

古诗词里的清廉故事

爱廉说

陈易帆

作为人类最伟大的精神财富之一,文学是一个时代的精神镜像,是人民大众的道德指引,是现实生活的审美表达。诗词是文学殿堂里的瑰宝,不少诗句中蕴含的清风正气,千百年来在历史长河中熠熠生辉,给后人以启发和警醒。

“长太息以掩涕兮,哀民生之多艰。”这是伟大的爱国诗人屈原《离骚》中的名句。屈原,不仅仅是喊出《天问》、抒发《离骚》的伟大诗人,还是一位廉洁文化的倡导者,清风正气的践行者。他在《卜居》中写道:“宁廉洁正直以清乎?”在《楚辞·招魂》中写道:“朕幼清以廉洁兮,身服义尔未沫。”东汉著名学者王逸在《楚辞·章句》中注释:“不受曰廉,不污曰洁。”意思是说,不接受他人馈赠的钱财礼物,不让自己清白的人品受到玷污,就是廉洁。在奸臣当道的楚国,屈原虽然知道只要与奸佞们同流合污,就能过上锦衣玉食的生活,可他宁死不愿折节。就像他在《离骚》中写的:“伏清白以死直兮,固前圣之所厚。”意思是:保持清白节操死于正直,这本来就是前代圣贤所称赞的人生道路。他在《九章·橘颂》中写道:“苏世独立,横而不流兮。闭心自慎,终不失过兮。”头脑清醒、独立于世、善于思考、不随波逐流。节制私欲,小心谨慎,才不会犯错。这既是屈原的劝世箴言,也是屈原的处世之道。最终,不愿随波逐流的屈原,投汨罗江自尽。

“不戚戚于贫贱,不汲汲于富贵。”此句出自陶渊明的《五柳先生传》。被誉为自然与真实的化身,“古今隐逸诗人之宗”的陶渊明,不仅是一位诗坛泰斗,为人更是刚直不阿,一身正气。东晋末年,他因看不惯到彭泽县视察的督邮的粗俗和傲慢,说:“我宁可饿死,也不愿为了这五斗米的官俸,去向那种势利小人鞠躬作揖。”随即解下身上的印绶,写了一封辞职信,离开只当了83天县令的彭泽,辞官归田。陶渊明果断地舍弃官场,过上“采菊东篱下,悠然见南山”的生活,从而获得了心灵的自由和人格的尊严。正是如此,他创作出许多传诵百世的诗文,成为田园诗派的开山鼻祖。他“不为五斗米折腰”的凛然风骨,成为中国文人不事权贵的经典传奇。“安能摧眉折腰事权贵,使我不得

开心颜。”是诗仙李白《梦游天姥吟留别》中的句子。李白在中国诗坛是一个传奇人物,他有着“仰天大笑出门去,我辈岂是蓬蒿人”的自信,有着“五花马,千金裘,呼儿将出换美酒”的洒脱,有着“天生我材必有用,千金散尽还复来”的豪迈。他之所以能够树起我国诗歌发展史上一座无法逾越的奇峰,很重要的原因之一,是他具有豪侠的性格、名士的放浪与贤臣的高洁。高力士是一个受玄宗皇帝宠信的大太监,许多朝廷大员都争着讨好他,李白却不买他的账。一次,李白在宫里给玄宗写文章,借假醉酒,伸出脚,让高力士为他“去靴”。因玄宗在场,高力士只好忍气吞声地帮他把鞋子扒下来。当然,这只是李白不愿摧眉折腰事权贵的一个经典例子。最终,李白离开了陈腐、污浊的朝廷,开启了“明朝散发弄扁舟”“且放白鹿青崖间”的游历生涯。

“粗缯大布裹生涯,腹有诗书气自华。”大文豪苏轼在诗词《和董传留别》中如是说。文学史上的苏轼是一种特殊的存在,年少时就说出“识遍天下字,读尽人间书”的豪言壮语;官场中的苏轼则表现出一种开阔的胸襟,尽显恤民本色。刚入官场不久,苏轼因不同意王安石的变法而陷入“乌台诗案”,关押在御史台审讯130天后被贬。他带着一家20多口人来到湖北黄州,任黄州团练副使。因俸禄无法养活全家,他躬耕东门土坡50亩荒地,并给自己取了一个名字——东坡居士。他被调往徐州做州时,刚上任一个月,就遇到黄河泛滥。他带领百姓大战80多天,修筑堤坝;流放杭州时,他疏浚西湖,修建了西湖十景之一的“苏堤春晓”;流放惠州,他以改善民生为己任,亲手设计了惠州最早的自来水供水系统;流放黄州,他大兴慈善,创办了中国第一所孤儿院。在流放期间,他还发明了“为甚酥”饼、“错著水”酒,制作了东坡肉、东坡鱼、东坡羹等60多

