

明嘉靖年间，月光落在《纪效新书》的纸页上，戚继光在灯火下挥毫落笔，把戚家军的组建、练兵等经验写进条分缕析的篇章。

翻开《纪效新书》，一句“况夫为将之道，疆场之安危，三军之死生系焉”，就蕴藏着传统文化的人才观，一脉相承又与时俱进。德、才、识、艺完美融合，是戚继光眼中优秀将领的标准像。

何为德？那是思想道德的纯净底色，是将领的立身之本。戚继光执笔蘸墨时，砚中倒映着北斗清辉，笔锋落处，“封侯非我意，但愿海波平”的丹心跃然纸上。他深知将德

如北斗，是沙场征途的永恒坐标。心术不正者，纵有张良之智、陈平之谋，终似

我上午出去办事，坐804公交车，还好，人不是很多。旁边的座位上，坐着一个老太太，皮肤黝黑，手脚利索，里面的空座上放着3棵大白菜。用塑料袋装着，还有一个塑料袋，装满了芹菜。又上来一个老太太，环顾四周，对黑皮肤的老太太说：“我坐里面吧。”

黑皮肤的老太太说：“好。”

老太太进去坐下，黑皮肤的老太太把她的菜放在座位上，自己站在旁边。

后上车的老太太很奇怪：“你为什么让菜坐，自己不坐啊？”

黑皮肤的老太太说：“嘿，我去看

## 戚继光的“为将四维”

无根浮萍。所以他将将德有着切中时弊的深刻解读，概而言之：心术当如青松立崖，任尔东西南北风，自守天地正气；廉洁应似白璧无瑕，不染士卒血汗，不取分毫私利；谦逊须作空谷纳川，闻过则喜，见贤思齐；仁厚可比春阳煦物，解衣推食，与士卒共尝甘苦；威严必若金石铿锵，令行禁止，使三军如臂使指。唯有如此，方可在沙场风尘中，托起千万将士的生死之诺，担起保家卫国的千钧重担。

何为才？那是带兵打仗的锐利锋芒，是决胜千里的关键。戚继光强调将领必须熟知兵法，“韬钤不谙，终非统驭之才”是他的深入思索。然而，习

### 60岁的小闺女

闺女，这些菜都是我种的，可甜了，菜金贵，所以让菜坐着。”

两位老太太互相通报出生年月，黑皮肤的老太太88岁，是姐姐，刚上车的老太太85岁，是妹妹。

姐姐说：“我小闺女原来是学校的高级教师，教了一辈子的书，上个月满60了，刚退休，不适应，我每周去看看她，怕她抑郁了。”大家都笑了。60岁的小闺女，真让人羡慕。

妹妹说：“是啊，现在的孩子们平时工作压力大，突然退休，肯定不适应。”姐姐接着说：“这几天刚送

暖气，闺女嗓子干，我怕她感冒了，赶紧砍了3棵大白菜，给她煮水喝，祛火。我这小闺女可糊涂了，上班的时候一忙起来都不知道关心自己。不过学生们对她是真好，每年都回来看她。”

车到站，姐姐要下车了，妹妹挥了挥手：“再见，老姐姐，我明天和儿子孙子一家人要去哈尔滨滑雪了。”

现在老年人都玩这么高端了吗？我一个中年人，天天单位里、家里两点一线，放假休闲就是宅在家里玩手机，想想真是惭愧。我也该下车了，盘算一下周末和亲人们一块去哪里玩。

姐姐接着说：“这几天刚送

钱锺书小说《围城》里的主人公方鸿渐的父亲方遐翁喜欢给人赠言。方鸿渐去三间大学之前，方遐翁就赠送了一大堆警句，诸如“咬紧牙关，站稳脚跟”“可长日思家，而不可一刻恋家”。这些其实都是人人皆知的大道理，对于方鸿渐日后在三间大学应对各种复杂局面，毫无实战意义。然而方遐翁还声称“赠人以车，不如赠人以言”。

“要远离那些不出钱，

不出力，建议却特别多的人。”最近网上流传着这样一句话，引起了许多人的共鸣。出钱、出力需要付出，出主意只需要动动嘴。生活中能给你实质性帮助的人极少，好为人师给你各种建议的人，却从来不会稀缺。这些建议往往只是随口说说，并没有什么现实指导意义。

我曾经也是这种人，总喜欢对晚辈指指点点。有一回老父亲忍不住对我说：“如果没能力帮助他们，起码可以做到少说一点，做个不讨人厌的长辈……”一席话如醍醐灌顶，让我深感惭愧。

