

爱廉说

## 好祖母 正家风

龙玉纯

“每位作家背后都有一个会讲故事的老祖母”，这话真的一点也不假。我这个业余作家的文学启蒙，就是从祖母给我讲述的故事里开始的。我的祖母不但故事讲得让我陶醉，而且她还是个家风家规的传承与实践者。虽然她离开我们已经三十余年了，但她老人家那慈祥的威严，至今还深深地印刻在我的心底。

祖母在世时，可以说是我们村里数得上号的德高望重的老人，她以特别注重家风、家规严格而有名。记忆中，祖母总是一脸慈祥的微笑，她从不会发脾气，有事都是先轻声细语给你讲道理。当然，她也有生气的时候，比如哪个犯了不可原谅的错误，那时她就会变得一脸威严，毫不客气地对犯错者使用家法。往往这个时候，就算在家说话最有分量的大伯，多半也不敢吭声了。

我小时候，祖母给我讲得最多的是要珍爱粮食。也许是生活在那个困难年代、温饱问题难以解决的缘故，祖母对每一粒粮食的感情，可以说都像对自己的孩子一样看重。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，这句诗便成了她教我的启蒙词。她经常对我说，粮食是阳光雨露和人的汗水在土地上结出的果实，是天地之精华。黄金如玉不如粮，一定要珍惜到嘴边的每一粒粮食，不能浪费，更不能糟蹋，糟蹋粮食是要遭雷打的。老人家简单的话语，道出了一个朴素的道理：珍爱粮食，就是珍爱生命，更是尊重劳动，也是坚守传统。就算在吃饭问题已经得到解决、粮食非常充足的今天，这个传统美德仍有继承和发扬光大的必要。

那个年代没有“留守儿童”这个词，如果有，我应该也算一个。因为我的父母不是在修铁路，就是在修公路，要不就是在去修水库的路上，平时很少回家，带我的任务便全落在祖母头上。祖母虽然会讲故事，但只上过几天私塾，识不了多少字，可这并不影响她教我们怎么做人。她经常对我讲，人生在世，首先要学会与人相处；想要做个受人欢迎和尊重的人，先要学会真诚地尊重他人。

我的老家虽在大山深处，但尊重教育蔚然成风，我祖母重视对晚辈的教育也就可以理解了。祖母虽然没有出过家门，但她对知识重要性的理解，远远超过村里一般人。她常对我们说，学识是一个人看不见的翅膀，能带你领略更广阔的世界。她的这句话在我二伯、三伯和叔叔身上得到了充分证明。她的这三个儿子从小学习成绩优秀，一个成了劳动模范，过硬的技术与优秀的品格，为他赢得了尊重与赞誉。

一个在教育部门深耕多年，可谓桃李满天下。一个在空军部队服役，保家卫国。他们都在各自的领域发光发热，有所作为。她还经常说，不要读死书，读了书就要用书。读书不是为了读死书，而是为了增长才干，提高技能，最终转化为实际工作能力，进而收获更多的成果。

祖母晚年说得最多的话是“现在的日子越过越幸福”。正因如此，她一再叮嘱我们要知恩图报。她经常对我们晚辈说：“你们是蜜罐子里长大的一代，既不知道什么叫受苦，也不知道什么叫感恩，更不知道什么叫报恩，这样不行啊！”她不止一次对我们说，做人一定要知恩图报，特别要感恩党和政府，让我们山里人也过上了幸福日子；要感恩你们的父母，十月怀胎，含辛茹苦；要感恩你们的老师，无私教导，给予知识。你们一定要好好学习，将来有所作为。我至今还清晰记得，她老人家每次讲完这些话后，总会轻轻抚摸并拍拍我们的头。是的，人有了感恩之情，生命就会得到滋润，人生就会充实而快乐。一个懂得感恩并知恩图报的人，才是天底下最幸福的人。

三十余年时光转瞬而过，那时祖母眼中的小孩，都早已为人父母。岁月的流逝可以冲淡一切，唯独思念却还像一杯浓浓的乡茶，香气醉人。祖母，您在远方不要牵挂，您传给我们的珍贵粮食、尊重他人、学以致用、知恩图报的家风，正如您给我们的基因一样，还在不停地传递——在传递中更新，在传递中丰富，在传递中彰显价值，一直传递到永远！