道著名菜肴。“生活以痛吻我,我却报之以歌”,这便是苏轼的为官为人之道。

“粉身碎骨浑不怕,要留清白在人间。”是于谦《石灰吟》中的句子。明史曾称赞于谦“忠心义烈,与日月争光”。他与岳飞、张煌言并称“西湖三杰”,亦被老百姓尊称为“于青天”。于谦60大寿那年,声音概不收礼。皇帝因其尽忠报国,战功卓著,便派人送了一只玉猫金座钟。于谦差人婉拒,送礼人不高兴了,便写下“劳苦功高威望重,日夜辛劳劲不松。今日皇上把礼送,拒礼门外情不通。”四句话转交于谦。于谦见了,在下面添了四句:“为国办事心应忠,做官最怕常贪功。辛劳本是分内事,拒礼为开廉洁风。”差使无奈只好带着礼品回去复命。于谦办事铁面无私,清廉正直,得罪了一些贪官污吏。皇帝也觉得于谦不通人情,心里不爽,加上贪官们的推波助澜,于是撤了于谦的官,还兴师问他的罪。但于谦的一身正气,赢得了后人的敬仰。

中国诗坛浩如烟海,清廉刚直的诗人灿若星辰。如“安得广厦千万间,大庇天下寒士俱欢颜”的杜甫,“三年为刺史,饮冰复食叶”的白居易,“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”的范仲淹,“衙斋卧听萧萧竹,疑是民间疾苦声”的郑板桥,“横眉冷对千夫指,俯首甘为孺子牛”的鲁迅……在这个炎夏夏日,静下心来读一读这些句子,这些可敬可爱的人物形象跃然眼前,不禁感觉清风徐来,沁人心脾。

注:作者系市文联工作人员

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。

万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏

生活提醒

夏季炎热,一场大汗淋漓后,有人习惯吃点冷饮,有人喜欢冲个冷水澡,还有人习惯对着空调吹。但有些贪凉一时爽,后悔伴终身!

大汗后吃冰淇淋解暑,结果“脑结冰”

据媒体报道,今年7月,浙江28岁的王先生在烈日下行走,身上出了很多汗,热到不行,在路边买了一个冰淇淋解暑。

第一口冰淇淋入口时,王先生感觉非常凉爽,接着又往嘴里送了一大块,却突然感到前额部往后抽筋一样疼痛,整个大脑被“冻住”似的。3分钟后,头痛症状才慢慢减轻。王先生赶紧到医院就诊。

接诊的医生浙江省人民医院神经内科副主任医师林高平介绍,有一种头痛叫“冰淇淋头痛”,与快速食用冰冷食物有关。一是将冷饮直接吞到口腔后部,对口腔黏膜造成强烈的刺激;二是运动或劳作后出汗,此时若猛吃冷饮,头部骤然遇冷,诱发头痛。

浙江省人民医院神经内科主任郭舜源主任医师介绍,当一种冷物质接触到口腔顶部(上颚)或喉咙后部,导致这些区域的小血管收缩,然后迅速扩张时,就会出现这种情况。也有专家认为“脑结冰”在偏头痛患者中更易发生。

大汗后洗个冷水澡,突然心梗了

另一条报道来自2023年9月。据报道,浙江48岁的李先生结束了一天工作后感到疲惫,在出了一身大汗后,用冷水冲了个澡。6个多小时后,他逐渐感觉到胸闷,开始以为是中暑,没有重视。结果胸痛一直未缓解,伴随着胸前区持续性压榨样疼痛,呼吸也越来越费力。到浙江省杭州市一医院瓶窑院区(余杭三院)就诊发现,是急性心肌梗死。

为什么冷水浴会引发一名壮年男子心梗发作?该院心血管内科主任章永根解释,在高温时人体的毛孔是处于开放状态,便于汗水的排出,有效降低人体的体表温度。但当开放的毛孔突然遇到冷刺激,就会突然关闭,不仅会造成外周血管收缩,导致血压升高,甚至会导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂,形成血栓,危及生命。

夏天大汗淋漓后,别着急做这些事



配图/左骏

“我们常常能看到游泳的运动员,他们在水下之前会提前做一些准备运动,将泳池水拍拍四肢和胸前,也是为了提前适应水温。”章永根说。

大汗淋漓直接吹空调,急性心肌梗死

杭州日报2021年7月报道,42岁的黄先生是一位厨师,骑电瓶车去工作的路上经历暴晒后汗流浹背,到了自家饭馆,就赶紧站到了空调前。吹了不到10分钟,家人发现他捂着胸口蹲下,不住喊疼,连忙呼叫了120,送入浙江省立同德医院急诊医学科抢救室。

