

# 老魏和小魏

刘云

魏所长是我的朋友。作为兄弟,他热心谦和,作为同行,他从不为名利所累,有评优记奖的机会,常常让与同事。他不到50岁就主动要求退出所长岗位,做回基层民警,依然在平凡的岗位上发光发热,兢兢业业地为辖区群众排忧解难。不过今天我更想说说他的父亲,严于律己,严以治家,在外人看来已经到了有些不近人情的地步。

老魏,祖籍山西,是一名南下干部,上世纪70年代初,因为工作能力强、人品正直,他被组织委以重任,在区里担任过重要职务。尽管功劳大、资历老、位置高,但他始终与战争年代艰苦朴素的作风来要求自己和家人。

严格到什么程度?他从小告诫子女:“人生需要靠自己去走。”他是这样说的,也是这样做的。儿子小魏从小到大学,几乎是被“雪藏”,父亲的同事没有几个人见过他。父亲也从来没有为他的学习、工作,找任何熟人打招呼、求关照。年轻时的小魏也曾为此愤愤不平,随着年岁渐长,他才逐渐懂得父亲的苦心,是想要给他一个纯粹的环境和独立的人生,不想让他得到特殊照顾。

学校毕业后,小魏考进了公安局,和大家一样分配到了基层派出所,几乎没有同事知道他是领导干部的孩子。小魏聪明勤快,公安的各项业务他都很快上手了,工作态度和工作能力得到了大家的一致认可。

当时,辖区有一名群众,儿子正值青春叛逆期,与父母交流很少,却结交了一些社会无业人员,经常混迹溜冰场、桌球厅,惹是生非,还出现了小偷小摸行为。群众找到小魏警官诉苦,小魏也上心,认为必须要抓早抓小抓苗头,等闹了大祸违法犯罪孩子就毁了。为此,他多次找到那个少年谈心谈话,还带他了解了很多违法犯罪的案例,最终少年认识到了自己的问题,悬崖勒马,回到了校园。群众非常感激小魏,找

到小魏家,敲开门,扔下一只鸡就跑。老魏知道后,勒令小魏提着鸡给人家还回去。“如果让我知道,你收了群众一点东西,一分钱,你看我办不办你!”老魏的这句“狠话”,常常在小魏耳边响起。

因为表现很好,组织推荐小魏入党,同事们也都赞成,但关键时刻,有人站出来反对了。谁?老魏。原来,单位组织部门的从人事档案中了解了小魏和老魏的关系,恰巧又在会场上碰到了他强烈的求知欲望,于是他白天干活,晚上一个人在煤油灯下偷偷看书。第二天一大早,就赶快把书放回书架,不让书有一点折皱破损,以免老板发现。

在担任繁重的领导工作后,谭震林仍能以惊人的毅力刻苦学习文化知识,钻研理论。在担任中国工农红军第一军团第十二军政委的时候,他特别重视指战员的学习问题,并以身作则,跟学员坐在一起学习,认真听讲,认真记笔记,课后还花时间弄懂不明白的地方。学习《共产党宣言》时,他对某些名词含义理解得不透彻,便连夜去向教员请教,警卫员劝他明天再去。他认真地说:“明天还有明天的工作”。

在领导闽西三年游击战争时期,由于不能直接同党中央联系,谭震林便通过地下交通,同香港、上海联系,得到文件资料学习研究。多年后他还清楚地记得,在双髻山的山寮里,认真阅读了从地下交通那里送来的刘少奇论统一战线的重要文章。他从皖南奉调到苏

如今,魏所长已经退休,说起老魏,他由衷地觉得,有这样一位父亲,真好。

## 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。

# 谭震林的好学风

欧阳熹

老无产阶级革命家谭震林十分重视学习、勤于学习。他常说:“我出身工人,读书不多,深知缺乏知识之苦。”在长期的革命生涯中,他坚持刻苦学习,有着许多经典的论述和独特的诀窍,留下了许多脍炙人口的故事。他“刻苦学习、勤于思索、勇于进取”的好学风是宝贵的精神财富,值得我们学习和发扬。

