



爱廉说

不忘初心 廉以养身 ——给兄长的家书

兄长亦林亲启:

展信如面,见字如声。我们兄妹一胞同生,心意相通,年少一起成长,如今各自成家生活,我欣喜于你从鲜衣怒马的少年长成了成家立业的男子汉。

初中时,父亲撒手人寰,母亲独自艰难抚养我们长大。农村生活,多是力气活,是你用少年瘦弱的肩膀扛稻谷,打虫药,理农田,一边读书一边干农活。得你年少相护,我称得上无忧无虑,于我,你是一位好兄长,你正直有担当负责任;于母亲,你是一个值得她骄傲的儿子。如今,你与嫂子相知相遇相爱,共同构筑了一个恩爱的家,你对妻子体贴有加,关怀备至,于嫂子,你是一位好丈夫。

光阴荏苒,你参加工作已有六年。六年的时间,你已然褪去少年的青涩,变成了成熟稳重的男儿。作为项目部负责管理工地安全的干部,纷繁复杂的事情应接不暇,你的工作得到了领导的认可,赢得了同事的理解和支持,看到你在自己的岗位上发光发热,作为兄长我感到很荣幸,虽然我清楚兄长你的为人,知道你做人的底线与原则,只是还是会有一些担心,作为妹妹的我心里总憋着一句话:望你廉洁自律,不忘初心,忠实践履,不以权谋私,希望你历尽千帆归来,仍是当初那个初心不变的兄长。

你还记得吗?以前我总好奇,为什么家里的每个抽屉都放有一些零钱,直到母亲告诉我们,这是她对我们的考验,试探我们会不会偷拿零钱,要求我们就算在家中,不属于自己的东西也不偷拿,我想这是一位母亲的良苦用心。年少虽家贫,可母亲一直教导我们,人穷不能穷志气,穷骨气!一个人若不能廉洁自律,便是没有骨气。

饮水思源,我们生在农村,长在农村,我们拥有的是坚韧不拔,正直挺挺的脊梁。我们是血肉相连,荣辱与共一家人,如今也希望我们能时刻铭记母亲的教诲,警醒自己,共同进步。

纸短情长意更深,最后祝兄长工作顺利,做到心底无私天地宽,只留清气满乾坤!

妹:亦果

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。

史鉴

打开自家粮仓济平民的蔡会文

张秀娟

临大利而不易其义,谓之“廉”也。株洲依其无数革命先辈在革命战争年代把廉洁作为自己人生的准则,从克己奉公、大公无私的清廉素养中凝聚力量,这其中最典型的就是“打开自家粮仓济平民”的蔡会文。

蔡会文,1908年11月12日出生在攸县凉江山田村(今属莲塘坳镇)一个封建地主家庭。他是一位能文能武、军政才能兼备的优秀红军将领。曾任红三军政委,湘赣省军区总指挥兼政委,粤赣省军区司令员。

在盘田小学读书时,15岁的蔡会文在以“我的家乡”为题的作文中写道:

有山又有田,家乡叫山田。农夫做牛马,土豪像神仙。同生一块地,贫富两重天。何时得平均,我要问苍天!

从这首诗里我们不难看出蔡会文在为穷苦农民发出了愤怒的呼喊,也是发自内心的革命理想的呐喊。

1926年寒假,在外求学的蔡会文和蔡中兄弟二人回到攸县老家兴办农会,开展打土豪分田地革命活动。兄弟二人首先便想到革命先来自己家开始,回到家兄弟俩便向父母讲了一番外面的形势和一大套革命道理,动员他们做榜样。

随后,兄弟二人走访贫苦农民,动员他们组织起来,成立农会。山田乡农会成立的那天,蔡会文亲自写了“一切权力给农会”的大红横幅挂在祠堂的檐下,还在廊柱上题写了一副对联:减租息,清算家绅剥剥削;退佃押,解除农民颈上索。

