

## 【一家言】

战胜自己  
方可赢得人生

◎向河

《韩非子》里有这么一则故事:一日,孔子的学生子夏去见老同学曾子。见到子夏,曾子有些吃惊:“几日不见,怎么胖了?”子夏说:“我打了场胜仗,所以胖了。”见曾子一头雾水,子夏大笑:“前些天我在家里研究先贤正道,沉醉于中,为自己的志向感到荣耀;后来外出时看到别人享受荣华富贵,又觉得那才是荣耀。两种念头缠斗于心,所以就消瘦了。现在,研究先贤正道的志向大获全胜,所以就胖起来了。”韩非子由此总结道:“志之难也,不在胜人,在自胜也。故曰:‘自胜之谓强’。”

自胜重在改进。“君子之过也,如日月之食焉:过也,人皆见之;更也,人皆仰之。”只有善于反省自己,找出不足之处,不断完善精进,才能不断突破自己,发现更优秀的自己。相传春秋时期的蘧伯玉,每天都会反省自己前一日所犯的错误,力求做到今日之我胜过昨日之我,每年都会反省自己前一年的不足,即使到了五十岁的年纪,仍然在反省之前所犯的过错,所谓“行年五十,而知四十九年非”。蘧伯玉察过知非,德行出众,于卫献公初入仕,在献公中期已成为卫国皆知的贤大夫。

自胜难在心裁。欧阳修《伶官传序》有言:“夫祸患常积于忽微,而智勇多困于所溺,岂独伶人也哉?”意思是说,祸患常常是极小的不良细节积累而酿成的,纵使是聪明有才能的和英勇果敢的人也多半沉溺于某种不良的嗜好中,受其迷惑而陷于困境。正如王阳明所说,破山中贼易,破心中贼难。惟其难破,所以需要我们眼睛向内、刀口向里,瞄准“脓包”,深挖“腐肉”,行之在先,守之更严,纠之必狠,以“疾在腠理,不治将恐深”的危机感和“近在眉睫之内”的紧迫感,防早防小、防微杜渐,扫尽心寇、祛病强身。

自胜贵在突破。“生命的路是进步的,总是沿着无限的精神三角形的斜面向上走,什么都能阻止他不得。”人生,就是与自身的搏斗中不断挑战自我,超越自我。对于如何挑战自我,取得自胜,清人曾国藩举例,“如不惯早起,而强之未明即起;不惯庄敬,而强之坐尸立斋;不惯劳苦,而强之与士卒同甘苦,强之勤劳不倦。是即强也。不惯有恒,而强之贞恒,即毅也。”类似于早起、庄敬、劳苦这样的事情,只要是正确的,即使自己不习惯、不情愿去做,也应强制自己去尝试、去突破,去“自讨苦吃”,在一次次的挑战、超越和吃苦中,成就全新的自我。

西谚有云,谁在凯旋中战胜自己,谁就赢得了两次胜利。人生路途漫漫,正如大海航行不可能永远风平浪静。把注意力放回自己身上,在自己身上找问题,战胜自己的弱点,才能真正走出困境,采撷到成功的果实。

## 【街谈】

别被健康流言  
带偏了节奏

◎付彪

每天喝点红酒可以软化血管?口罩消毒残留物会致癌,用前要抖一抖?核能供暖的热水也未辐射?近日,“智止流言”探求真知——2021年度“科学”流言求真榜”揭晓。据介绍,针对此次发布的年度典型流言,权威专家根据其性质及传播规律将其分为混淆概念、成见效应、不当联想、主观推断等多个类别,方便大家提高对流言的免疫力。

健康是人人关心的问题,正因如此,有关健康方面的信息几乎占领微信群、朋友圈和许多自媒体C位。不少人分享致癌提醒、养生信息、民间偏方,但有些内容令人震惊甚至耸人听闻。此次发布的年度典型流言,包含接种新冠疫苗将致病毒免疫逃逸、隔壁充电产生强辐射、“三高”人群不能吃蛋黄等,很多人就被带偏了节奏。

相比其他谣言,健康流言最大的特点就是打着科学的名义去蛊惑人心、混淆视听、吸引眼球,但实际上都是伪科学,与真正的科学背道而驰。正如媒体指出的,这些健康流言都是用一些看起来很专业、高深的科学词汇和看似“高大上”的伪科学概念炮制出来的,如果人们科学素养不足或不够理性,很容易上当受骗。

专家表示,所有涉及人身伤害或者影响健康的问题,人们总是倾向于宁可信其有、不可信其无,这给伪科学提供了可乘之机。比如“隔壁充电产生强辐射”流言,真相是无论哪种方法的隔壁充电,其技术基础都离不开电磁波,而电磁波会产生辐射。不过,讨论辐射对人体的影响必须考虑辐射量,如果充电功率不高,对人体影响则可以忽略不计。

对于这类健康流言,虽然有权威的辟谣,但由于公众对科学技术缺乏系统了解,现实中总有人会从最初的印象出发得出结论——“隔壁充电总归会产生辐射”“少用甚至不用总归是好的”。此外,面对与自身相关的信息时,如果进行错误或过度联想就可能会中流言的圈套。如“每天喝点红酒”,根本就起不到软化血管的作用,反而会造成负面影响。

健康流言的传播,有着复杂的社会心理因素,必须多管齐下、标本兼治。一方面,加强对社交平台和自媒体的管理,加大对不实信息和谣言的打击力度,对有组织、有利益动机的传播行为进行严厉处罚;另一方面,放大主流媒体和权威专家的“高品质”声音,锲而不舍地普及科学知识,努力提升全民健康素养。作为普通民众,在面对各种各样的健康信息时也应保持理性,多点科学质疑精神,学会辨析和甄别,不给伪科学可乘之机。