## 【向实际学习,向群众学习】

谭震林除了刻苦学习文化、钻研理论,还十分注重向实际学习,向群众学习。他常说,在部队工作,就要下到连队,到战斗一线学会打仗;到地方工作,就要到农村去学会做群众工作。他还号召学习国外的经验,提出要“向敌人学习,向朋友学习,向一切人学习,把一切有利于社会主义建设事业有用的经验教训吸收过来。”

在井冈山开展和指导边界的土地革命期间,他遇事总要先同部属商量,还经常直接询问农民对土地分配方案的意见。由于长期和群众打交道,他对社会各阶层有着深刻的认识,善于运用群众语言做群众工作。在当茶陵县工农民政府主席时,他给部队上政治课,考虑到战士们文化水平低,刚参加革命不久,他便尽量采用启发的方式,深入浅出地把革命道理讲明白。当讲到中国历史上多次农民起义均告失败的原因时,他从阶级社会的产生,联系黄巾和太平天国起义,讲到农民阶级的历史局限性,把这个深奥的问题讲得通俗易懂。

分管农业工作期间,他每年有三分之一的时间外出,走进基层,面向实际,开展调查研究。他所作出的决策意见都是经过调查研究,反复论证得出的结论。例如:他对实现农业机械化,在了解掌握各方面情况后,算了一笔账,需要一两千亿元投资。他认为,

这么庞大的资金,单靠国家是拿不出来的,唯一出路是发展社队企业以积累资金,再加上国家投资和地方扶持,才能把农业武装起来。事实证明,他得出的结论和提出的举措在当时是务实管用的。

## 【自力更生培养干部】

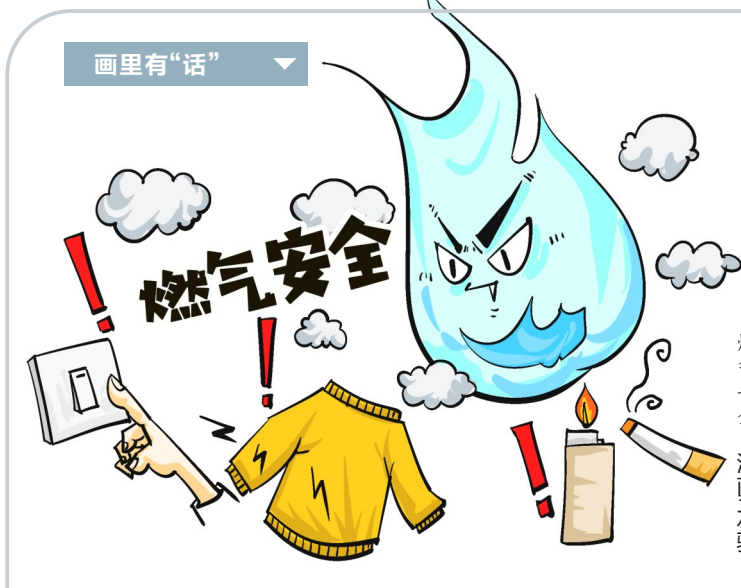
谭震林走到哪里,就把学校办到哪里,为中国革命和社会主义建设事业培养了大量人才。

他倡导办起了红军最早的学校之一——闽西红军学校,并亲自担任第一任校长。担任福建司令员兼政委时,办起了军区随营学校和培训地方武装骨干的教导队、军士队。到苏南东路地区不久,就办起了教导大队,培养干部和上海党组织输送过来的青年骨干。解放上海后的第一所工人政治学校,也是在他的亲自指导下办起来的,培训了一大批积极分子,他们后来成为上海各条战线的骨干。在农业战线,他主张不仅要办好高等和中等农业院校,还要举办农业中学、农业函授和广播学校,以及各种形式的农技干部培训班,普及农业科学知识,提高农村基层干部科学文化水平。

