

爱廉说

# 莫“造势”多造福

张景林

“每一件事情都是站在自己的角度上考虑,都是为了体现政绩、得到提拔。”近日,媒体披露了贵州省毕节市科学技术局原党组成员、副局长于吉科严重违纪违法案件的相关情况。于吉科在任赫章县委常委兼乡镇党委书记期间,为出“政绩”,一味追求“短平快”,违背自然规律实施荒山绿化工程等项目;不顾当地实际,盲目决策、蛮干乱干,实施香菇种植项目,造成国家资金严重损失。

热衷“造势一时”,不思“造福一方”,目的就是给自己留名,捞取政治资本。基层领导干部直接面对群众,必须心系群众,干好为民造福的事。现实中,少数领导干部把干事和个人名利捆绑在一起,为了“绩”和“功”,不顾实际,甚至斥巨资“造景”“造门”“造亮点”等,为自己升迁“造声势”。有的在推动产业发展中,不是坚持有所为、有所不为,结合本地资源禀赋、产业基础等打造优势产业,而是贪大求洋、急于求成,盲目上不该为、不能为项目;有的违背新发展理念,不顾生态环境实际,搞高耗能、高污染、高排放项目……为了个人政绩“造势”,不仅浪费资源,给地方留下沉重包袱,更会污染一方政治生态。这背后,是扭曲的政绩观在作祟。

党员干部想在本职岗位上干出一番出色成绩是担当尽责、追求上进的表现,值得鼓励,但必须树立正确的政绩观。近几年,着眼提升群众的幸福感,各地“留白增绿”“见缝插绿”,在城市街头转角等处,在群众家门口建成了一批“口袋公园”,不仅美了环境,更舒畅了群众心情。把为民造福作为最重要的政绩,多做惠民生的好事实事,一门心思干好抓经济、谋发展的事,让改革发展成果更多更公平惠及全体人民,才能赢得群众的口碑与口碑。而如果把个人利益凌驾于群众利益之上,干事为了个人升迁,心浮气躁、好大喜功,醉心“形象工程”“政绩工程”等,最终无不是在群众怨、声名败中黯然收场。

千事业、创政绩,必须要唯实,追求经得起实践、人民、历史检验的实绩。为民办好事,讲数量更要看质量,真正让群众可感可知、得到实惠。谷文昌扎根东山岛,率领群众战胜风沙,根治旱涝,将不毛之地变成郁郁葱葱的生态旅游海岛,让人民过上了好日子;河南林县(今林州市)党员干部带领群众艰苦奋斗建成并守护红旗渠,彻底改变了林县缺水的历史……他们创造的非凡业绩,之所以为人所深深铭记,就在于他们始终坚持人民至上,千事业、谋发展都是为了造福人民。不做自以为领导满意却让群众失望的蠢事,多做为民造福的好事;不搞劳民伤财的“形象工程”“政绩工程”,多干有利于高质量发展的实事;不求急功近利的“显绩”,多做作铺垫、打基础、利长远的“潜绩”,靠实干干出来的业绩,都是实实在在的政绩。

抓改革、促发展,归根到底就是为了让人民过上更好的日子。党员干部要修好共产党人的“心学”,树牢造福人民的政绩观,聚焦就业、教育、医疗、住房等民生领域突出问题,把惠民生的事办实、暖民心的事办细、顺民意的事办好,千方百计为群众排忧解难,以为民造福实绩实效,提升群众满意度。纪检监察机关要紧盯权力观扭曲、政绩观错位现象,着力纠治搞“形象工程”“政绩工程”等为己“造势”问题;严格执行问责,落实好“三个区分开来”,持续深化整治形式主义为基层减负,让基层干部把更多时间和精力用在抓落实、为民造福上。

## 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。

株洲往事

# 被誉为“世界奇迹”的朱亭人工林海

20世纪以来,很多国家实施林业生态工程。美国的“罗斯福工程”、苏联的“斯大林改造大自然计划”、北非五国的“绿色坝工程”和中国的“三北防护林”堪称享誉世界的四大造林工程。其实,在我们身边就有一处人工林海,从荒山秃岭到郁郁葱葱,彰显了党委政府为民办实事的担当,生动诠释了群众力量的伟大。

朱亭镇,古称清湾,位于溁口区南端,北连平山,南接衡东,东靠凤凰,西临湘江。自三国始,朱亭就是一个人口稠密、市面繁华、交通便利的集镇,亦为兵家必争之地。据有关资料记载,朱亭原本森林密布,后由于长期人类活动的影响,原生植被早已破坏殆尽,多数山地为荒山秃岭。1964年普查结果显示,这里荒山面积占宜林山地总面积的57%。