大家远离“建议家”的同时，应该反省自己是否也是个“建议家”，不要在不知不觉中，被周围人远离。

(摘自《新民晚报》)

## 演讲13小时，在美国当官是个力气活

观察美国政坛动向，会发现一个事实：在线上狂发推特的同时，特朗普在线下也非常积极地与选民进行广泛的面对面的交流。

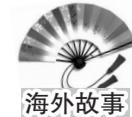
例如，在2016年11月8日大选投票日前夕，特朗普每天都要在不同的州举办3场以上的竞选集会。相比之下，由于身体不好等原因，希拉里在2016年大选中举办的竞选集会要少得多。希拉里大选失利的第二天，奥巴马在接受专访时郑重指出：没有脚踏实地、与选民接触过少是希拉里失败的根本原因。

在2020年大选中，身体不好、无法承受繁重的竞选集会工作本是拜登的巨大劣势，特朗普和包括桑德斯

在内的众多民主党竞争者都曾经打算借此拖垮拜登。然而，新冠疫情让拜登避免了频繁的现场集会，也让他对手无法发挥自己的身体优势，拜登在“地下室的电视屏幕前”(特朗普语)度过了整个竞选过程。

众多新锐政客的生猛挑战迫使那些本来并不以身体好见长的主流政客也不得不挑战极限。2018年2月7日，为反对特朗普试图废除保护入境时16岁以下的非法移民的“梦想法案”，78岁的众议院民主党领袖佩洛西在众议院发表了长达8个多小时的冗长演讲，此举打破了沉睡了108年的众议院最长演讲纪录。往后，身体素质的好坏恐怕会长期成为左右美国政客能否在政坛出头的重要因素。

(摘自《领导文萃》)



海外故事

坤，将个人得失置之度外，一心只为戚家军的旌旗能够高高飘扬。诚如所言：“不谋全局者，不足以谋一域。”

何为艺？那是军事技能的坚实保障，是冲锋陷阵的底气。戚继光晨起挽弓，暮归演阵，铠甲上的霜痕与汗渍，铸就了他“三箭退敌”的威名。他深悟，将领固然以指挥作战为主要职责，但自己军事技能不精，校场上如何教授示范？各种兵器、火器如何最佳组合？战阵之中如何身先士卒？这些将领与兵戈同呼吸的执着追问，自然要靠将领率先垂范来回答。“欲为全才之将，凡种种武艺，皆稍习之，在俱知而不必俱精。再须专习一二种，务使精绝，庶有实用，庶可练兵。”这就是戚继光的答案。

(摘自《国防知识报》)

## 什么人容易招蚊子

夏天蚊子多，易被叮咬的人常受困扰。那么，什么人易招蚊子，又该如何远离它们呢？

北京市疾控中心专家表示，蚊子主要靠人体气味挑人，而非血型、性别或长相。“招蚊体质”有哪些特点？一是呼出气体二氧化碳浓度较高者，因蚊子能感受周边二氧化碳浓度，偏爱此类环境；二是运动后或较胖人群，运动后新陈代谢快，汗液中乳酸、尿酸等浓度大，氨排放增

加，二氧化碳浓度也升高，较胖者同理；三是饮酒后人群，皮肤会分泌更多二氧化碳；四是孕妇，新陈代谢比常人快21%，体温也高；五是穿深色衣服者，蚊子喜欢深色。

蚊子“进餐”时会释放含抗凝剂等的唾液，防止血液凝固以吸食。

被蚊子叮咬后，其唾液会引发皮肤反应。此时，可用碱性溶液如肥皂水清洗，或冷敷、使用药物止痒。若痒感明显、肿胀严重或患处破溃，需

及时就医。

如何防止蚊虫呢？室内可用电蚊香(注意放置位置及适用人群)、纱窗等；室外可使用含驱避剂的花露水(注意适用人群)、驱蚊贴(不要直接接触皮肤)或穿长衣长裤。选购驱蚊产品应看有效成分和浓度，如避蚊胺、派卡瑞丁、驱蚊酯等，天然产品不一定有效。此外，整治家庭环境卫生也很重要，可“翻、倒、清、刷”积水容器和杂物堆。

(综合人民网、央视新闻等)

近期网络流传这样的说法，下雨天开新能源电动车可能会触电？事实真的是这样吗？新能源电动车在设计之初，就已充分考虑了防水和防漏电问题，其电池普遍采用IP67或更高等级防水，而这种防护等级可以完全防止外物及灰尘侵入，并且能够在短时间内浸水的情况下保证完好。也就是说，新能源电动车在雨天正常使用，不存在漏电风险。且根据《电动汽车安全要求》(GB 18384-2020)的规定，所有上市的新能源车都必须通过严格的涉水测试：车辆应在100毫米深的水池中，以20km/h±2km/h的速度行驶至少500米，时间大约1.5分钟。

