



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。

党纪有“画”说



(来源:中央纪委国家监委网站)

变味的升学宴

随着高考、中考录取工作的结束,眼下不少家庭开始操办起升学宴。升学本是一桩好事,但党员干部如果无视党的纪律,不按规定报告操办事宜,或报备后超范围大操大办、分期分批操办宴席……都将受到党纪国法的严惩。

《中国共产党纪律处分条例》第九十一条:利用职权或者职务上的影响操办婚丧喜庆事宜,在社会上造成不良影响的,给予警告或者严重警告处分;情节严重的,给予撤销党内职务处分;借机敛财或者有其他侵犯国家、集体和人民利益行为的,从重或者加重处分,直至开除党籍。

《中华人民共和国公职人员政务处分法》第三十四条第一款:收受可能影响公正行使公权力的礼品、礼金、有价证券等财物的,予以警告、记过或者记大过;情节较重的,予以降级或者撤职;情节严重的,予以开除。

“芝麻官”常指官职低、权力小的官员。在上世纪70年代,我们攸县黄丰桥公社严塘大队的老支部书记李克虎就是一位被人们称颂的清廉“芝麻官”。他处事公道正派,为人热情正直。虽然他已去世多年,但我总记一些经历过的与他相关的事。

退粮票

在那个物资匮乏的年代,买粮食要有粮票。还记得爸爸曾拿着粮票站在我面前认真地对我说:“粮食是命根子,饿得人死。”我们严塘大队是一个偏远山区,交通不便、土地贫瘠。为了生计,人们每天天还没亮就得出集体工,天黑了才收工,干一年,除去口粮钱,几乎没有收入。红薯丝拌饭或薯粥是我们的日常饮食。

记得高一寒假里的一天,我扛着锄头与爸爸一起去干农活,一走进田野,发现很多田里的泥土都被掀翻了,上面一层的肥泥土移出来,堆得像一座座小山,我很吃惊地问李书记:“这些田好好的,为什么挖得坑坑洼洼呢?”他笑着说:“把这些低产田改良成高产田,才会有备战备荒的粮食,我们也不用愁吃了。”

翻开中国共产党反腐德贪的档案卷宗,里面记载着:1933年12月15日,中华苏维埃政府中央执行委员会主席毛泽东和副主席项英、张国焘共同签署了《关于惩治贪污浪费行为》,即中央执行委员会第26号训令。它是中国共产党颁布的第一部反腐法令。

打响中央苏区反腐倡廉第一枪

中华苏维埃共和国成立不久,随着革命形势的不断发展,党和苏维埃政府各级工作人员贪污、浪费、腐败等现象也逐渐表现出来。为此,党和苏维埃政府对各种腐败行为予以批判和打击。

中华苏维埃共和国临时中央政府成立之初,就设立了中央工农检查人民委员部,代表工农群众对国家机关及其工作人员进行检查和监督,负责对苏维埃工作人员贪污浪费等犯罪行为提起公诉。该部下设控告局,接受工农群众对苏维埃缺点和错误的控告事件,号召群众检举揭发,把贪污分子驱逐出苏维埃。中华苏维埃政府机关报《红色中华》报还专设“突击队”“铁棍”“铁锤”“铁帚”“可耻的黑板”等专栏,专门刊登揭露各种贪污腐败、违法乱纪现象。

1932年,瑞金县叶坪村苏维埃政府干部谢步升因贪污、偷窃等罪被查处,由于苏维埃临时中央政府设在叶坪村,因此谢步升有些熟络关系。这种情况给案件审理带来一定阻力。对此,毛泽东力主严惩,并指示说:“腐败不肃清,苏维埃旗帜就打不下去,共产党就会失去威望和民心!与贪污腐败作斗争,是我们共产党人的天职,谁也阻挡不了!”这样一来,案件调查工作得以顺利展开。最终,谢步升被依法判处死刑,打响了中央苏区反腐倡廉的第一枪。