### 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、挖掘清廉家规家法家训背后的故事，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。

我说变化

## 告别“抢热水”，冬天洗澡不再难

讲述人:曹燕 炎陵一中党委书记

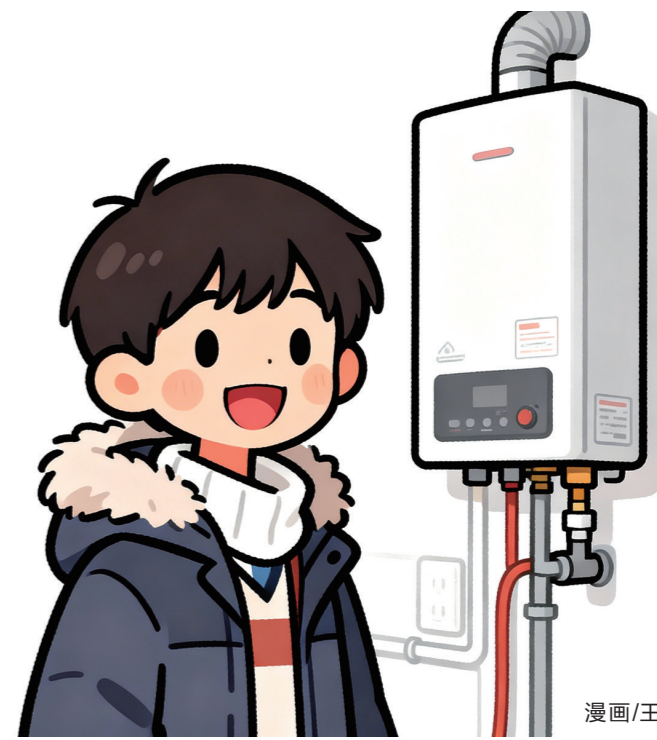
之前，我们学校热水供应难题，让洗澡成了孩子们的烦心事，老师们也整日提心吊胆，生怕孩子们为了赶时间接热水发生碰撞、摔倒甚至烫伤意外。如今，随着新安装的空气能热水器投入使用，20吨的容量足以满足全校学生的用水需求，我们心里的大石头总算落了地。

问题并非突然出现。一方面，近年来学校办学规模持续扩大，学生人数不断增加，目前住校生已达1100多名；另一方面，原有热水系统老化严重，不仅能耗与噪音与日俱增，热水供应量却日渐萎缩。为了保障大家都能用上热水，学校也曾想过不少办法，比如协调食堂增设热水供应点。但这又衍生出了新的问题：孩子们下课后得先回寝室拿暖水瓶，再跑到食堂排队接水。一些心急的孩子难免脚步匆忙、连跑带颠，老师们看在眼里，就在心里，生怕意外发生。除此之外，原有热水器安装在女生宿舍楼顶，设备老化后产生的噪音越来越大，也给住宿女生的休息造成了不小困扰。

2025年9月，十三届炎陵县委第九轮专项巡察进驻炎陵一中党委。巡察组通过蹲点调研、访谈走访等多种形式，广泛收集师生的意见建议，而长期困扰大家的洗澡难题，也迅速引起了巡察组的高度关注。巡察组第一时间与学校党委沟通对接，将该问题列入立行立改事项，全力推动学校消除这一安全隐患。在巡察组的全程监督与专业指导下，学校高效完成了项目立项、招标采购等一系列工作，并不断优化施工流程，最大限度降低设备更新对学生日常生活的影响。

近日，新安装的空气能热水器正式投入使用，20吨的大容量充分满足了学生的热水需求。这套热水供应系统还配备了智能节水装置，通过限定用水额度和频次实现节水目标，在保障学生需求的同时，也为学校节约了一笔不小的开支。

(株洲日报全媒体记者/李卉)



漫画/王玺

字里行间

## 小惩而大诫

罗英杰

“小惩而大诫”语出《周易·系辞下》，意思是因小过失受到惩罚，能够使人受警诫、吸取教训。《诗经·周颂·小惩》亦云：“予其惩，而戒于后。”意为吸取过往教训，正是为了防备未来大患。可见，“惩前”乃为“戒后”。这种抓早抓小、防微杜渐的智慧，是古人留下的宝贵精神财富。