此外，新能源车还配备了多重安全保护机制，比如很多电路都有防水要求，充电接口设有防水结构，一旦检测到异常，系统会自动切断高压电源等。

当然，任何车辆在暴雨或深积水路段行驶都有风险，不建议强行通过。但这更多是出于行车安全的考虑，而不是漏电问题。总之，下雨天正常开新能源车，不会漏电触电，大家不用过于担心。

(据光明网)

## 手被纸割伤怎么那么疼

学生整理试卷、上班打印东西，都可能被纸割伤，虽伤口不大却很疼，这背后有科学原因。

纸张看似柔软，但放大后边缘呈锯齿状，能割开并撕扯皮下组织，造成非平滑伤口。

此前研究虽发现人体内有微塑料颗粒，但对其影响机制不明。此次研究首次揭示，肠道微生物可识别并切割PLA酯键，加速其降解为微米、纳米级颗粒，形成小分子参与代谢，可能促进尿酸形成、减少短链脂肪酸、影响神经递质生成等，进而引发高尿酸血症、破坏肠道屏障、影响远端器官。

PLA制品占全球可降解塑料制品份额超60%，广泛应用于一次性吸管、外卖包装盒等。然而，PLA在高温下更易释放微纳颗粒，一次微波炉加热外卖餐盒就能释放上亿个。

研究人员在小鼠模型中观察到，PLA颗粒进入代谢后，会导致食欲减退、体重下降、肠黏膜结构受损及代谢物紊乱。且这种代谢问题具有“记忆效应”，部分影响难以完全恢复。

鉴于目前还缺少有效干预手段，研究人员建议从源头上尽量少接触塑料制品，以降低健康风险。

(摘自《中国科学报》)

丹麦技术大学研究发现，厚度65微米的纸最易割伤人，太薄或太厚的纸割伤风险小。施力方向也关键，切割角度接近水平时更易割伤。

纸张割伤虽不致命，但疼痛难忍。

这是因为伤口虽浅，却刺激了指尖丰富的感觉神经。而且，纸张割伤不会出血结痂，神经末梢持续暴露，疼痛信息不断传递给大脑。

(据科普中国)

## 粽子拉丝不一定是变质了

端午假期已过，但不少家庭多少都会存放着一些还没吃完的粽子。近期，网上流传一种说法：如果发现粽子很黏，会拉丝，就说明已经坏了。这个说法对吗？南京同仁医院营养科主任、副主任医师渠慎强表示，粽子拉丝并不等于变质，还需要闻是否出现异味。粽子容易酸败，要注意科学保存。

粽子主要成分是糯米，黏性强，拉丝属正常。出锅后凉水浸泡或热水浸泡，拉丝感更

强。变质粽子典型特征是发霉、发臭或有酸腐味，细菌滋生会使粽子变酸、有馊味，质地黏糊或松散，或有滑腻感，这些粽子均不可食用。

“新鲜的粽子吃在嘴里有一股粽香味或米香味。”渠慎强建议，判断粽子是否变质，可通过看外观(有无霉斑、变色)、闻气味(加热后仍有异味)、摸质地(黏滑、松散

或脓状液化)三步来确定。“冷藏保存的粽子最好在3天内食用，更建议用保鲜膜包裹后冷藏，吃之前要彻底蒸煮透。气温升高，空气湿度大，更适合微生物生长，所以已经打开包装袋的常温粽子，室温存放不宜超过2小时；新鲜粽子可少量购买，及时食用。”(摘自《扬子晚报》6.4 陈洁/文)

## 灰尘颜色为啥“时黑时白”

日常生活中的灰尘无处不在，且存在一个有趣现象：落在白色车身上显黑，落在黑色车身上却显白。那么，灰尘究竟是什么颜色呢？

中国地质大学(武汉)环境学院副教授李民敬表示，灰尘颜色并非单一固定，而是由物理组成与光学作用共同决定，常见颜

色为灰、褐、黑等。

大多数情况下，灰尘由矿物颗粒、煤灰、有机物等碎屑混合而成。光线照射时，会发生散射、反射和吸收等光学现象，使灰尘呈现灰色。同时，灰尘颗粒显得更暗淡；黑色车身吸光强，灰尘中的浅色成分在深色背景下更显眼。(摘自《科普时报》6.6 胡利娟/文)