

你我廉心相印 共建清朗家风

程康说

敬爱的邓老师:

灯下执笔,思绪如藤蔓伸向记忆深处,往事扑面而来。与你携手并进的五年时光里,你一直那么正直诚恳、脚踏实地、廉洁自律。你信奉的是老实做事,清白为人,并身体力行,笃行朴实家风,是有风骨的正能量。我们若能廉心相印,引清风入家门,必定家风清明、人生清正、时光大好。遂与你书信,畅我之所悟,与君共勉。

身守廉,勤立行。不廉无以立身,不勤无以成事。廉而不勤会误事,勤而不廉会出事,又廉又勤方能成事。回首往昔,只见你日日俯身于教室或办公室前,手握画笔,脚踏酷暑,挥洒汗水,收获满满。当你津津乐道地分享自己的硕果时,我瞧着你高兴的样子,由衷地为你骄傲!平日里,邻居询问你职业时,你总是自豪地回答:“我是人类灵魂的工程师——老师!”的确,你和孩子们相处得非常融洽,学生都称你为“老邓”,相当“接地气”。我想,你内心已经把自己当作是孩子们灵魂的守护者了,你说:“让孩子们拥有科学家的头脑、艺术家的审美、演说家的口才,这是使命,也是责任。”

无论是写生路上的铿锵步履,还是画展考级冲刺的冲锋,抑或是集训路上的一线坚守……都有你那一抹坚实的背影,“廉洁”心间记,“勤劳”头上顶。后来,你成为原力美术七里校区、枫溪校区的副校长,继续扎根讲台、淬炼本领。我想,你会一直铭记你最初的勤奋模样,并希望你时刻以勤为先,以廉为本,永葆“忠诚之心”,坚守“奋斗之心”,常怀“律己之心”,去守护好自己手中的这一棒。

心至廉,路致远。每一个人,只有稳得住心神,管得住身子,扛得住诱惑,经得起考验,才能行稳致远。你一直以来不喜嗜好,业余爱好十分简单,那就是执笔画画,或钻研企业管理之道。生活中十分节俭,不追求物质生活,节省每一份工资,是一个朴素节约、持家有道、吃苦耐劳的好丈夫。我们曾交流过,我们都是农家出身,寒窗苦读才跳出“农门”,故更加珍惜来之不易的生活,也应拥抱感恩之心,怀揣正心之感,葆有善良之心,去体谅、宽容、帮助他人,去感激国家和组织的栽培,更应胸中无物欲,不为外物所迷;眼里自空明,不为外界所扰;始终保持本质,不被名利所动。房子不够宽敞,我们就将柜子多做些,窗户开大一些;车子不够舒适,能带我们驶向诗和远方就足够了;票子不够多,努力奋斗用双

手去创造……外在物质都会被时光带走,唯一带不走的是融进我们骨血的学识、格局、品质等精神内核,这是人生中独有的光环和价值。看看那些倒在历史长河中的反面教材,他们最终得到了什么?穷途末路时只剩下沉痛悔恨,故应坚守廉洁底线,踏踏实实走好未来的每一步路,固基修路,履方致远。

家育廉,风清气正。积善之家必有余庆,清廉之家必有福泽。可见,优良的家风,有助于孩子扣好人生第一粒扣子,描绘好出彩人生的底色。父母是孩子的一面镜子,孩子是父母的影子,故我更需涵养淳朴真诚、节俭踏实、善良和谐的家风,引领跳跳和皮皮两个孩子,以后在学习和事业上向上看,生活向下看,要坚守骨气和气节,要有湖湘人的“血性”,风霜雨雪中昂扬,千锤百炼中历练,成为独当一面的角色。

严是爱,松是害,监督是关爱,故应挺纪在前,严管自身、严管家人、廉洁自律,坚定恢弘志气,修炼浩然正气。而你更需做孩子的榜样,做父母的骄傲,经济上清楚,生活上清白,处事上正派。毋庸置疑,清白做人,一生坦荡,上老下小齐欢颜;廉洁自律,一身正气,大家小家共和谐。浩浩荡荡的历史中,家风不廉的祸患显而易见,最终难逃家毁人散、身败名裂的结局。可见,家风彰显个人作风,我们必须修身为正己,廉洁自律,锤炼品格,为后代留下良好的家风与德行。

与你书信,聊我之所想,论廉洁,话家风,以廉正身,以勤践行,以廉育人,期待开花,结正果的喜悦。而这喜悦便是清正人生、清朗家风。愿与你并肩前进,廉洁自律,从小家庭做起,若家家拥有好家风,家家培育廉洁人,坚持下去,社会的正风正气就会发扬光大,和谐社会将更熠熠生辉!

