

爱廉说

蓝色“税月”里的“廉”味启示

魏少玲

亲爱的少玲:

见信如面!
时间,宛如一条长河,无声无息地流淌着。蓦然回首,披上湛蓝色税服至今,已过了18个年头。18年,于你个人而言,算不短的时光,从懵懂无知的青涩岁月,进入四十不惑的人生阶段,忙忙碌碌、柴米油盐的平淡生活成为常态,一路历练蜕变,也一直在收获。突然想从如烟往事中撷取几朵小浪花,与你共同回味那些蓝色“税月”里的“廉”味启示……

犹记得,2006年刚进入税务部门时,县局办公室缺人手,还是职场“小白”的你被安排做文秘。当时的办公室主任姓龙,厚厚的眼镜框后,透露着严谨。寒暄过后,他郑重其事地拿出一本厚厚的笔记,说是办公室业务操作指南,让你有空琢磨琢磨。打开一看,着实把你给震惊到了:工工整整的字迹,密密麻麻的记录,涵盖收发文、电话接听、信息上报、材料写作、保密教育、会务安排、接待礼仪等方方面面的知识和技巧,这是他将自己几十年工作总结得来的经验之谈,于你而言,是一部超级实用的“武功秘籍”。

印象最深刻的是扉页上的一句警示语——守廉心静,守志心明。同事介绍,龙主任清廉为税、认真做事的态度在全局乃至全市系统内都是出了名的。我们局的办公室工作,在他的带领下一直处于先进梯队,是“零差错”的平安放心单位。你万分感恩,初入职场,便能遇到这样优秀的领路人,而那本“武功秘籍”,也成为引领你走进税务天地的第一道光。后来,无论是在偏远农村分局做内勤,还是再次回归文秘岗摸爬滚打,包括后来走上征管、核收、党建工作等岗位,你始终以龙主任为榜样,做到了清清白白为人、干干净净做事、兢兢业业履职。

“下周一要上报材料,周末得加班”“这里有表格需要盖章,你得马上赶过来”“这个会议非常紧急,请马上电话逐一通知”……这样的工作日常,你和你的同事都不陌生。曾经,你埋怨过岗位的辛苦、质疑过工作的意义,甚至怀疑过人生的价值,热情、激情仿佛被消耗殆尽,锐气棱角被逐渐磨平,自我期望和现实差距的矛盾日益凸显。而且,作为最底层的工作人员,你一度认为贪污腐败、权力寻租是十分遥远的事情。后来,越来越多的真实案例让你明白,惊天“巨贪”并不少见,一失足成千古恨的例子也不胜枚举,代价何其惨痛。而且,一名合格的党员干部,廉洁、正派并不仅仅表现在八小时内,酒驾、醉驾、吸毒、赌博……众多不良习性和侥幸心理都可能成为你失足跌落悬崖的根源。物欲横流,廉洁如灯,唯有修心修身,

唯有自律慎独,才能行稳致远。
很高兴,一直以来,你是这么想的,也是这么做的,知行合一的心法修炼,你一直在学习、领悟的路上。看,《道德经》里“知足者富、自知者明”“见素抱朴,少私寡欲”的廉洁警语,孔明、王阳明、曾国藩等历代圣贤的智慧……它们不断渗透进你的灵魂血液,时时拂扫心灵尘埃。

一直以来,内心拥有文艺情怀的你,对“幸福”二字情有独钟,认为它最能反映民生本质,最具和谐美感,也最能体现归属感。关于“幸福”,《辞海》这样解释:是一种持续时间较长的、对生活的满足和感到生活有巨大乐趣,并自然而然地希望持续久远的愉快心情。诚然,幸福就是一种感觉,不同人有不同的理解。而你始终认为,在一个单位,一个部门,幸福,就是一种融入,只有用心用情地融入,积极谋事、尽心想事、用心做事,你才能体会到那份来源于集体又归属于个人的幸福感。只有“廉”知“廉”行,你才能看之淡然、处之泰然、行之坦然,才能幸福无忧、平安无虞、风雨不惧。所以,幸福,看似遥远抽象,却并不虚幻,反而具体实在,它需要每一位税务人精心呵护、诚心灌溉。具体来说,就是要敬畏党纪、敬重规矩、敬岗爱业,在平凡工作中实现自我价值,感受组织温暖,体味生活美好,不断提升工作满意度、组织认同度和生活愉悦度。用豁达开朗的心态去面对工作中的困惑与磨难,幸福就会与你常相随。

亲爱的少玲,我真诚地希望在未来的、未知的“税月”旅程中,你继续做一个虔诚给力的“廉意”责任担当者,做一个超然洒脱的“廉行”阳光追逐者,做一个知足惜福的“廉心”幸福感悟者,笃定信仰、矢志前行、用心探寻、真心把握好每一个当下,继续无悔地徜徉于蓝色“税月”海洋!

