

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和相关的健康向上、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。

爱廉说

# 一位安贫乐道的老中医

刘正平

经常有人来寻访朱赞百。我告诉他们,从攸县网岭镇大十字街东行约1.5公里,过攸河大桥,右拐沿河堤而下,至连滩村门前屋村民组的大塘。塘左一条窄小的弄巷尽头,有两间破败不堪的小平房,这就是他的家。

室内摆放着一架老式的柱子床,一张被岁月深度磨损的书桌、几条破旧的板凳。每件物品,少说都有三四十年的历史。这就是老中医朱赞百的全部家产。

朱赞百,已经90高龄,因为人品好、医术佳而远近闻名。乡亲们都说,他得享高寿,也是多年来安贫乐道的福报。两年前,他还曾获得过攸县第三届十佳乡贤称号。

他是攸县网岭镇连滩村人,自喜欢研读医书。1970年,被推荐为大队赤脚医生,先后进入湘潭卫校、省医学院内科班学习。在缺医少药的困境中,他运用针灸、推拿、刮痧等中医疗法为乡亲们驱走病痛、减轻痛苦,他还常常上山采挖中草药,弥补药品的不足。

1984年,他在网岭镇上开办诊所,前来看病者络绎不绝。

曾有重症患者,被家人用担架抬着送来。朱赞百也只开了三四味中药,药费加抓药,才几块钱。病人家属不禁犯疑了:“朱医师,你给这点药行吗?”

“药无贵贱,对症的就是好药。你回去服用后就晓得。”朱赞百笑道。

患者回去一试,果然药到病除。他开诊所三十余年,坚持对贫困户、残疾人不收药费。有时碰上身无分文的落魄者,甚至连药费都搭上。几个老友常调侃道:“你啥样开诊所,连老婆都要卖掉。”

他一脸无奈:“咯有咋法子呢,总不能见死不救吧。”

他善断脉象。二十多年前,一私营鞭炮厂发生爆炸事故,造成五死多伤。正在厂房屋顶盖瓦的新隆湾村民组文师傅,被气浪冲上几尺

高,凌空四丈多高摔下,深度昏迷,在家人正哭天抢地时,朱赞百把脉一看,大呼:“快、快,还有救。”

果然,文师傅经治疗恢复了,如今二十多年过去,文师傅仍念念不忘:我这条命是朱医生捡回来的。

患者刘姨,96岁那年突然卧床,奄奄一息,子女们请来朱赞百为她看病。把脉后,朱医师笑道:“莫哭莫哭,至少还可活五六年。”果然,刘姨活至102岁,才离开人世。

还有一位村民,手肘间突生一颗巨大的疮,痛痒难当,他自行买来药膏涂抹。朱赞百发现后,苦劝他赶紧去大医院治疗。对方没有当回事,结果几个月后,该村民死于癌症。

类似这样的故事,当地人能讲出一大堆来。言语间都是对朱医师的钦佩和赞许。

朱赞百悬壶济世、治病救人的志向,影响了全家人。他的儿子、女儿都选择了从医之路,如今一个已成为放射科主任医师,一个是资深护士。如今,已经90高龄的朱赞百身子骨还硬朗,已经不常给人看病,“老眼昏花了,怕看不准,耽误了你们”。他常年身着一套洗得发白的中山装制服,早晚外出散步时身背背篓,手拿火钳,给村里当起了义务保洁员。儿女起初还有些担心,怕乡亲们看到,背后指责做儿女的苛待老人。可朱赞百却爽朗得很,“我既锻炼了身体,又美化了环境,这是大好事啊。”

这些年,儿女磨破了嘴皮,要老两口搬到县城与他们同住。朱赞百喜欢乡村的宁静,故土的温馨,不愿意前往。村里邻居也多次劝他:“你不去城里,就新建两间小房子呗,你那旧房子实在是不好住人了。”

朱赞百一脸无奈:“哪有钱呢?”

“做了一辈子那中,开了这么多年诊所,就没点积蓄?”邻居不解。

朱赞百苦笑着说:“我还做五十年医生也发不了财。”



## 向医药领域腐败问题开刀

近日,国家卫健委网站发布全国医药领域腐败问题集中整治工作有关问答。当前医药领域出现的腐败问题主要体现在哪些方面?开展集中整治的重点内容和措施有哪些呢?

