

爱廉说

“重要岗位”上的父亲

谭华容

记忆中的父亲总是一本正经,不苟言笑,一家之主的他制定了很多家规。“子孙若如我,留钱做什么?”这是他总是念叨的。后来我才知道,这是清代民族英雄林则徐的家训,全句是“子孙若如我,留钱做什么?贤而多财,则损其志;子孙不肖,留钱做什么?愚而多财,益增其过。”

从小父亲就对我弟弟要求非常严格,具体细致到了生活的每一个细节,比如早起把被子叠整齐,把床抹平整,要端着碗吃饭,吃饭时要等大人先动筷子,不能边吃边说话,碗里不能残留饭菜,写字姿势要端正,穿着要艰苦朴素,要热爱劳动,要自食其力……在这样的环境下,我十岁就能自己洗衣、做饭。暑假还会被父亲安排到农村亲戚家去割稻谷、插秧。我至今记得,把割下来的稻谷搬到打谷机旁边那些来来回回的过程,衣裤全都被汗水浸湿贴在身上,还有被炙热的太阳晒得红彤彤的手臂以及那种火辣辣的痛,我记得有一次插秧,我洁白的小腿上粘了好几条蚂蚱,我大惊失色地把它们扯了扔掉,脚上还流着鲜红的血。

1978年,我父亲从部队转业回到老家茶陵县,从一名司令部的保密军官变成了乡政府的一名纪检书记,后来又当了县房产局的副局长,在许多人眼中,房产局副局长是“重要岗位”,说白了就是“油水”很多的岗位。

那时候正是改革开放初期,房产局有个下属房地产开发公司,房地产开发如火如荼,很多同事都买了门面,有一转手就可以赚几千到一万元,有的领导还主动邀请父亲做邻居,父亲却坚持没有买一个,还不允许我们参与。我家的一位邻居阿姨炒房地产赚了不止钱,家庭生活有了质的飞跃,成为很多人羡慕的对象。她对我父亲的行为很不理解,觉得父亲太老实本分了,手握权力不知道用,放着大把的钞票不知道赚。那时候我们也不理解父亲为什么在诱惑面前无动于衷,“人活一世,名声最重要。”“瓜田不纳履,李下不整冠。”他用这些话回应着我们的好奇。

起初,我们并不明白父亲的苦心,还觉得是父亲思想僵化,不能与时俱进,不懂市场经济规律,直到后来,听闻一些他的同事被纪委叫去谈话,有的还受了处分,才明白父亲的定力和底线。才明白清清白白做官,明明白白做人多么重要。

2009年,我从乡政府调到县监察局担任副局长,分管优化环境和效能监察,每天会受理各类企业投诉,跟踪督查重点项目和重点工程,也接触到了形形色色的案件。我记得当时参与一起案件时,当事人的老婆打听到是我和另一名分管案检的副局长负责,她问我的手机号码后给我打电话求情,并承诺给予好处,我果断地拒绝了。2015年我调到市里工作,担任办公室主任,兼单位的纪检监察联络员,工作中我也时时刻刻提醒自己,不该拿的坚决不拿。每次回家,父亲总会问我的工作,还不忘提醒我要保持定力,要有敬畏、有底线。一路走来,十分感谢廉以修身的父亲为我们树立了一个好榜样。

父亲现在已经70多岁了,早已退休在家,但他也不闲着,养花种菜,扫地做饭,看书读报,带孙子、孙女,每天忙得不亦乐乎。家里家具都是用了几十年的旧家具,一直不舍得换,但是如果老家亲戚家里经济有困难,他和母亲都会倾囊相助。他说他这辈子虽然没有很多钱,但每天可以睡得踏踏实实。我很感谢父亲留给我们的精神财富,我也会努力把这种家风传承下去。

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。

人物

跑在时间前面的人

他叫李临庄,28年零5个月,完成102年的工作量,被称之为“跑在时间前面的人”。

1955年,李临庄从第三机械部248技校毕业,分配在株洲国营湘江机械厂一分厂当钳工。18岁的他,瘦高清秀,话语不多,但却梦想与时间赛跑。军用三轮750摩托车的缸缸有10公斤,搬上机床上好夹具开始进刀。一趟干完,操作人员体力消费不少,顺势坐下来休息休息,等零件钻好了再拆卸装箱。而李临庄却站在机床旁,抬起手腕认真看表计时,还若有所思:他在琢磨什么呢?

