



戚继光的“为将四维”

无根浮萍。所以他对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,“韬铃不谙,终非统驭之才”是他的深入思索。然而,习

兵非刻舟求剑,需将竹筒墨痕化作战阵血火。夜读《孙子》,他必以案头烛火穿透字句迷雾,待晨光初露,便策马演武场,将纸上韬略刻入士卒筋骨。观其练兵,阵法如棋局变幻,进退似云卷云舒。此般“师其意,不泥其迹”,才能在倭寇如潮时,以鸳鸯阵化潮水为细流,以狼筈破利刃如裂帛。

何为识?那是学识沉淀的智慧光芒,能在复杂局势中指引方向。戚继光的甲胄浸润着书香,他“上马击狂胡,下马草军书”,督促将领读儒家经典明大义,阅史书知进退,在青灯古卷间养浩然之气。故戚家军帐中,既有刀剑交鸣,亦有书声琅琅。将领们目光如炬,心怀乾

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。再须专习一两种,务使书绝,庶有实用,庶可练兵。”这就是戚继光的答案。

(摘自《国防知识报》)

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。不过学生们对她真是真好,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。

(摘自《北京青年报》)

钱锺书小说《围城》里的主人公方鸿渐的父亲方遯翁喜欢给人赠言。方鸿渐去三闾大学之前,方遯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闾大学应对各种复杂局面,毫无实战意义。然而方遯翁还声称“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:“如果不能帮助别人,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,应该自省自己是否也是个“建议家”,不要在不知不觉中,

(摘自《新民晚报》)



家庭故事



家庭故事

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,氨排放量

可降解塑料中的聚乳酸(PLA)虽被视为“绿色”“环保”材料,却可能对人体健康构成威胁。中国科学院陈春英团队研究发现,PLA进入人体内后,其“脆性特质”易生成微塑料颗粒,高效入侵肠道系统,并被微生物分解利用,甚至进入代谢循环影响健康。

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出亿个。

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》6.4张双虎/文)

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)

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。

指尖疼痛感受器分布多,比身体其他部位更敏感,所以被纸割伤时疼痛更剧烈。此外,纸张割伤虽不深,但会切穿上表皮,刺激神经末梢,让人感觉疼痛。



电子显微镜下纸张的边缘

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)

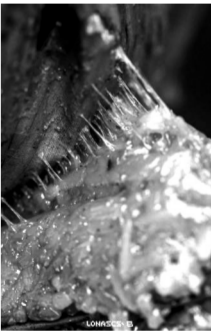
粽子拉丝不一定是变质了

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焖泡,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



或胶状液化)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,吃之前要彻底蒸熟、蒸透。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许倩倩/文)

灰尘颜色为啥“时黑时白”

主要来自沙尘而偏土黄色。

至于灰尘“显白或显黑”,李民敬解释这是色彩对比效应,与车身颜色的吸光或反光特性有关,白色车身反光强,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)

下雨天开新能源车不会漏电触电

近期网络流传这样的说法,下雨天开新能源车可能会触电?事实真的是这样吗?新能源车在设计之初,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,并且能够在短时间浸水的情况下保证完好。也就是说,新能源车在雨天正常使用,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)



海外故事



海外故事