

# 温家宝在安徽的一次下乡

温家宝是中央领导层深入到安徽农村搞调研次数较多的一位;同时,也是让陪同他的地方干部最头疼的一位。为了了解到农村和农民的真实情况,他常常不给地方一些领导人员留面子,想方设法冲破对他的“封锁”,使得刻意弄虚作假者不知所措。

1996年5月麦收之前,当时还是中央政治局候补委员、中央书记处书记的温家宝,到安徽检查扶贫工作。一来就约法三章,不搞迎送,不搞陪吃,下去时更不许前呼后拥,一切轻车简从。

他的随行人员也是屈指可数,除秘书田学斌、警卫参谋张振海,中央办公厅秘书局和中央农村工作领导小组各来一位局长,还有就是农业部的一位有关领导。

那次他们来了后,就同安徽省的有关领导分乘两辆普普通通的中巴车,直奔大别山革命老区。

在从霍山县通往霍山县的山道上,温家宝来了一个突然袭击。他招呼司机说:“我要方便一下。”司机当即把车停住。

车上的人都以为温家宝真是下去“方便”了,谁知,他跳下车后,快步前行,沿着一条小路就一直往前走了。

坐在另一辆中巴车上的安徽省的领导,这才发现,前面有座不大的村庄,温家宝正向那个村庄走过去,他们不免感到诧异。因为这是事先安排要视察的计划之外。而且,看上去,还是一处十分贫穷的地方。

大家赶忙下车,快步跟了上去。温家宝见几个农民扛着树皮走过来,就迎上去问:“你们这是干什么呀?”

一个妇女见问话人面面相觑,话声和蔼,虽是干部打扮,却没有想到这会是中央下来的干部,因此答得很随便:“现在青黄不接,山上没东西可卖,供销社正在收购树皮,听说造纸用,就削点树皮去卖,好买点口粮回来。”

温家宝转身又去打听一位男青年,当得知对方是位民办教师,便仔细了解他的工资情况。民办教师发愁地说:“乡里一个月只补助五十元,

连吃粮的钱也不够,说是补助,也只是欠着,赶到要过年了才给,平时就连买粮的钱也没有。”

温家宝一边认真听着,一边点着头。

他在村子里各处仔仔细细地看了个遍,这才上车。到了霍山县城后,他随便使用了一下餐,就要求听县里汇报。

霍山县委书记不知道温家宝在来的路上已经没按“规定”下过车,依然像往常一般地做着汇报,他甚至激动地说道:“这几年,我们霍山县有了很大的发展,既脱帽,又加冕,脱掉了贫困县的帽子,戴上了‘奔小康’的帽子。”接着就把全县的国民生产总值、粮食产量、财政收入和农民增收的各种数字,熟练地报了一遍。他还准备把各种成绩的统计数字一一报来,温家宝却截住了他的话头,忽然问:“你这个县这么好,可以按时发工资吗?”

县委书记回答得斩钉截铁:“我们欠全县职工一分钱!”

温家宝点到了他下车看过的那个村庄的名字。

县委书记不禁一愣。但他马上指出:“那是我们县最穷的一个村。”

温家宝幽默地笑道:“你最穷的一个村,就被我看到了?”

县委书记这才知道遇上了麻烦,偷偷地看了一眼坐在旁边的省委领导,见省委领导都面无表情地望着他,不由得急出了一头汗。

温家宝严肃地说:“同志们,不是我们不相信你们的数字,我更看重重农民家里的生活水平是否真的提高。你们都很年轻,我希望你们多到农民群众的家里看看,真正做到脱贫很不容易,何况有些脱贫了还会返贫呢。”

也就是在那一次,温家宝要看龙河口水库淹没区农民的生活状况,舒城县却安排了一个各方面都比较好的村子让他看。他一眼就发现了问题,问:“这儿是淹没区吗?”

县委书记见瞒不过。只得照实说:“不算淹没区,只是边缘地带。”

“我要看淹没区,看最贫困的村子。”

舒城县委书记没有一点思想准



备,因为以往下来检查工作的中央领导或省领导,没谁提出过这样的要求。安排领导参观“形象工程”,视察“闪光点”,早已成了一条程式化的不变的“规矩”。于是,这位县委书记搪塞道:“那儿路不通。”

“你说的不通,是不是车子开不进去?”温家宝认真地问。

“是。”

“走路要走多远呢?”