钳床每加工一个零件要走刀28秒。那么,加工10个零件,有4分钟空闲,加工100个零件,就意味着干活的人停歇了将近50分钟。李临庄琢磨的是,如何才能不让这些时间白白溜走。

“一个人看两台钳床,交叉作业。”他脑子里跳出一个想法。“一个人操作两台钳床?没人这样做过!”有人提醒他,从未有过这样的先例。

“不试试怎么晓得不行?”李临庄再三向领导提出要求。“好吧,那就试试看。”

像长跑运动员,李临庄提着10公斤的零件,在两台机床之间往返奔跑着,加工一个零件要跑8米,累计起来,一天要跑5公里。

人与时间赛跑,确实很难。李临庄又搞起了技术革新。随着20余项小改小革相继实现,他的工作效率大大提升。

“我要一个人包一台床子!”经不住他多次的软磨硬泡,领导只好点头同意。1970年后,他开始一人顶三人用。第二年,在鲜红的党旗下,他举起了右手宣誓加入中国共产党。

“一个人干几个人的活,工资却是一份。唯一得到的照顾就是多20斤粮票。”“我跟师傅一起去工厂食堂吃饭,二两一个的粗面馒头,一顿能吃8个。”熟悉他的同事介绍。

李临庄是不是傻?他不善言辞,很少与人解释。有一次,可能是感触上来了,他认真地说:“在旧社会,我是个苦孩子,现在成了工人阶级的一员,我觉得自己特别幸福,也特别感恩……”

厂里流传着一个关于李临庄的段子——某年春节放假前夕,领导特意叮嘱车间要把门窗都锁好,“不然李临庄又溜进来干活,让他也好好过个年。”时间久远,段子的真假已经难以考证,但李临庄爱岗敬业、肯钻肯拼的作风却实实在在。

苦干加巧干,李临庄手下的零件产量不断提升,产品质量也十分过硬。1984年以来,每年他加工30多个零件,钻60多万个孔,没见过一个废品。

有人好奇,李临庄天天加班加点,身体怎么吃得消。家人介绍,他每天5点多钟起来晨跑,30年没变,练就一副钢筋铁骨。

1984年2月22日,李临庄梦想成真了!经过专业人员的统计核算,厂方宣布,他在28年零5个月的时间内,完成了102年的生产工作量。这一年,他48岁,进厂29年,提前一年,工作量跨越百年。

30年的辛苦付出,李临庄收获了鲜花和掌声。1973年至1983年,他连续11年评为厂劳模、公司劳模;1975年,中共湖南省委下发红头文件,号召全省向李临庄学习;1976年,他被第三机械工业部授予“跑在时间前面的人”光荣称号;1978年,李临庄评为湖南省劳模;1979年,他被国务院授予“全国劳动模范”称号……他还当上第五、六届全国人大代表,被誉为“跨越百年的铁人式工人”。

“他年轻时,早上5点多起来去跑步锻炼身体,吃过早餐后就去上班,下班后还要加班,一心扑在工作上,一天到晚就是怎么完成任务,怎么提前完成任务,心里就是这些,很少有时间陪我们。”在大女儿李芳兰的眼中,父亲李临庄永远都在忙生产。

1992年,李临庄退休。2005年,他因病去世。有人说他得了一大堆荣誉,却没有得到一点实惠,退休后还只拿500元退休工资。究竟值不值得,他用一辈子的实际行动给出了回答。

(来源:《新株洲报》)

画里有“话”

“新官”也要处理好“旧账”

周根山

前不久,某县副县长李某因“新官不理旧账”受到严肃处理。

据悉,该县2016年招商引资某企业开发建设城南家具建材广场,县政府承诺自土地出让之日起一年内完成周边房屋拆迁和配套道路建设。2018年换届后,李某调入该县担任副县长,分管城市更新和项目建设。因县政府相关承诺未兑现,开发商多次找到李某请求协调解决,李某以财政资金不足、征地拆迁难度大等理由推脱,导致该家居建材广场2018年建成后,门前房屋未拆、道路未通,长时间无法正常运营,造成严重不良影响。李某作为继任领导,认为前期协议不是自己签的,项目

落实没有完成不是自己的责任,找各种理由消极回避、推卸责任,使政府公信力受损、企业发展受困,是典型的“新官不理旧账”。

“新官”如何处理“旧账”,不仅检验其政绩观正确与否,也是衡量其担当精神、能力水平的试金石。“新官”上任后锐意进取、开拓创新,干出新业绩是新风,无可厚非;但解决“旧账”亦是一种分量很重的“新风”。“求木之长者,必固其根本;欲流之远者,必浚其泉源”,理好“旧账”,无疑是“固本”和“浚源”之举,有利于一个地区、一个部门的长远发展,值得每位“新官”去为之努力,为之奋斗。



新官不理旧账。漫画/左骏

万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏

桃花源云谷

科普

近日在炎陵出没的“四不像”是什么?