由于山林的严重破坏,这里的旱涝灾害频繁。一次次触目惊心的灾害损失,让当地党委政府与人民深刻认识到:解决荒山患难问题,刻不容缓。

1964年,中共株洲市委就在郊区姚家坝公社个别大队进行试点,发动社员依靠集体力量建起了一个300亩橘园并取得良好的经济效益。1965年,株洲县成立不久,中共株洲县委经过深入调查研究,充分听取群众意见,对如何治理荒山问题,进行了多次大讨论,决心依靠广大人民群众的智慧和力量,治理好荒山秃岭。通过规划,在全区总荒山面积157744亩中,规划杉木林地78856亩,占荒山总面积的50%。

广大干部群众踊跃投入到绿化荒山中,一场轰轰烈烈的人工造林的群众大会战在朱亭掀起。据不完全统计,朱亭垦山造林、翻动的土石方达4850.5万立方米,加上修筑林道搬动的土石方37.5万立方米,共达4888万立方米,若用这些土石方垒成高1米、宽1米的土墙,总长达48880公里。

朱亭人工造林取得成功后,其经验得到推广,社队办林场、林场管基地、治山造林工作在株洲县和市郊农村全面铺开。过去,株洲县27个公社,大部分地区都是荒

山秃岭,经过1964年来十几年的人工造林,全县拥有了65万亩人工营造的以杉木林为主的用材林,30万亩的油茶园,6万亩茶林和果树,成片的荒山秃岭成了永远的历史。人民公社、生产大队纷纷办起了林、茶、果农场,全县场场相连,树林茂密,郁郁葱葱,蔚为壮观。

随着宜林荒山的不断绿化,森林覆盖率迅速扩大,森林的多种效益显示出来,已为林区人们的生产生活提供了良好的环境和条件。生态环境大大改善。空气质量也有明显改善。保持水土的能力增强是植树造林带来的一大利好,自然灾害对农业的损害大大减轻。1963年,全市连续59天秋旱,23万亩水田脱水,16万亩无收,粮食亩产只有180公斤。1978年夏秋,虽然全县连续干旱83天,但粮食产量受影响不大,亩产达到了500公斤。同时,林业经济带来明显效益,社员的收入增加了,集体收入增加了,人们的生活条件得到一定程度改善。

朱亭人工林海建设,在当时堪称绿化造林的奇迹。1974年,中央新闻电影制片厂拍摄了《人工林海》的纪录片。1976年12月,中共中央机关刊物《红旗》杂志,以题为“社队林场是发展林业的一种好形式”作长篇报道;1977年,《人民日报》以“人工林海之乡——株洲县”为题作长篇报道。各种媒体的宣传报道,使株洲县“人工林海”盛况和基本经验不仅传遍华夏大地,而且影响到了海外,被联合国粮农组织誉为“世界奇迹”。1973年到1980年,这里先后接待国内外参观考察人员达219912人次。

朱亭人工林海,这张靓丽的生态名片,点亮了“美丽株洲”的梦想天空。如今,将恰到好处地融入湘江风光带,成为湘溁大地上一道亮丽的风景线。现如今,朱亭林海仍有杉木、楠竹、油茶等28万余亩,当年“能吃苦、耐得劳、敢蛮霸、办实事”的造林精神,也犹如生生不息的林海一般,在这片土地上传承和发扬。

来源:《新城璀璨耀三湘》

画里有“话”



低保蛀虫。漫画/左骏

## 杜绝“人情保”“关系保”——群众身边不正之风和腐败问题集中整治系列漫画之一

社会救助是保障困难群众基本生活的一项重要制度。党的二十大提出,要健全分层分类的社会救助体系,政府工作报告对此也提出了相关的要求。但是个别地区在政策执行、监督管理等方面出现了漏洞,存在“人情保”“关系保”等问题。一些公职人员利用职务便利,将社会救助当成自己亲朋好友的“摇钱树”。

社会救助政策性强、社会关注度高,涉及社会公平,要让困难群众有实实在在的获得感,就必须要把好的政策落实好,把好钢用在刀刃上。一方面,要通过“大数据+铁脚板”,精准确定救助对象,要做到应保尽保、应救尽救。同时,相关部门执行中要加大公示力度,要深入持续开展社会救助领域“优亲厚友”“人情保”“关系保”等不正之风的整治,确保兜住底线、兜准底、兜好底。(李卉)

# 万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏

## 前两天睡眠不好可能跟月亮有关

徐梦莲

“月有阴晴圆缺”,在没有日历的古代,人们一直用月相来判断时间。如今城市的灯光越来越亮,人们对月亮变化的关注度也降低了。其实,月亮一直在悄悄影响着人们,比如在满月前,人更容易失眠。

月相如何影响人类的睡眠?