“小惩大诫”的智慧，恰如中医“治未病”。《黄帝内经》崇尚“上工治未病”，认为医术精湛的医者在疾病没有发作时就调养身体，在刚有苗头时就果断掐灭，若等到病已成势再去治，效果就差多了。名医扁鹊三兄弟的故事也说了同一个道理：扁鹊认为其兄长医术最好，治病于病情发作之前；其中兄次之，治病于病情初起之时；自己最差，治病于病情严重之时。对于干部的教育管理监督，也恰如治病救人，在问题刚露头、影响还小的时候，精准地“小惩”，代价小又管用，往往能有效防止“小病”拖成“大病”。事实证明，发现问题就“敲打”一下，看似严厉，实则在关键时刻拉干部一把，是在挽救其政治生命。

正所谓“不虑于微，始始于大；不防于小，终亏大德”，小惩不惩就容易酿成大祸。清代《阅微草堂笔记》记载了一个发人深省的故事。旧日被法办的贪腐官吏的魂魄竟在阴间控告一名早已离任的前任长官，理由是：当贪墨之风刚露苗头时，这位以“忠厚”著称的长官却对早期的小贪、违规选择了姑息纵容，未能果断处置。这可扼杀于萌芽阶段的隐患被放任滋长，使得后来的官员沿袭陋习、愈演愈烈，最终酿成大案，令更多人付出惨痛代价。可见，如果总是以宽容纵容的态度对待逾矩行为，日积月累就可能造成难以挽回的后果。反之，如果能及时提醒、猛烈喝止，也许可以小惩大诫，及时堵住漏洞。

“风起于青萍之末，浪成于微澜之间。”案例证明，干部的堕落，往往是从不注意小节、丢掉小德开始的；风气的败坏，也常常因为对小错误、小问题听之任之，积重而成势。党员于干部个人犯了小错，惩戒虽短，却好比一剂清醒剂，能帮他迷途知返。对一个地区、单位来说，对小错误视而不见、搞“一团和气”，表面是讲人情，实际是纪律松弛、管理软弱。这种变相的纵容演到最后往往会涣散人心、败坏风气，进而损害集体的健康运行和公信力。

说到底，“小惩”是一剂苦口良药，其利于病、利于身。与其待病入膏肓去施猛药，不如在苗头初显时即点醒告诫。这背后，是组织对干部的严管厚爱，也是对风清气正生态的用心呵护。守住“早”字，落准“小”处，把纪律规矩挺在前面，才是防患未然的大智慧，也是对干部成长和集体发展最实在的负责。

## 生命·周刊

责任编辑:王建设

# 一个人,24年,101次

### 退役军人吴庆先的热血奔赴

株洲日报全媒体记者/董介  
通讯员/曾蓓 彭碧莹

去年12月26日，冬日暖阳温柔地铺满株洲街头，给城市镀上一层暖意。54岁的吴庆先早早起身，整理好衣裳。这天是毛泽东同志诞辰132周年纪念日，他向单位调了休，要赴一场与生命的温情约定。

市中心血站机采室里，护士熟练地为他准备好器材，他安静躺下，伸出手臂，血液顺着导管缓缓流动，眉眼间带着温和的笑容。二十四年来，从青丝到鬓角微霜，这间机采室见证了他人无数次这样的时刻。这一次，他依旧用捐献机采成分血的方式，续写着退役军人的担当。

### 从军营到血站，一场24年的生命约定

吴庆先的献血故事，始于上世纪90年代的军营。一身戎装的他第一次挽起袖子，鲜血流出的那一刻，也成为一份无形承诺的开始。退役后，他在株洲工作生活，爱心足迹并不局限于此。陇南的黄土高原、天水的古韵街巷、乌鲁木齐的雪山脚下、长沙的繁华街头，都曾见证过他挽袖捐献的身影。



吴庆先正在进行无偿献血。通讯员供图

2006年，吴庆先开始接触机采成分血，这一坚持就是近20年。至今，他已累计献血101次，总量达39300毫升——相当于9个成年人的全身血液总量。数字是抽象的，但每一次握拳、每一次躺下、每一次微笑离开，都是具象的坚持。

### 4页泪痕感谢信，是最珍贵的“军功章”

在吴庆先的献血历程中，两次造血干

细胞配型的经历格外厚重。2009年，他第一次配型成功，却因患者放弃治疗而未能完成捐献。遗憾埋在心里，他并未停止献血。10年后的2019年，电话再次响起：又一位患者与他配型成功，这次是一位年幼的女孩。

