

石牛峰游记

长沙市长沙县泉塘第三小学 傅锦

国庆节囊中羞涩,不堪远行。正好有同学相邀,驱车前往浏阳伏镇古林农庄欢聚。

一路车水马龙,儿子情绪低落,多次强烈要求去学校独处(实际别有用心的),我们一致反对,先生又作一番劝说,儿子虽心有不甘,但又无力反驳,只好闷闷于怀。

车轮飞转,一路无言。没多久,到达目的地。陆续间,人稍聚齐。农庄庄主提议,午饭后去爬石牛峰,众人一听,莫名兴奋,一商量,决定立马出发。儿子一听要爬山,顿时来了兴致,赶紧从电视机前跑了出来。

不一会儿,我们便到了一个叫石牛寨山庄的地方,山庄建立于石牛峰山脚下,三面环山,门前一汪碧水,清粼粼地泛着微波,蓝天青山倒映在水中,格外澄明透亮。这里早有慕名而来的游客架起钓鱼竿,悠闲垂钓。山庄后,群山绵延,绿意盎然。我们一行近二十位男女同学,迫不及待地想要投入到这青山的怀抱。

儿子一马当先,循着本地同学的指引,向石牛峰进发。起初是一条较为平坦的小路,傍着数块早已荒芜的山地,向山坡延伸。在半人深的柴草掩映下,我们终于踏上了征服石牛峰的征途。

小径逐渐开朗。不久,一条经人工修筑过的水泥石级小路出现在眼前,石级小路蜿蜒于层林之中,时隐时现。拾级而上,苍松挺立,群山飒飒,满眼苍翠欲滴的灌木丛,枝叶相连,根根相护,让人不禁身心清爽起来。有几个穿高跟鞋的女同学,爬出不到三百米,便开始大呼小叫起来。男生们一反常态,温柔地劝说着离别二十余年、年过不惑的老同学,真教人莞尔。

儿子和我兴冲冲地在前面探路。转过石级,横过小径,攀上一面陡峭的山坡,抬头看,危峰兀立,层林挺拔。曲折的山路在山间迂回宛转,转眼又不知转向了哪里。

这石牛峰真美!山林中,绿意葱茏,松柏直指蓝天。不知名的野花开遍林间,略一抬手,定能摘到路边的野果。一路怪石嶙峋,天然的未经任何雕琢的大石块,耸立在连绵的小山头上,如镇守山头的将军,或昂首挺立,或翘首张望,尽显大自然的鬼斧神工,任风吹雨打,毫不改变。儿子爬上山顶,攀援到石块的边缘,

尽力呼喊,群山回应。连日来郁结在儿子心中的不快似乎在这呼喊中随波飞散。他又恢复了往日的神采飞扬,叫嚷着让我给他拍照。

石牛峰真险!山间小路狭窄,仅容一人过往。山头石块无遮无拦,稍有不慎,便会失足坠落。陡峭的山崖直抵峡谷深处,扔一块石头,半天没有声音。从上往下张望,直教人心惊胆颤。更有胆小的女生,连连尖叫。最危险的还要数山头连接的梯子。每个小山头都是独立的,而一个小山头到另一个小山头,必须先倒转身子,小心翼翼抓紧梯子,梯子是竖着放的,旁边没有护栏,非常惊悚。然后倒退着下到小山谷里。在这里,任山风拂过疲乏的身子,什么生活的重担,什么工作的压力,在此刻都随风散去。崇山峻岭紧紧拥住大地,遥远的地平线上,隐约可见的房屋也渺小得可以忽视。山峰之中伫立,人更显微小。苍穹之下,生命何其弱小,于这千百年来矗立不变的山峦,人生又算得了什么!

稍作休整,向另一个山头挺进。这时艰险更让人瞠目结舌。绝壁上,一架梯子从天而降,攀爬更有难度,因梯子周围没有任何保护措施,稍微松懈,便会扑通跌落。这时候,大男子汉们充分显示了他们的英雄本色,大大地帮了女生的忙,有人背包,有人搀扶,有人拽拉,一路欢声笑语,其乐融融。儿子也在前面帮忙,得到了很多表扬。

一路上,我和女同学徐美女交流着生活的心得,特别是育儿这一方面,我受益良多。孩子的成长,对于父母是个很大的挑战与考验,伴着孩子的成长,父母也在不断成熟。当我们可以尊重孩子成长的朋友身份去对待孩子时,也许孩子和我们才都真的已经长大了。

孩子的成长是一个缓慢而美丽艰辛的过程,作为父母,只有耐心地等待,像等待花开,做孩子最坚实的后盾。

两个半小时左右,我们一行陆续回到了石牛寨山庄前,大伙儿一个个汗流浹背,都感觉疲惫不堪,平时多囿于工作,缺少锻炼的中年人,在这一刻再一次领悟到运动的重要。看着儿子毫无倦意的身影,大家纷纷竖起了大拇指。

那天下午,儿子特别乖巧。我多想我亲爱的儿子在以后的人生道路上,如攀登石牛峰一样勇敢而无所畏惧!