县委书记想了想说:“十公里吧。”

温家宝一听,朗声笑道:“不算远,那我们就走去。”说着,做了个挽裤脚赶路的样子。

当时的省委书记卢荣景见温家宝决心已定,马上接过话:“快上车,开到哪儿不能开了,再下车走嘛!”

于是大家陆续上车。

舒城县委书记说“路不通”,只是不希望温家宝看到穷得不像样子的地方。不过,他又是一个实在人,见省委书记表了态同意去看,也就没再留点心眼,把自己曾说过路不通还须走上十公里的话忘得一干二净,指挥着司机顺顺当当地将车开进了一个村子。

省农经委的吴昭仁在和我们讲起这段插曲时,他的脸上露出了无地自容的神色。他说:“我当时一听县委书记说‘到了,下车吧!’脑袋嗡地响了一下。心想,你这个县委书记真要命,说过这村子车开不进去,你至少也要停得远一点,让大

家走几步,哪能让车一下子进了村?这让陪同的省领导在中央领导跟前,脸往哪儿搁?这时就听走在我边上的王昭耀副省长说:‘地上有缝都想钻进去……’搞得我们一个个灰头土脸,硬着头皮走下车。”

温家宝一连看了几户农家,心情很是沉重。

还有一次,温家宝到安徽检查农业经济结构调整方面的工作。在阜南县,县里安排是看小陈庄,这是一个新建的村,两排楼房十分漂亮地拥路而立,中间的马路也修得很宽,看上去不仅富足,还透出几分气势。但是,温家宝下车后只看了一眼,就拒绝进村去看。

这弄得陪同的领导十分尴尬。

吴昭仁是多次陪同温家宝到安徽各地视察的,彼此已经很熟悉,他打破僵局走上去说道:“既然来了,进村看看吧!”

“不看,”温家宝不为所动,“要我看什么呢?无非是几个有钱人,盖了几幢新楼房。”

县里领导忙解释:“还有个座谈会……人已到齐了。”

温家宝坚持说:“这个座谈会我不参加。”

现场的气氛变得十分窘迫。

这时,走来了两个农民模样的人,温家宝于是上前打问:“搬到这儿来,你们是自愿的吗?”

对方高声答道:“完全是自愿的。”

温家宝若有所思地又问:“住这样的房子,花了多少钱哪?”

“两万多。”

温家宝朝村里望了望,空无一人,就打量起走过来的这两个“农民”。显然他已从对方回话的口气中悟出了什么,指着其中的一人问:“你在村里具体干什么呀?”

对方说:“支部书记。”

温家宝幽默地笑了:“那我就问问你,为什么要修这么宽的马路,占用这么多的耕地呢?”

支部书记哑口无言。

重新回到阜阳市,市委将温家宝一行安排在国际大酒店,温家宝一听是“国际大酒店”,坚决不住,要求住招待所。

由于温家宝的坚持,最后下榻在作为市委招待所的“颍州宾馆”。晚饭后,温家宝也不愿休息,要求安排两个县委领导汇报有关工作。汇报时,太和县委书记取出了事先准备好的稿子,刚念了个开头,温家宝就示意对方停下来:“你们不要念稿子好吗?”

离开了稿子,这位县委书记竟不知什么该讲什么不该讲了,变得吞吞吐吐,十分狼狈。

温家宝失望地摇了摇头,说道:“今天下午,我很生气,在阜南县的那个村子里,见不到一个群众,不知道你们想让我看什么?去年,我到河南省,一个县委书记也叫我去看一个这样的村子,见不到农民,村里的马路修得比你们这儿看到的还宽,房子也比这儿漂亮,我就问那个县委书记,这样好的村子在你县占多少呀?他支支吾吾地说,百分之二十吧。我说,好,就是占到百分之二十,还有百分之八十的农村是个什么样子呢?我更想知道你们县百分之八十农村的情况,你带我去看看好吗?他马上说,路不通,不好去。我说,车子去不成,人总可以走进去吧,那么多的农民可以走,我们为什么不可以走呢?你带我去,我要进去看看!”

