

编者按

家书,是笔墨间的温情,是字句里的牵挂,更是一个家庭代代相传的精神底色。短纸情长,字里行间,既有“心底无私天地宽,守得清廉岁月安”的朴素叮咛,也有“以家风促作风、以家廉助企廉”的生动写照。今天,我们为您分享的,是株洲的两位父母写给子女的家书。他们没有讲大道理,只是把一辈子做人的本分、从业的底线,一笔一画写给最牵挂的人。让我们一同品读这些优秀家书背后的深情与用心,在字里行间感受亲情中蕴含的廉洁力量——愿这缕清风常伴左右,让每一次团聚时刻,都有一份清清爽爽、坦坦荡荡的安心。

以清正之心治学 以坦荡之行立身

亲爱的孩子们:

时序初秋,丹桂待香。哥哥顺利金榜题名,即将踏入大学校园开启新征程;妹妹也依旧天真烂漫、勤学向上。恰逢中秋团圆佳节,爸爸妈妈提笔写下这封家书,愿以家风为灯,以清廉为尺,伴你们成长远行。

你们的爸爸深耕国企岗位多年,深知国企肩负社会责任,手中的岗位是职责、是担当,更是一份沉甸甸的坚守。多年来,爸爸妈妈始终相守相伴,恪守清白做人、干净做事的底线,不贪分外之利、不取不

义之财,把踏实、正直、善良当作我们家最珍贵的传家宝。我们始终坚信,家庭的安稳、日子的顺遂,从来不是源于浮华名利,而是源于清白自律、坦荡心安。

哥哥十余载寒窗苦读,凭自身努力考入理想大学,这份成绩来之不易,是你日夜耕耘的结果,也是家风润物无声的见证。步入大学后,你将接触更广阔的世界,也会遇见各种各样诱惑,爸爸妈妈希望你始终坚守本心,懂得明事理、守底线,以清正之心治学,以坦荡之行立身。

年纪尚小的妹妹,是家里的温暖暖

光,希望你从小根植清廉向善的种子,懂得勤俭节约、诚实待人,知晓是非对错,摒弃攀比虚荣,在点滴小事中涵养优良品行,成长为纯粹正直、心怀暖阳的栋梁。

人生最贵是心安,家庭最珍是清风,爸爸妈妈愿与你们共勉:一生守廉,一世向善,常怀敬畏之心,常存律己之念。往后余生,我们一家人同心守正、清风相伴,以廉洁护家风,以初心赴前路,不负时光、不负本心、不负家国。

爱你们的爸爸妈妈
2026年9月

不是自己的东西 一分一毫都不能要

亲爱的女儿:

见字如面。当你拖着行李离校,带着憧憬与些许忐忑迈入大学校门时,爸爸妈妈既为你骄傲,又有些许牵挂。在这个全新的人生阶段,我们不想给你太多学业上的叮嘱,只想和你聊聊“廉洁”与“家风”这两个词。

或许你会觉得,廉洁是当官者的事,离刚上大一的你还很远。但其实,廉洁是一种底色,是做人做事的底线。在大学里,它体现在你独立完成每一次作业、不抄袭、不代写;体现在你参与评奖评优时,凭真才实学竞争,不走捷径、不搞小动作;体现在你担任学生干部时,公平公正地处理每一件事,不利用职务之便谋取私利。这些看似微小的选择,都是在为你的品格筑基。

家风,则是我们一家人共同坚守的精神密码。还记得小时候,你捡到学校走廊里的十块钱,毫不犹豫地交给了老师吗?那时我们告诉你:“不是自己的东西,一分一毫都不能要。”这便是我们家最朴素的家风——清白做人,干净做事。如今你离开家,独自面对更广阔的世界,会遇到各

种诱惑和考验。也许有人会用“大家都这样”来劝你随波逐流,也许会有看似轻松的捷径摆在眼前。但请你记住,无论走多远,都不要弄丢这份刻在骨子里的清醒。

大学不仅是学知识的地方,更是塑造人格的熔炉。我们希望你能在书本中汲取智慧,更能在生活中坚守本心。当你面对利益与原则的抉择时,不妨想想家里的餐桌,想想我们常说的“心安理得才是真幸福”。真正的优秀,从来不是靠投机取巧得来的光环,而是靠一步一个脚印走出来的踏实。