时时关注着你自己
2024年4月20日
注:作者为石峰区税务局工作人员

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。

学典

吾心有主

向贤彪

《元史·许衡传》记载了许衡不食梨的故事,讲述的是不动杂念、“吾心有主”的人生定力。大学士许衡做官之前,有一年夏天与人结伴外出,赶上天热而口渴难耐,刚好看到道旁有梨树,众人争相摘梨解渴,唯独许衡不为所动。有人问他,为何不摘?他回答:“不是自己的梨,岂能乱摘!”一人劝解道:“乱世之时,这梨是没有主人的。”许衡正色道:“梨无主人,难道我心中也无主吗?”终不摘梨。

一个梨看起来微不足道,而“吾心有主”却是人生的大道理。守住了这个“主”,就是守住了做人的本分和底线,不为利诱所惑;丢弃了这个“主”,就会禁不住诱惑与考验,让人生偏离正确的轨道。从古至今,正反典型俯拾即是,经验不可不谓不弥珍,教训不可不谓不深刻。

何谓“吾心有主”,古之先贤有着自己的注解和选择。东汉杨震天命之年为官,将“性公廉,不受私谒”作为为官之节操,从不接受他人的礼物,且以著名的“天知,神知,我知,

子知”的“四知论”为他心中之“主”。曾在明朝任兵部主事的赵鼎新不仅自己为官清廉,而且教育儿子说:“为官之道,立心为第一事,到不能两全处,宁失官,勿负心!”其子赵中乔谨记父教、励志修行,终成名臣。

无论是“四知论”,还是“立心说”,都表明历史上那些清廉正直的官吏都把节操、名声作为自己心中的“主”,“自悟其过,自坚其守”,不为物欲所动,追求人格的完美,保持清廉的节操。如果说,古代一些正直清廉官员心中的“主”,更多是从个人修行的角度出发,持守做人的节操、维护做官的声誉;那么,我们共产党人心中“主”就有着更为宽阔的视野、更为高远的境界。

焦裕禄不准孩子“看白戏”,建议县委作出“十不准”的规定;谷文昌大半辈子与林业打交道,从不沾公家一寸木材;杨善洲一辈子固守着下乡和出差自己缴伙食费、公车不私用……这些优秀共产党员用实际行动告诉我们,一个人有了坚定的理想信念、崇高

的价值追求、良好的品德修为,遇事便心中有“主”,有了强大的定力和自制力,就能面对外物不为所动,身处尘埃不为所附,让正气、骨气、底气充盈其间,致“拒腐蚀、永不沾”的人生之境。

寸心不昧,万法皆明。吾心是否有主,说到底是对把握自我能力的检验,是对人生定力的考验。这种能力和定力不是天生的,也不会随着年龄和党龄增长而自然提升。一方面,需要坚持用党的创新理论武装头脑,用中华民族优秀传统文化正心明德,用“见贤思齐,见不贤而内自省”的标准要求自己,补足精神之“钙”,铸牢思想之“魂”,筑牢思想道德防线,这样才能真正增强“心不动于微利之诱,目不眩于五色之惑”的拒腐定力。另一方面,需要见微知著、防微杜渐,注重用党规党纪约束自己的言行,从小事小节守起,经常开展政治体检,主动打扫思想上的灰尘,这样才能有“主”在胸、“法”在手,稳得住心神,管得住行为、立得住脚跟,让人生之路行稳致远。

画里有“话”

