

肝胆凝聚的数字

一口气读完郑培民同志的感人事迹,我心久久难以平静。尤其是他用生命浇铸而成的一个个永存大地的数字,发人深省、催人奋进!

2年与218个乡镇的记录——
1990年5月,郑培民由经济较发达的湘潭市,平调至全国闻名的贫困地区湘西,任州党委书记。刚一上任,他就直奔全州最穷的地方:三面悬崖一面山的叭仁村。须知,他是手脚并用、艰难跋涉了4个小时的陡峭山路后,才登上这个此前只有乡干部到过的山顶村。

为早日让湘西百姓脱贫致富,他是以马不停蹄的工作方式,去实施着一桩桩旨在打好底子的实事。故而,仅两年多的时间,他除日常的办公、开会活动外,在“开门见山”的湘西,竟令人难以置信地跑遍了全州218个乡镇,不算村寨,还至少留住过30多个乡镇。

郑培民以这种咬牙苦干的劲头,赢得了千群“三个百分之百”的赞叹!在湘西州委选举中,他以三个全票当选了州委委员、州委常委、州委书记!

60天与20斤减重的极限——
1998年7月,身为抗洪指挥的省委领导郑培民,面临已被洪水围困、电力中断的常德市安乡县,毅然住进了黑洞洞的县委招待所,从而稳定了人心。他率领军民拼死搏战,保住了这座县城。

那段日子,身患高血压、心脏病的郑培民,平均每天只睡两个小时,紧急关头还直接加入进搬搬袋袋的行列之中。他操劳着灾民的安置、灾区的防疫和重建、孩子们的学习。当他听到有个同志因血压高住进了医院(低压达95),立即前去探望。而此时的郑培民,自身的低压已升高到105,可他仍坚持每天夜里两三点钟,到大堤上查管涌。如此,经过60多个日夜鏖战,郑培民将400公里的长堤奔走了不止一趟,而他的体重足足减了20多斤!这就是一名省级领导干部,给党和人民留下的一段闪光的人生轨迹。

80元车票与40分钟行程的无愧——
“合抱之木,生于毫末。”郑培民正是用点点滴滴的严于律己,向无愧天地、无愧黎民的境界攀登。生前,他在一则日记中写道:“这次回湘潭度春节,我谢绝了办公室派车送我的盛情,同时谢绝了办公室要为我报销路费的好意。坚持自费返家,往返火车票近80元自己掏腰包。”

他不光自己这样做,还把那种苛己的作风延伸到家庭成员中。几十年来,郑培民的职位在不断上升,而妻子的工作单位只变动过一次。即便她调到长沙后,因乘公交车困难,又不会骑自行车,仍每天上班要乘40多分钟的路程。身为省委副书记的郑培民,不但没有去“合理解决”,还从不让妻子搭坐他的顺路车。他所做的,就是人为地为妻买来穿着柔软、走着能舒服点的平底粘胶鞋。曾被郑培民从车里赶下来的儿子说:“在廉政问题上,爸爸把前门,妈妈守后门。”郑培民与妻在“互补”中,守护着心灵的无愧。

以上这些熠熠生辉的数字中,凝聚了一位顶天立地的共产党人之肝胆写照,它是一面“不忘宗旨、永葆本色”的人生明镜。

郑培民,你是一团不熄的火焰!