此次集中整治的内容重点在六个方面:一是医药领域行政管理部门以权寻租;二是医疗卫生机构内“关键少数”和关键岗位,以及药品、器械、耗材等方面的“带金销售”;三是接受医药领域行政管理部门管理指导的社会组织利用工作便利牟取利益;四是涉及医保基金使用的有关问题;五是医药生产企业在购销领域的违法违规行为;六是医务人员违反《医疗机构工作人员廉洁从业九项准则》。

此次集中整治,将通过采取自查自纠、集中整治、总结整改等措施,对医药行业的突出腐败问题,进行全领域、全链条、全覆盖的系统治理,建立完善一系列长效机制,确保工作取得实效。

荐书

## 《“窑洞之问”的第二个答案》

中央纪委国家监委新闻传播中心 编

中国方正出版社出版

内容简介:勇于自我革命,从严管党治党,是我们党最鲜明的品格,也是我们党永葆先进性和纯洁性的根本途径,是党和国家取得历史性成就和历史性变革的根本原因。本书在深入阐述新时代全面从严治党战略的基础上,对党的自我革命的重大意义进行了多维度科学系统的讲解,并结合纪检监察工作实践提出了具体要求和可借鉴性做法,可供广大党员工作者阅读研究、纪检监察工作者学习参考。



# 万物

责任编辑:朱 洁 美术编辑:王 玺

辟谣

## 电视剧中的“银针试毒”是真的吗?

袁智勤

很多电视剧里都有一种常见的银针验毒方式,即将银针或银钗与食物接触后,如果针变黑便判定食物有毒。

据说,这种方式距今已有大约一千多年历史,是一种非常传统的验毒方法,但银针试毒是否万能?能不能把所有的毒都检测出来呢?

回答这些问题我们先看看以下两个问题:第一是银针试毒原理是什么?其次是古今毒物有区别吗?

### ● 银针探毒?歪打正着

古代对毒物的使用比较有限,常用的毒物是砒霜,化学成分是三氧化二砷,另一种毒物红信石,主要成分也是三氧化二砷,因外观呈红色,与丹顶鹤头顶的颜色相似,又被称为鹤顶红。银针验毒,主要是看有没有三氧化二砷,不过这个过程有点歪打正着。

实际上,三氧化二砷与银元素并不能发生反应。之所以能看到银针变黑的现象,主要是因为古代提纯技术有限,毒物中总是混有一些硫磺或硫化物。硫元素与银针接触后,在氧气的辅助作用下反应,很快会生成黑色的硫化银。所以,银针其实只是探测到了不纯的毒物里带的杂质而已。

还有些流言,说银首饰佩戴一段时间后会变黑银首饰,是身体有毒。这并不正确,其实是人体汗液中盐分、硫元素与银首饰长期接触后发生了化学反应,导致银首饰表面出现了一层黑色的银垢(硫化银和少量氧化银)。由此可知,银针试毒,其实对硫元素有所反应并产生黑色的化学产物。

### ● 现在有毒物质有哪些?

现代毒物种类繁多,毒物之间性质差异显著,产生毒性的机制各不相同。

除了化学品,许多微生物代谢产生的生物毒素毒性也很强,比如大家熟知的河豚毒素、黄曲霉素等。生活中也有一些剧毒物质,如水银(汞,普通温度计含有)。许多化学毒剂或生物毒素都不能跟银元素产生颜色反应,那么也就无法通过银针变黑来验毒了。

既然银针试毒已不是万能方法,现在验毒的方法有哪些呢?其实,现代验毒更多的是基于仪器分析检测,类似我们去医院进行体检,各个指标都对应一项化学和生物分析。

不过也有用“金”验毒,可不是直接拿出根金针捅来捅去,而是胶体金检测试纸技术。

事实上,新冠抗原检测,便是如此。比如自己就能在家测的新冠抗原检测试剂盒,就用到了胶体金检测试纸技术。

(来源于“科普中国”微信公众号)