近日,炎陵县桃花源洞国家级自然保护区设置在野外的红外相机,首次拍摄到国家二级保护野生动物中华鬃羚活动的身影。

中华鬃羚又称苏门羚,还被称为“四不像”,是偶蹄目牛科鬃羚属哺乳动物。由于栖息地遭受破坏及常被过度猎杀,种群逐渐濒危而被列入中国《国家重点保护野生动物名录》。

中华鬃羚头体长140~170厘米,肩高90~100厘米,尾长115~160毫米,耳长175~205毫米,颅全长280~320毫米,体重85~140千克。体高腿长,毛色深,具有向后弯的短角,颈背部有长而蓬松的鬃毛形成向背部延伸的粗毛脊。有显著的眶前腺,尾短被毛,身体毛色黑灰或红灰色,特别在长鬃和腿部,毛粗,毛层较薄。四川亚种鬃毛黑色而华南亚种鬃毛灰白色。

中华鬃羚分布很广,遍及中国中部和东南部,在中国有2个亚种:华南亚种分布于中国东南长江以南,四川亚种从喜马拉雅山脉到西藏高原东部以及四川、云南、甘肃、陕西、湖北都有分布。桃花源洞国家级自然保护区的中华鬃羚为华南亚种。

中华鬃羚以各种灌木的嫩枝叶和杂草为食;善于在险恶的山岩间跳跃;栖息在多岩石的森林和草丛等密闭的生境中,在野外栖息于亚热带森林茂密和多岩石的地区;晨昏活跃,多单独活动;利用其发达的眶下腺分泌出的胶状物质来标记周围环境和领域。

险峻的悬崖峭壁环境造就了中华鬃羚独特的生存方式,但由于悬崖峭壁环境对人类活动的限制,使人类对于该物种的研究和了解难以深入,许多方面处于一知半解的状态,急需系统保护。

炎陵桃花源洞自然保护区自发现中华鬃羚后,保护区工作人员根据中华鬃羚生活习性和活动区域,增设了红外相机数量及布点,以便获取更多宝贵的中华鬃羚图片和影像资料,为其提供更好的栖息环境,对丰富保护区物种库和开展野生动物科研监测具有重大意义。

(来源:桃花源洞自然保护区资源保护科)



桃花源洞自然保护区红外相机拍摄到的中华鬃羚

关注

为什么年轻人比上一代老得更快?

茵茵

如果你是一个对老照片感兴趣的人,或许会有这样的感觉,几十年前还是我们同龄人的父母一个个头发乌黑浓密,眼神充满活力,看起来似乎比现在的自己更有精气神。

当然,几张老照片并不能代表实际情况,但确实有科学家发现,在生物学年龄上来看,年轻一代确实比上一代人老得更快了,而这意味着健康风险的升高。

老得更快

去年,在美国癌症研究协会的年度会议上,来自美国圣路易华盛顿大学医学院的研究人员报告称,在研究了14万余名37岁至54岁的成年人医疗记录后他们发现,1965年或以后出生的人,比1950年至1954年出生的人出现加速衰老的可能性高17%。

这些数据来自英国生物银行数据库,研究者调查了这14万名被试体内9种来自血液样本的生物标志物,例如血糖值、红细胞分布宽度、白细胞数量等,据此计算每名被试的生物学年龄。如果一个人的生物学年龄高于实际年龄,就会被认为存在“加速衰老”。

他们发现,加速衰老存在非常明显的代际效应,样本库中年轻一代“老得更快”的可能性明显高于上一代人。更重要的是,加速衰老与早发性癌症之间存在关联——加速衰老程度越大,55岁之前患上癌症的风险也就越高。如果将样本库中的“老得最快”的个体与“老得最慢”的个体相比,前者患早发性肺癌的风险比后者高2倍,患胃肠道肿瘤的风险高60%,患子宫癌的风险高80%。

原因何在

每个人的生物学年龄不一定与自己的实际年龄相符,这已经是很多人都有所耳闻的新常识。吸烟、承受压力,甚至孕育后代,都会“磨损”身体,令个体的生物学衰老程度超过自身的实际年龄。

但是,这些因素是每一代人都会经历的,为什么现在的年轻人“老得”更快了呢?