为抓好学习培训,他亲自组织编写了《怎样做一个共产党员》《怎样建立支部》《怎样教育党员》《家庭与革命》《常备队的任务》等通俗易懂、简便易行的政治、军事教材。他带头兼任教员,经常给干部上课,他讲的《十年来的共产党》,从井冈山根据地,讲到三年游击战争的经验教训,讲得生动具体,引人入胜,与会人员留下了深刻的印象。

# 整治城镇燃气安全问题

——群众身边不正之风和腐败问题集中整治系列漫画之七



湖南省住房和城乡建设厅通报,2024年7月,株洲市住房和城乡建设局接到市民举报,赴荷塘区月塘街道学院社区某住房内调查。经现场核实,罐装燃气送气工谢某在无任何安全措施的情况下,在租用住房内非法储存、倒灌液化石油气。依据相关法规,株洲市公安局荷塘分局对谢某作出了行政拘留七日的处罚,非法储存的液化气罐予以暂扣。

2023年8月9日,国务院安委会印

发《全国城镇燃气安全专项整治工作方案》,部署“大起底”排查、全链条整治城镇燃气领域风险隐患。按照方案部署:“对排查整治中发现的违法违规问题要加大打击力度,影响恶劣的要依法从严从重处罚,构成犯罪的要依法追究刑事责任。要公开曝光一批典型执法案例,强化震慑效力,形成严厉惩处违法违规行为的高压态势”。(李奔奔)

# 万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏

知乎

生活大支招

谣言粉碎机

# 为什么有些药掰开吃会昏迷?

王茜

前段时间,一则女子将降压药掰开吃导致昏迷的新闻,引起了公众广泛关注。大家普遍好奇为什么把药掰开吃会昏迷的同时,也在重新思考平时自己吃药的方式对不对。

今天我们就来一起看看,到底哪些药物不能掰开吃,以及如何判断药物该怎么吃。

## 为什么降压药掰开吃会昏迷?

硝苯地平有多种不同剂型的药片,其中普通药片——硝苯地平片(每片10mg)在治疗高血压时的用药频率是每次1片,每日3次。它起效快,但吸收和消失的速度也快,通常一粒药片在4~6小时就完成了全部使命。患者需要按时服用下一片药,来维持体内药物浓度的平稳,但频繁的用药次数多少会给人带来一些不便。

因此,很多患者会选择硝苯地平控释片(每片30mg),它的剂量是普通药片的3倍,每天只需要服用1次,方便了很多。新闻中,当事人吃的降压药正是硝苯地平控释片。硝苯地平控释片的外层包裹了一种特殊设计的壳,有着“水能进来但药出不去”的特性,这就如同在药片上安装了“定时释放”的装置,保证药物可以在体内以均匀且稳定的速度释放,从而达到24小时平稳降压的效果。当药物释放完毕之后,甚至能在粪便中发现完整的空药片。

但硝苯地平控释片一旦被咬破或掰开,其精妙的控释结构就会遭到破坏,就像被戳破的气球一样,药物会“嘭”地一下在短时间内“倾泻而出”。如此大剂量的药物极速释放,必然会导致血压异常下降,进而引发严重的低血压症状,如昏迷。

## 哪些药物不能随意掰开?

除了控释片,还有以下几类药物不宜掰开服用,如果掰开服用可能会导致药物失效、副作用增加,甚至引发中毒。

### 1. 缓释药

和控释药的原理相近,缓释药的设计初衷是让药物释放的过程缓慢下来,掰开服用会导致药物释放速度加快,可能引发不良反应。当然,也有的缓释药片设计了“分割片”,可以按分割线完整切开,酌情使用,但不可以咀嚼或研磨服用。

### 2. 肠溶制剂

这种“肠道专属”的肠溶制剂设计,是为了确保药物能在小肠中释放发挥作用,避免药物在胃里“迷路”被过早分解,同时防止对胃黏膜产生刺激。如果掰开肠溶制剂,不但可能会刺激胃黏膜,还可能导致有效成分被胃酸破坏,影响药效,甚至产生危害。