党的十八大以来,各地认真贯彻落实中央八项规定精神,结合实际制定了具体细化措施。这一切,赢得了人民群众的衷心拥护。特别是,多年来未能解决的公款吃喝问题得到了有效遏制。本文试从强化制度建设层面,探讨如何管住和预防“嘴上”腐败,以此构筑朗朗乾坤的政治生态。

制度先行,顶格问责,堵住震慑公款吃喝

可以说,公款吃喝问题一直是老百姓十分敏感的话题,基层尤甚。它的危害主要有以下几种:一是造成资金浪费,加重负担;二是机关作风涣散,降低效能;三是损害政府形象,群众痛恨;四是滋生严重腐败,权钱交易。

为了进一步遏制公款吃喝这一顽症,各地结合当地的实际情况,出台了相应的实施细则,重点在规范行政审批、严格财务制度、公开相关信息、强化行政问责等方面下足功夫。以常德市澧县为例,该县两办印发《澧县党政机关国内公务接待暂行规定》,从公务接待服务、来宾接待标准、陪客人数、严禁事项、如何报销等方面都做出了详细规定。为了将规定落到实处,防止公款吃喝死灰复燃,县纪委监委同步出台了问责细则,并联合财政、工商等部门开展“一杯酒”“一包烟”“一张票”“一餐饭”专项整治行动,主要是严查公务接待中的超标接待、同城吃请、饮酒发烟等违纪行为。对顶风违纪者,一律先免职后处理。今年,县纪委监委共查处违反八项规定案例32起,涉案金额18.2万元,29人受到党纪政务处分。

今年,县纪委监委先后两次开展了中央八项规定整改落实情况进行监督检查。三季度,该县预算单位“三公经费”支出1858.25万元,同比减少302.24万元,下降13.99%,其中:公务接待费支出636.05万元,同比减少526.72万元,下降45.30%。其中,澧西街道、电子政务办等10家单位三季度没有发生公务接待支出,王家厂镇、如东镇比去年同期下降96.61%和89.73%。下降幅度之大,效果之明显,受到社会各界高度评价和普遍赞扬。

上有政策,下有对策,严查严管不可停歇

有严厉的制度和强有力的处罚措施,很多人不敢明目张胆地公款吃喝了。有道是,上有政策下有对策,于是,想着法子躲进“青纱帐”,大搞“一桌餐”的现象也接二连三发生。主要表现形式有:

一是虚列项目冲抵招待费。有些乡村干部和财政人员利用工作之便,沆瀣一气,采取虚列工程项目,或加大工程量的方式,套取资金,

支付不能入账的招待费。今年6月22日,澧县纪委监委对码头铺镇龙洞峪村原党总支书记刘烟文违纪违法问题进行纪律审查和监察调查。其中有一条就是违反中央八项规定精神,违规公款吃喝。其费用来源有一部分是虚列工程项目,套取资金“平账”的。

二是虚增农田面积套取国家补助。惠农补贴数据是由村会计申报,财政所具体录入,所长予以审核,但面对海量的数据,所长一般很少审核,这就导致村会计和录入人员有机可乘,极少数人以农户身份虚增农田面积套取补贴资金,有的用于个人挥霍,有的则冲抵吃吃喝喝的费用。如2015年—2016年,桃源县漳江镇原财政所干部吕磊,利用负责该镇惠农补贴数据采集、报批、录入、打卡发放工作的便利,在收集资料、审核、上报、录入漳江镇耕地地力保护补贴数据的过程中,通过篡改各村上报地力保护补贴数据的手段,虚报面积4470亩,套取资金76万元,用于个人消费和部分公款吃喝。

三是不吃公款吃老板。在中央八项规定禁令下,“三公”消费大幅减少,干部公款吃喝得到有效遏制。公务招待被严控,一些官员就把吃喝地点改到企业或由老板买单;公车改革取消了一般公务用车,就向企业“借车”;因公出国(境)经费缩减,就以受企业邀请的名义出国考察。这种“不吃公款吃老板”的官商关系,实质上是权钱交易,老板消费的是自己的钱,党员干部和公职人员消费的是自己的钱,无异于“曲线腐败”。天津市医药集团原党委书记、董事长张建津接受港商奢华盛宴,让私企老板为其举办花费高达上万欧元的生日会。其背后则是大搞权钱交易。

鉴于以上的乱象,作为财政部门,要采取魔高一尺道高一丈的手段,把权力关进制度的笼子,从小处、细处着手,从工程项目的招投标、监管环节等诸多方面从严从实,不能由握着审批权力的领导干部说了算;同时,要公开信息目录,畅通举报诉求渠道。上述案例提到的漳江镇,如果财政所坚持每一项数据都公布于众,让老百姓知晓,绝然不会出现虚增农田面积套取国家补助的违纪违法之事;纪委监委要高扬利剑,严查严管不停歇。因为治理公款吃喝,全面从严治政只有进行时,没有完成时。要在财经制度进一步扎牢,在惩处上进一步严厉,唯如此,公款吃喝的乱象才能得到遏制,“嘴上”腐败才能彻底绝迹。