“非典”系“非典型肺炎”之缩写,但“非典”毕竟有点不规范,后改为SARS,这样也就科学了。京城四、五、六月SARS肆虐!一时间部长下台,市长撤换,学校停课,娱乐场所关门,街上人、车见少,商店口罩、消毒液脱销。余患腿行动不便,正好躲在房里看电视,如此也就有了一些非典型的暇思:

一
余秋雨京城打官司,状告某杂志社侵犯某名誉权,要求赔偿其人民币十万元(某杂志社出书说余秋雨在深圳白落了一套房产,余说绝无此事,故索赔十万)。窃以为这个余秋雨名誉特值钱!十万是怎样算出来的,是物价局给定的价吗?——当个名人就是好。

二
上学时,同宿舍有一位家住安庆太湖县的同学叫余成本,当时不少同学包括班主任都和他开过玩笑,说他以后一定能成为一个企业家,因为他的名字就叫余——成本,成本下来了,企业肯定利润就大,赚的钱就多,赚钱多的企业管理者肯定就是企业家了。那时虽然是计划经济,但企业成本和利润还是要计算的,我们到工厂实习,听到频率最多的词之一就是成本。而我们这些学工科的学生毕业后,去向基本上都是企业,因此,成为企业家也是当时我们每个人的梦想。

上个世纪90年代以后,由于国际市场的冲击,我们所学专业的这个行业开始全面亏损,而我们所在的企业基本上都是没有竞争力的地方国营企业,说垮就垮了,于是破产的破产,兼并的兼并,转产的转产,转卖的转卖,我们的大多数同学就在这一片垮场声中跳槽的跳槽,下海的下海,下岗的下岗。几经周折,几年后,这些同学中,有的成为政府官员,有的成为事业单位的骨干,有的成为重组后的企业主管,有的成了私营企业的老板,而有的连生存都成了问题。纵观这些同学,凡是“混”得好一点,除了一点点机遇以外,都是对生活有所准备的人,他们大多数对事

会,说有一位20年未见面的同班同学刚到我市的一家外资企业工作。吃饭时我才知道,这位在学校时不显山露水

的同学现在已是本市最大的一家外资企业的副总。这位同学开始也和我们一样,分配到一家国有企业,由于众所周知的原因,企业都免不了一个垮下去的命运,他只好远走他乡,到浙江去打工。几经周折,他终于在一家外资企业里立住了脚跟,开始从一般技术人员干起,最后干到总经理助理,年薪也有了10万。但最终还是因为离家太远,经朋友引荐

面,纵有一目十行的本领,全看也得一天时间,一年下来修个“晚报博士后”问题不大,只是课题:吃、喝、玩、乐、衣、食、住、行较杂。每礼拜一《北京青年报》搭一份《北京广播电视报》共一元钱。“青年”是对开四版,

非典暇思

□文/刘远致
量比晚报还多,论捆了!新闻纸一直紧俏也就不难想像。

其实电视、新闻、消息俱全,早已替代了报纸的大部分功能。看每日的疫情报告,只有北京每天以三位数增加病人,其它省市如湖南从播报第一天就是六人直到结束播报。是否

来到我市这家刚开工的外资企业任职。

写这篇文章时,正好读到王蒙的一篇《劝善说》的文章。王蒙在文中说,他一直以善恶报应是小儿科的幻想,自慰和说教,最近与友人闲谈才知道,当年一些整人的人,心术阴险的人,不择手段拼命钻营的人——公认的

做人的成本

□文/吴子长
恶人多没有好下场,大都现在已经在“身与名俱灭”了。他在文中最后说:“再说以恶的方法一时一事得利取胜是可能的,岁月一天天过去,恶人终将受到社会的唾弃和历史的惩罚,民心向善,人心向善,这是恶人们永远得不到心理平衡与光明喜悦的根本原因。”

我认为这里的善恶报应就是做人的成本,一个对事业对人生孜孜以求的人,所付出做人的成本相对来说就多一点,得到的回报也应该多一点,所谓一份耕耘一份

收获;而那些投机钻营取巧的人,所付出做人的成本就少一点,得到的回报也应该少一点。而现实生活中,做人成本高的人往往得不到好的回报,就像一个正规厂家生产的产品,虽然质量好,但利润低,甚至还亏本;而做人成本低的恶人往往得到好的回报,就像那些造假者生产的产品,虽然质量差,但能赚大钱。但是,恶人和造假者一样,是要承担风险的。一个文明的社会,一个秩序正常的社会,是不会让一个造假者猖狂持久的,恶人的生存空间也将会越来越小。