### 人类睡眠周期受月相影响

美国华盛顿大学、耶鲁大学和阿根廷国立基尔梅斯大学一项联合研究发现:人类睡眠周期受月相影响。

月亮越亮时,人们的入睡时间就越晚,同时,睡眠持续时间也越短。

研究团队选取562名参与者,追踪其睡眠模式。

参与者生活在两个地区:阿根廷福尔摩沙,他们几乎没有照明,更没有钟表可以使用;另一组为西雅图地区的都市,拥有完善的电子设备。

研究结果显示,无论参与者身处何地,作息节律都表现出相同模式。在满月的前几天,参与者的睡眠减少,且睡眠时间也开始变晚,福尔摩沙居民表现最明显。

研究人员表示,虽然两者之间存在一定差异,但总体而言,满月前的夜晚月光越亮,大家的睡眠时间越少。

研究人员表示:“无论种族、社会文化背景 and 城市化程度如何,人类的睡眠都与月相同步。”

简单来说,月光亮度低时,参与者的总睡眠时间更长;月光越亮,人的睡眠越短。

### 月亮盈亏悄悄影响气血

不只是现代研究,自古以来,中医就认为月亮会影响人的气血盛衰。

江西省名中医、江西中医药大学附属医院医师王茂泓介绍,古人称月球为太阴、玄兔,月球与地球共同组成中医所说的“地气”,地球偏重于对人体脾胃及肌肉、骨骼等以五行中“土”为中心的有形物质的影响;月球偏重于对人体津液、血液等以五行中“水”为中心的液态物质的影响,包括激素、血液、津液等。

随着月相的动态变化,身体中的部分激素、血液、津液等也会出现如潮汐般的周期变化,如女性月经就受到月亮运动的影响。

此外,中医认为,月球对脾肺两脏及脾肺两经可产生直接影响。

## 跟着秋季月相调理身体

疏理气机,对呼吸系统有益,对心情抑郁的人群也有帮助。

### 三、望日:护津防燥

望日通常指农历每月十五、十六或十七,是月亮最圆的那天。比如中秋时分就是气候转换的分界点,天气明显转凉,早晚温差大,午后闷热,气候以干燥为主。

#### 1. 勤练呼吸

每天清晨闭目静坐,先叩齿36下,再用舌在口中搅动,数次慢慢咽下津液。稍停片刻,开始做腹式呼吸。

#### 2. 调节情志

秋季万物枯败,萧瑟气氛常使人触景生情,情绪容易低落,进而内耗身体。多到户外走走、晒太阳,可促进多巴胺产生,尤其是早上醒来晒太阳,能刺激大脑分泌血清素,让人神清气爽。

### 四、下弦:宜补不宜泄

过了月亮最圆的时候,它就会渐渐亏缺,到农历二十三左右为下弦月。

#### 1. 少熬夜

儿童青少年每天要睡8至10小时;成年人每天睡7至8小时;老年人一般需要睡5至7小时。建议晚上10至12点就寝,睡前两小时内不要做剧烈运动。

#### 2. 及时增减衣物

体质虚弱者以及呼吸系统疾病患者,容易受寒凉侵袭而发病,或导致已有病情加重。要特别留意气候冷热变化,适时添衣保暖。

(来源:《生命时报》)

生活提醒

## 运动了胖也胖得更健康

腹部皮下脂肪组织的结构和代谢功能异常是许多肥胖相关健康并发症的基础。耐力运动可以改善超重或肥胖成年人的心脏代谢健康,但耐力训练对腹部皮下脂肪组织的影响尚不清楚。科学家将经常锻炼的超重或肥胖的男性和女性纳入研究对象,了解他们锻炼后腹部皮下脂肪组织的变化情况。

2年后,科学家将这些超重或肥胖的经常锻炼者和其他非运动者进行比较。他们发现,与非运动者相比,运动者的腹部皮下脂肪组织具有更高的毛细血管密度、更低的胶原蛋白丰度和更少的巨噬细胞。实验表明,与非运动者相比,从运动者收集的腹部皮下脂肪组织培养的样本具有更大的血管生成能力和更高的脂质储存能力。定期运动可能在重塑腹部皮下脂肪组织结构 and 蛋白质组学方面发挥作用,从而有助于人们保持心脏代谢健康。

