

爱廉说

涑田“访”蔡承植

刘文清

说到蔡承植,相信很多人与我一样,并不太熟悉。就连他的家乡攸县涑田镇,知道蔡承植的人也不多。因为乡村振兴工作,我头一次来到了涑田镇涑甫村,头一次与蔡承植有了近距离的接触。

涑甫村的县道边,一栋房屋上挂着一块牌子,提示“蔡槐庭故居”就在附近。右转进入一条小道,再下一个坡,几棵年代久远的大树立于道路两旁,与周边的旧房子和残垣断壁很是相搭。这就是蔡承植的故居。

【曾被誉“清廉第一”】

蔡承植,字槐庭,明嘉靖三十六年(1557年)出生于涑甫村,明万历八年(1580年)考中进士,先后担任过户部郎中、嘉兴知府、广东按察司副使、太仆寺卿等职。

蔡承植任嘉兴知府时被誉“南方郡守四君子”,后人称之为“清廉第一”。邻居说,蔡承植故居在新中国成立前曾为私塾,建国后成了生产队的仓库和集体食堂。虽然已是破败不堪,但故居大门门楣,如今依然雄伟挺拔。

迈步跨入大门,从里往外,放眼望去,青砖黛瓦,视野开阔。尤其是这拱门,古朴中透露着坚毅,如同蔡承植的品格,令人油然而生一股敬畏和景仰之情。在这里,我也收集到了几个蔡承植为官的小故事。

【惩治恶少快、准、狠】

蔡承植任广东按察司副使时,以秉公执法、惩恶扬善著称。他在一次巡查中,查得一朝廷高官之子横行乡里,欺男霸女,为非作歹,草菅人命,民众敢怒不敢言。蔡承植查实恶少的罪行后,立即依法将其就地正法,来了个“先斩后奏”,民众无不拍手称快。

恶少的高官父亲连疏通关系找人“了难”的时间都没有,恨得咬牙切齿。于是,时时、处处、事事报复蔡承植,给他“小鞋”穿,经常在皇帝面前说蔡的坏话。蔡承植知道自己“得罪”了这个高官,只好告假返乡,以此远离小人,躲避祸害。即便这样,这位高官仍然没有放过蔡承植,诬告他在家乡“招兵买马,企图谋反”。皇上派人到蔡家一查,只见蔡承植素餐布衣,坐禅念佛,并无谋反形迹。皇帝查清真相之后,授予蔡承植“先斩后奏”之权,并把诬陷蔡承植的那个高官革职查办了。

【“十里一亭,五里一碑”起源于他】

蔡承植以“为官只能为民之役,哪堪称人之父母”为信条,心中时时装着老百姓。

众所周知,攸县黄丰桥镇、柏市镇、漕泊乡、嵩山镇地处高山峻岭,自然条件恶劣,但资源丰富,盛产煤、铁矿、木材、楠竹“四宝”。当年身为太仆寺卿的蔡承植奉旨巡视南方四省回到了家乡。在此地考察时,时值盛夏,见乡亲们长年累月在山上野外劳作,顶酷暑、冒严寒,风吹日晒

雨淋的,连喝口水、歇个气的地方都没有。于是他便对地方官员讲:“地方官就是为民办实事的,在有需要之处建个亭,方便百姓有何难?”两个月以后,在山岭上果然建了好几座歇凉亭。自此以后,在攸县境内,十里以内建个亭,五里以内立块碑成为惯例。这就是攸县流传民间的“十里一亭,五里一碑”的起源,新中国成立后,攸县许多地方还保存着凉亭和路碑的痕迹。

攸县自古即为“鱼米之乡”,湘潭是攸县谷米最大的销售市场,可是在湘潭却没有攸县泊船的码头。蔡承植回攸县后,与湘潭官绅协商,辟湘潭码头,供攸县运粮船只停泊。又倡修安都(今上云桥)航渡,灌溉田千亩。蔡承植心中装着老百姓,百姓也非常敬爱他。他为民排忧解难、办好事办实事的故事,一直为家乡人们津津乐道。

【带头过紧日子】

据《蔡承植传》记:“公素性淡泊,持身俭约,宴客外,举家蔬食而已。居官数十年,萧然与寒素无异。安城刘沪满先生称他为清廉第一。”浙江嘉兴历来为富庶之地,富裕人家和各级官场铺张浪费、奢靡之风盛行。蔡承植上任嘉兴知府后,以清廉化俗,以上率下,以身作则,带头践行过紧日子,使得当地豪绅和官场奢侈浪费的行为和现象大大减少,节俭俭约成了风气。

蔡承植精识禅学,广结善缘。他对戒杀和素食非常重视,以亲身实践劝告他治下的各级官吏和民众,因而嘉兴一带祭祀风气为之一新,再不以杀牲及荤菜祭神了。当时南方郡守中有“四君子”之称,蔡承植名列“四君子”之一。蔡承植任户部郎中时,管理甘固镇等地粮储,清屯政,调边饷,理盐法,颇有成效,所辖官吏,多能严于律己,不敢骄纵枉法。

辞官赋休回来家乡,蔡承植住的仍然是陈旧的上房,非常俭朴。后辈们多次想要为他造一栋像样子的砖瓦房,屡屡被他阻止。儿孙们通过努力,并得到各方支持,建成了一栋四进官厅,牌坊上有“大夫第”三个大红字,请他入住。蔡承植始终不为所动,仍留在旧土房里研读经书。

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。

史鉴

杨得志:“参加共产党不是图什么好事的!”