四
“名利”角逐也可能是推动历史的动力,而追逐“名利”绝对少有成功的。即使世上没有什么瘟疫,也没有一切罪恶(那是不可能的)。作为一个人的自我修养也是必不可少的。翻阅一本画册,见一明代书法家郑董的条幅,共五句话,很值玩味,抄录如下权做“暇思”结尾:荣辱不惊,肝木以宁。动静以静,心火定。食欲有节,脾土不泄。沉默寡言,肺金自全。恬澹无欲,肾水自足。

人民群众参与立法活动,是人民群众当家作主、管理国家事物的重要体现。立法活动走群众路线,广泛听取社会各方面的意见,是法规科学、严谨、客观、公正的前提和基础。只有广泛听取人民群众的意见,制定出来的法规才更具有生命力,才能在实践中很好地贯彻执行。通过参与立法活动,使广大人民群众能够更深入地了解法规的原则、精神和主要内容,有利于广大人民群众更好地知法、守法、用法,更好地发挥法规对社会活动的规范、约束、引导和保障的作用。

不否认,过去,有些“法”的出台,事先也征求了意见。但,被征求的对象,多是哪些人?多是“代表”、“委员”……总之是“官场”里的人。有人说:见过哪个“法”,出台前,贴在了村头,贴在了厂房,贴在了车站,贴在了旅馆,贴在了里弄,贴在了厕所……,总之,贴在了普通百姓都能看得到地方,并征求了他们的意见?怕是一个也没有。普法,普法,要是每一部“法”的制定,都走了“完全意义”的群众路线。让国人提意见,“普法”也就在其中了,百姓懂了法,犯法的事也就少得多了。可惜,在“立法”上,我们还没把“群众”放在“当家作主”的位置上。

这次,天津市人大常委会,一反旧套,公示了《物业管理条例(草案)》,这就能集中广大人民群众的智慧,修改好物业管理草案,使条例能够充分反映人民群众的意愿,保障人民群众的根本利益,为人民群众创造一个舒适、整洁、优美、文明的生活环境。这就是我所谓的——立法的“质”的飞跃。

笔走龙蛇

中国有多少“法”?都普及了吗?不必说百姓,定个时间,就某个“法”的一些问题,请中央和地方的一些“官人”笔答,看看有多少人及格,就知道中国“普法”的一斑了。就是在这个意义上,当我看到了记者采写的——天津市人大常委会公示《物业管理条例(草案)》。立法走群众路线,广泛听取社会意见(《今晚报》2002年2月26日)——这样一个题目,心振报奋,立马感到,这是:立法的“质”的飞跃。请看罗远鹏同志(在新闻发布会上)的阐述——

人民群众参与立法活动,是人民群众当家作主、管理国家事物的重要体现。立法活动走群众路线,广泛听取社会各方面的意见,是法规科学、严谨、客观、公正的前提和基础。只有广泛听取人民群众的意见,制定出来的法规才更具有生命力,才能在实践中很好地贯彻执行。通过参与立法活动,使广大人民群众能够更深入地了解法规的原则、精神和主要内容,有利于广大人民群众更好地知法、守法、用法,更好地发挥法规对社会活动的规范、约束、引导和保障的作用。

立法的『质』的飞跃

□文/李云青
这次,天津市人大常委会,一反旧套,公示了《物业管理条例(草案)》,这就能集中广大人民群众的智慧,修改好物业管理草案,使条例能够充分反映人民群众的意愿,保障人民群众的根本利益,为人民群众创造一个舒适、整洁、优美、文明的生活环境。这就是我所谓的——立法的“质”的飞跃。



