌第一栋教学楼,与建筑公司签订合同后,建筑公司将这栋楼承包给了附近的包工头。后来因为那年钢材水泥涨价,包工头说没钱赚,就联合建筑公司,想要父亲这个总务主任让学校追加一些工程款,为此还叫上了方方面面的领导来说教父亲,父亲顶住各种压力没有开口子,之后他们又连续送了四五次现金给父亲,都被父亲拒之门外。父亲说合同是怎样写的就怎么办,不能私人开口子,要有原则,虽然说材料涨价了,但是也不至于亏本,还是有赚的,只是赚多赚少的问题。整个过程,父亲没有收受一分钱。后来,这个项目被查出问题,承包这个工程的建筑公司和相关员工从中贪污获利,分别领了刑,而父亲则一点没有受到牵连。

我回想,“傻”父亲其实不是真正的傻,他只是坚守着一份初心和一颗公心,无私地办好每一件“分内事”。

画里有“话”

“文印费”里藏猫腻



漫画/左骏

文印费贪腐

王某某在一事业单位任职,为了处理好各种关系,他多次组织聚餐活动,一年下来,费用不少。由于不想自己承担这笔费用,他打起了单位文印费的主意,指示下属通过虚开

文印费的方式,先后5次套取了66000元。最终,王某某因违反廉洁纪律,违反中央八项规定精神,受到了党纪处罚。(案例来源于中央纪委国家监委网站)

清风

真味只是淡

李松林

明代洪应明所著《菜根谭》有云:“(同‘浓’)肥甘非真味,真味只是淡;神奇卓异非至人,至人只是常。”意思是说,烈酒、肥肉、辛辣、甘甜不是真正的美味,真正的美味是清淡。事物的表象或许炫目、浓烈,而回归到本质往往是平淡朴实的。饮食和做人,皆同此理。

清代美食家李渔有云:“饌之美,在于清淡,清则近醇,淡则存真。味浓则真味常为他物所夺,失其本性。五味清淡,可使人神爽、气清、胃畅、少病。五味之于五脏各有所宜。”大鱼大肉味浓且肥,多食则不堪口味;粗茶淡饭看似平常,却是老幼咸宜、久食不厌。正所谓“万味无如淡味长”,世上万般滋味,都不如淡味来得深长。嚼得菜根,以淡养生,则能得安稳长久。

“淡”是质朴的处世态度。清代侯鸣珂任职孝义厅抚民同知期间,为赈济灾民,他要求厅署官员与民同苦,并和家人规定,三餐皆清淡,不得过斤。有一斤衙小吏不甘忍受无油粗饭,向一

百姓勒索了十斤猪油,自食五斤,另五斤暗送侯鸣珂夫人杨芝香。侯鸣珂得知后大怒:“刮民脂膏,如杀我父。百姓倒悬,尔等安享清福,不堪造就。”下令将小吏削职,让其妻将猪油退还。其清廉操守赢得了称颂,离任时受赠“仁德如春”匾匾,百姓含泪相送。

“淡”是一颗宠辱不惊的平常心。全国先进典型、西北某基地研究员陈德明,为了专心搞科研,三转技术室主任职务。他常说,作为科研人员,如果总盯着权力,科研的大门早晚晚会关闭。如果总盯着利益,就不可能取得科研成果。单位福利、立功受奖、休假疗养,陈德明都是能推就推、能躲就躲。

广大党员干部当深刻领会“淡”之真味,以平淡廉洁作底色,作底色、作底气,为人做事远离油腻、油滑,淡化“官念”,强化责任,正确对待名与利、得与失、进与退,把更多时间和精力用到干事创业、为民服务上来。

史鉴

茶乡“三贤”

苏铁军

茶陵素有“一州形胜雄三楚,四相文章冠两朝”的美誉,在1300多年的科举历史上,出过139名进士,且这些茶陵籍官员们大多廉洁自律,清节不渝。在“四相”(刘三吾、李东阳、张治、彭维新)之外,另有三个贤良尤其值得一提。