强化制度建设管住「嘴上」腐败

常德市澧县财政局

龙继凤

浅谈高中田径训练量与度的“三个定律”

湘西土家族苗族自治州保靖县民族中学 姚建华

田径教学是学校体育教育的重头戏。是以发展速度、力量、耐力、柔韧、灵敏和协调性等一系列身体素质为主要元素的田径运动,是人类最基本的活动形式。面临家长埋怨多、升学压力大、学习负担重的高中,如何获得田径最基本的运动能力,从而培养顽强的意志品质呢?笔者通过在教学一线长期实践证明,田径运动作为人最根本的体育运动,需要把适宜的训练量和训练负荷完美结合,全程把控教学训练量和训练度守恒的“三个定律”,学生身体素质才会实现共同提高。下面,笔者就如何科学、高效地把握这“三个定律”与大家分享自己多年的体会。

定律一:把握数量性和强度性原则

田径训练与文化知识的训练一样,这里面的训练强度和训练量是相辅相成的。两者密切联系又相互制约的关系。如果训练强度太大,则训练量不能大;训练量如果大,则训练强度也不能太大;如果两项强度都很大,在运动时学生就很可能因为训练而受伤;但若刻意降低训练强度,提高训练量,又会诱发学生的练习疲劳,无法激发学生的训练兴趣。这是教学中的一对矛盾,如何协调训练频率和运动量?如何合理地配比训练强度、与运动时长?这就要求我们必须把握好“度”。比如,学生1500米4分10秒是他最好的水平,那么在日

常训练中,我们就要用4分15秒或4分整,这样接近4分10秒的强度去训练,在不断“攀高”的强度刺激中,让学生的整个肌体不断去适应这样一个强度水平,并且感觉越来越轻松,长期坚持下去,学生的整体运动水平就会提高。如果你用70%中等强度训练,学生的肌体只是受到了70%强度刺激,另外30%肌体处于休憩或者是半休憩的状态,长期以来,学生的肌体就会接受和适应这七成的强度刺激,从而把整体适应能力下拉一大截。所以,我们要根据学生的身体状况来考量,拿出适度、科学的训练,才能使有所提高。

定律二:把握科学性 and 合理性原则

强化田径训练的科学性设计,需要把握合理性原则,首先是要掌握火候。也就是讲,在制定训练强度和训练量时,必须尊重高中生生理特点,合理制定训练方案,训练强度应适中为宜。如果训练强度过大,则会使学生身体某个部位负荷超载,出现严重的不适应,造成疲劳性损伤,甚至跟腱拉伤、拉断等不良后果;反之,如果训练强度偏小,难以达到

预期的训练效果,严重耽误了学生的时间和精力。以往,在高中田径教学训练方法中,我们操作的步骤是先力量训练,后速度训练,只有在学生具备一定体力基础后,再提高速度。

其次是循序渐进。身体素质的提升,不是三两天就可以解决的,需要一步一个脚印地一直走下去。在开展田径教学时,我们可用近似考试的标准或接近比赛要求为参照,精心设计训练强度和训练量,通过以练代考、以考代练,保证学生能在稳定的田径训练过程中,真正提高学生的田径成绩。

第三是搞好“两个训练”。教学实践证明,要想充分激发高中生田径潜能,进一步提升高中田径训练水平,保持田径训练强度和训练量之间合适比例的同时,还应合理狠抓强化训练和专项训练这两项。我们应该围绕速度训练、力量训练、心理素质的训练等这几个重点,改变传统简单的训练方法,积极探索创新训练模式,找准学生田径素质的具体缺陷,展开练习。比如,在进行长跑项目训练时,在奔跑过程中学生的步法、摆臂和耐力水平的提升。我们还

可以针对学生的素质“短板”进行强化训练和专项训练,把“短板”加长。

定律三:把握针对性和差异性原则

在高中体育教学中,如何把握好高中阶段学生身心发展关键时期的田径教学?作为一个体育教师,我们要充分尊重每个学生生理发展水平、兴趣爱好和心理承受能力等现实差异,要尊重性别差异,不能在平时的教学训练中用一个标准“一刀切”,也不能统一采取一样的训练模式。

实践证明,教师在设计田径训练量和训练强度时,要尊重学生生理和心理上的个体差异性,进行针对性分类教学,即采取班级组合式和集中组合式两种教学方法推进训练。通过合理分组,做到有教、有类,使每一个高中学生都能有与自身特点相适应的训练内容。在具体操作上,对于体质强、可以承受较高强度训练的男生而言,可合理提高训练强度;对于体质偏弱的女生而言,则要适当降低训练强度和减少训练量。

综上所述,教师在制定田径教学计划时,应该遵循高中生的身心发展特点,遵循田径训练量与度的“守恒定律”,切实拿出适合高中学生身心发展特点的训练方法,实实在在提高田径训练水平。