“水上桂林”越南金兰湾斗鸡石 司颖申

欲望从心理学角度讲,它本身是人的生理本能,与生俱来,生而有之。欲望本身对人没有害处,《吕氏春秋》中说:“人之欲多者,其可得用亦多;人之欲少者,其可得用亦少;无欲者不得用也。”人在成长过程,各种的欲望也会随之增长,然而欲望有良莠之分,有坏有之别。诸如人的食欲、求知欲、成才欲、健康欲等等都属于正常的欲望,而贪财欲、名利欲和权力欲则属于不良的欲望。不同的欲望对人的引领作用不同,良好正常的欲望指引人,不健康不正常的欲望误人。因此,过滤欲望是人生一项基本内容。

当然,过滤欲望最重要就是过滤不健康的欲望。例如:金钱欲——有的人受拜金主义的影响,信奉金钱至上的原则,把自己的价值观定位在对金钱的不断索取上。如果这种欲望过度,就会不择手段,铤而走险;权力欲——有的人把拥有权力作为人生至上的追求,挖空心思争权夺势,认为有了权利就高人一等。处处显达,才能光宗耀祖,于是挖空心思争权夺势,费尽心机跑官要官,行贿受贿,甚至走上违法犯罪

从这一点看,欲望的好坏对于一个人来说,显得十分重要。不健康的欲望容易使人们发生行为扭曲,背离正确的人生轨迹,产生邪恶的念头,走上违法犯罪的道路;健康良好的欲望,则是人们成长进步的

动力和源泉,催人奋进。雷锋同志有了全心全意为人民服务的渴求,才能把有限的生命投入到无限地为人民服务之中去。郭秀明同志践行“三个代表”要求,把带领乡亲们脱贫致富作为自己的人生追求,塑造

了模范共产党员的良好形象,如此等等。因此,过滤欲望是我们人生道路上的必修课。

如何过滤欲望?首先要确立正确的世界观和人生观,用党的十六大精神和“三个代表”重要思想去武装头脑,牢记“两个务必”,恪守社会公德、职业道德和家庭美德,从思想上筑牢防线。其次,要有慎独的精神,树立高尚的人生追求,真正做到暗处不欺瞒,管住自己工作圈、生活圈、娱乐圈、交友圈。管住嘴,不该吃的不吃;管住自己腿,不该去的地方不去;管住自己的手,不该拿的不拿。修身立德,主动向先进人物看齐,不断完善自我,不断成长进步。最后,还要守住小节。古人云:“千里之堤,溃于蚁穴”。常言道:“小洞不补,大洞吃苦”。任何事情都由量变到质变过程,从小处做起,从小事做起,勿以恶小而为之,严于律己,不良欲望自可祛除。

过滤欲望

□文/王发建

“激励”是激发人们“动机”的心理过程。人本主义心理学家马斯洛先生,曾将人们的需要排列为生理——安全——爱——尊重——实现价值等几个层次。

有了需要,就要为了满足而去通过某种手段去获取,就是人们常说的内在动力。至于谁的需要层次高,谁的动力就可能大,这个过程实现,往往就是一种“激励”的过程。

一般来说,善于激励自我的人,能够从自卑中走出来,能够在不断满足恰当需要中,不断地激励自己,从而才会不断地取得成功。即使还没有取得什么成功之际,他会在“需要”的基础上,制定切实可行的目标,所谓“大目标,小行动”即是把目标分解,采取一个具体的行动,以便逐步取得成功。一旦取得了某种程度的成功,他就会以某种方式来激励自己,或与家人或同事一起分享成功。如此,也会成为对他人取得成功的一种激励。

现代社会,无论是在家庭,还是在工作单位,除能自我激励之外,也应学会激励他人。比如,在认真分析他人需求、动机及不良心理的消极表现之后,善于用物质与精神的激励手段,去调动他人的积极性,也就会使人或单位不断取得成功。

激励,是满足个人需要的一种手段,一种调动人的积极性的过程,是一种积极的心理状态。学会激励,不仅能促进事业成功,就是对战胜疾病也是一剂“良方”。那么,不妨先从善待“需要”开始,把握好需要的层次,调动好内在的驱动力,将“激励”艺术能运动地运用于调动内在驱动力上,那还发愁不能取得成功吗?