一是洪武年间的进士,腰股人陈谦。陈谦中进士后,出任庐州知州。庐州地处偏远,地广土瘠,旱荒连年。陈谦到任后,建立社仓,广泛发动富户捐献余粮,备荒济贫,赈济灾民,功绩卓著,深受百姓爱戴。九年任满,原本可以调任其它地方任职,庐州民众感念他造福百姓,恩德无量,联名上书请求府衙留任。上奏朝廷后,陈谦获准留任。

“在官清苦,及卒,荀医无所蓄,送葬于沪。民至今祀之。”陈谦勤勤恳恳,鞠躬尽瘁,操劳过度而死于任所。他两袖清风,俸禄常常拿去扶济穷困。遗物只有布袍一件,米数升,《大明律》一部。因为无钱支付灵柩运回茶陵的费用,同事只好凑钱将他就地安葬在庐州,当地百姓至今依然在祭祀他。

二是嘉靖年间进士,火田人尹尚宾。尹尚宾官至户部郎中,主管盐务。嘉靖年间,吏治腐败,盐商偷税逃税,向官员行贿的事司空见惯。“受命理盐厂,时人视为肥缺,挟赂求饶,不从,仍绳以法。至賂者事发,尹独皎然无污。”食盐属专卖物资,尹尚宾虽然一身正气,两袖清风。盐商向他行贿,他不但接受,还要严惩。每遇干旱,朝廷清查盐务,唯独他一尘不染,清清白白。

三是明池州通判彭应星。彭应星为官,办事认真,勤慈爱民。每遇干旱,他都亲赴现场深入考察,呈报官府,请求减免赋税,赈济灾民。地方士绅给他馈赠,他一概谢绝,说,我这里是来为百姓办事的,怎能增加百姓的负担?后调任芜湖,督办粮税。他恪守古训:君子爱财,取之有道。“非其道,则一簞食不可受于人。”将三千多两余粮全部缴纳归公。迎接御史考核他:“此茹藜饮冰(rú lì yǐn bīng,意思是生活清苦,为人清白)之操,长驾远驭之才。”

公生明,廉生威。正是由于先贤们深知,勤政廉政是为官之道,立身之本。才有了茶乡先贤们美名远扬,流芳后世。

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、挖掘清廉家规家风家训背后的故事,以及清廉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:张武

聚焦

年纪越来越大 如何保持肌肉的强壮?

劳伦杨

随着年龄增长,几乎每个人的身体都会萎缩。很多上年纪的人会觉得,他们增加肌肉要比童年和青少年时期困难得多。美国阿肯色大学的生理学家和运动训练教授Michelle Gray说,关于保持肌肉的方法,可以用“用进废退”一词来总结。

她表示,真正发生变化的是神经系统、肌肉系统以及两者之间的相互作用。有相当多的证据表明,我们仍然具备增肌所需的一切条件,我们可以重新获得肌肉。

美国匹兹堡大学的老年病学家兼教授Stephanie Studenski说:“如果你调查老年人的肌肉在萎缩,以及萎缩了多少,这些信息能帮助你作出真正重要的预测,比如人们能活多久,有多容易生病住院,以及在照顾自己的过程中出现问题的可能性有多大。”

肌肉组织和细胞的变化

Studenski解释说:“肌肉是一种动态组织。在我们的一生中,肌肉一直在变化,一直在生长新的肌肉,分解旧的肌肉。”人体内有三种类型的肌肉组织:平滑肌分布在肠壁和除心脏外的器官上;心肌呈条纹状,包裹着心脏;胳膊和腿上的骨骼肌也是条纹状的。

