

爱廉说

# 难忘那片晴空

廖子良

深秋时节,夜已经很深了,我沿着宽阔的天台路往家走去,静静的夜色里,已没有了白天的喧闹,可以什么都想,也可以什么都不想,我是独自一人。

不知道曾经有多少人问我,你在西藏当了三年县委书记,最难忘的是什么?是啊,一千多个日日夜夜里,曾经有过多少让人难以忘记的场景……忘不了雪域高原的皑皑白雪,忘不了震荡山谷的阵阵牧歌,忘不了雅江两岸的滚滚麦浪,“风吹草低见牛羊”,这是雪域高原风物最好的写照。

西藏少雨,一年四季几乎都是晴朗天气,也许世界上最蓝的一隅天空就在西藏。那片天空下与我一起工作、生活过的人们,是那么令人难以忘怀。

也是一个这样的深秋季节,那天,汽车沿着雅鲁藏布江奔驰,披着金色的白杨树一排排掠过。司机贡觉丹增全神贯注望着远方,熟练地打着方向盘。我要到拉萨去参加一个重要会议,从扎囊到拉萨有一百多公里,且一面临江一面傍山,弯多路窄,不太好走。早上走得匆忙,虽然已隐隐感到身体有些不适,也没顾得上带点药,我想到我患感冒了。在西藏,一场严重感冒往往就能引发一场大病,甚至危及生命。

行至半路上,我越觉得自己难受得不行,脸色惨白,心脏跳得像打鼓一样咚咚作响。突然,我眼前一黑,只响响地说了一句“我不行了”,便昏厥过去了。此刻奄奄一息的我,尚能意识到,死神将要降临我的头上,尚能感觉到车仍然在动,贡觉丹增的一只手紧紧握住我的手,急促地不停地叫着“书记!书记!”然而,我无法睁开我的双眼,无法回答他的呼唤。

等我醒来的时候,我已经躺在贡嘎县人民医院的病床上。贡觉丹增告诉我,他见我在车上休克,情况万分紧急,就把我送到了附近的县医院。车到县人民医院的时候,他又心急火燎地找医生,给我输氧输液,进行紧急抢救。我记起病床前曾有许多人影在晃动,我迷迷糊糊地躺着,一动不动。

我在医院躺了四个小时,贡觉丹增寸步不离地在旁边守候,照顾了我四个小时。他背我去上厕所,给我端茶打水,抹嘴喂药,等我稍稍清醒些,叫他去吃点东西别饿坏肚子的时候,他一个头倒便睡着了,他实在太累了。

在这个深秋的夜里,我独自在株洲的天台路上往家的方向走着,想着,月亮像一只磨得锃亮的银盘远远地在天上挂着,那么圆,那么亮,静静的月光洒下来,洒了一地。现在,我离西藏扎囊县已是万里之遥。

我踱着步子慢慢地走着,西藏那片晴空下一张张熟悉的面孔从脑海中跳出来,仿佛远在天涯,又仿佛近在咫尺,由远而近,挥之不去……我想起扎囊县的藏族

副县长丹增。一次意外的车祸,一辆大卡车夺去了他年仅20岁儿子的生命。在交警部门召开的事故分析处理会上,他含泪强烈要求对司机不要处分。他说天有不测风云,人死不能复活,“我儿子死了是天大的不幸,但我不愿连累司机受处分坐班房,那样,我心里会更加难受。”多么朴实的语言,多么纯朴的心灵啊!

我还想起曾去慰问过的那户特困人家。这一家祸不单行,上有七十老母,子女不是聋子就是瘸子,一家人靠政府救济勉强度日。那次我们代表县委、县政府送去50斤面粉给他过年,他倒出半袋,动员全家烙了许多饼,我不解,问他这是干什么,他叽里呱啦说了一通藏语。陪同的乡党委书记看我疑惑,就翻译给我听,意思是让全村每家每户都吃上他家的烙饼。书记说他不是故意做给我们看,他们家从来都是这样……

这就是西藏人民。他们在世界上那一隅最蓝的天空下默默地劳作、生活、休养生息,也许他们还不富裕,有的甚至还在温饱线上挣扎。他们都很平凡,没有轰轰烈烈的事迹值得被人们歌颂,但他们那一大群人中,不管是白发苍苍的老爷爷、老奶奶,还是正值妙龄花季的青春少女,不管是官是民、是贫是富,还是来自四面八方的外来群体,都有一双像头顶那片蓝天一样明净的心,纯朴、热情、善良、无私,一尘不染。也许,这就是人们常说“一方水土养一方人”的缘故吧。三年时间里,西藏那片蔚蓝色而明净的天空,净化了我的心灵,救我学会了如何更好地面对同志,面对事业和生活,面对失败与成功。