□文/张爱萍

在使用护肤品上,男女有着很大的差别。男士护肤品完全不同于女性护肤品。男人的皮肤偏油性,容易油腻,因此,男士的皮肤不容易干燥,也就不宜用油性护肤品。

男人护肤主要集中在剃须前后。剃须前,修面露可使剃须刀片更贴近皮肤且减少对皮肤的刺激。剃须前修面露通常是不含水分的,适合于电动剃须用。而刀片乱剃则使用含水的剃须膏,如泡沫式剃须膏,无泡剃须膏及剃须凝胶等。无论是刀片剃须或电动剃须,皮肤与刀片的摩擦总会产生或多或少刺激,因此剃须后的善后处理是男士护肤品的基本功能。这类产品有点类似女性护肤品的化妆水和乳液等产品,具有使皮肤舒缓、毛孔收敛及杀菌消炎、防止感染及保湿的作用。干性皮肤或皮肤易过敏的人要选择不含酒精的配方。对于刮脸后易产生小疹子的皮肤,最好选择具有保护皮肤外用的舒缓乳液。

除了刮胡子之外,男士最大的皮肤问题就是过多的皮脂分泌及过多油脂所产生粉刺之类的小疙瘩。因此,去除此过多的油脂,保持皮肤的清爽是男士护肤要注意的一个重要问题。

朋友如酒,世间间能被称作朋友的人,大概分为三类:一类是白酒;一类是红酒;一类是啤酒。白酒朋友豁达、豪爽。这类朋友关键时候能拔刀相助,其酿造清纯,质感清透,少有杂质。但白酒性烈,多饮会醉,与其相处太久自己的酒性也会大增,所谓近朱者赤也该是此吧。衣不如新,人不如故。白酒是朋友中的佳品,即便是数十年不见面,一朝相逢仍然有如故之感。

红酒朋友以其色诱人、醇香袭人、口感迷人而著称。人之相知,贵在知心。这类朋友就指当你遇到困难时他会聆听你的倾诉,在人生的路上与君相伴,共度险阻,同过难处。红酒朋友长期饮用不仅养颜且助

朋友如酒

□文/马群

十步之泽,必有香草;十室之邑,必有中士。朋友一词可遇而不可求。为友者,如作画须求淡,以势交者,势倾则绝;以利交者,利穷则散。一死一生,乃知交情;一贫一富,乃知交态。交友上交道不谄,下交不骄,则可以有为。

有朋友自远方来,不亦乐乎。

人体免疫力的好坏受多种因素影响,其中营养因素起着十分重要的作用,运用营养手段来调节人体的免疫状况,对预防“疾病”有十分重要的意义。

蛋白质是机体免疫防御功能的物质基础,参与免疫组织和器官的构成。含蛋白质较丰富的食物包括瘦肉、鱼虾类、奶类、蛋类和豆类。

维生素A对于维持呼吸和胃肠道黏膜的完整性及黏膜表面的抗体的生成等具有重要作用,可以抵御致病菌的侵袭。含维生素A丰富的食物有:动物肝脏、奶油、蛋黄、鱼肝油、禽蛋等;绿色、黄色或红色的蔬菜、水果,如菠菜、空心菜、胡萝卜、红心红薯、南瓜、柑、橘子和柿子等。

维生素C是人体免疫系统所必需的,能抑制新病毒的合成,有抗病毒作用。维生素

生水 生水有各种各样的对人体有害的细菌、病毒和人畜共患的寄生虫。喝了生水,很容易引起急性胃肠炎、病毒性肝炎、伤寒、痢疾及寄生虫感染。特别是现今大小河道、水库、井水不同程度地遭受工业废水、生活废水、农药残余污染,喝生水更易引起疾病。