没有犹豫，他完成了捐献。不久后，他收到一封来自患者家庭的感谢信。信不长，只有4页，纸上的字迹却被泪水一次次浸染，模糊斑驳。吴庆先保存着这封

信，他说：“那些泪痕，是我收到过最珍贵的‘奖章’。”

### 家风如河，三代人的爱心接力

被问及何以坚持24年，吴庆先的回答很朴实：“受家庭影响。”他的父亲曾参加过抗美援朝战争，“父亲教会了我正直乐观，母亲教会了我慈悲善良。”这份刻在骨子里的家国情怀，如今正通过他传递给下一代。

只要时间允许，吴庆先会带着女儿参加志愿服务：街头环保、福利院陪伴、敬老院慰问。他很少讲大道理，只是让孩子去看、去感受。“让她亲眼见到，一个人可以怎样去帮助别人，这比任何说教都管用。”

随着年龄渐长，家人难免担忧，偶尔会劝他：“别献了，都快55岁了。”吴庆先理解这份担心，却也有自己的坚持：“定期献血就像一次体检，而且做这件事让我感到踏实、愉悦。”

二十四载春秋，一百零一次奔赴。吴庆先的热血从未“退役”，它以最温暖的方式，流淌在需要它的每一个地方。这不仅是一个人的坚持，更是一份融入城市血脉、代代相传的温暖担当。

## 主任医师说

### 癌前病变有信号 请提早防范

株洲日报全媒体记者/廖智勇  
通讯员/陈恺祺

人们“谈癌色变”，可如果能在癌前病变期予以重视加以治疗，完全能将不少癌症扼杀于萌芽状态。本期“主任医师说”邀请株洲市二医院肿瘤科的专家徐卉聊一聊消化系统癌前病变的症状。

徐卉：

对于癌前病变，必须澄清一些模糊认识：癌前病变并不是癌，不应将癌前病变与癌等同起来。癌前病变大多不会演变成癌，仅其中部分可能演变成癌症。不能把癌前病变扩大化，把一些不属于癌前病变，如普通的消化性溃疡和慢性胃炎当做癌前病变。

消化系统癌前病变包括大肠腺瘤、慢性

萎缩性胃炎伴肠上皮化生、溃疡性结肠炎、胃息肉等多种类型。

大肠腺瘤也称“腺瘤性息肉”。腺瘤组织血管丰富，表面发生糜烂或溃疡时可引发出血。所以，发现便血(鲜血便或黑便)或腹痛等状况要引起重视，及时就医检查。研究表明，直径2厘米的大肠腺瘤具有较高的癌变风险，在一定范围内，腺瘤体积越大，其癌变风险往往也越高。

慢性萎缩性胃炎伴肠上皮化生在消化道癌前病变中较常见，幽门螺杆菌感染、长期服用非甾体抗炎药是主要诱因。身体出现腹部疼痛、饱胀感、食欲减退、体重下降等情况，时常出现恶心、呕吐或黑便，要及时进行胃镜检查，必要时可进行活组织病理检查以明确诊断。

溃疡性结肠炎是一种炎症性肠病，在反

复溃疡和黏膜增生的基础上就有可能发展为结肠癌。病程超过10年的广泛性结肠炎患者，癌变风险显著增加，出现贫血、消瘦，经常腹痛腹泻，腹泻时出现黏液脓血便，就有可能患溃疡性结肠炎，应及时就医做结肠镜检查。

腺瘤性息肉，如管状腺瘤、绒毛状腺瘤癌变风险较高，尤其是直径大于1厘米或伴有异型增生的息肉，发现后应尽早切除，定期复查胃镜。

癌前病变是恶性肿瘤发生前的一个特殊阶段，做到早发现、早诊断、早治疗，做自己健康的第一责任人，能有效预防癌前病变恶化为癌症。研究表明，许多中药对癌前病变具有阻断或延缓恶变作用，可以预见的是，随着将中医融入癌症预防和癌症治疗全病程管理的理念在医疗机构普及，越来越多的恶性肿瘤将被扼杀在萌芽状态。



市二医院肿瘤科的专家徐卉。受访者供图