说到这里,他顿了一下,脸上的表情十分复杂。

陪同的安徽同志,当然听得出此番话的意思。借故路不通,不希

望他看到自己管辖范围的落后面、贫困状况的,不止是河南省的那位县委书记,他在安徽舒城县就有过同样的遭遇。只给上面展示“政绩”,看“莺歌燕舞”,这种弄虚作假的现象,已经像瘟疫一样在中国各地蔓延成灾。

那天晚上,温家宝谈了很多,谈得推心置腹:“阜阳地区我来过几次,通过前后对比,我看有很大发展,农民生活也有很大改善,当然离小康的要求,离物质文明和精神文明的要求还有不少差距,一个地区里面也还有很大的不平衡。可能有很好的村,但也有相当多的一般村,还有很多贫困村。就一个村子来讲,也很不平衡,有富裕户,有大量的一般户,也有比较困难的户。我觉得我们的农民非常知足,就吃几碗白米饭,没什么菜,住的又是那个样子,但是对党,对政府,却没有什么怨言,非常朴实。我感到我们的农民,是非常有觉悟的,越是这样,我们的干部就越应该觉得自己身上的责任重。怎么帮助农民尽快地富起来,我们有着不可推卸的责任。”

他说:“事关农村的政策问题,我就想到安徽来听听大家的意见,因为这里有许多熟悉情况、又敢于发表意见的同志。我每次来都很有收获。我的好多政策上的想法,都是我随便下车了解到的。地方上准备的东西,和要看的,往往是一些比较典型、比较成熟的闪光点,不是说这些地方不真实,但常常不具备普遍性。所以,我非常喜欢随便走走看看。我的调查研究很简单,就是开车随便进一个村,有时要谈一个小时,也可以跟农民谈一天。最长的一次是在铁岭,我坐在炕头上和农民谈心,从中知道了好多事情:土地关系、分配关系、干群关系。不坐下来深入地谈,就很难了解到。即使这样,我们仍觉得自己对农村的了解恐怕至多只有十分之一,大量的情况还是不了解的。我知道农村的情况并不都是好的,需要我们去发现问题,解决问题。所以我希望今天的座谈,能畅所欲言,有什么情况就讲什么情况。”

(陈桂棣 秦桃)

SHENGHUOFUWU

生活服务



## 十种健康好习惯瞬间释放压力

生活的快节奏是不是让你有点“亚历山大”?感情的经营是不是让你有点疲惫?工作的劳累是不是让你有点喘不过气?越来越多的压力让你直不起腰板,这里为您介绍十个妙招,学起来,养成习惯,让你瞬间舒缓压力,活得更精彩,更充实!

### 一、写下来

思考更有意义的事情,而不是记住将要做的事情。大脑通常就像一个漏水的桶子,因而在你遗忘前,把你的好主意、见解、想法写下来,把你所需要做的事情,添进你的待办事项中。

### 二、一次做一件事

如果你一次做一件事,那么你将取得更好的结果,感觉更好,压力也减少了。因而,你最好不要一次做多件事,而是先把每天最重要的事情做完,再做其他次要的事。

### 三、大胆问,而不是猜疑

人心难测,因而要询问、沟通的方式解决疑问,这将有助于你最大限度地减少不必要的争执、误解、否定的情况。

### 四、不要小题大做

在你开始深入考虑某件事情,或者在你脑海里决定要做番大事业时,你应该问下自己:“我是否小题大做了呢?如果你在有些地方被你的思维所击败,那么请问下自己:在世界上,还有人比我现在的处境更糟糕吗?”

### 五、睡前整理好“行装”

这样你就不会在早上有压力,也比较不会忘记东西。

### 六、为你每周每天做的事设定界限

你必须设定界限来更好地平衡你的工作和生活。这么做,我发现自己做事更有效。因为并非每件事情都一定要出什么结

果,我的生活变得非常惬意。以下三种方式,有助于你每周每天做的事设定界限:

1.为你的工作设定开始的时间和结束的时间。我晚上7点到第二天早上8点这段时间不会工作。

2.每天多休息几次。白天多休息,这样才能保持头脑清醒,晚上和周末才有精力。我通常是每小时工作45分钟,休息15分钟。在休息时候,我离开电脑,做点别的事。比如出去外边走走,呼吸新鲜空气,吃点东西,或者看半集的《辛普森一家》。接着每3个小时,我会休息久一点,吃个午餐、吃点零食或其他什么。