老化水 俗称“死水”,也就是长时间贮存不动的水。常饮这种水,对未成年来的人来说,会使细胞新陈代谢明显减慢,影响身体生长发育;中老年人则会加速衰老;许多地方食道癌、胃癌发病率日益增高,据医学家们研究,可能与长期饮用老化水有关。有关资料表明,老化水

中的有毒物质,也随着水贮存时间增加而增加。

干滚水 干滚水就是在炉上沸腾了一夜或很长时间的水,还有电热水器中反复煮沸的水。这种

饭,会引起亚硝酸盐中毒;水垢经常随水进入人体,还会引起消化、神经、泌尿和造血系统病变,甚至引起早衰。

不开的水 人们饮用的自来水,都是经氯化消毒灭菌处理过的,氯处理过的水中可分离出13种有害物质。专家指出,饮未煮沸的水,患膀胱癌、直肠癌和可能性增加21%~38%。当水温达到100℃,这两种有害物质会随

水因煮过久,水中不挥发性物质,如钙、镁等重金属成分和亚硝酸盐含量很高。久饮这种水,会干扰人的胃肠功能,还会造成机体缺氧等症。

蒸锅水 蒸锅水就是蒸馏水等剩锅水,特别是经过多次反复使用的蒸锅水,亚硝酸盐浓度很高。常饮这种水,或用这种水熬稀

蒸气蒸发而大大减少,如继续沸腾3分钟,则饮用安全。重新烧开的水 有人习惯把热水瓶中的剩余温开水,重新烧开再饮,目的是节水、节煤(气)、节时。但这种“节约”不足取。因为水烧了又烧,使水分再次蒸发,亚硝酸盐会升高,常喝这种水,亚硝酸盐会在体内积聚,引起中毒。

六种水不能喝

□文/康乐

水因煮过久,水中不挥发性物质,如钙、镁等重金属成分和亚硝酸盐含量很高。久饮这种水,会干扰人的胃肠功能,还会造成机体缺氧等症。

蒸锅水 蒸锅水就是蒸馏水等剩锅水,特别是经过多次反复使用的蒸锅水,亚硝酸盐浓度很高。常饮这种水,或用这种水熬稀

蒸气蒸发而大大减少,如继续沸腾3分钟,则饮用安全。重新烧开的水 有人习惯把热水瓶中的剩余温开水,重新烧开再饮,目的是节水、节煤(气)、节时。但这种“节约”不足取。因为水烧了又烧,使水分再次蒸发,亚硝酸盐会升高,常喝这种水,亚硝酸盐会在体内积聚,引起中毒。

铁和锌可维持免疫系统的正常功能。贝壳类海产品、动物肝脏是锌的良好来源。动物肝脏和瘦肉中含有丰富的易为人吸收的铁。



学会『激励』

□文/朱晨

现代社会,无论是在家庭,还是在工作单位,除能自我激励之外,也应学会激励他人。比如,在认真分析他人需求、动机及不良心理的消极表现之后,善于用物质与精神的激励手段,去调动他人的积极性,也就会使人或单位不断取得成功。

激励,是满足个人需要的一种手段,一种调动人的积极性的过程,是一种积极的心理状态。学会激励,不仅能促进事业成功,就是对战胜疾病也是一剂“良方”。那么,不妨先从善待“需要”开始,把握好需要的层次,调动好内在的驱动力,将“激励”艺术能运动地运用于调动内在驱动力上,那还发愁不能取得成功吗?

激励,是满足个人需要的一种手段,一种调动人的积极性的过程,是一种积极的心理状态。学会激励,不仅能促进事业成功,就是对战胜疾病也是一剂“良方”。那么,不妨先从善待“需要”开始,把握好需要的层次,调动好内在的驱动力,将“激励”艺术能运动地运用于调动内在驱动力上,那还发愁不能取得成功吗?