杨得志(1911-1994),株洲县(今渌口区)人,他在井冈山的峥嵘岁月中入党,在井冈山革命摇篮中起步,逐步成长为中国人民解放军的高级将领。他曾任红军第四军十一师连长、华北军区第二兵团司令员、中国人民志愿军司令员、济南军区司令员、国防部副部长、中顾委常委等职。1955年被授予上将军衔。1994年病逝。

1928年1月,农民暴动席卷湘南各县,正在衡阳板子桥筑路的杨得志扔掉扁担扛了支枪参加了工农革命军。4月下旬,他随南昌起义余部上了井冈山,后编在红四军二十八团。那时候,才满17岁的杨得志对共产党没有多少认识,只在心目中知道“共产党是好人”。

杨得志的班里有个姓梁的战士,对班里的事情样样干在前头,打起仗来勇猛得像只小老虎,因此很受大伙的敬重。他几次找杨得志聊天,问这问那。杨得志在心目中认为,这样的人肯定是共产党。

一天,部队驻在井冈山的黄坳,小梁找杨得志聊天,“问你一件事,你知道共产党吗?”“怎么不知道,我看你就是一个!”杨得

志回道。小梁没有表现出惊讶的神情,既未点头,也未摇头,只是接着问:“那你知道共产党是干什么的么?”

这是一个能够回答却难答好的问题。杨得志想了想,说道:“共产党是带领穷苦百姓闹革命的,为的是实现共产主义。”小梁有些惊喜地问:“你知道共产主义?”“是党代表讲政治课时教我们的。”小梁满意地点点头,又庄重地说道:“我是一个共产党员,今天,就是代表党支部找你谈话的。”

“我,我能参加一个吗?”杨得志有些急切地问。小梁没有直接回答,缓缓地吐:“你要参加共产党,但还要经得起考验。做一个共产党员,各方面要吃得起苦,比别人多做事,打仗的时候,要冲锋在前;要是被敌人捉住了,受刑不说还得掉脑袋;而在平时又沾不上么子便宜。你看,参加共产党可没有什么‘好事’呀!”

杨得志听到这儿,毫不迟疑地握住小梁的手,心情激动地说:“小梁,你莫说了,这些我都知道,我心甘情愿!参加共产党不是图什么好事的!”

小梁笑着说:“你知道就好,日后就那样去做吧。我经常去找你的。”

这次谈话后3天,小梁又会同连党代表颜有光一道找杨得志谈过一次,在他脑子里留下深刻印象的是,颜党代表提出:党员平时要带头遵守纪律,多做工作,打仗的时候要勇敢,不怕被子弹打死,要是落到了敌人手里,死也要保守党内的机密。部队在黄坳休整了6天,就在开拔的头天晚上,新党员入党仪式在黄坳的山神庙举行。同杨得志一道入党的5个战士,并排站立在供桌前面,由颜有光领着宣读入党誓词。

雄伟的井冈山,成为红军骁将杨得志的起步点。当年,井冈山上加入党组织的情形,几十年来一直印在杨得志的脑海里。小梁说过的“参加共产党不是图什么好事的”这句话,杨得志一直铭记在心。他始终迈着坚实的步履,在革命的暴风骤雨中奋力搏击,从不退却。

(据《初心故事》)

画里有“话”

整治电动自行车安全隐患——群众身边不正之风和腐败问题集中整治系列漫画之五



由工业和信息化部组织起草的《电动自行车用锂离子蓄电池安全技术规范》(GB 43854—2024)强制性国家标准已由市场监管总局(国家标准委)发布,于2024年11月1日正式实施。我省已全面启动市场监管领域电动自行车安全隐患全链条整治行动。整治行动坚持问题导向,聚焦重点环节电动自行车安全突出风险隐患,重点治理强制性标准宣贯实施不足、非法改装屡禁不止、违法违规生产销售、溯源惩戒力度不够等问题,积极配合解决有关充电费用及违规停放充电问题,有效服务老旧蓄电池报废回收处理体系建设,严把质量安全关、流通销售关、主体责任关,确保电动自行车市场安全有序,全面提升市场监管领域电动自行车全链条安全监管水平。(李奔奔)

万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏

2块钱和200块钱的钙片有什么区别?