3.不在周末工作。我尝试在周末时间,远离日常的习惯和事情。我通常会有一天远离媒介和互联网。我几乎不在周六查看电子邮件。相反,我会和我的女

友、朋友、家人在一起,或者看书、看电影或做些其他有趣的活动。

### 七、腾出非常简洁的工作空间

通过腾出一个非常简洁的工作空间,可以极大地减少精神分散的情况或由于拥挤而产生的压力。你的注意力能以一种自然的方式,更容易地集中在最重要的事情上,思考如何拥有这样一个工作环境吧。

我建议,只需要一张小桌子、一部笔记本电脑、一叠纸、一支笔,以及一些贴在墙面上能给你带来动力及正能量的东西,如重要事项清单、梦想、名言警句或有意义的图片。

### 八、提早10分钟

这个非常简单的习惯把那些乘车的时间转变为我为放松休息的时间,而不是转变为一段段的时间和空间,使我感到有压力或产生其他负面情绪。同时也让自己有了一种预先准备事情的习惯,养成习惯不仅能节省时间,也能更好地安排时间。

九、放好所有的东西。如果每件东西都放置在特定的地方,那么你的家就会保持秩序井然的样子,回到家也会有一种心旷神怡的感觉,充满温馨的气氛,每天都不凌乱。当你要出门时,你能方便地找到钥匙、钱包和手机。

### 十、呼吸

当有压力、或限于困境、沉迷过去或迷失于未来时,用你的肚子呼吸2分钟,关注气流的进出。这样能使你的身体冷静下来,把你的思绪再次带回到当前。

做个乐观的女人,就是给自己最好的关爱,遇到事情放开心,让这些缓解心情压抑的办法替你打开快乐心扉。(佳贤)

## 睡懒觉的五大伤害

不知不觉间,“宅”成了许多人日常生活中的关键词之一,尤其是终日两点一线上班族,周一到周五忙忙碌碌,到了周末很多人选择在家里“宅”着。

不少上班族由于工作需要,每天要起个大早赶车,车上哈欠连连、满脸睡意的人不在少数。经过一周的劳累,上班族的周末往往都爱睡个懒觉,算作给自己疲惫一周的身体做个“补偿”。但是昏天黑地的睡懒觉就真能“补偿”体力吗?其实不然。周末大睡懒觉有什么坏处?周末又该如何睡懒觉呢?

成年人正常的睡眠时间是7小时左右,周末适当的睡个懒觉是可以的,但如果睡的时间过长,则会对身体造成不好的影响。适当的睡眠可恢复体力、消除疲劳,但如果睡眠过多,不仅消除了疲劳,反而会影响健康。具体来说从以下几个方面影响最大。

伤害一、睡懒觉会打乱生物钟节律。正常的人体的内分泌及各种脏器的活动,有一定的昼夜规律。这种生物钟规律调节着人本身的各种生理活动,使人在白天精力充沛,夜里睡眠安稳。如果平时生活较规律而到假期睡懒觉,会扰乱体内生物钟节律,使内分泌激素出现异常。长时间如此,则会精神不振,情绪低落。

伤害二、睡懒觉会影响胃肠道功能。一般早饭在7点钟左右,此时晚饭的食物已基本消化完,胃肠会因饥饿而引起收缩。爱睡懒觉的人宁愿肚子饿也不愿早起吃早饭,时间长了,易发生慢性胃炎、溃疡病等,也容易发生消化不良。

伤害三、睡懒觉会影响肌肉的兴奋性。经过一夜的休息,早晨肌肉较放松。醒后立即起床活动,可使肌肉血液循环加剧,血液供应增加,从而有利于肌肉纤维的增粗。而赖床的人肌肉组织长时间处于松弛状态,肌肉修复差,代谢物未及时排除,起床后会感到腿酸无力,腰部不适。

伤害四、常睡懒觉还可影响其记忆力,降低学习效率。因此,“黎明即起”是一种良好的生活习惯,即使是节假日也要保持正常的生活规律,按时睡觉,按时起床。

伤害五、周末长时间睡懒觉会导致“周末头疼”。突然改变睡眠习惯会对大脑中负责激素平衡的下丘脑形成激烈冲击,进而导致激素失调,引发头痛。并且,睡懒觉会错过早餐,会造成饮食紊乱。

(宗合)

## 研究发现指甲长爱感冒

指甲虽小,却不能轻视,如果太粗心不勤剪指甲,会给健康带来许多影响。美国生活咨询网“互动村”最新载文,指甲长的感冒几率会大增。

美国自然疗法专家斯蒂芬·莫布里博士表示,长指甲与手指间的缝隙会成为细菌的滋生地。近日,在美国传染病协会旧金山会议上宣布了美国密歇根大学的一项研究。研究发现,如果指甲长度超过指尖3