孩子,未来的路还很长,你会遇见很多人,经历很多事。但请始终相信,廉洁不是束缚你的枷锁,而是保护你的铠甲;家风不是陈旧的教条,而是照亮前路的明灯。愿你在大学里,既能勇敢追逐梦想,也能稳稳守住初心;既能收获知识与成长,也能成为一个内心清澈、品格端正的人。

爸爸妈妈永远是你最坚实的后盾,无论你遇到什么困惑,家永远是你停靠的港湾。我们会一直在这里,陪着你,支持你,看着你一步步长成自己想要的模样。

纸短情长,千言万语化作一句:愿你清白做人,踏实做事,一生心安。

爱你的爸爸妈妈
2026年9月
(株洲城发集团纪委供稿)

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、挖掘清廉家规家风家训背后的故事,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。

警惕受贿犯罪中的侥幸心理



“莫伸手,伸手必被捉”不仅是一句警示,更是党纪国法不容试探的底线。然而现实中,仍有少数党员干部纪法意识淡薄、侥幸心理作祟,妄图给收钱行为披上“合理”外衣:有的认为只要按规定公事公办,收点“辛苦费”不算权钱交易;有的错把“事后退还”当成“免责牌”,认为只要见势不妙把钱退了,就能当成“没收过”;还有的认为逢年过节收点红包、购物卡,只要单次金额小,即使多次收受也够不上犯罪。这些都是受贿犯罪中常见的三类侥幸心理,依据《中华人民共和国刑法》等相关规定,党员干部必须算清“纪法账”、摒弃“侥幸心理”,真正做到心有所畏、言有所戒、行有所止。

株洲共产党人的英勇斗争

大革命失败后,整个株洲阴霾密布,被一片白色恐怖所笼罩。国民党新军阀何健部署各县设立“挨户团总局”,重要集镇设立分局,充实“清乡”队伍,沿门挨户清查户口,实行所谓“联保连坐切结”。据不完全统计,在大革命失败前后,株洲地区有名字记载的烈士近9000人,还有很多无名烈士。面对新军阀穷凶极恶的血腥屠杀政策,株洲的共产党人表现出坚贞不屈、大义凛然的英雄气概。

中共攸县地执委书记余来因叛徒告密被捕后,攸县代理县长余真审问余来,余来大义凛然,怒斥余真:“革命者的头是杀不尽的,我为攸县三十万民众而死,虽死犹荣;像你这样偷生的残民,不过是一具行尸走肉,衣冠禽兽……要杀要剐,随你便!”县地执委委员谭志道是攸县大革命时期的领导人之一,其父亲在支持的同时担心地说:“全攸县,地主土豪势力大得很,我担心他们翻过来,有朝一日恐怕要掉脑袋呀!”谭志道听后坚定地回答:“搞革命要冒风险,也随时有掉脑袋的危险,但如果人人都畏缩不前,这个世道又怎么能改变?共产党和人民的势力更大,革命总有一天会成功的。”6月22日,余来、谭志道、刘谭豪三人被押往刑场,他们沿途高呼“中国共产党万岁!”“打倒土豪劣绅!”等口号,慷慨就义。

1927年6月间,茶陵县的党组织遭到破坏,农民协会相继被摧垮。在这种形势下,中共茶陵县特支委员颜克俊四处秘密活动,宣传真理,并组织20多人的赤血队与敌周旋斗争。后来,颜克俊在参加党的地下工作会议时不幸被捕。敌人企图用收买手段,引诱他供出茶陵地下党的名单和活动计划。当敌人问他:“颜克俊,你为什么要当赤色分子?”颜克俊理直气壮地回