### 3. 包衣片

包衣片包括糖衣片、薄膜衣片等,包衣可以防潮、避光、掩盖不良气味等,如果将它掰开,那么这些保护作用也会同时消失。

### 4. 化疗药、靶向药

这类药物本身毒性就比较大,掰开服用可能会增加对口腔等处黏膜的毒性风险,并对人体产生细胞毒作用。

## 药片的“花式”吃法

不过,除了整颗吞着吃的药之外,不同药物根据其成分和作用机制等特征,会有不同的服用方式,有些是可以掰开、咀嚼或泡水服用的。

### 1. 分散片

分散片可以直接用温水送服,也可以将药片溶解在温开水中服用,特别适合老人、儿童等人群在遇到片剂较大难以吞服的情况时使用,这种药物设计有效解决了“吞咽困难”的问题。

### 2. 咀嚼片

咀嚼片需要在口腔内充分嚼碎后,再少量饮水咽下,适用于需要快速吸收药物的情形。贪吃又经常吃多了胃痛的小伙伴,应该很熟悉。

### 3. 舌下片

舌下片是一种含在口腔舌下用的药片,药物通过口腔黏膜吸收,被吸收的药物直接进入体循环,分布至全身。千万要记住,此种药片只能含在舌下,不能咽下。

### 4. 泡腾片

泡腾片不能吞服或含服,因为直接服用会在口腔或消化道产生大量气体,有窒息和胃穿孔的风险。

总而言之,不同药物应该怎么吃,还是需要仔细阅读说明书,全面了解药物的使用方法和注意事项,不正确的使用方式可能会让“治病”变成“致病”。如果对药物的服用方法有疑问,记得及时咨询药师,他们是您安全用药的“智囊团”。

(来源于“上海药监”微信公众号)



制图/左骏

# 板栗易长虫——冷冻保存新鲜板栗可以吗?

虽然已是冬季,但还有不少株洲人从市场上购买或是从乡里带回板栗。板栗味道确实是好,但老乡总是提醒人们“回家要注意防虫”。板栗为什么容易长虫呢?

## 为什么板栗容易长虫?

板栗成分中含有较多的水分及糖类,营养丰富,在板栗花凋谢、刚开始板栗果的时候,由于刚长出来的果实外表软嫩,虫子很容易打洞,于是虫子就将虫卵产在果实里面,经过一段时间的生长,板栗成熟,外种皮逐渐愈合,外观不会留下什么痕迹,但是采摘后的板栗在合适条件下,虫卵就会慢慢发育成虫,所以我们看到的板栗虫就是从里面长出来的。

## 怎么防止板栗长虫?

太阳曝晒。将板栗放在阳光下晒,使其中的水分蒸干,然后再将板栗放到干燥通风的地方储存即可由于水分减少,板栗肉质变硬,虽然可以降低板栗生虫概率,但是这样的板栗不适合生吃,建议用来煲汤、煮粥食用。

冰箱储存。冰箱冷藏室的温度比较低,生虫可能性会降低很多,将板栗用密封袋装好,封好口,放到冷藏室储存,这种方法也可以防止板栗生虫。

## 生板栗可以冷冻保存吗?

可以,但不建议冷冻保存。

生板栗中的成分中水和糖分占的比例较高,常温下板栗中的病原菌繁殖速度十分迅速,很容易造成板栗的发霉变质,但是在冰箱低温下储藏可以减缓病原菌的代谢,使板栗的保存时间相对延长一些。

但是板栗不耐低温,而冷冻层的温度通常低于0摄氏度,如果将生板栗放到冷冻层中保存的话,可能会冻坏板栗肉,影响其脆嫩的口感。

## 生板栗冷冻后还能吃吗?

需要视情况而定。

冷冻后的生板栗要是冷冻时间较短,没有出现变质发霉的话,还是可以食用的,只是吃起来甜度不如新鲜板栗,味道也没有新鲜板栗脆,口感偏粉糯,而且冷冻的板栗其营养相比于新鲜板栗来说就少很多,如果生板栗冷冻时间过长,有异味等情况的话,那么就不适合再吃了。

(来源:综合央视客户端等信息)

# 谣言:荞麦面不健康

近期出现了许多关于荞麦面的传言,比如“荞麦含有凝集素,吃了会导致肠漏”“荞麦面含有草酸,会影响营养成分吸收”“荞麦面对血糖不友好”……荞麦面到底能吃还是不能吃?