聚焦

# 水果越来越甜了,是错觉吗?



你有没有发现,近年来的网红水果都有一个共同的特点——甜。

过气网红阳光玫瑰葡萄,就是凭借着高甜度在众多葡萄中杀出一条血路,成为葡萄中的顶流。今年的李中“爱马仕”蜂糖李,也是直接把“甜”这个特征放进自己的名字。

纵观整个水果市场,无论是贵价的还是平价的,似乎都在朝着甜、更甜的方向去发展。西瓜是“冰糖甜”的,草莓是“奶油甜”的,就连原本不是以甜为卖点的酸橙口水果们,也悄悄地转型成了“甜过初恋”。

水果,为什么越来越甜了?

### ● 水果比几十年前甜太多了

水果甜不甜,不光要看含糖量,更要看含糖量,它们的总含量相比得出出的糖酸比才是反应水果风味的关键指标。一般来说,糖酸比低时,口味趋于平淡或者偏酸;糖酸比居中时,口感趋于酸甜合宜;糖酸比高时,甜的口感就会增强。

有的水果变甜,主要是“含糖量”增加了。

以西瓜为例,从最古老的野生西瓜,在被人类驯化的栽培种西瓜,西瓜的含糖量一直在增加。

2009年,市面上的7种无籽西瓜品种平均含糖量最高为9.7%,最低仅为6.6%。如今我们常吃的西瓜品种,如麒麟、早春红玉等平均含糖量均超过了9%。一些高甜品种,如全美2K,中心处含糖量可达13.5%,最不甜的西瓜边也有11.6%的含糖量。

这样的例子太多了。就连原来不甜的蓝莓,含糖量也在悄悄变高。如今蓝莓的含糖量,可以达到10年前的五倍;常见的苹果、梨、凤梨、芒果等,含糖量都呈

增长趋势。

有的水果变甜,不仅含糖量增加,“含酸量”也下降了。

阳光玫瑰葡萄,就是通过高糖低酸改良风味的典型代表。单看含糖量,它比从80年代就开始流行的巨峰、玫瑰香、红地球等都高了不少,而它的含糖量同样很低。巨峰等葡萄的含糖量从0.5%至1%不等,而阳光玫瑰,将含糖量可以降低到0.12%。

### ● 水果是如何变甜的?

中国农科院果树所副所长王海波介绍,这些年无论是水果品种的推广,还是栽培技术措施上,很重要的一个目标就是:高糖。

人类天然地对甜味上瘾。过去的几十年间,我们吃到的水果已经经历了多轮的迭代。其中,杂交育种是十分常用的一种。

水果的先天基因早就注定了糖酸各自的天花板,而杂交,可以打破这个天花板。

两个看起来似乎八竿子打不着的品种,却杂交出更甜的水果。比如,橘子和柚子多次杂交,柚子基因不断渗入杂交后代里,反而诞生了甜橙。

当然,杂交也有反例。甜橙和柚子杂交出了葡萄柚,它的糖酸比比父母都低,这就是甜的和酸的反例杂交出一个更酸的品种。

想要选育某种更甜的品种,就可以用两个原本的优秀高甜品种杂交。

2002年,大连市农业科学研究院就用玫瑰香和巨峰杂交出新品种“巨玫瑰”葡萄,它的果粒比玫瑰香大,又具有浓郁的玫瑰香风味。它的含糖量比巨峰和玫瑰香分别高出22.5%和12.5%,酸度却比

两者更低。

又比如,现在市面上很流行的红颜草莓,就是以章姬为母本,幸香为父本杂交的,通过杂交它既能拥有章姬草莓的甜美,又有幸香的充沛香气,无论是风味还是口感都十分优秀。

但是,杂交育种耗时长,且结果难预测。有了基因编辑技术后,一个需要驯化千百年的野生水果品种,现在或许只需一年时间,就能变得好吃可口。

未来,随着水果基因编辑技术成熟,水果的酸和甜也许能“量身订制”。

### ● 水果变甜一定是好事吗?

但水果变甜,一定是个好事儿吗?