答:“我一不为名,二不为利,为的是除尽豺狼虎豹!”当敌人最后一次审讯时,他写下“闹革命,堂上丢双亲,膝下丢儿女,妻妻辞尘,死无愧色;为人民,生时无孝道,死后无片言,瞑目长逝,无所怨言。”这是对阶级敌人的示威,也是革命者留下的遗嘱。

鄱县农协委员长朱子和被捕后,遭到百般利诱和酷刑拷打,始终坚贞不屈。最终被杀害于县城。就义前,他遍身鞭伤溃烂,膝盖骨化脓,已不能行走,敌人用箩筐把他抬到刑场。就义时,他昂首高呼“共产党万岁!”“工农革命万岁!”等口号,牺牲时年仅21岁。

国民党反动派到株洲地区进行大屠杀,不少妇女骨干惨遭杀害。1927年9月27日,何淑娟在醴陵官庄参加会议后,带着党的信件秘密地潜回县城。当晚,因叛徒告密被捕。在反动派闯到她家抓人时,她机智地将党的信件放入口里,嚼烂吞入腹中,保护了党的机密,而她以年仅18岁的短暂生命,谱写了共产主义的壮丽篇章。醴陵县妇女特派员易葵连被捕后,敌人用铁丝钉她的手指,用烙铁烙她的身子,她仍坚贞不屈,宁死不屈,牺牲时还不满20岁。不仅参加革命工作的妇女被反动派杀害,甚至革命者家属亦遭受株连。醴陵县农会副委员长唐奇凡之妻张秋生,在逃难中被敌人抓住,敌人用针刺入她10个指头,叫她讲出丈夫去向,她一声不吭。敌人又把她头发吊到梁上,施用酷刑,致使受摧残至死。唐奇凡的弟媳也被抓进牢房,折磨致死。茶陵尧水豪绅刘居贵、罗仲华将尧水农民自卫队队长尹子斌的母亲段路妹、妻子龙车英一并杀害。

(据《中国共产党株洲简史》)

生命·周刊

责任编辑:王建设

适龄女生免费HPV疫苗接种指南来了

株洲累计接种超18000剂次,错过集中接种还能补

株洲日报全媒体记者/董介
通讯员/邓屹彬 刘秋利

家长担心的安全问题
株洲18000剂次数据可回答

“孩子正处在青春期,现在接种会不会太早?”“错过学校集中接种,还能补吗?”

最近,株洲市疾控中心(市卫监局)接到不少家长咨询HPV疫苗的电话,这两个问题被反复问到。其实,家长们的种种顾虑,本质上都是希望为孩子做出稳妥的健康选择。

2025年11月起,我国正式将HPV疫苗纳入国家免疫规划。在株洲,2011年11月10日以后出生、年满13周岁的女孩,可到各街道社区卫生服务中心、乡镇卫生院预防接种门诊,全程免费接种2剂次国产双价HPV疫苗。

守护少女健康
13岁是黄金窗口

宫颈癌是目前唯一可通过疫苗有效预防的恶性肿瘤。积极落实适龄女孩免费接种政策,才能尽早守护花季少女的健康。

据预测,到2030年,全球每年将新增70万例宫颈癌病例,约40万人因此死亡。其中约70%的宫颈癌病例,由HPV16、18型持续感染导致。自2006年HPV疫苗问世以来,全球疫苗接种水平存在明显不均衡问题。

为此,世界卫生组织(WHO)提出2030年消除宫颈癌的90-70-90行动目标:90%的女孩子15岁之前完成HPV疫苗接种,70%的女性35岁、45岁前各接受一次宫颈癌筛查,90%查出宫颈疾病的女性可以得到规范治疗。

澳大利亚、英国的实践证明,女孩在青少年时期接种HPV疫苗,能够显著防止宫颈癌和癌前病变的发生。

为什么优先选择13岁?WHO明确推荐9-14岁为HPV疫苗首要接种人群。这个阶段女孩尚未面临较高的HPV暴露风险,接种后产生的抗体水平是15岁以上人群的2倍以上,免疫应答更强,能建立更牢固、持久的保护屏障。这也是国际多数国家推行免费HPV疫苗的通行选择。