## 荞麦是谷物吗?

荞麦是蓼科荞麦属的草本植物,也叫乌麦、荞子,食用部位为种子,通常被当作杂粮来食用。

因为荞麦里有个“麦”字,导致很多人认为它属于谷物的一种。荞麦其实不是谷物,这是因为通常我们食品营养领域说的谷物,是禾本科作物的种子,比如小麦、稻米、小米等,还有豆科类的食物,比如大豆、绿豆、红小豆、芸豆等,荞麦并不在其中。

## 吃荞麦面危害健康?

1. 荞麦面含植物凝集素,会造成肠漏?

作为草本植物种子的荞麦含有植物凝集素,但不会像传言说的那样会影响消化系统,甚至还会造成肠漏。植物凝集素是抗营养因子,会影响营养成分在人体内的吸收利用,摄入过多时还可能造成食物中毒,出现恶心、呕吐、胸闷、头晕、腹痛、腹泻等症状。虽然如此,但我们完全不用担心,为什么这么说呢?因为植物凝集素它不耐热!煮一煮炒一炒,就安全无害了。再回头看看咱们怎么吃荞麦面,想必不会有人生吃面条吧?等荞麦面煮熟后植物凝集素同样也会被分解破坏掉。

2. 荞麦面不利于控血糖?

传言荞麦面的升糖指数比苹果、梨、香蕉、红薯等的GI都高,而且还是高碳水食物,不利于控血糖。其实荞麦面很适合需要控血糖的人群食用。荞麦面粉是将荞麦种子去壳研磨而成的,荞麦面含有丰富的膳食纤维、B族维生素等营养,饱腹感强,有助于控制食欲。荞麦面的GI值为59,属于中等GI的食物,这数值虽然比苹

果、梨、桃子、香蕉等水果高,但相比于米饭(GI值为82至90)、馒头(GI值为85至88),对血糖还是很友好的。至于荞麦面的碳水化合物含量,为70.2克/100克,含量比我们常吃的挂面更低。另外,荞麦面粉还含有较高的抗性淀粉,有助于改善餐后血糖和糖代谢,降低冠心病、肥胖、糖尿病的患病风险。

3. 荞麦面有草酸,影响营养吸收?

荞麦作为植物的种子的确会含有一部分草酸,草酸也属于一种抗营养成分,被食用进入人体之后,容易与体内的钙、铁等矿物质相结合,从而影响人体对这些营养的吸收利用率。不过,即便如此也不用太担心。煮荞麦面的过程中草酸会溶于水,不想摄入过多草酸,不喝面汤即可。

综合来看,吃荞麦面并不会危害健康,常吃还有助于血糖稳定、帮助减肥,相比于小麦粉为原料制作的挂面,荞麦面还能让我们摄入更多的蛋白质、膳食纤维、维生素B族、钾、镁、钙等营养。还有研究人员发现用荞麦粉部分取代小麦粉(荞麦粉的添加量在5%至30%范围内),对面条的品质具有积极影响,能提高面条的总多酚含量和抗氧化能力。

## 麸质过敏的人放心吃

荞麦面不仅是健康的食物,就连麸质过敏的人也能放心吃。麸质主要存在于小麦、大麦、黑麦等食物中,这些食物中含有一种蛋白质成分,也就是面筋蛋白。如果本身就麸质过敏,吃了这些食物或者是用这些食物为原料做的其他食物,比如面包、馒头、饺子、面条、蛋糕、饼干等就容易出现过敏反应,可能会导致胃肠胀气、腹泻、呕吐等不适症状。荞麦粉是优质的无麸质食材,用荞麦粉为原料制作的荞麦面条适合麸质过敏人群食用。

(来源于“科学辟谣”微信公众号)