会后,蔡会文大手一挥说:“眼下大家缺粮,教会后每户派一

个劳力,带上箩筐到我家门口集合。”一听说解决粮食问题,大家都很高兴。不一会儿,挑箩筐、背袋子的人在蔡家门前聚集了一百多个。

蔡会文兄弟二人笑嘻嘻地说:“跟我们来。”粮仓早已打开,兄弟俩叫长工张冬瓜、刘连生带着端桶装谷,又叫母亲搬出钱柜,等在大门口,谁挑一担谷子出门,母亲就往箩筐里扔一块银洋。

晚上,蔡会文决定带全乡人民,统统到土豪家吃大户,按户分派,一直吃到大年三十,叫大家把分得的粮食留下来,春耕时糊口。在农会的压力下,那些往日横行无忌的“吸血鬼”,只得老老实实听从农会的统一安排。

蔡会文生在地主家庭。其父蔡开先是个新发迹的暴发户,一二十年时间就聚敛起千担租的家当,在当地是数一数二的首富。

由于没有什么文化,蔡开先在和一些劣绅的经济交往中吃了一些哑巴亏。为了保住自家的家财,也为了光宗耀祖,蔡开先发誓要把自己的两个儿子培养成读书人,让他们出人头地,使蔡家成为当地有钱又有势的绅士之家。他不惜血本,把两个儿子送去读书。两个儿子也没辜负父亲的期望,老大蔡南阶在攸县第二高等小学毕业,老二蔡会文更加争气,小学毕业后又考取了长沙长郡中学。

如果按照蔡开先的安排,蔡氏兄弟凭着家庭的经济条件和自身的文化水平,在当时的社会中,完全可以走上一条飞黄腾达、高官厚禄,至少也是衣食无虞的人生道路。然而,蔡会文兄弟偏偏成为父亲眼中的逆子,走上了充满艰

难险阻的革命旅程。他父亲怎么想不到自己好不容易积攒起来的家业竟要败在自己亲生儿子手中。

一次,蔡会文的堂舅张家询做寿,指名要蔡会文为其题寿联。张家询是个欺压穷苦乡亲、鱼肉乡里的劣绅,会文早就想找个机会教训他。第二天,张家询起了个大早,兴致勃勃地来看贴在大门旁的寿联,结果被气得目瞪口呆。对联上竟写着:

家家为你,吃了胖胖烂肠。句句斥汝,听着改喜为哀。

马日事变后,省会长沙血风腥雨,被反动派通缉追捕的蔡会文,从长沙潜回家乡,准备筹措盘缠前往武汉寻找党组织。当他背着行李要出门时,一向疼爱儿子的母亲竟跪在大门口,边哭边数落:“崽呀!你当真吃了迷魂汤吗?你看看外面死了多少人呀?你不为自己着想,难道也不为我们这两个老骨头想想?”

蔡会文轻轻地扶起母亲,回答道:“娘,请恕儿不孝,我这一生只信奉共产主义,其他事无法顾上了。”他擦干母亲的泪水,毅然踏上了革命的征程。

1935年秋,由于敌人的残酷“追剿”,湘粤赣边根据地日益缩小,游击队处境更加艰难,缺衣少食。蔡会文带领干部、战士住草棚,吃树皮草根,忍受了极度的痛苦,仍顽强地与敌人和饥寒作斗争。1936年初春,在与余汉谋部的一次遭遇战中,游击队被打散,因叛徒告密,蔡会文不幸被捕。敌人割断他的喉管,喷涌而出的是鲜血和草汁。他是带着满肚子草根、树叶为革命而战死的著名红军将领,牺牲时年仅28岁。



漫画/左骏

私车岂能公养

近日,媒体公布了湖南省江华县自然资源局党组成员、副局长刘华私车公养案。刘华利用管理县“三非”办公车加油卡的职务之便,管卡“吃”卡,以“公用”之名,指公家油,最终受到党纪惩处。该案例再次警示党员干部,不能私车公养,公私一旦混淆,必然在“车轮上”栽跟头。