美丽而多情的西藏,永远是我们伟大祖国九百六十万平方公里土地上不可分割的一个重要组成部分。我为此而感到骄傲。我能在那里生活、工作了一千多个日子,我也为此感到光荣。在那里,我体验了许多,也收获了许多。啊,难忘那片晴空。

(作者为株洲市首批对口援藏干部,曾任中共扎囊县委书记。编辑对原文有删减)

## 征稿启事

爱廉说栏目,向社会广泛征集文学作品(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。

## 问题集中整治系列漫画之一 不再「忧酬烦薪」

群众身边不正之风和腐败问题集中整治工作开展以来,全市各级纪检监察机关坚持“开门搞整治”,广泛听取群众意见,受理群众投诉,接受群众监督。其中,整治政府项目、国企项目欠薪问题的责任单位为市人力资源和社会保障局,监督投诉方式:0731-28681404, hnz-zldjc@163.com。



史鉴

## 永不磨灭的 醴陵籍黄埔学子革命精神

汪冬梅

今年是黄埔军校建校100周年。黄埔军校是第一次国共合作的产物,是我国第一所培养革命军队干部的学校。成立以来始终秉持“发扬黄埔精神,联络同学感情,促进祖国统一,致力振兴中华”的宗旨,服务党和国家发展大局,为扩大两岸交流合作、反对“台独”分裂、推进祖国统一作出了积极贡献。回顾历史,从1924年建校到1949年离开大陆,黄埔军校共办了二十三期,醴陵籍学员有四百余名,左权、蔡升熙、陈明仁、李隆光、刘斐等就是其中的杰出代表。

坚定的共产主义理想、革命必胜信念,是我党赖以生存和发展的思想基础,是共产党人的“初心”与“灵魂”。醴陵籍黄埔英儿一接触马克思主义和共产主义信仰,便被其强大的真理性深深感染,从此对共产主义坚信不疑。左权等醴陵籍学员纷纷加入中国共产党,成为军队中的骨干、战场上的先锋。周恩来回忆:“左权同志不仅是革命军人,而且是革命党员,他加入中国共产党在黄埔时代,这也成为他以后近二十年政治生活的准绳。”

1932年6月,左权应征福建漳州,胜利

回师后,却被诬陷参加托派,受到撤职、开除党籍和党内留党察看的处分。面对挫折和委屈,左权从未消沉和不满,从未动摇过对党的革命事业的信念,始终如一地忠诚工作。耿耿在回忆左权的文章中说:“作为他的下级,我们许多人都不知道这件事,也没有一点感觉到左权是蒙受过不白之冤、受过委屈的人。他以襟怀坦白、忠诚老实,崇高的党性,出色的工作,作为对这一件事的答卷。”

在抗日戎马倥偬间,左权写了饱含深情的12封家书,抒发了抗日将士对家人的铁骨柔情,更表达了救亡图存的爱国情怀。这些家书中,他写道:“亡国奴的确不好当,在被日寇占领的区域内,日人大肆屠杀,奸淫掳掠,烧房子,实在痛心。”“我全军人将士,都有一个决心,为了民族国家的利益,过去没有一个铜板,现在仍然是没有一个铜板,准备将来也不要一个铜板,过去吃过草,准备还吃草。”

蔡中熙在黄埔军校入党后,走上了为共产主义事业奋斗的道路。广州起义失败后,蔡中熙急于筹措寻找党中央的路费,

他冒险返回广州,去见同乡同学,已担任国民党军队高级军官的邓文仪。邓文仪得知蔡中熙经济上有困难,拿出几十块钱,说:“你呀,就不该当共产党人。闹得自己都无法立足,你还是趁早回头吧。”蔡中熙马上正词严地驳斥道:“共产党忠实执行孙中山的三大政策,不谋私,不篡权,当共产党人有什么不对?承你顾念旧情,慷慨解囊,但是,大丈夫不受‘嗟来之食。’”

1949年8月4日,由程潜、陈明仁两位将军领衔签署“起义通电”,宣布接受中国共产党提出的国内和平协定,脱离国民政府,加入人民民主政权,参加解放大业。湖南和平解放,国民党集团上层人士纷纷效仿,通电响应,加速了蒋家王朝的崩溃,程潜、陈明仁为人民所作的贡献可见一斑。

刘斐,醴陵籍北伐名将,新中国成立后任中国政协副主席。他以自己与台湾国民党军政要员的历史关系,通过广播、报纸,发表讲话,撰写文章,号召在台人员为祖国的和平统一而出力。他还一再奉劝台湾当局“早下决心”,通过“对等谈判”,实现祖国和平统一。

# 万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:张武

知乎

## 父母疯狂迷恋“刷手机”怎么办?

### 雪莲果是水果还是薯类?

秋季,一种长得像红薯的果子上市。它到底是水果还是薯类呢?