华盛顿大学的这项研究并没有找到能回答这个问题的直接证据,但他们确实看到了一些可能的线索——年轻一代的肥胖程度、久坐不动以及饮食习惯等可能加速衰老的风险因素确实变多了。

以美国人口为例,有研究者指出,20世纪70年代后期是美国人肥胖症发病率开始上升的起点。那时,高糖高盐高热量的超加工食品开始增加,而体力劳动正在逐渐退出美国普通人的工作,人们开始适应久坐不动的生活方式。现在,将近74%的美国人超重或肥胖,其中青少年肥胖率高达四分之一。科学家们认为,肥胖的年轻趋势可能与年轻一代加速衰老有关。

对于华盛顿大学的研究者来说,他们希望更进一步,确定与加速衰老有关的生物标志物,同时增大调查对象的民族和种族多样性——目前的数据全部来自英国居民。更重要的是,他们可以利用这类研究,尽早筛查出癌症风险较高的年轻人,及时进行营养、运动和睡眠方向的干预,防止更多悲剧的发生。

(来源:“科技圈”微信公众号)

相关新闻

人类在44岁和60岁经历两次衰老加速

一项8月14日发表于《自然》杂志上的最新研究认为,人类的衰老过程并非缓慢而稳定,而是在44岁和60岁左右经历两次显著的加速。该研究对108名25至75岁年龄段的受试者进行了长达1至7年的追踪调查,通过定期收集并分析他们的血液、粪便样本及皮肤、口腔、鼻腔拭子,深入研究了超过13.5万种分子(包括RNA、蛋白质和代谢物)及微生物(肠道和皮肤上的细菌、病毒、真菌)的变化。

结果显示,在44岁左右,人体中与心血管疾病、咖啡因、酒精和脂质代谢相关的分子发

生显著变化;而到了60岁左右,免疫调节、碳水化合物代谢和肾脏功能相关的分子则出现新的波动。值得注意的是,这两个加速期不仅影响女性,同样在男性中也观察到了类似的变化,表明这些现象具有普遍性。此发现不仅挑战了人们对衰老的传统认知,还为解释特定年龄段健康问题高发提供了科学依据。科学家们指出,了解这些衰老加速期的具体机制,有助于人们通过调整生活方式和采取预防性措施,来更好地应对随年龄增长而来的健康挑战。

(来源:领研网)

知乎

红糖、白糖、冰糖到底有啥区别?

煮姜糖水时家里正好没红糖了,可以用白糖代替吗?蒸冰糖雪梨时家里没有冰糖了,可以用红糖代替吗?常见的红糖、白糖、冰糖三种食用糖,它们有区别吗?

红糖:益气养血,散寒暖胃

红糖也称为黑砂糖,以甘蔗为主要原料,经榨汁、澄清、煮炼,采用石灰法工艺制炼而成的未分蜜粗糖,整个加工过程中除石灰外不加入任何化学试剂以及食品添加剂,完全保留甘蔗原有风味和营养成分。红糖性味甘温,具有益气养血、健脾暖胃、祛风散寒、活血化淤之效,适用于产妇、贫血者和月经不规律者食用。

《本草纲目》也曾记载“红糖利脾缓肝、补血活血、通流以及排毒露”。因其性温味甜腻,中医认为阴虚内热者、消化不良者以及糖尿病患者不宜食用红糖。

白糖:生津润肺,补中益气

宋朝就已经出现了白糖,开始记载于李时珍的《本草纲目》,明代科学著作《天工开物》里也曾详细记载过红糖和白糖的制作方法。

白糖是蔗糖的结晶,具有纯正的蔗糖甜味。除直接食用外,也是工业用糖的主要品种。白糖又叫白砂糖、糖霜。性味甘、平,具有润肺生津、补中益气的功效。

白糖可用于治疗肺燥咳嗽、干咳无痰、口干燥渴、中虚脱痛等症。白糖又可解毒、解鱼蟹毒,《随息居饮食谱》中亦提到“糖霜(即白糖,不同于现在的糖霜)点汤饮”,可治中虚脱痛、食鱼蟹不舒、咳嗽非口臭等症。

冰糖:润肺止咳,润喉去燥

冰糖主要以白砂糖为原料,经过再溶、纯净、重结晶而制成,是由多颗晶体并聚而成的蔗糖晶体。冰糖品质纯净,不易变质,口感上比白糖清甜,除可作糖果食用外,还可用于高级食品甜味剂、配制药品、浸渍酒类和滋补佐料等,如冰糖燕窝、冰糖雪梨等。

中医认为冰糖具有润肺、止咳的功效。对于久咳不止、肺燥咳嗽、痰中带血等症具有明显疗效。白糖和冰糖都具有滋润之性,故有润燥、胃酸过多、胃炎、胃溃疡以及高血脂、糖尿病等人群宜慎食。当然,无论什么糖,儿童都不应摄入过多,以免损害牙齿健康。

综上所述,三种糖的作用天差地别,还是不要用错了,否则有时不但没有效果,可能还会适得其反。

(来源:《健康时报》)