根据骨骼肌的含量来评估肌少症是一种常见的方法,肌少症是肌肉萎缩的一种,通常是因为年龄增长导致肌肉力量加速损失而引起的。2016年,肌少症被正式确定为一种疾病。肌肉组织由细长的纤维组成,每一根纤维中都含有一个肌肉细胞,这些细胞产生特定的蛋白质(肌动蛋白和肌球蛋白)使肌肉像橡皮筋一样,可以以不同的速度收紧和放松。但是,随着人们年龄增长,肌肉细胞的总数量和线粒体(肌肉生长和储存能量必要的细胞器)都会减少。

肌肉蛋白和线粒体的缺失,以及其他一些随年龄增长而出现的变化,都与肌肉和神经系统之间的连接受损有关,这种连接被称为神经肌肉接头。运动神经和肌肉组织之间的连接点是传输大脑控制肌肉运动和收缩信号的地方。神经和肌肉之间的连接出现故障,会导致肌无力和肌肉质量下降。

激素水平的变化也与年龄导致的肌肉损失有关。例如,随着年龄增长,我们体内的睾酮水平逐渐降低,这可能会导致肌肉蛋白减少。不好的饮食习惯和营养不良通常也会导致肌肉损失,一般来说,食欲和食物摄入量会随着年龄增长而减少。

体育活动和锻炼

虽然,自然衰老是肌少症出现的主要原因,但缺乏体力锻炼也会导致肌肉量减少。Gray说:“随

着年龄的增长,人们往往会变得不那么活跃。有一些疾病会导致肌肉损失,但是对于一个正在衰老的健康成年人来说,在整个生命周期中,身体活动的减少确实会导致肌肉质量出现负面的变化。”

无论是老年人还是年轻人,肌肉使用得少,都会导致肌肉质量下降。Gray说,适当的饮食和体育活动可以对抗衰老带来的一些肌肉损失。保持肌肉的方法就是持续的运动。

几十年来的研究表明,抗拒运动有助于老年人增加肌肉质量。有一些抗拒锻炼可以帮助老年人,但Gray建议进行高速阻力训练。除了增加肌肉整体的力量外,高速阻力训练可能提高特定肌肉的力量。高速阻力训练一般是运动员主要的训练方式,比如足球运动员,但Gray说,一些基本的锻炼,比如抬腿和三头肌伸展,也可以帮助老年人更好地进行日常的活动。

“我走在走廊的瓷砖上,然后被绊了一跤。我有点踉跄,但没有摔倒。我没有摔倒的原因有两个——我动作足够快,能把脚伸到前面。我身体足够强壮能承受自己的重量。这两样缺少一样,你就会摔倒。”她介绍,肌肉损失是老年人因严重跌倒和事故而出现意外伤害的一个常见因素。

Studenski说,肌少症导致的整体肌肉量减少,会影响个体在癌症治疗、手术以及心肺问题中的应对能力。Gray说,这就是为什么随着年龄增长,了解肌肉减少的原因和保持有规律的锻炼是非常重要的。“浑身腱子肉不代表万无一失。”她补充道。即使人们在最开始进行抗拒训练时,并不会看到肌肉质量增加,“但它在你的肌肉变大之前很久,你就已经变得更强壮了。”Studenski说,“这种锻炼也会增加神经系统和肌肉之间的连接。”

Gray和Studenski都认为专注于加强“连接”比专注于肌肉的大小更重要。Gray表示,这是改善人们基本生理功能的关键。“虽然我训练过的老年人可能肌肉质量没能增加,但是他们走得更快,爬楼梯更快,上下车更容易,可以和孙子孙女一起徒步旅行,他们的生活质量提高了。”(来源于“领研网”)

生活提醒

半个月,47人被“撂倒” 围炉煮茶 要警惕这些风险

冬日来临,“围炉煮茶”迅速流行起来。不少人一边煮茶的同时,再烤制一些水果、干果,甚是惬意,不过,这份惬意之下也隐藏着危机。据浙大一院急诊创伤中心主任杨小锋主任医师介绍,仅2023年12月16日至2024年1月1日,该院总部一期一个院区就送来因围炉煮茶导致一氧化碳中毒的患者47人。

部分中毒患者“假愈期”后会严重伤脑

“可别小看一氧化碳中毒的危害!我们年年提醒,还是年年有人送来抢救,严重者会要命,真令人痛心!”