科学家认为,日常保持合理的运动量可以给身体带来诸多好处,比如帮助对抗焦虑,延缓大脑衰老,并全面改善身体的有氧代谢能力。但对于运动减肥这件事,科学界仍然具有争议,大多数研究发现单靠运动其实对减肥的作用非常小,这是因为身体在察觉到运动消耗过多能量后,会驱动个体主动摄入更多食物,又或者减少其他生理过程所消耗的能量,因此运动减肥效率不如想象的高。

但如果你肚子上脂肪多,却因为运动不怎么减肥而放弃锻炼,那就错过了一大好处。据《自然·代谢》一项新研究,密西根大学研究者发现,与非运动的人群相比,有运动习惯的人,他们身上的脂肪组织要更加健康,尤其是皮下脂肪组织的脂肪储存能力更强。这种特点可以降低脂肪堆积在器官周围的几率,减少脂肪对器官的损伤。

在超重或肥胖人群中,腹部皮下脂肪组织堆积是最明显的特点,也就是我们看到的隆起的肚皮。而腹部皮下脂肪组织的形态与代谢功能异常、胰岛素抵抗等具有关联。具体来说,腹部皮下脂肪组织中有细胞外基质纤维化、毛细血管稀疏或者促炎巨噬细胞增加等现象时,会降低脂肪储存能力,让脂肪酸游离到循环系统中,引发其他器官脂肪堆积和全身性炎症。

所以,对超重或肥胖群体来说,运动或许不能改变外观,但却从内在帮助降低了脂肪的有害影响。

(来源:“学术经纬”微信公众号)



制图/左骏

气候史

## 超级厄尔尼诺过后——地球遭遇了最严重的大灭绝

大约2.5亿年前,地球上发生了最大规模的大灭绝事件。这一事件被称为二叠纪末期大灭绝,当时80%以上的海洋物种和三分之二的陆地物种消失了。通常认为,是西伯利亚的大规模火山喷发释放了大量二氧化碳,导致地球变暖,引发了这次灭绝事件。然而,近日发表于《科学》的一项研究提出,当时的超级厄尔尼诺事件引发的极端天气,推动了这次大灭绝事件。

研究团队根据牙形石(这是一类已灭绝脊椎动物遗留下来的微小化石,往往具有各种尖齿或锯齿状结构)中的氧同位素,复原了当时海水表面温度的变化。结果显示,起初特提斯洋和泛大洋普遍呈现为西边较暖、东边较冷的状态,但随着时间逐渐接近大灭绝,这种模式被打乱了,这说明东部海洋表面周期性地变暖,就像今天的厄尔尼诺事件一样。

研究者随后借助气候模式来重建当时的古气候,结果显示,随着二氧化碳浓度上升,地球上开始出现极为强烈的厄尔尼诺事件,其强度远超过今天的厄尔尼诺,且持续时间长达7年。这导致天气和气候的变异性增加,生命难以生存。研究者表示,很可能是超级厄尔尼诺与其他因素共同发挥作用,导致了如此严重的大灭绝事件。

(来源:《科学》)

相关链接

月亮绕地球一周约需28天,这是月亮盈亏变化的周期,叫做“朔望月”。

根据月相改变,秋季不同阶段的养生重点也各有侧重。

### 一、朔日:补气养血

当月球转到地球和太阳之间时,出现的月相叫“朔”。“朔日”是农历每月初一。

#### 1. 按摩足三里

足三里位于外膝眼下3寸,胫骨外一横指处。按摩艾炙足三里可起到补中益气的作用。比如每天按摩足三里几分钟,以揉出酸胀、发热之感为佳。

#### 2. 少吃寒凉

处于季节交替时,要注意别吃太多寒凉食物、适时增添衣物等。

### 二、上弦:疏肝利胆

当月球转到与太阳呈90度角时,出现的月相叫“上弦月”。上弦指的是农历初七前后。

#### 1. 少食油腻

少吃肥甘厚腻之物,可适当多吃些疏肝利胆的食物,比如芹菜、茼蒿、西红柿、萝卜、橙子、柚子、柑橘等,还可用百合煲粥喝。

#### 2. 泡玫瑰花茶

日常不妨多喝些玫瑰花茶,疏肝利胆的同时还有养颜。

#### 3. 按膻中穴

膻中穴位于两乳头连线的中点,按揉此处有助宽胸理气、