心电图提示:急性心肌梗死!黄先生也不明白,自己身体素质好,为啥吹个空调就倒下。该院心血管内科副主任王明建解释,低温的空调房到高温的室外,血管会突然舒张;从高温的室外突然进入低温的空调房,血管又会收缩。反复折腾导致血压波动大,血管内的斑块容易脱落,堵塞血管。

相关链接 天热流汗后,一定要做好6件事

1. 少量多次地喝水
山东大学齐鲁医院营养科副主任黄晓莉2表示,大量出汗后需要及时补水,但少量多次,喝两三口,停下来,一会儿再喝,也不要喝冰水和饮料,避免电解质失衡和胃肠痉挛。
2. 出汗多要避开凉风
河南省郑州市第二人民医院心血管内科副主任医师耿银东2024年在该院微信公众号刊文提醒,若在室外大量出汗,回到室内应先擦干再吹空调,不要对着空调直吹,以免温差变化太快诱发心脑血管收缩异常。
3. 出汗休息后再洗澡
洗澡前,也应先擦干身上的汗,休息10~15分钟后再用温水洗澡。
4. 衣服湿透要及时换
“有汗液者,以大汗沾衣,不湿解换之属是也,多伤人肤腠。”这句话出自

《景岳全书》,详细描述了湿病的成因。意思是当人们因为活动或环境因素而大量出汗,如果汗液未能及时蒸发或被衣物吸收,导致衣物潮湿,且未能及时更换干爽衣物,这种情况就会对人的肌肤造成损伤。

5. 擦汗时尽量用湿毛巾
擦汗时最好用干毛巾或温热毛巾擦汗,不要用冷毛巾擦汗。体温上升,体表毛细血管扩张。如果用冷毛巾擦汗,皮肤受冷刺激,毛细血管收缩,体表温度迅速降低,可能会影响散热,甚至引发感冒。
6. 多吃点含钾的食物
浙江省嘉兴市第一医院中医针灸科医师周轩2023年在该院公众号刊文介绍,平时出汗较多的人,要多吃豆制品和奶制品等含钾丰富的食物,以及土豆和蘑菇等钾含量丰富的食物。还要注意补充富含B族维生素的食物,如红豆、绿豆、燕麦等粗粮以及动物肝脏。

画里有“话”

赌博,危害猛于虎



社会公害。漫画/左骏

近期,多名党员干部“双开”通报中提及赌博问题。如,贵州省红十字会原党组书记王开禄被开除党籍和公职,通报指出,其长期以打麻将方式赌博。中国工商银行福建省分行原党委书记、行长俞龙,广发银行乌鲁木齐分行原党委书记、行长陈峻晖等均被指“长期参与赌博”……

赌博是社会公害,对于党员干部、公职人员来说更是如此。有的党员干部因深陷赌博泥潭,无法自拔,便利用手中权力贪污受贿获取赌资,以求赌桌翻身、偿还债务;有的党员干部以赌为名敛财,看似逢赌必赢,其实不过是将手中的权力当成利益交换的筹码;更有甚者充当赌客“保护伞”,为赌博活动通风报信,帮其逃避公安机关查处的同时从赌场获取“保护费”或非法分红。

究其原因,一方面是这些党员干部纪法观念淡薄、规矩意识缺失,侥幸心理犹存、自我要求不严。更深层剖析,是因为这些党员干部理想信念丧失,精神空虚、定力不强,为了追求一掷千金的刺激和快感而丢掉党性原则,甚至以敛财为目的,利用赌博作“遮羞布”和“障眼法”变相收受受贿。须知,

嗜赌成性、由赌及腐、借赌敛财,终究是一条不归路,最终不仅会“输”掉个人的前途和未来,还会对社会和他人造成严重危害。

史鉴

诗联其志 清廉其德

郭添奇

醴陵历史上流传有一些联语廉事,比如明朝汤信“作汾阳一行吏,春温秋肃;受暮夜半文钱,地灭天诛”,清朝罗如到“赢得清风归故里;输将明月照新楼”等,这些对联既昭示了他们的高尚人格,也把清廉的美德流传到后世。

此外还有一些诗联,诵读其字句,无不深含有一种震撼古今、辉映后世的清风正气,例如“公庭绝迹徐昭法,斗室穷居杜五郎。”这是乾隆年间醴陵县令许道凝赠给汤天煥的诗句。从字意解读,是说朝堂中像徐杓(字昭法)那样甘于清苦、富有气节的人已经绝迹了,而陋室之中还住着像杜五郎(沈括的《梦溪笔谈》中的人物,家中有两间小屋,他整整三十年没有出门,自耕自种,与世无争)这样不慕荣利、乐天知命的