纳入国家免疫规划的国产双价HPV疫苗属于重组亚单位疫苗,不含完整病原体、无核酸,不能复制致病,也不会影响生育,安全性极高。

该疫苗已在全球10余个国家开展大规模接种,积累大量真实世界数据。从研发、生产、批签发、流通到接种,全流程受国家药监局严格监管,每一支疫苗均可溯源。当前株洲地区累计接种超18000剂次,未发生一例严重疑似预防接种异常反应,疫苗安全性经过本地实践验证,可放心接种。

如果孩子对疫苗成分严重过敏,正处于急性疾病发作期,免疫功能严重低下,存在凝血功能异常,建议暂缓接种。接种前务必如实告知医生孩子身体情况,由医生评估。

接种后必须现场留观30分钟,有不适第一时间告知接种点工作人员;回家保证休息,24小时内保持接种部位清洁,避免剧烈运动;轻微反应大多为一过性,注射部位红肿疼痛可冷敷缓解,低热、乏力、食欲下降,居家休息观察即可;如出现严重身体不适,请及时就医。

错过集中接种别慌
18岁前都能补种

不少家长问:孩子当时生病,错过了学校组织的集中免费接种时间怎么办?

按照中国疾控中心技术方案:2011年11月10日以后出生的年满13岁女孩,且此前未全程接种过任何价次HPV疫苗,在18岁之前都可以去补种,两针中间间隔6个月。家长可直接联系家附近的预防接种门诊,预约补种就行。

如果已经自费完成全程接种(无论二价、四价还是九价),则无须再免费接种。打了HPV疫苗不等于万事大吉,疫苗只是第一道防护,等女孩成年后,依旧要按时做宫颈癌筛查。疫苗+筛查双保险,才更安心。

株洲疾控(卫监)提醒,适龄女孩家长请尽早带孩子到就近接种门诊咨询、接种。早一天接种,早一天保护。

未曾见面 这名护士却收到患者锦旗

株洲日报讯(全媒体记者/董介 通讯员/杨舰 旷利荣)日前,株洲市中心医院护士周欢欢收到患者周奶奶家属送来的锦旗,感谢她一年来通过电话回访,指导家人帮周奶奶成功拔除胃管、恢复自主进食——这是该院“互联网+护理服务”延伸回家的温暖一幕。

周奶奶是从呼吸内科出院的肺部感染患者,进食稍有不慎便易引发呛咳误吸,再次造成肺部感染。出院后的第一通回访电话里,家属便道出心头之忧:“我们没有居家照护经验,很担心照顾不好老人。”

“别担心,鼻饲要放慢速度,喂完抬高床头,有不适你们随时联系我。”周欢欢耐心安抚,细心指导喂养要点。从这通电话起,这份素未谋面的牵挂,化作一次次回访。

每次通话,她都问得很细:鼻饲放慢了多少,床头抬高了没有,进食后有没有呛咳。家属也渐渐从焦虑变得从容,从手忙脚乱变得有条不紊。

健康科普

株洲日报讯(全媒体记者/董介 通讯员/谭盼盼 余玲瑜)中医讲“秋收冬藏”,秋属金,肺金生肾水;冬属水,肾主封藏。对肾友来说,秋冬过渡不是“猛补”,而是把脾胃养住,把精气藏住。省直中医医院肾病科专家提醒,养肾要讲方法,别补反了。

饮食调养:秋润冬温,平补忌峻补

秋燥分温凉。口干咽干、干咳少痰、舌红少津,属温燥,可少量百合、银耳、麦冬、沙参、梨;咽干却怕冷、鼻塞、舌淡,属凉燥,宜温润平补,如山药、莲子、芡实、核桃、黑芝麻、枸杞。银耳羹尽量不加糖,糖尿病肾友注意。

平补首选山药,健脾补肺、固肾益精。入冬前可渐加黑米、黑豆、黑芝麻、核桃、枸杞、芡实。但这类食物含钾、磷较高,血钾高、血磷高或肾功能差者要限量,先问医生。

辨证养肾,方向不同。脾肾气虚,宜山药、莲子、芡实、小米;脾肾阳虚,可少量核桃、栗子;肝肾阴虚,可少量枸杞、桑葚、黑芝麻、银耳、百合;气阴两虚,可太子参、麦冬、山药,需中医师辨证。