妻:刘娜
2024年4月25日

征稿启事

“廉”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。



小心点就没事吧。漫画/左骏

知惧之后当知止

前不久,有媒体对江苏省常州经开区戚墅堰街道党工委副书记梁文蔚严重违纪违法案进行了剖析。从梁文蔚的交代看,她是知道违纪违法风险的,然而,她还是选择了“刀惠头而手不止”,成为“眼里识得破、肚里忍不过”的典型代表。最终,梁文蔚被开除党籍、开除公职,判处有期徒刑4年,并处罚金人民币40万元。这一案例警示我们,利益诱惑面前,党员干部要及时警惕、善于知止,千万不能知惧之后不停手。

古人云,“畏则不敢肆而德以成”;又云,“凡善怕者,必身有所正,言有所规,行有所止”。党员干部要干净干事,先要知惧,然后知敬畏、知不足、知责。梁文蔚知惧而不知止,源于心中的贪欲太盛。“贪如火,不遏则燎原;欲如水,不遏则滔天。”每个人都有一定的欲望,但欲望一定要限制在纪法的框架内。如果不讲党纪,只讲贪欲,就会让欲望吞噬自己,成为欲望的奴隶,最终走向不归路。党员干部只有耐住寂寞、守住气节,不戚戚于贫贱,不汲汲于富贵,常怀律己之心、常思贪欲之害,才能清清白白做人、堂堂正正为官。倘若任由贪欲增长,就应了哲人的一句话,“欲不防恐成灾”。

当前,全党正在开展党纪学习教育。学好党纪,有利于党员干部搞清楚党的纪律规矩是什么,弄明白能干什么、不能干什么,做到知惧知警、知行知止。广大党员干部要不断强化纪律意识,立起纪律标尺、用好纪律戒尺,一言一行、一举一动都以纪律为准绳,不越雷池、不踩红线、不碰高压线,永葆共产党人清正廉洁的政治本色。

据《中国纪检监察报》

万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏

当GPT-4o成了网恋平替

关注

GPT-4o的发布掀起风暴。它在发布会上的流利表达,以及接近于斯嘉丽·约翰逊的魅力嗓音,应该震撼到了每个听众。人们惊奇地发现,不知不觉间,它已经偷偷绕过了图灵测试的厚重帷幕,带领我们走向一个人人都有AI相伴的时代。

像人一样说话

5月14日,OpenAI在春季新品发布会上再次引爆了人们对人工智能的期待。会上推出的新一代旗舰生成模型 GPT-4o 具有强大的实时多模态交互性能:它可以接收文本、音频和图像的任意组合作为输入,并实时生成文本、音频和图像的任意组合输出。这意味着,GPT-4o 可以直接理解、直接生成音频或者视频一切内容,而无需通过文字的转译。这一重大的模型更新,使得GPT-4o 具有了令人惊叹的可交互性。

它可以跟用户视频通话,可以捕捉理解用户的情感、神态,并判断用户的当下状态。它甚至可以根据用户的语气、语速作出相应反应。在发布会的现场演示中,工程师刻意表现得呼吸急促, GPT-4o 敏锐地捕捉到了这一状态,并建议工程师不要紧张,最好能够深呼吸平复情绪。不仅能够分析用户的情绪状态,它还能对用户的穿着仪态给出建议。甚至在用户的要求下,它还可以根据用户身边的物件编一首歌,来一段 freestyle。

除了理解能力强大,GPT-4o 的响应速度也十分快。根据发布会的数据,它最快可以在232毫秒的时间内响应用户的音频输入,而平均响应时长则在320毫秒,这已经接近人类的自然水平。因此,用户在跟GPT-4o 进行语音交谈时,几乎不会感受到任何停顿。并且,GPT-4o 的说话可以被随时打断,而不影响它对整段对话的理解。总而言之,基于全新训练模型的GPT-4o,在交互方面的性能大大地超出了前代模型,展现出了颠覆性的潜力。

几乎可以说,一个可以像真人那样交谈的AI模型,已经出现在我们的眼前。

轻浮的“她”