学典

吴隐之不惧饮贪泉

左连璧

晋代濮阳郗城(今山东郗城北)有个叫吴隐之的读书人,姿容俊美,善于言谈,文史知识广博,向以风流儒雅著称于世。他生性耿直,德行高尚,向来不取不义之财。在晋孝武帝司马昱时,他先后任过尚书郎、晋陵太守、廷尉、秘书监、御史中丞、左卫将军等职,俸禄丰厚,但他总是把俸银和赏赐分发给亲友、百姓,自己过着和普通人一样的生活。

那时,广州郡为江海所环绕,又有富饶的山岭,出产许多稀缺的物品,一小箱珍宝就足够数代人享用。所以前后到广州任刺史的人都对财物珍宝贪得无厌。朝廷想彻底变革五岭以南一带的敝风,因此在隆安中年(公元397-401年),晋安帝司马德宗任吴隐之为龙骧将军、广州刺史,凭借持节为证,领军越中郎将。离广州城20余里

有个叫石门的地方,有一道泉水名“贪泉”,相传凡喝了泉水的人便产生贪得无厌之心,百姓认为这正是历任州官贪财的原因。吴隐之来到这里后,根本不相信这种说法。

他走到泉边,舀起泉水喝了起来,并就此赋诗一首道:

古人云此水,一饮怀千金。试使夷齐饮,终当不易心。

意思是说,古人都说这道泉水一被喝下肚就会使人贪恋千斤之金。但假如伯夷、叔齐这两位商朝的清廉名臣喝了它,也始终不会改变其气节。

吴隐之在担任广州刺史期间,是这样说的,也是这样做的。他始终操守清廉,平常一日三餐不过是青菜和干鱼而已,帷幄器物等用品都一一交付外库管理。时人认为他违背常情,但他始终不改初衷。

万物

关注

文字直接生成视频

AI视频工具 Sora 是怎么做到的

小玮

2024年2月16日,Open AI在X(原Twitter)上发布了一条消息,隆重介绍了自己的新文本转视频模型——Sora。

这个模型可以生成最长60秒的视频,并且在这个过程中,还能够自己切换镜头,甚至给出特写。下面这些,就是视频提示词译文及Sora直接根据提示词英文原文生成的“作品”。一位时尚的女士走在亮着霓虹灯和广告牌的东京街头。她穿着黑色皮夹克、红色长裙和黑色靴子,手提一只黑色包包。她戴着太阳镜,涂着红色口红。她走路既自信又随意。街道潮湿,地面上的水能够像镜面一样反射色彩斑斓的灯光,路上有很多行人来来往往。

一段3D动画,展现一种又小又圆的毛茸茸生物在一个充满活力的、被魔法环绕的森林中探险。这种生物是兔子和松鼠的混合体,拥有柔软的蓝色皮毛和一条蓬松的带有条纹的尾巴。它沿着一条闪闪发光的小溪跳跃,眼睛充满了好奇。森林里充满了魔法元素:有发光并能变换颜色的花朵,有紫色和银色叶子的树木,以及有类似萤火虫的漂浮的光点。这个生物最终停下来与一群围绕着蘑菇跳舞的小仙子玩耍。这个生物抬头敬畏地看着一棵巨大发光树木,这棵树似乎是森林的心脏。

乍看这些视频,你可能会以为它们是专业拍摄团队或者是动画公司制作的视频短片。所以在OpenAI的社区中,网友评论称担心Sora会抢走动画师的饭碗。

Sora怎么生成视频?