它叫雪莲果,虽然长得像薯类,其实是水果。

雪莲果原产自南美洲的安第斯山,是当地印第安人的传统根茎食品,又称为菊薯、地参果,还被称为亚贡,这个称呼来源于当地土著语的西班牙语,意为“神圣之果”。

我们吃的就是雪莲果地下部分的块茎,虽然外形看起来像红薯,但在在和口感跟红薯比起来差距还是挺大的。红薯肉质细腻、吃着面面的,而雪莲果肉质晶莹剔透,口感清新、甘甜爽脆,有点像生吃薯类的感觉。

大多数块茎植物中所含的碳水化合物都是以淀粉的形式存在,而雪莲果块茎中几乎不含淀粉,低聚果糖是其主要的糖类物质,占果实的45%至65%,有“低聚果糖之王”的美称。

低聚果糖属于益生元的一种,是功能性低聚糖,也是一种非常好的水溶性膳食纤维。当我们摄入低聚果糖后,它会被肠道中的有益菌利用,促进双歧杆菌等有益菌的增殖,发挥调节肠道菌群的作用。

常吃富含低聚果糖的雪莲果,不仅能让我们的肠道更加健康,还会带来很多其他健康益处,比如缓解和预防便秘、改善血脂健康、促进营养吸收、维持免疫力等。(来源于“北青网”)



图片来自包图网

老年人手机上瘾,特别是沉迷短视频,已经成了一些家庭的痛点。很多中年人咨询,有没有合理且有效控制爸妈手机上瘾的方法?

还真有,不过在正式开始介绍这些方法之前,笔者要特别说明的是,有研究表明,对老年人来说,适度使用数字产品,对身心健康能起到一定积极作用。我们需要干预的是过于沉迷,以至于影响正常生活的情况。

### 方法一:关通知

想必大家都有过这样的体验,看到App图标上有红点就浑身不舒服,点了才能安心。其实,对老年人来说也是一样。

为理解手机应用中红点、通知和提示音对人们手机依赖的影响,我们可以参考巴甫洛夫的经典条件反射实验。

巴甫洛夫原本研究的是狗的消化系统,但他注意到狗在看到食物之前,听到助手脚步声时就开始分泌唾液。他设计了实验,每次喂食前摇铃,狗逐渐学会了将铃声与食物联系起来。最终,即使没有食物,只要听到铃声,狗也会分泌唾液。这就是条件反射——狗将铃声与即将到来的食物关联起来。

手机里的提示音和红点是否像是巴甫洛夫实验中的铃声?

事实上,手机App的通知设计与巴甫洛夫的实验原理非常相似。它们通过提示音和视觉标记,让用户形成习惯性反应,进而增加使用时长。每当收到通知时,大脑会释放多巴

胺,带来愉悦或满足感,这种奖励机制促使我们继续点击、打开和参与。例如,收到点赞或评论通知时,我们会感到被认可,这强化了对通知的反应。

这就像巴甫洛夫的狗期待食物一样,我们的大脑也在期待社交反馈或新鲜信息带来的满足感。你有没有觉得,有时候不知不觉中就被这些通知“牵着走”了?

老年人很多时候,弄不清楚手机里的各种系统设置、功能设置,所以是时候帮父母把手机里不重要的干扰信息尽量屏蔽掉了。

### 方法二:关推荐

大多数人刷短视频停不下来,跟算法的精准预测和推荐息息相关。根据《中华人民共和国个人信息保护法》和国务院的《互联网信息服务算法推荐管理规定》,算法推荐服务提供者应当向用户提供不针对其个人特征的信息,或者向用户提供便捷的关闭算法推荐服务的选项。

所以,现在国内的包含推荐算法信息流的主流App,绝大部分上线了“关闭个性化推荐”功能。

只不过这个选项的入口,通常都在菜单深处,不太好找。所以,年轻人可以帮爸妈把短视频的“个性化推荐”关掉,让他们不知不觉就把手机放下。

当然,这个方法是一时之计,因为每隔段时间,App可能弹出提醒,询问用户是否开启个性化推荐。好在这个方法对于短时间脱敏,逐步降低短视频依赖,还是有很大帮助的。

### 方法三:限时间

手机系统设置以及App的设置里,都有控制软件使用时间的功能。

比如某短视频里,我们可以设置,每隔半小时提醒一次使用时间,每天使用总时间超过两小时后不能再使用了。这里的时长,你可以根据习惯进行个性化调整。

如果父母平时刷短视频实在太流连忘返了,每日花费数小时,如果我们一次性控制降低到最低值,肯定很难戒断,而且说不定还会引起他们的情绪反弹。所以,儿女可以设定一个神不知鬼不觉的“梯度减少”计划,比如每隔三天,把使用时长限制减少15分钟,这样使用者不会有太大的心理负担,也不会由于习惯突然中断而引发焦虑等负面情绪。