阮光锋

一说到预防骨质疏松,很多人首先就想到了补钙。目前,市场上钙片种类繁多,有几十块钱一瓶的,也有几百块钱一瓶的。这些价格相差这么大的钙片,到底有什么区别?

补钙会增加骨质疏松的风险

钙是我们人体中重要的营养成分。它参与人体骨骼的形成、骨组织的重建,还起到维持神经肌肉的正常兴奋性,同时参与调节和维持细胞功能,维持体液酸碱平衡、血液凝固、激素分泌等作用。

在人体内,99%的钙主要储备于骨骼和牙齿,其余1%的钙作为血钙成分循环于血液中,以蛋白结合钙或离子钙的形式存在。

普通成人如果钙摄入不足,会增加骨质疏松、佝偻病、骨软化病的风险。对于孕妇和哺乳期的妈妈来说,影响会更大。尤其处于生长发育关键时期的青少年,对钙的需求量更高。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》的建议,普通成人及孕妇、乳母的每日推荐钙摄入量为800毫克;9~18岁青少年的每日推荐钙摄入量则是1000毫克。

数据显示,我国居民钙摄入量的中位数为328.3毫克/天,不足率为94.3%。也就是说,我国居民中绝大多数人通过饮食,每日的钙摄入量是不足的。在饮食不足的前提下,适当补充钙片是有益健康的。

认识三类钙片

我们在超市、药店或者网上可以看

到各种各样成分的钙片,无论包装多么炫酷,都只有三类:有机钙、无机钙、螯合钙。

1. 无机钙

无机钙主要包括碳酸钙、氯化钙和磷酸钙等。无机钙最大的特点就是便宜,而且含钙量高,但是它的消化需要消耗大量的胃酸。所以胃功能不太好、有胃病或者长期胃酸的朋友应避免选择。

2. 有机钙

有机钙包括柠檬酸钙、醋酸钙、乳酸钙,还有葡萄糖酸钙、枸橼酸钙等。有机钙的吸收不需要胃酸的参与,虽然含量不如无机钙,但更容易被人体吸收。

3. 氨基酸螯合钙

螯合是一种生产技术。氨基酸螯合钙,则是指每两个氨基酸分子与一个钙离子通过螯合技术,将其螯合在一起,这样做能提高矿物质的吸收利用率,其特点是重量轻、易溶解、易吸收,吸收率高。

不管是廉价的钙片,还是高价的钙片,它们的核心成分是一样的,对补钙的效果也没有明显的区别。大家在选择钙片的时候,不用太在意它的化学形式。

需要注意的是,人体对钙的吸收会受到很多因素的影响。比如植酸、草酸、鞣酸可与钙结合为难溶性复合物,减少钙的吸收;如果缺乏奶制品的高纤维膳食,钙的吸收也受到影响。

另外有些钙片,比如氨基酸螯合钙添加了维生素K2等。相比其他的钙,吸收率确实高一些,但如果价格太贵,大家也不用过于执着。

钙含量真的越高越好吗?

先说答案:当然不是。

有些高价钙片会说自己“钙含量高,补钙效果更好”,如每粒含钙600毫克,但其实,钙片的剂量越高,吸收率反而可能下降。

有研究指出,补充剂的吸收率在500毫克或以下时最高,人体可以吸收300毫克钙剂量的约36%和1000毫克剂量的28%。

另一方面,钙片吃多了反而有害。过量补钙不仅可能会导致肌肉松弛、便秘、恶心等不适,还会干扰锌、铁吸收,造成锌和铁的缺乏。严重的过量钙摄入还可出现高钙血症、高钙尿症,导致肾结石、血管钙化,甚至引发肾衰竭等。

进口钙片更好吗?

就补钙效果而言,进口钙片质量不一定比国产的好。

有些高价钙片会自己是“美国补钙专家”“精选全球50个最佳钙源”“经过严格的纯化工艺,按FDA标准在美国生产的钙剂”等等。其实,影响钙片质量的关键是生产厂家是否偷工减料,与进口和国产关系不大。

大家只要在正规渠道购买,无论进口还是国产,通常都是没有问题的。所有在我国上市销售的正规钙片产品,都必须符合我国的标准要求,只要是检测合格的钙片,在质量方面都是有保证的。

总的来说,我们在购买钙片时,应选对的,而不是一味地追求贵的。(来源于:“科普中国”网站)

相关新闻

如何摄入充足的钙?