“余热”要用在正道上



好二叔。漫画/左骏

万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏

科普

桃源洞自然保护区捕捉到游隼身影

罗遇真

6月29日,桃源洞自然保护区科研宣教科的工作人员介绍,他们利用无人机在保护区内捕捉到了游隼的身影。

在无人机捕捉到的镜头中,一只游隼双翅展开如机翼,身形矫健,正稳定自由地飞翔。它有着两只炯炯有神的大眼睛,威严中看上去有点骄傲和可爱。

游隼是国家二级保护野生动物,为中小型

猛禽,无明显翼指。体长在40厘米上下,翼展约80至120厘米,喙较短。游隼的身形呈流线型,从圆形的脑袋到宽厚的胸膛,再一路平滑变窄,直至楔形的尾部。另外,这种鸟类雌雄同型,体羽根据亚种不同而多变,虹膜黑褐色,眼圈黄色,蜡膜黄色,嘴中部至尖端由灰色渐变为褐色,额、喉白色或棕红色,前颈有半个白色领环,头颈部黑色形成一个“面罩”,上体及尾部深黑

色,胸腹白色至深棕红色,下体和翅下密布黑色纵纹或横纹,两腿被羽且具黑色横纹。游隼多单独行动或成对活动,善于在飞行中追捕猎物,栖息于山地、丘陵、荒漠、海岸、旷野、河流、沼泽等地,也会到开阔的农田和村屯附近活动。据桃源洞自然保护区相关专家介绍,游隼分布广泛但并不常见,此次用无人机捕捉到的游隼正飞翔于保护区的群山之上,看起来无比霸气。

游隼,鸟类中当之无愧的“战斗机”



游隼 供图:桃源洞自然保护区科研宣教科

游隼的翅膀相当健壮有力,虽然平飞速度只有时速50千米—100千米,但俯冲速度为鸟类中最快的之一,通常情况下与高铁不相上下。因此游隼被称为空中的“高铁”,也被称为鸟类中当之无愧的“战斗机”。

别看游隼体型不是特别大,但有一种说法将它称作空中的霸主。之所以游隼的俯冲速度如此之快,是和其身体结构有关,游隼在俯冲时,它的身体会呈现出子弹状,科学家将这个动作命名为“层身(stoop)”,这是最好的降落外形,可以将空气阻力减至最小。再加上游隼的翅膀有尖角,而且向后折起。加上羽毛坚硬没有沟槽,受到的风阻力就更小,如果它的翅膀像老鹰或猫头鹰那样宽大的话,就无法做到如此敏捷迅速。俯冲刚开始,游隼还会不停调整身体姿态,用翅膀加速,以求尽快进入最佳俯冲状态。

首先,它会快速升上高空,占领制高点,然后将双翅折起,使翅膀上的飞羽和身体的纵轴平行,头收缩到肩部,以75—100米/每秒的速度,近似垂直地从高空俯冲而下。靠近猎物时,稍稍张开双翅,利用高速俯冲的冲击力,以后趾猛力击打或用尖锐如匕首般锋利的脚爪攻击猎物后枕等要害部位,致其受伤或立即毙命。由于其高速飞行冲击的能力,游隼攻击的对象可以是比它体型大很多倍的大型鸟类。

游隼的视力非常好,好像安了8倍镜一般,可以清楚看到1公里之外的猎物。经研究发现,游隼有一层额外的眼睑,这一层眼睑叫做瞬膜,可以保护眼球。游隼的眼泪非常黏稠,不容易蒸发,同时也很好保护了眼睛。此外,游隼的鼻子外面有一个小椎体,在高速飞行的时候可以防止空气绕过鼻孔,让气流得

以顺畅通入鼻腔到达体内,正是这个特殊的鼻外小椎体,启发人们发明出喷气式飞机。一般来说,按照我们的常理推断,速度越快,就越难清晰地瞄准对象,但这对游隼来说并不难,甚至恰恰相反。因为其羽毛的特殊,和其他复杂的身体构造,游隼在高速的飞行中能够产生一种巨大的旋转力,因而高速的俯冲不仅能帮助游隼追上猎物,还能够帮助游隼随意改变方向。所以飞行速度越高,这位猎手却反而越灵活。作家杰克写了一本专门介绍游隼的书籍,叫《游隼》,书中写道:“当你长久地盯着猛禽飞行时,看着他缓缓地振着翅膀,在广阔的天际间翱翔,你也会感受到一种巨大的、无边的自由之感。”(据“鸟类与自然”“宇宙V大观”微信公众号)

健康提醒

这4类人不建议打羽毛球

除了对骨骼肌肉系统有较高要求,羽毛球运动对心肺能力也有较高要求,体现在其高强度的间歇以及长时间的耐力。心肺系统需要快速响应,提供足够的氧气和能量。并且羽毛球整局运动时间较长,需要良好的心肺耐力,以维持运动表现。以下人群可能不太适合进行羽毛球运动:

- 1.患有严重心血管疾病
羽毛球运动强度较大,需要较强的心肺功能支持。如果患有严重的心脏病、高血压等心血管疾病,可能会加重病情,增加心血管事件的风险。
- 2.关节有严重损伤或疾病
羽毛球运动中需要频繁地移动、跳跃和扭转身体,对关节的压力较大。如果关节存在严重的

损伤、关节炎或其他疾病,可能会导致疼痛加剧或进一步损伤。

3.孕妇及产后1年的女性

在此期间,女性身体会发生许多变化,关节和韧带会变得松弛,进行羽毛球运动可能会增加摔倒和受伤的风险,对孕妇、胎儿和产妇产后不利。

4.身体虚弱或有慢性疾病

如果身体虚弱、免疫力低下或患有慢性疾病,如糖尿病、呼吸系统疾病等,可能无法承受羽毛球运动的强度和体力消耗,容易导致疲劳和病情加重。此类人群如果需要进行运动一定要在医师的指导下,做好风险评估。

(来源于“科普中国”微信公众号)

知乎

空调外机吵得人睡不着怎么办?

王怡博

气温升高,不少家庭开启了空调,这也导致了某些人被窗外的空调外机吵得迟迟无法入睡。面对这种情况我们该怎么办?

低频噪声污染

低频噪声是指频率在20至200赫兹的声音,会给一些感官敏感的人造成极大困扰。人为产生低频噪声包括与生活有关的空调、配电设备、电梯和风扇等发出的声音,以及交通噪声(如铁路和航空)、工业噪声(变电站和风力发电厂)和建筑噪声(如装修)。

在我国,住宅小区居民对噪声的投诉很多都与低频噪声有关。例如,2009年黄某购买并入住海安市开发区一套商品房后,位于一层的变压器产生的低频噪声严重影响了黄某的生活,导致长期失眠、精神恍惚等。在该楼层的其他9名业主提出相同诉求后,开发总公司对变压器做了技术处理,但问题并没有解决。2012年8月,黄某因变压器产生的噪声无法入睡,晨起时突然跌倒,造成右侧颞叶脑挫裂伤伴血肿、蛛网膜下腔出血和枕部头皮血肿。黄某向这家开发总公司提起了诉讼。这就是2015年出版的《环境资源审判典型案例选编(民事与行政卷)》一书中的一例噪声污染案件。据相关文献记载判定,该案涉低频噪声对人体具有长期影响,可严重危害居民的身心健康。

2000年,世界卫生组织在发布的《社区噪声指南》中首次强调了低频噪声的有害影响。此后,有关低频噪声对健康危害的研究接踵而至。近些年的许多研究表明,低频噪声会对人体健康产生

长远影响——尤其是会导致烦躁,进而让人睡不着而感到疲劳,长此以往,还可能显著影响认知功能,如记忆和反应能力,以及心脏等器官。

减少噪声

关于空调外机噪声的来源,LG电子曾于2000年在美国普渡大学举办的第十五届国际压缩机工程会议上发表文章称,通常情况下,空调外机的噪声源有两种:空气传播噪声和结构传播噪声。其中,前者主要与冷凝器,以及风扇和护罩之间的相互作用等有关,后者则主要来源于压缩机相关的振动。后来有研究发现,空调外机噪声产生的一个主要因素是风扇转动与压缩机振动间的噪声耦合,如果能够去耦合,就能减少噪声。广东省智能制造研究所的毛路瑶等人也在研究中发现,风扇转动带来的空气传播噪声与管道引起的结构传播噪声之间的耦合。他们给出了几种可能的解决方案,包括让两种噪声峰值的频率差大于8赫兹,以及对管道进行结构优化来改变其固有频率。

这些研究给设计空调产品以及后续修理提供了一些思路,但我们普通人,面对低频噪声的困扰,有人建议在睡觉时播放一些褐色噪声,也称布朗噪声,听起来就像河水在远处流淌,以此减小低频噪声的影响并感到平静。值得注意的是,我们常用的吸音海绵对低频噪声无效,因为它只能吸收中高频噪声,而不能吸收低频噪声,并且这样的海绵只能起吸收的作用,不能阻挡或抑制噪声的传播。(来源于《环球科学》杂志)