### 方法四:靠孙辈

社会研究还表明,很多老年人由于担心他们的上网行为会对孙子孙女产生负面影响,比如干扰孩子学习等,主动限制自己的互联网使用。因此与直系子女的建议相比,孙子孙女的监督往往更有效地鼓励他们预防或解决自己网络成瘾。所以,有时候儿女的劝告不如孙女外孙的撒娇。

儿女要跟爸妈说明道理,一个家庭里,如果大人一天到晚看手机,那么小孩的学习专注力也会受到严重影响。青少年的手机瘾问题也很突出,家庭氛围得从“根儿上”抓起。这么一说,父母出于“爱孙心切”的心理,也会一定程度上加以自控。

最后,再次强调,很多情况下父母沉迷手机,原因并不是意志太薄弱或“平台太狡猾”,他们只是为了排遣孤独和无聊,因此最根本和有效的方法,还是多增加陪伴父母的时间,多带父母去户外走走,在户外活动也能减少老年人刷手机的时间,毕竟很多老年人节俭,精打细算过日子,家里的Wi-Fi不限流量可劲儿用,但外面的移动互联网流量可不免费。

有时间也可以跟父母讲讲现代科技背后的原理,比如“这些平台的目的是让你多看一会儿,这样他们能赚更多广告费”。“你觉得自己是休闲,实际上是浪费时间”。“每天使用太长时间,对视力、腰椎、颈椎等生理健康都不好,最后对健康造成了负担,多不划算啊。”等等。

循序渐进,润物无声,就像很多科技在点点滴滴影响我们生活的过程,儿女也可以用这个思维来更好地管理家庭关系和生活。(来源于“科普中国”微信公众号)

环球科学

## 咖啡和茶或可帮助 高血压患者降低痴呆几率

高血压及相关并发症困扰着诸多患者。据最新的医学研究,科学家统计称,截至2019年,全球有13亿人患有高血压,其中30至79岁人群的患病率高达33%。此外,痴呆也高发于高血压患者中,大约有11%至20%的痴呆与血压异常有关。但科学家研究认为,经常饮用咖啡和茶的高血压患者,其患痴呆的风险可能更低。

科学家分析了英国生物银行数据库中约45万人的咖啡或茶的摄入量,分析其与高血压人群痴呆风险的关系。研究结果显示,高血压患者患痴呆风险更高,但如果他们每天饮用半杯到一杯的咖啡或茶,则患痴呆的风险会显著降低。同时,饮用咖啡的类型也会影响痴呆风险,在饮用脱咖啡因咖啡、速溶咖啡、研磨咖啡和其他类型咖啡的人中,饮用研磨咖啡的高血压人群患痴呆的风险最低。研究人员认为,饮用咖啡和茶与高血压患者痴呆风险降低相关,背后原因可能是这些含咖啡因的饮品减轻了人体内的炎症。研究人员指出,该研究仅揭示了相关性,仍需进一步研究揭示其中的因果关系。

(来源于《科学报告》)

## 地球即将迎来 第二个“月亮”

地球可以定期从近地天体群中捕获小行星,使它成为迷你卫星。据报道,今年秋天,地球将短暂地迎来第二个“月亮”。本周发表于《美国科学学会研究笔记》的一项研究表明,一颗公交车长度的小行星2024PT5将被地球引力捕获,成为一颗迷你版的“新月球”,但它只会围绕地球运行大约两个月,然后离开。

这颗小行星来自阿莫那小行星带,这是一条由太空岩石组成的次级小行星带,其轨道与地球非常相似。阿莫那小行星带中的一些物体可以以约3540千米/小时的低速接近地球,并达到约450万千米的近距。当小行星满足这些低速度、近距离的条件时,很可能可以被地球捕获,成为一颗临时存在的卫星。今年8月,小行星陆地撞击警报系统发现了2024PT5。根据轨道演化推演,2024PT5将在2024年9月29日至11月25日被地球暂时捕获,随后飞越地球,回到阿莫那小行星带。不过由于2024PT5太小也太暗,口径在76cm以下且没有CCD或CMOS探测器的非专业望远镜很难观测到它。事实上,这样的“迷你月球”并不是第一次出现,1981年和2022年也曾发生过类似事件。

(来源于“太空网”)