学研究报告(2021)》,奶制品摄入不足是我国居民钙摄入不足比例较高的主要原因。

2. 适当补充钙片

在饮食摄入钙不足的情况下,建议大家适当补充钙片。

对于胃功能正常、消化吸收正常的人,建议首选碳酸钙,因为它不仅含钙量高,吸收率也不低,而且安全性好、性价比高。

对于胃功能不好、萎缩性胃炎患者,或是消化功能较差的老年人等,因为缺乏胃酸,若服用碳酸钙这类无机钙将不利于钙的吸收,可优先选择柠檬酸钙等有机钙的产品。

另外,吃钙片时,一定要注意适量。为了获得最佳吸收,每次吃的量都不建议超过500毫克。对于需要多吃的情况,建议在医生或营养师指导下分多次食用。

3. 补充维生素D

过度防晒是中国人维生素D不足的重要原因之一。现在的补钙产品中都会添加维生素D。维生素D能帮助钙的吸收或利用,两者同时服用,有助于降低骨质疏松症发生的风险。如果补钙产品中没有添加维生素D,建议单独吃维生素D。

(来源于:“科普中国”网站、“生命时报”微信公众号等)

生活百科

降温了——

买羽绒服 选鸭绒的还是鹅绒的?

降温了,很多人都在挑选羽绒服。现在市面上羽绒服的填充物主要是鸭绒和鹅绒,一些商家宣称,鹅绒比鸭绒更保暖,所以鹅绒羽绒服的定价也比鸭绒更高一些。那么,鹅绒和鸭绒有什么区别?我们购买羽绒服时该如何挑选呢?

鸭绒、鹅绒有哪些区别?

一般情况下,鸭绒生长期到成熟期40天;菱节较大,且集中在小羽枝末端。

鹅绒生长期到成熟期100天;绒朵更饱满,绒纤维更长;菱节小且平均,距度空间大,蓬松性回弹性更好;相同密度下,鹅绒的锁绒孔更多;绒朵更大不易结块。

在价格方面,鸭绒相对于鹅绒更便宜。这主要是因为鸭绒的产量较大,价格相对较低,而鹅绒的产量较小,价格相对较高。对于预算有限或者对保暖性能要求不高的朋友来说,选择鸭绒羽绒服可能更加经济实惠。

鹅绒保暖性能优于鸭绒?

其实,这个说法太过绝对。

鸭绒的生长周期越长,它的羽绒成熟度越高,保暖性也就越强。在种类相同的情况下,成熟度越高的禽鸟产生的羽绒质量越好。

在成熟度相同的情况下,鹅绒的质量大多好于鸭绒。鹅的羽毛相对于鸭的羽毛更柔软、更细密。鹅绒在填充后可以形成更加细密的绒朵,从而在同样填充量的情况下提高保暖性能。

但值得一提的是,年龄老一些鸭子的绒会好于年幼的鸭的绒。除此之外,还有一种保暖性更好、更稀少也更贵的优质绒——绒鸭绒。

所以,单纯看填充物的种类来辨别羽绒服的好坏是不科学的。

为什么鹅绒异味小?

这是因为鸭子是杂食动物,羽绒的油脂含量高,所以气味也会比较重。鹅是草食动物,羽绒的气味就比较轻微。

气味一直都是鹅绒与鸭绒对比的焦点。实际上,鸭绒、鸭绒的生产加工过程都一样,符合标准的鸭绒、鸭绒都是无味、无害的,而有异味的鸭绒、鸭绒都不符合标准。



AI制图/左骏

鸡绒为何不能做羽绒服?

这是因为鸡绒产量较小。鸡绒结构非常单薄,成不了绒朵,蓬松性较差,难以锁住大量静止空气,因此保暖性较差。而且鸡绒的柄比较突出,如果用作填充物,可能会戳破面料,所以鸡绒不会被用作羽绒服的填充物。

【生活妙招】怎么保养羽绒服?

1. 减少清洗次数,洗涤时使用中性洗衣液 许多朋友可能都会发现,羽绒服洗一次就会变得不那么暖和。因此羽绒服尽量减少水洗。如果局部脏了,可以使用中性洗衣液,用热毛巾擦擦。

2. 避免暴晒

羽绒填充物是蛋白质纤维,这种纤维最忌暴晒,为了避免面料和羽绒的老化,洗完的羽绒服放在通风处晾干即可。

3. 不宜挤压

收纳羽绒服时不要折叠,避免羽绒挤压成团;最好将羽绒服悬挂存放。

4. 防潮防霉

换季收纳羽绒服时,最好用透气的整理袋套在羽绒服外面,然后放在通风干燥处。阴雨天时一定要检查一下以防受潮。若是发现羽绒受潮出现霉点,可以用棉蘸酒精擦拭,再用干净的湿毛巾擦干净晾干收好。

值得一提的是,以前用洗衣机洗羽绒服,有可能发生爆炸的危险,但新国标规定,所有羽绒服都要适合水洗,尤其推荐用滚筒洗衣机洗。所以,今后用洗衣机洗羽绒服会更安全。

(来源于:央视新闻客户端、“科普中国”网站)