爱廉说

“芝麻官”的清廉事

李美莲

一会儿,队里的男女老少都来到了工地,热火朝天地干了起来。突然,插队落户住在我的知识青年戴叔叔不小心被一块玻璃片划破脚底,鲜血直流。找赤脚医生,要走15公里的山路,当时戴叔叔血流如注,恐怕支撑不了这么久。这时,李书记快步走来,把戴叔叔抱到田边的岸上,拔出他脚上的三角形玻璃片,设法止血。然后,李书记爬上了山,采了一些叶子,迅速在小溪里洗干净,再把叶子卷成一团放到嘴里嚼碎,敷在戴叔叔的伤口上,最后把头上的那条长白巾撕一半帮戴叔叔包扎好伤口。后来,李书记每隔一天帮戴叔叔换一次药。

伤好之后,戴叔叔邀请我爸爸带路陪他一起去李书记家,想把自己家里省下的20斤全国通用粮票送给李书记,没想到李书记断然不肯接受。“人心齐,泰山移”,之后的几年,严塘大队在李书记的带领下,粮食产量连连增长,经济越来越富裕,还被评为“红旗大队”。这让尚且年幼的我非常自豪。

送餐桌

儿时,我们严塘大队的小学十分简陋。有一天晚上,电闪雷鸣,下着倾盆大雨,学校的一堵泥土墙塌下来了,幸运的是没有伤人。李书记组织我们暂时转移到了祠堂里上课。

没有电灯,没有书本,甚至没有粉笔,但孩子们热爱学习的劲头,很让人感动。有的同学练习本上的字写得密密麻麻,写完了就用橡皮小心地擦掉,再用一次;有的同学的笔用得只剩一节手指那么长,还舍不得扔掉。“孩子们都想读书,更想有出息,却没有一所好学校。”1977年的一天,李书记在大会上动员大家,要建一所小学,能让学龄儿童就近入学,接受义务教育。不久,李书记的建校请示得到了上级批

复,很快建筑队施工队进场。在基建期间,他亲临现场监督管理。由于担心材料流失,晚上就睡在工地上守护。到了添置设备的阶段,他发现缺少做课桌的木料,就吩咐我爸爸和村主任到他家背木料。当时,李书记的爸爸已经是高龄,木料是留给他爸做棺木的。此外,他家里连一张餐桌都是破旧不堪,我爸爸实在不忍心搬,不停地劝说李书记另想办法。结果,他还是态度坚决:“建学校是大事。”他自己带头把木料背到学校。

1978年8月份,一所崭新的严塘小学建成了。这时候,我正好高中毕业,荣幸地被选上当民办教师,能带着里可爱的孩子们在宽敞明亮的教室里读书,我心里真是乐开了花。

村民黄爷爷自发地请来木匠师傅做了一张大餐桌,送给李书记,感谢他为乡亲们办了一件大好事。但李书记还是婉言谢绝,他同王爷爷一起把餐桌送到了我们学校食堂。我看到这规整漂亮的圆餐桌,心里很激动。

不久后,黄丰桥公社的许多干部来学校参观,一个一个啧啧称赞,大家点赞李书记:“李克虎这位‘芝麻官’,真是为官一任,造福一方”。

党史

党史上的第一部反腐法令

钟军 苏春生



《红色中华》报刊登的反对贪污浪费、厉行节约的训令。

依法判处死刑,打响了中央苏区反腐倡廉的第一枪。

我党第一部反腐法令诞生

随着反腐运动的深入开展,党和苏维埃政府领导人逐渐发现,由于缺少针对惩治贪污浪费行为的专门法令,导致此类案件没有具体的量刑规定与依据,亟需出台一部专门针对惩治贪污浪费行为的法令。

由此,毛泽东亲自谋划、身体力行,推进党的第一部反腐法令正式颁布。他与中央政府副主席项英等一起多次征询司法机关领导人、工作人员及工农群众的意见和建议,对惩治贪污

浪费行为的标准进行了细致的调查论证。特别是在死刑的量刑上,也是极为谨慎。既参考了苏联的相关法律法规,又结合了苏区的实际情况。训令对犯有贪污及浪费行为的苏维埃机关、国营企业及公共团体的工作人员制定了明确的惩治标准。作为党的第一部关于反对贪污浪费的法令,《关于惩治贪污浪费行为》对苏维埃机关、国营企业及公共团体工作人员的贪污浪费行为出台了具体的惩治办法与量刑标准,党的反腐斗争从此有法可依、有章可循。