从2022年下半年开始,Mid-journey、Stable Diffusion之类的应用已经可以根据文本提示词生成对应的图片了。在2023年9月,GPT 4.0和DALLE 3结合,也让我们能够用聊天的方式生成、修改图片。

AI生成视频也不是什么新鲜事。在Sora发布之前,也已经有一些视频

生成AI,只是与Sora相比,其他模型生成视频的时长都比较短,而且在摄像机的运动、镜头切换等方面也要弱很多。

Open AI发布了一份Sora的技术报告,在报告中提到“Sora是一个扩散模型”。

扩散模型本身很复杂,我们不去讲具体的细节,仅仅通过一个简单的例子,大致理解扩散模型的思路。

假如我们现在有一张狗狗的照片,我们可以一步步给这张照片增加噪点,让它变得越来越模糊,最终会变成一堆杂乱的噪点。假如把这个过程倒过来,对于一堆杂乱无章的噪点,我们同样可以一步步去除噪点,把它还原成目标图片,扩散模型的关键就是学会逆向去除噪点。

扩散模型不仅可以用来生成图片,还可以用来生成视频。比如,在Sora的技术报告中提到了,Open AI对视频数据进行了某些处理,让视频数据可以直接用来训练模型,从而让Sora能够直接根据提示词生成视频。

Sora强大的创作能力

按照Open AI的说法,Sora“继承”了Open AI对文本的理解能力,能够根据提示词生成出高质量的图片和视频,并且能够对视频进行向前或者向后的拓展。比如,可以基于同一个视频开头继续拓展,延伸出不一样的结尾。或者是从不同的开头引入,最终汇聚到同一个结尾。

Sora不仅可以生成文本生成视频,也可以直接输入图片或者视频,对图片和视频进行编辑调整。Sora也表现出了一些之前未曾想到的本领,比如它可以跟随着对象移动镜头,并且在移动镜头转换角度的时候,依然能保持周围的景象的合理、完整。

“强大的Sora”仍有一些缺陷

虽然Sora展现出了强大的能力,但现阶段它还不够完美。

并不是每一次Sora都能生成出令人满意的视频。《麻省理工科技评论》主笔Will Douglas Heaven写道:“Sora发布出来的视频已经是从大量的成果中挑选出的佼佼者了。”但即便不是这些“经过挑选的佼佼者”也不完美。

在Sora的技术报告中也承认,现阶段Sora生成的视频存在一些缺陷。比如,在“考古工作者们挖掘出一个塑料椅”的视频片段里,这个塑料椅显然有点不遵守客观的物理规律。

Sora安全吗?会取代人类吗?

现在,人们除了感叹Sora的厉害,同样也展现出了担忧,这些担忧集中在两个方面。

一个担忧是如果这样的技术被用来造假,岂不是太可怕了?未来我们怎么知道看到的视频是真的还是假的?

另一个担忧主要来自视频行业的从业者,如果这样的模型普及开来,视频行业从业者是不是要丢饭碗了?

先说说安全问题。其实,Open AI也考虑到了Sora可能带来的安全问题。目前,Sora仅对少数人开放,在确保它不会被用来做坏事之前,Sora不会向大众开放的。

那Sora是否会代替人类视频工作者?

可以肯定的是,Sora的出现可能会威胁一些动画素材的制作者。

比如,今年1月,《好莱坞报道》进行了一项针对300名娱乐行业领导者的调查,有四分之三的受访者表示AI会减少未来的工作岗位,未来3年内大约会有20多万个职位受到影响。而Sora优异的表现会加重这一影响。

但换一个角度想,每一次新兴技术出现带来威胁的同时也会带来新的机会。Sora能够帮助人类更高效地生产视频,同时,也将让每一个普通人都有机会制作自己的创意视频。

(来源于“科普中国”微信公众号)

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏

知乎

为什么唱歌会脑出血?