一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性、比空气轻且不溶于水的有毒气体。一氧化碳含量达到0.04%至0.06%时即可使人中毒。杨小锋强调,一氧化碳中毒对全身的组织细胞均有毒性作用,对人体的肺、心、脑等器官损害很大,尤其对大脑皮质的影响最为严重。严重者会出现意识障碍、昏迷,甚至危及生命。

“尤其值得强调的是,一氧化碳中毒患者并不是清醒之后就没事了!”杨小锋说,中毒者如果得到及时的抢救,绝大多数能够恢复正常。但部分严重中毒者在意识恢复正常后,经过一段时间的“假愈期”,还可能会出现一系列神经精神症状,如发呆、记忆力严重减退、无故傻笑或行为失常等,称“迟发性脑病”。

如何科学围炉煮茶?

参与多例一氧化碳中毒患者抢救的急诊创伤中心副主任医师张焱介绍,治疗急性一氧化碳中毒,最主要的工具为高压氧,在发病6小时内效果最佳。

高压氧治疗是指高气压环境下吸入纯氧,利用更多的氧分子把病态的碳氧血红蛋白中的血红蛋白“抢过来”,重新形成正常的氧合血红蛋白,重新运输氧气到全身,从而纠正细胞缺氧的状态。

要科学围炉煮茶应做到:在室内选择电炉、酒精炉等作为煮茶炉灶(吃火锅、烧烤同理)。如若选择炭火炉、煤炉等一定不能长时间在密闭的室内使用,应放在通风的大厅或户外,煤炭要烧尽,离开时要将炭火完全熄灭。炭火炉边放盆清水不能预防一氧化碳中毒,当有人出现头痛、头晕、耳鸣、眼花、恶心、呕吐等状况时,要立即想到中毒可能,迅速通风,如已经出现意识模糊、昏迷等中重度症状,应立即拨打120急救电话,第一时间赶到就近的医院进行高压氧治疗。(来源于“央视网”微信公众号)

科技展望

近日,《科学》新闻发布了2024年十大重要科学进展预测,其中包括:

厄尔尼诺现象可能会继续打破高温纪录:未来几个月,东太平洋的厄尔尼诺现象可能会加剧,这将会导致全球平均地表温度首次比工业革命前高出1.5℃。

抗登革热蚊子起飞:世界蚊子计划在巴西建造全球最大的抗毒蚊子生产工厂,并正式开始运营。据介绍,世卫组织可能将在今年发布相关指南,从而指导更多国家使用相关技术。

新冠长期症状相关试验初步结果发布:全球有数百万人遭受了新冠长期症状,然而目前仍缺乏明确的治疗方法。今年,科学家希望一些潜在疗法的首批临床试验能够报告结果。

中微子的质量:中微子存在三种质量态,科学家已经知道前两种类型的质量很接近,但不能确定第三种的质量是更重还是更轻。目前日本和美国物理学家计划发布一份联合分析报告,以揭示第三种质量态的更多信息。

国际热核聚变实验堆面临延误:国际热核聚变实验堆正式启动于2026年,旨在验证核聚变能源功能的可行性,然而数十年来的建设延迟无法顺利推进。其管理官员预计将在今年宣布,大幅推迟“第一个等离子体”的计划建成时间。

耗资巨大的欧罗巴探测器即将发射:美国航空航天局耗资50亿美元的欧罗巴快船探测器将于10月发射升空,该探测器预计将于2030年抵达木卫二上空,扫描其表面并收集有关其内部构造的线索。

其他可能出现的重大新闻包括:人工智能监管新章开启,美国大选结果影响未来的科学政策,欧盟的绿色发展方案遭遇阻力等。(来源于《环球科学》杂志)

2024年重大科学新闻可能有哪些?