1934年1月4日出版的《红色中华》发布了《关于惩治贪污浪费行为》,该训令发出的日期是1933年12月15日。当天的《红色中华》还发

表了中共中央工农检查部的指示信《怎样检举贪污浪费》。训令和指示信号召中央苏区广大军民立即行动起来,迅速开展检举和惩治贪污浪费行为的斗争。

一批“蛀虫”被清除出革命队伍

1934年1月22日,中华苏维埃政府第二次全国工农兵代表大会在江西瑞金召开。毛泽东在讲话中强调:“应该使一切政府工作人员明白,贪污和浪费是极大的犯罪。反对贪污和浪费的斗争,过去有了一些成绩,以后还应加倍地用力。节省每个铜板,为着战争与革命事业,是苏维埃会计制度的原则。”毛泽东进一步指出,贪污浪费现象不但是苏维埃财政经济的损失,并且足以腐蚀苏维埃的工作人员,使他们对工作失去热忱与振奋精神。毛泽东的话振聋发聩,引起了全体代表的强烈共鸣。

根据毛泽东的指示,中央工农检查部与中央审计委员会、临时最高法院等部门密切配合,查办了一批大案要案,清除了一些贪污公款及有奢侈浪费行为的腐败分子。

如瑞金县苏维埃政府财政部会计科长唐仁达侵吞公款、公债、谷票、公物等合计达2000余元,中华苏维埃第二次全国代表大会基建工程所主任左祥云贪污公款、携款叛逃、盗窃军事机密,于都县军事部部长刘仕祥等人贪污公款、利用职权经商牟利等先后都被判处死刑。

据统计,截至1934年春,中央苏区共查处200余起贪污腐败案件,有力打击了贪污腐败分子,向全苏区党政干部敲响了反腐警钟,树立了清正廉洁、勤政为民的清风正气,有力地巩固了苏维埃政权。

万物

时尚生活

手工皂真是高级护肤品?



图片来源于网络

手工制作肥皂是一个很有意思的DIY工作,难度适中,条件要求不高。有人声称这种采用冷工艺、手工制作的“冷制皂”,比工业化生产的肥皂对健康更有好处。保留了很多天然有益成分,富含保湿因子,对皮肤更加温和等等。这些是真的吗?

肥皂是什么?

要回答这个问题,首先就得说说肥皂到底是什么东西。

简单地讲,不管是工业还是手工制作的,肥皂都是用油和碱发生化学反应后的产物。确切地说,是由脂肪酸与氢氧化钠(一种碱性很强的物质)发生了皂化反应生成的脂肪酸钠。

肥皂中起到洗去污渍作用的,正是脂肪酸钠。因此,脂肪酸钠的质量,直接关系到肥皂的去污能力。实际生产中,肥皂(香皂)的配方往往是很复杂的,所用到的原料是几种甚至十几种脂肪酸的混合物,以期获得较好的去污效果与皮肤接触感受。

“冷制皂”和工业皂有何不同?

既然都经过了同样的皂化反应,手工冷制皂与工业皂区别又在哪里呢?

事实上,两者制作的过程相比较,最大的差异就在于皂化反应的温度:手工皂是处于60℃以下,而工业皂则往往在90℃至105℃左右。温度的差异直接影响到反应速率。大多数化学反应,都是温度越高反应越快,大致来说,温度每提高10℃,则反应速率大约提高一倍。

也就是说,在手工制皂的过程中,整个反应的速度是很慢的,在二十分钟内根本无法完成皂化反应,而工业制皂过程则确保绝大多数原料转化为产品。

“冷制皂”碱性更低吗?