发布会后,OpenAI的首席执行官Sam Altman的评论只有一个词:“她”。

可能许多人都熟悉,《她》是一部2013年在美国上映的科幻伦理电影。影片塑造了一个具有女性人声的AI助手——萨曼莎,萨曼莎善解人意、体贴入微,并逐渐与男主角发展出了浪漫关系。Altman如此评论,显然是在夸示:GPT-4o 强大的交互性能已经渐渐将电影中的AI能力变为现实。但一些敏锐的观察者却注意到了事实的另一面。

GPT-4o 的言谈似乎很轻浮。它在与人交谈时语调轻快、愉悦,而且时常常用

略地轻笑来“装饰”它的表达。因此,它在谈话时总是令人感到一种“诱惑感”。更有意思的是,电影《她》中萨曼莎的配音演员是美国著名女星斯嘉丽·约翰逊,而GPT-4o 的女声很多地方都很像斯嘉丽。一些评论员质疑道:这种“诱惑感”,是OpenAI有意为之吗?

有媒体尖锐地讥讽道:“如果 OpenAI 的大部分男性工程师都是在致力于打造一个完美女友,那么他们确实没走错路。但如果该公司是在试图建立一个更准确、更可靠的人工智能模型,那么未来还是‘道阻且长’。”

一些批评者从性别平等的角度提出警告,认为将一个上亿人使用的AI助理设定为一个轻佻的女性形象是不负责任的。他们指出,智能助理的语音形象对于社会的影响不容小觑,比如苹果的Siri以及亚马逊的Alexa,都有相当数量的研究考察它们对人们(尤其是孩童)行为的影响。

感情可以平替吗?

虚拟男友、女友,并不是一件新鲜事。互联网上早就有了人工扮演虚拟伴侣的服务,而近几年借助AI浪潮,基于语言模型研发的虚拟伴侣聊天服务,也像雨后春笋一般地发展了起来。

当技术进步到GPT-4o 的时代,一个可以比肩真人、可以随心所欲定制的虚拟伴侣即将成为现实。它几乎可以学习模仿任何音色,模拟出不同的性格。它随时随到、有求必应,提供所有情绪价值。它从诗词歌赋到天文地理,无所不知无所不晓,聊天永远不会宕机。就交流这个层面而言,AI几乎能做到真人伴侣能做的一切。

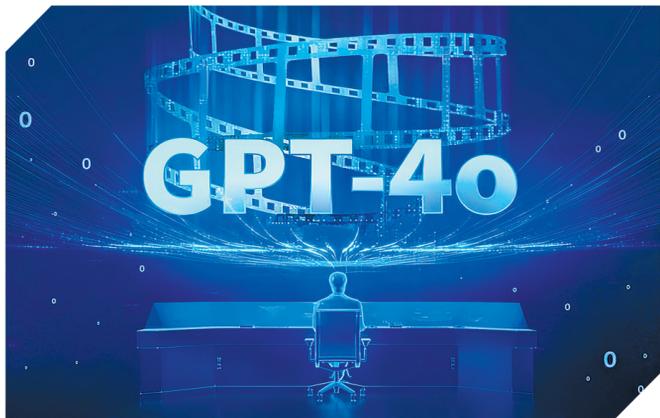
GPT-4o 似乎开启了一个AI平替网恋的时代。这个听起来荒诞的想法正在变为现实。以往的科幻作品总是探讨,如果人工智能具有了感情怎么办?它们会憎恨人类,抑或是表现出某种忠诚的爱?但现实却是,人们需要先担忧自己会不会迷恋上AI的“感情陷阱”。

鉴于人工智能的飞速发展,一些学者认为,人们可能会对GPT等模型构建的“伪数字生命”产生情感依赖。而这种依赖很多时候有可能变得极为危险。所谓的“伪数字生命”不仅指上文所述的虚拟伴侣,其范围要广泛得多。比如,根据亡者留下的资料训练出来的“数字幽灵”——死者生前的样貌将被复原出来,而且人们还可以和它自由交谈。仿佛生离死别不曾发生。

有伦理学者认为,“数字幽灵”有可能侵犯死者应有的尊严,而人们倾注在“数字幽灵”上的感情也容易带来不可预计的伤害。

AI根本不需要具有感情,不需要明白什么是爱,它们只是在冷冰冰的数据中寻找模仿的规律,“欺骗”人们的感情。

(来源于“知社学术圈”微信公众号)