毫米,藏匿在指甲缝中的细菌过量的可能性大约是指甲短的人的5倍。其中主要包含能引起肺炎、尿路感染的细菌和一些传染病源,如流感病毒等。勤洗手是防止流感病毒的有效措施之一,但研究负责人、美国密歇根大学内科医学教授卡罗·考夫曼博士表示,大多数人洗手不足以清洗掉这些细菌。为预防感冒,还应该勤剪指甲,使其与指尖平齐,洗手时最好用刷子认真

清理指甲缝;洗手时最好用温肥皂水,时间以呼一通“生日快乐”歌为宜;只洗手和腕部是不够的,还应将前臂、手肘处也清洗干净;洗手后还要马上擦干,否则细菌仍会大量滋生;美国自然疗法专家杰米·奥斯金博士表示,用毛巾擦手比用纸巾更容易传播病菌,因此应该使用一次性纸巾擦手。

此外,除了要正确洗手,还应避免经常用手摸脸。(徐江)

## 导致颈椎病发生的几大因素

1.年龄因素:就像一台机器一样,随着年龄增长,人体各部件的磨损也日益增加,颈椎同样会产生各种退行性变化,而椎间盘的退行性变化是颈椎病发生发展中最基本和最关键的基础。另外,小关节和各种韧带的退变也是重要的因素。

2.慢性劳损:是指各种超过正常范围的过度活动带来的损伤,如不良的睡眠姿势、枕头的高度不当或垫热的部位不妥,反复落枕者患病率也较高。另外,工作姿势不当,尤其是长期低头工作者颈椎病发病率特高。再者,有些不适当的

体育锻炼也会增加发病率,如不得法的倒立、翻筋斗等。

3.外伤:在颈椎退变、失稳的基础上,头颈部的外伤更易诱发颈椎病的产生与复发。病人往往在轻微外伤后突然发病,而且症状往往较重,合并骨折、脱位者则给治疗增加困难。

4.咽喉部炎症:当咽喉部或颈部有急性或慢性炎症时,因周围组织的炎性水肿,很容易诱发颈椎病症状的出现,或使病情加重。

5.发育性椎管狭窄:椎管狭窄者更

易于发生颈椎病,而且预后也相对较差。

6.颈椎的先天性畸形:各种先天性畸形,如先天性椎体融合、颅底凹陷等情况都易于诱发颈椎病的发生。

7.代谢因素:由于各种原因所造成人体代谢失常者,特别是钙、磷代谢和激素代谢失调者,往往容易产生颈椎病。

8.精神因素:从临床实践中发现,情绪不好往往使颈椎病加重,而颈椎病加重或发作时,病人的情绪往往更不好,很容易激动和发脾气,颈椎病的症状也更为严重。(言轮)

遇到小外伤时,创可贴都会充当我们的急救好帮手。然而使用创可贴也有很多学问,用不对反而会“帮倒忙”。

### 创可贴最好不要贴着过夜

它吸水性和透气性差,如果贴得时间过长、不及时更换,细菌就会大量繁殖,伤口及周围皮肤还会发白、变软,导致感染,不利于伤口愈合。睡觉时要摘下创可贴,让伤口睡前用碘伏消毒即可。贴创可贴的时间最多不要超过12小时,防止伤口感染化脓。

### 创可贴不能重复用

许多人洗手时怕弄湿创可贴,会先摘下来,洗完再贴回去,这个做法也是错误的。使用创可贴时伤口千万不要沾水,可以暂时用消毒湿巾擦拭。如果洗手时摘下、创可贴沾了水或有液体渗出,就要马上扔掉,重贴新的创可贴。

### 伤口大不能用创可贴

创可贴主要用于急性小伤口的止血,适用于表浅、创面较小、不需要缝合的切割伤。在大伤口、出血量大,以及伤口不干净的情况下,不能使用创可贴,应及时到医院就诊。疖肿、烫伤、化脓感染和各种皮肤疾病等,也不宜使用。

需要提醒的是,使用创可贴时不要捏压伤口,避免伤口裂开。连续使用两次后,如果伤口疼痛加重或红肿,应停止使用,并及时去医院诊治。(胜时)