忌峻补伤肾。不要自行吃人参、鹿茸、阿胶等大补品。浓汤、老火汤、火锅汤、腌肉、加工肉、内脏、偏方都要避免,中药汤剂需肾病科中医师评

估。不久后,家属欣喜告知,奶奶可以拔除胃管自主进食了。

“今天奶奶喝了米汤。”“今天奶奶自己吃下小半碗米糊。”“今天奶奶吃了小半碗稀饭。”

一声声平凡的汇报,是回访路上珍贵的印记。周欢欢不仅关注老人身体康复,也体谅家属照护的辛劳。家属凌晨发来信息,她耐心回复;家属焦虑时,她一遍遍安慰。她用耐心与共情,送去暖心的关怀。

这份真诚又细致的牵挂,深深打动了一家人。端午节期间,家属多次发来红包想要表达谢意,周欢欢始终恪守医德,悉数婉拒。

一面锦旗,字字情深,承载着患者家属最真挚的认可,更彰显着医护人员的初心与责任。出院并不意味着护理终止,株洲市中心医院依托“互联网+护理服务”,打破空间壁垒,将专业服务与人文温情从病房延伸至千家万户。

秋分到入冬养肾藏好一冬的底气

日常调养:保暖早睡,微汗静心

起居顺时收藏。秋季早睡早起,入冬前逐渐改为早睡晚起,尽量子时前入睡,助肾精封藏。午时小憩15至30分钟,养心气。不要盲目“秋冻”,重点护住颈、腰、腹、足。

泡脚温通肾经。温水40℃左右,15至20分钟,微微发热即可,可配合搓涌泉穴。糖尿病周围神经病变者要防烫伤,皮肤破损者不泡。

运动忌大汗。选太极拳、八段锦、五禽戏、散步等,午后阳光充足时进行,以微汗为度。八段锦里“两手攀足固肾腰”一式,尤其适合秋冬养肾。

情志宜安宁静藏。焦虑、恐惧会伤肾气,多晒后背,少思虑。可听舒缓音乐、练呼吸吐纳。

穴位每天按一按。涌泉,足底部凹陷处,按揉3至5分钟;太溪,内踝尖与跟腱之间凹陷处,按揉3至5分钟;肾俞、命门在腰部,可搓热手掌上下来搓腰。叩齿吞津、鸣天鼓也是传统固肾小功法。

防感染,日常监测不能松。戴口罩、避风寒、勤洗手。感冒、咽痛、水肿加重、血压波动要及时就医。日常监测血压、体重、尿量、水肿及血钾、血磷,不自行调药或加补品,透析肾友限水限钾需更严。



周欢欢收到患者家属送来的锦旗。通讯员 供图

株洲日报讯(全媒体记者/董介 通讯员/刘源)近日,石峰区开展2026年儿童青少年“五健”入校筛查业务培训暨健康副校(园)长聘任活动。

儿童青少年健康是全民健康的重要基石,健康副校(园)长是守护校园健康的关键力量。本次“五健”筛查项目覆盖石峰区所有中小学、幼儿园,全面排查儿童青少年体重、视力、心理、骨骼、口腔等方面健康隐患。通过医校双方的紧密协作,对青少年身心健康问题做到早筛查、早发现、早干预。

活动现场,长郡云龙实验学校、九方小学、新巴学幼稚园等校(园)代表上台,为新任健康副校(园)长发放聘任书。

聘任仪式结束后,市级专题培训正式开课。培训围绕健康副校(园)长队伍建设、医教融合实践、“五健”筛查系统操作、现场工作流程、筛查技术规范等核心内容展开,统一筛查技术标准,完善筛查、监测、干预、随访闭环管理体系,全方位提升工作人员的实操能力与健康干预水平。

『五健』入校筛查石峰区中小学幼儿园一个不落