人。结合背景资料,可知作者是想表达汤天煥是徐昭法、杜五郎这样的人。汤天煥,清乾隆年间内閣中书。史称他“严于取舍,纤毫非义,虽尊贵馈遗不受也。”汤天煥还曾作《云石石纪》,追思其“先公读书用世,宦迹所遗,并无长物,一介不取之操,恍见于山高水长为不朽矣。”他继承了祖上清廉自守的美德,一生从未收受不义之财,他的事迹载入史册,传于后世。

与汤天煥同时代的醴陵人刘光焯,曾书座右铭:“此身如玉守云难,莫把冰渊一念宽。纵使闲居人不见,须知暗里有神看。”用现在的话说就是,不要做亏心事,因为即使没有旁人发现,冥冥之中也早有鬼神察觉。刘光焯,字芳琳,有拾金不昧之德,尤其饱览群

书,曾两中副榜。在湖北任官时,他做委办,以敦钟祥之灾,使百姓获得实惠。刘光焯在慎独方面用功颇深,后来由于清廉和才干出众,被举荐为知县。

百年后,醴陵文氏家族走出一位志士仁人,他弱冠入县学,先后在省一师、长郡等校任教,在安仁任知事。后又与傅熊湘、袁家普等远赴上海请愿,痛陈兵匪在醴陵的暴行,他秉性孝友、操行廉谨,但因积劳成疾,于四十八岁时去世。临别时他自题一联:“一水回环,随人清浊;双丸运转,成我古今。”表达了其以清白自居、问心无愧的胸襟和节操。

其实,历史的“富矿”里从来不缺清廉的基因,弘扬和赓续清廉文化,让清风正气持续吹走歪风邪气,才能天清气朗、国泰民安。

知乎

中国的未来有多热?

一起来看看这张气候环境预测图

苗茜

我们熟悉的居住地和家乡,很可能成为一片彻底陌生的土地。一项最新预测显示,到本世纪末,地球上将有过半土地的气候特性发生剧变。我们熟悉的居住地和家乡,很可能成为一片彻底陌生的土地。

美国马里兰大学空间生态学家马修·菲茨帕特里克利用政府间气候变化专门委员会(IPCC)的数据,对全球40581个城市2080年时可能出现的气候环境做了预测,为了让读者获得更直观的认知,他还为这些城市60年后的预测气候找到了当前情况最接近的匹配城市,并据此制作了一张不同碳排放量情况下的气候交互式地图。

欧洲、北美洲和大洋洲的变化最明显

整体来看,在这张气候变化地图上,欧洲、北美洲和大洋洲的变化最为明显。2015年曾有研究发现,地球已经有6%的区域变得比1950年时更加炎热和干燥。如今,上述三个大洲中不少地区已经显现出了气候转变的明确趋势。

菲茨帕特里克发现,如果我们继续保持如今的碳排放量,60年后,北半球北部城市将变得更像如今的南部城市,或者说,几乎所有城市的气候都在朝着赤道区域移动。例如瑞典首都斯德哥尔摩,这座典型的北欧城市在2080年夏季两季升温均超过5℃,夏季将更干燥,冬季则更潮湿,将拥有与现今巴尔干半岛上的东欧国家保加利亚更为相似的气候。而距离挪威首都奥斯陆不远的城市斯基,60年后或将直接拥有希腊的地中海式气候——更热也更潮湿。

我国南方城市可能“热到出国”

再来看我们的首都北京,这座典型的北方城市将在2080年变得更为炎热和潮湿,夏天气温将上升5.3℃,湿度将上升26.7%;冬天气温将会上升5.9℃,湿度则会上升12.6%——气候与今天的河南新乡最接近。

南方地区的一些城市则直接“热到出国”。深圳的夏天将在60年后升温3.6℃,冬天则会升温4.4℃,湿度也有所提升,整体情况与目前印度北部的西孟加拉邦地区最相似。

对于那些本就接近赤道的地区,60年后的气候结果则更加令人担忧——很多城市根本匹配不到近似气候模式,这说明目前的地球上没有一个地方可以达到这些地方未来的极端情况。在这片区域中,生活着全球约40%的人口,这意味着至少有33亿人正在走向一个前所未有的、人类从未经历过的灼热未来。一些专家甚至警告说,随着极端气温和反常天气事件变得更加频繁,部分地区可能最终会变得不适合居住。

在中国,厦门、广州、南宁、海口,甚至武汉,这些城市在2080年的气候环境已经无法在当前的地球上找到相似的匹配地区。

不过,菲茨帕特里克的地图也为我们展示了未来的另一条道路,如果我们能够按照《巴黎气候协定》框架下完成减排目标,那么大部分地区就不会出现“跨国”甚至“跨大洲”的气候突变。

(来源于“科研圈”微信公众号)