反应速度较慢又意味着什么呢?意味着,与工业制皂相比,倒进模子后凝固的手工肥皂还没能反应完全,依然含有大量还没来得及反应的原料,包括你放进去的“基础油”和氢氧化钠。

氢氧化钠是一种碱性非常强的物质,与人的皮肤接触后会迅速发生刺激和化学灼伤,接触眼睛后更会造成剧烈的疼痛。

为了避免这种可怕的后果发生,所有的手工冷制肥皂都会提到“放置数周等待成熟”,非其其实就是让残余的原料在常温下继续进行未完成的皂化反应。

不幸的是,正如前面提到的那样,“放置”中的手工皂并不如人所愿完全反应,因为室温下的皂化反应比50℃下速率更慢。因此,即便在数周之后,依然可能有少量的氢氧化钠没有反应而残留在肥皂中。拿这种含有强碱性物质的肥皂洗脸,怎么会比工业肥皂更温和呢?

此外,工业制皂时有一个用食盐水洗的过程,其目的就是把未反应的氢氧化钠洗掉,至少洗掉绝大部分;而用热空气吹干皂基,也有助于降低工业制肥皂中的强碱残留。

手工皂更天然营养吗?

有人说,手工制皂保留了皂化反应的副产物——甘油,而这种“纯天然甘油”正是肌肤保湿的重要物质。

但细想一下,大多数人在用香皂洗脸之后,都会用清水洗净肥皂泡沫,而这个水洗的过程也会将泡沫中带来的甘油一并洗掉,其保湿作用未必有效。

还有人说,工业制皂的过程中温度很高,会破坏加进去的一些天然营养物质。这个问题其实并不存在。工业制肥皂,一般也会额外添加香料、植物提取物、甘油等物质,但并非在皂化反应时加入,而是在皂基融化洗模的过程中掺入,此刻的温度完全可以控制在60℃以下,并不比手工皂的温度要高。

相反,手工皂的整个制造、成熟过程中一直有大量强碱存在,这些香料和“天然营养物质”很可能在氢氧化钠的作用下反应、分解,被破坏的程度会更高。

总而言之,手工冷制的肥皂中强碱性物质的含量往往较高且无法准确检测,用来洗脸未必是一个好主意。如果一定想用来洗脸,最好多放置一段时间。(来源于果壳网)

辟谣

深蹲时膝盖不能过脚尖?

姚添政

深蹲是用来发展下肢肌肉围度,塑造下肢肌肉力量最为常见和重要的练习动作。

深蹲可以募集到多块下肢肌肉以及参与支撑的躯干肌肉,其中髋关节的屈伸由臀大肌,臀中肌后部和股后肌群主导;膝关节的屈伸由股四头肌主导;同时还需要维持脊柱的伸展,主要由竖脊肌进行等长收缩。

有一种说法,深蹲时膝盖不能超过脚尖,因为这被认为是造成膝伤的错误动作,这种说法在体育领域曾广泛传播,相信大家也有所耳闻,那么今天这篇文章就来粉碎这个谣言。

这一说法的最早起源于1974年的一项研究,实验针对12个对象,研究显示深蹲时膝盖越往前那么股关节的剪切应力就越大,如果这个剪切应力越大,那么很可能会引起膝关节疼痛甚至导致前十字韧带撕裂或其他伤病。

但是后续更新的研究反驳了这一研究结果,认为在像深蹲这样的多关节运动制定技术标准的时候,不应该只考虑一个关节的受力,比如膝关节,而忽视参与其中的其他关节,比如髋关节和踝关节。

在2003年的一篇文章比较分析了两种不同深蹲方式时膝关节和髋关节的力矩。一种动作允许膝盖超过脚尖,而另外一种则用木板给膝盖做了限制,两种深蹲都蹲到和地面平行。

和之前的研究一样,当膝盖超过脚尖时,膝盖承受的力矩确实要更大一些。正常深蹲时为150牛米(力矩的单位)左右,而限制膝盖前移是117牛米左右,但是请注意髋关节的力矩,正常深蹲时为28牛米左右,而限制后为302牛米左右,仅仅是保持膝盖在脚尖后方,髋关节就多承受了10倍左右的力矩。