酸甜口爱好者会发现,选择越来越少了。

当果酸含量越来越低,没有酸味的调和,很多水果就只剩下了千篇一律的甜。有网友吐槽阳光玫瑰葡萄“甜得没有灵魂”、吃两片西瓜“像在喝糖水”。就连柚子、李子和橙子这类酸甜口的水果,都无可避免地走上了越变越甜的道路,也难怪很多人觉得现在的水果没有小时候那种“味儿”了。

而且变甜的水果,似乎也更贵了。除了价格,水果变甜背后还有一个被忽视的健康问题:水果越来越甜了,我们该不该因此减少水果的摄入?

首先,明确一点,水果甜度和热量没有必然关系。尝起来很甜的西瓜、草莓,其实热量每100克不超过35千卡。反观榴莲,吃起来不如西瓜甜,但因为高碳水和高脂肪含量,实际上每100克榴莲热量是147千卡。

所以,比起关注甜不甜,我更推荐留意水果的血糖负荷。

举个例子,西瓜的升糖指数是72,榴莲的升糖指数是48。仅看升糖指数,榴莲反而是血糖友好的水果。然而计算其中的碳水,西瓜的血糖负荷仅4,榴莲也才13.2,血糖负荷仍不算高。

好消息是,我们常吃的水果,大部分属于低血糖负荷。从1992年到2021年的国际血糖指数和血糖负荷值表来看,水果的表现都相对一致且稳定。即使含糖量增加,也不用太担心,这一点增长对血糖负荷的影响有限。

总之,水果变甜,含糖量增加,很难成为长胖的完美借口。比起作为下午茶的小蛋糕,奶茶里的添加糖、番茄炒蛋里一勺提鲜的白砂糖,变甜的水果那还是健康多了。

(来源于“浪潮工作室”微信号)

生活妙招

## 防染片、留香珠、柔顺剂,是智商税吗?

现在的人洗衣服的“佐料”很多。除了“主料”是脏衣服,“配料”是洗衣液,还有防染片、留香珠、柔顺剂等等。有人就问了,这些五花八门的洗衣“佐料”是智商税吗?

### ● 防染片:告别深浅分开洗

从古至今,所有的家长都告诉孩子,深色衣服和浅色衣服要分开洗,否则深色的衣服会把浅色衣服给染色了。这个事实给生活带来了巨大的麻烦:衣服总要分两次洗。

防染片诞生后就不用了。其实,这个东西,也不是什么高科技产品,就是用各种天然或合成纤维做成的结实无纺布。

防染片原料表面带有阳离子。这样一来,防染片就能利用表面的阳离子,快速吸附或是络合水中的染料,尤其是一些阴离子型的染料分子,而丝、棉、羊毛、皮革、涤纶织物的染料,在水中都是呈阴离子型的。

### ● 留香珠:真留香

留香珠能让衣服长久保持好闻的味道。

洗衣液、洗衣粉里的洗涤剂,不管什么香味臭味,都给一并洗掉,就算衣服带上了香气,撑了一会儿就飘散没了。

而留香珠用了微胶囊技术,能把香味物质封存在微米级别的小胶囊里,胶囊本身也不会和香味物质发生反应,因此可以作为屏障,锁住里面的香味物质,防止香味快速挥发或是被氧化。

### ● 柔顺剂:扼杀静电

柔顺剂不光能让衣服面料变柔顺,还能防止衣服起静电。

干燥季节,静电是人类的心腹大患:宽松的衣服紧紧贴在身上,头发朝着所有方向直立。此时,洗衣服时候加柔顺剂就可以了。柔顺剂不仅仅是把衣服洗得更柔软,还能除掉衣服上的静电。

柔顺剂的结构上,一端是带正电的亲水基团,在水中的溶解性好;另一端是亲油基团,在水中的溶解性差。当柔顺剂分散在水中后,溶解性差的亲油端会聚在一起。

当衣服晾干后,聚成团的结构随着溶剂(也就是水)的离去而崩坏,柔顺剂的有效成分在织物表面铺展成膜,通过减少织物表面摩擦,从而减少电荷积累,同时也让植物摸起来更软。

(来源于“果壳”微信号)