宋剑平



AI制图/左骏

媒体报道日本知名老牌视觉系乐队BUCK-TICK的主唱歌手樱井敦司,在演唱会上唱到一段高音时实感身体不适,紧急送往医院抢救后宣告死亡。樱井所属经纪公司后续发出声明,证实其原因脑干出血去世,年仅57岁。

唱歌会导致脑出血吗?唱歌是一种很有益于身心健康的休闲活动,不仅可以锻炼大脑,还可以锻炼身体。但是,如果在用力唱高音的过程中情绪特别激动,呼吸方式不对,全身肌肉收缩,产生一过性的血压升高,容易对本就薄弱的动脉血管壁产生过大的压力,从而使得已经存在的动脉瘤破裂。

我们大脑中的血管又细又密,像蜘蛛网一样分布在全脑。正常情况下,脑血管中的血流随着心脏跳动而畅通无阻。但是随着年龄的增长,不规律的生活方式,血管里有些容易受到血流冲击的区域,譬如转弯、夹角处的血管壁逐渐变薄,在压力下出现了异常的扩大或膨起,突出在血管外,就叫脑动脉瘤。

全世界100个人中有3个人伴有脑动脉瘤,而中国35岁以上的人群中每100人就有7位有动脉瘤。大部分患者没有任何症状,需要一些特殊检查才能发现。

大部分的动脉瘤并不会破裂,它会老老实实地与我们共存。在具有动脉瘤的人群中,年破裂率为1.2%。而除了飙高音以外,用力排便或者情绪特别激动的时候也易引发动脉瘤破裂。

破裂的脑动脉瘤外科和介入都能治疗。外科治疗是在微小创口下,伸进去一个小小的钳夹工具,通过把动脉瘤整个夹闭,来阻止继续出血,效果立竿见影。

外科治疗及时、夹闭完全的患,手术后复发的可能性小于1%,但需要定期随访,同时注意生活、饮食规律,定期锻炼,以改变内环境,防止其他部位的动脉瘤再出现。

(来源于“上海科技馆”微信公众号)

生活提醒

只需一餐大鱼大肉 免疫系统就大受伤?

过年的时候,亲朋好友相聚一定要来上一顿丰盛大餐,并且这种大鱼大肉的日子可能会持续好几天。但需要注意的是,节日期间往往也是急性肠胃炎、胰腺炎等疾病高发的时段,不加节制地进食便是其重要原因。

假如你平时吃得营养均衡,富含膳食纤维,到了节日期间吃肉类食物居多的话,除了会感觉油腻,还会带来潜在的危害。德国汉堡埃彭多夫大学医学中心的一项研究发现,偶尔吃一顿富含高水平热量的大餐,就足够降低身体的免疫状态,使肠道更容易受到病原体的攻击。

据这项已经发表于《自然》的论文介绍,肠道微生物是接触食物营养物质的主要对象,但它们在人体内并非独立存在,而是与免疫系统有着千丝万缕的关系。日常饮食的变化既可以改变微生物的组成,同样也能影响免疫细胞。过去有研究发现,当你平时习惯糖吃得太多,会提升肠道损伤或者肥胖易感性。

如果这种变化是短时间发生的,比如节日期间偶尔来一餐过分的会如何呢?从研究结果来看,短时以富含膳食纤维的饮食转变成高脂、低膳食纤维饮食同样有害,毫不夸张地说,只要一次饮食转变就会引起黏膜和系统性的免疫抑制,这足以增加肠道内部的细菌感染,降低抗原特异性免疫过程。

小鼠实验中,研究者会在数天内给它们的食物来回切换,一种是富含纤维的普通饲料,另一种则是缺乏纤维且高热量饲料。作者发现,每一次切换都会引起小鼠体内多个指标的剧烈变化,它们的胆固醇水平、能量消耗率、肠道微生物生长状态都会随饮食切换发生振荡式改变,比如乳酸杆菌会在切换至低纤维高热量饮食后迅速扩增。

这种振荡式变化也会发生在免疫系统中,与肠道稳态、免疫相关的干扰素会在切换后迅速下降,削弱了肠道的免疫防御能力,小鼠出现体重下降更厉害,肠道内细菌数量更多等情况。

总而言之,节假日期间想要完全避免大鱼大肉很难做到,但我们可以适当控制总体摄入量,减少油腻,增加富含膳食纤维的蔬菜,以此减轻对肠道微生物与免疫系统的影响。

(来源于“学术经纬”微信公众号)