因此我们建议在练习中,允许膝盖适当超过脚尖,从而保持躯干的正常姿势,在限制膝盖前移后,会迫使受试者身体更加前倾,进而增加了髋部和下背部的紧张,所以为了减轻一点的膝关节压力就大幅度增加了其他关节的压力,得不偿失。

总之,一个好的深蹲动作应符合以下几个标准:1. 脚后跟踏实地面,配以适度的膝盖前移。

2. 杠铃重心必须位于脚掌正中央的上方,侧面观察时,杠铃轨迹趋于直上直下。

3. 膝盖要指向脚尖的方向,不要出现“内扣”和过度外翻。

遵循以上动作标准,在深蹲前做好热身,循序渐进进行训练会大大降低受伤风险。

知乎

气泡水、碳酸水、苏打水,到底有啥区别?

阮光锋

天气太热,喝冰凉凉带泡泡的水,总比喝白水舒服解渴得多。这几年除了可乐之外,还出现了气泡水、苏打水等产品。它们有什么不同?它们是健康饮料吗?

它们有啥区别?

按照《国家标准碳酸饮料(汽水)GB/T 10792-2008》,碳酸饮料就是在一定条件下充入二氧化碳的饮料,但不包括发酵带来的二氧化碳的饮料。这么说来,气泡水、碳酸水,以及部分苏打水,其实本质上是一个东西。不过在制作上,它们略有差别。

气泡水:有气泡的水。气泡水,顾名思义就是加了有气泡的水。根据水里的气泡的来源,气泡水可分为天然的气泡和人工的气泡。

冰冻层的冰块在外力的挤压下,水源会天然含气。在取水的时候,人们会先将水和气泡进行人工分离,经过净化处理之后,再把气泡入水压回去。这种气泡水比较少见,通常也更贵。人工气泡水就是在高压下把二氧化碳气体打入水中做成的。这是我们大多数时候见到的气泡水、碳酸水。

苏打水:有苏打的水。苏打水,就是加了小苏打(碳酸氢钠)的水,会给你带来一些不一样的风味。有些苏打水是有气泡的,有些没有。很多气泡水、苏打水,会宣称自己是“弱碱性”,似乎这是一个健康的标志,实则不然。

首先,我们喝的水,其实大部分是酸性的。有研究对100种世界知名矿泉水进行分析后,发现大约40%的矿泉水,pH值都在7.0以下,也就

是酸性的;中性和碱性的矿泉水都占30%。我们喝了这么多年酸性水,不也都好好的?

另外,水的酸碱度对人体影响很小很小。水的弱碱性,来自于矿物质,比如碳酸盐、偏硅酸盐等,但矿物质占比非常非常小,跟你每天吃的肉蛋蔬果含有的宏量营养素(蛋白质、碳水化合物、脂肪)比,就是九牛一毛。还有人说碱性体质更健康,酸性体质容易得病。其实,这个理论早就被确认为伪科学。

人体是一个非常精密的缓冲系统,身体各个部分的酸碱度不同,才能保证你好好活着,比如胃酸得是强酸性的,肠道里的环境是碱性的——甭管你什么弱酸强碱的水,到了胃里统统变成酸性的,之后到肠道又变成碱性的。

所以,气泡水、苏打水的包装上,写了“本水呈弱碱性”,仅仅是告诉你这个水是弱碱性而已,其实没有更多的意义。

怎么喝水更健康?

首先,不是喝得越多越好。普通成年人,每天喝水1500毫升到1700毫升差不多了。喝水也要注意少量、多次,不要等到口渴了再喝,尤其是对感觉开始迟钝的老人,更要及时补充水分。

冰饮尤其要注意。冷藏的、冰镇的饮料,一般都比胃内温度低20摄氏度到30摄氏度,大量进入消化系统的话,会引起血管收缩、黏膜缺血,让肠胃不舒服,还可能头疼、腹泻,甚至心脏骤停。

最后就是注意含糖量啦。一块块的糖,大家吃起来会有个数,但把这些糖融在饮品里,不留神就喝多了。(来源于“果壳”微信号)