图片来源于网络

生物世界

生酮饮食会诱导多个器官的细胞衰老

王聪

生酮饮食是一种脂肪高比例、碳水化合物低比例,蛋白质和其他营养素合适的配方饮食。当人们进行生酮饮食时,身体会代谢产生更多的β-羟基丁酸、丙酮和乙酰乙酸酮体,以用作能量来源。

现在,生酮饮食已成为一种“网红”饮食模式,许多人通过这种饮食模式来帮助减肥和降糖。还有研究显示,生酮饮食能够通过减少肿瘤生长所需的葡萄糖帮助对抗癌症,还有助于治疗帕金森病、阿尔茨海默病、多发性硬化症、睡眠障碍、自闭症、癫痫等脑部疾病。

近日,得克萨斯大学圣安东尼奥癌症中心梅斯癌症中心的研究人员在《科学》子刊上发表研究论文,称研究结果表明生酮饮食会诱导多个器官的p53依赖性细胞衰老。

该研究发现,长期持续的生酮饮食可能会导致正常器官和组织中的细胞衰老,尤其是对心脏和肾脏。但间歇性生酮饮食则没有表现出由衰老细胞导致的促炎作用。

全世界有上亿人在使用生酮饮食,因此,这项研究具有重要的临床意义,提示了我们需要从生酮饮食中休

息一下,否则可能会有长期后果,该研究也表明了生酮饮食的有益效果可能会通过有计划地休息来增强。

作为一种高脂肪、低碳水化合物的饮食模式,生酮饮食可以改善某些健康状况,受到很多减肥人士的欢迎,但也有报道显示这种饮食模型有促炎作用。

在这项最新研究中,研究团队发现,小鼠在两种不同的生酮饮食模式(饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸比例不同)下,在不同年龄、在不同器官中诱导细胞衰老,尤其是心脏和肾脏。此外,该研究还发现,衰老相关分泌表型生物标志物在生酮饮食小鼠的血清和生酮饮食临床试验者的血浆样本中升高。

值得一提的是,生酮饮食诱导的细胞衰老可以通过衰老细胞清除剂来消除,此外,间歇性生酮饮食也可以预防对细胞衰老的诱导。

研究人员表示,由于细胞衰老与器官疾病的病理有关,这项研究结果对理解生酮饮食的使用具有重要的临床意义,与其他营养干预措施一样,生酮饮食也需要“休息一下”。

(来源于“领研网”)

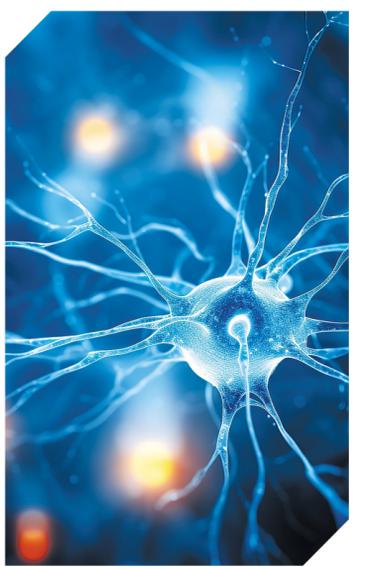
环球科学

脑细胞连接会在睡眠前半段变弱以“重置”

“突触稳态假说”认为,当我们处于清醒状态时,脑细胞之间的联系会变得更强、更复杂,而睡眠能使这些突触恢复到正常状态。一篇近日发表于《自然》的研究支持了这一假说,研究人员发现,在夜间睡眠的前半部分,大脑会主动地削弱清醒时建立的突触连接。这表明睡眠可能是一种关键的“重置”机制,通过降低突触连接强度,为大脑开启第二天新的学习做好准备。

研究人员监测了斑马鱼的几个睡眠、觉醒周期,发现脑细胞间的连接会在清醒时增强、睡眠时减弱,且这种重新排列主要发生在夜间睡眠的前半部分,与慢波活动的高峰期一致,而夜间睡眠后半部分的功能尚不清楚。此外,突触减弱的程度取决于累积的睡眠压力,越长时间清醒,睡眠需求越高,突触减弱就越明显。因此研究人员认为,如果该模式在人类身上同样成立,则午睡阶段突触重置的程度可能不如夜间睡眠,因为白天的睡眠需求较低。该研究或能帮助科学家理解人类睡眠及其在大脑健康中的重要功能。

(来源于《环球科学》杂志)



制图/左骏