## 北疆观察

# 让创新驱动的轮子加快转起来

## ——坚定不移走好新路子④

◎籍海洋

从传统的要素驱动到效率驱动再到创新驱动,以高质量创新引领高质量发展,是破解当前经济发展深层次矛盾和问题的“必选项”,也是加快转变经济发展方式、提高发展质量和效益的“必答题”。坚定不移走好新路子,必须让创新驱动的轮子加快转起来

遥感卫星“内蒙古一号”奔向太空,为我区构筑全方位、立体式生态安全屏障提供有力支撑;林业碳汇项目空间管理数据库创建,开启国内精准管理林业碳汇资源的先河;亚洲最大的乳酸菌种资源库建成,有力助推乳业可持续发展……以创新引领发展,以科技赢得未来,在北疆大地创新驱动的轮子加快转起来,让内蒙古坚定不移走好新路子的步履更加铿锵。

从传统的要素驱动到效率驱动再到创新驱动,以高质量创新引领高质量发展,是破解当前经济发展深层次矛盾和问题的“必选项”,也是加快转变经济发展方式、提高发展质量和效益的“必答题”。坚定不移走好以生态优先、绿色发展为导向的高质量发展新路子提供了有力支撑。

造屋要架梁,撒网要抓纲。当今世界正经历百年未有之大变局,科技创新是其中一个“关键变量”,谁能将其抓得牢、用得好,谁就能抢占先机、赢得主动。对于内蒙古来说,把加强科技创新作为“破局”的先导和抓手,加快创新型内蒙古建设,以“科技兴蒙”行动为统领,打好科技创新能力提升攻坚战,塑造创新驱动发展新优势,让科技创新这个“关键变量”成为高质量发

展的“最大增量”,就能充分释放经济发展中的巨大潜力和强大动能,实现更高质量、更有效率、更可持续、更为安全的发展。

时代从不眷顾因循守旧、满足现状者,从不等待不思进取、坐享其成者,而是将更多的机遇留给善于创新、敢于创新的人。以高质量创新引领高质量发展,既要打破观念桎梏,在坚定不移贯彻新发展理念中不断提升“脑动力”,也要兼顾发展路径、发展方式、发展目标的全方位变化,紧扣产业链供应链部署创新链,加大关键核心技术攻关力度,加快推进产学研深度融合,加速科技成果转化应用;完善创新平台体系,布局一批重点实验室、科技创

新中心和新型研发机构;强化企业创新主体地位,推动规模以上工业企业研发活动全覆盖,于变局中育新机、开新局。

人才兴则事业兴,人才强则发展强。“聚八方英才而用之”,才能让创新活力竞相迸发、聪明才智充分涌流,为高质量发展注入更多“源头活水”。为此,要深入推进科技体制改革,建立政府投入刚性增长机制和社会多渠道投入激励机制,完善科技评价机制,实施一流科技人才和创新团队引育工程,最大限度集聚和用好各类创新资源;大力弘扬科学精神、科学家精神,营造崇尚创新、激励创新、包容创新的社会氛围,着力打造创新人才集聚强磁场,让更多千里马在内蒙古这片沃土上竞相奔腾。

不积跬步,无以至千里。前行的道路上,每一次小小的突破、创新、进步,都会擦亮一个个小火苗,积聚多了就能形成熊熊的如椽之炬。我们坚信,只要让创新驱动的轮子加快转起来,内蒙古必将更有魅力、更具活力、更显活力。



布局新一年经济发展,各地陆续“亮”出为企业纾困减负、增强内生动力的实招。连日来,在多省(市)的政府工作报告中提出不少为企业减税降费、提升竞争力等政策。

新华社发 徐骏/作

■画里有话

“亮”出实招

## 【洞见】

### 警惕盛宴变“剩宴”

◎杨玉龙

一段时间以来,餐饮浪费现象得到一定遏制,厉行节约的良好风尚正在形成。但制止餐饮浪费需要久久为功,防止反弹。尤其是逢年过节,聚会增多,一些场所点菜讲排场、上菜不完,盛宴变“剩宴”的情况又有抬头,需要引起注意。

“一粥一饭,当思来之不易;半丝半缕,恒念物力维艰。”无论是《朱子家训》《悯农》,还是晋后王元姬般切言语:“世事浮沉,当秉俭行之节。”厉行节约、反对浪费,一直以来是中华民族的优良传统。然而,在现实生活巾,从商务宴请到私人聚会,食物浪费的现象仍然大量存在。据中国科学院地理科学与资源研究所统计,仅餐饮每年约浪费1700万至1800万吨,相当于3000万到5000万人1年的口粮。

勤俭节约不仅是成熟智慧的生

活态度,更是一种责任担当。现实中,有些人爱“讲面子”“比排场”,造成不同程度的过度消费、攀比铺张,久而久之就会造成社会资源的巨大浪费,就会滋生“消费主义”“拜金主义”的不良现象。我们倡导勤俭节约,就是珍惜现在所拥有的一切,是提倡尊重劳动、敬畏自然、顾及群体的节约观。只有当每个人都参与进来,都落实在具体的行动中,从自身做起、从现在做起,才能真正汇聚起厉行节约、反对浪费的蓬勃力量。

杜绝盛宴变“剩宴”,还需多方共

同努力。一方面,要通过线上线下等多种途径做好节约粮食的宣传倡导,多了解农牧业、农牧民、农畜产品,树立尊重食物的意识,珍惜农牧民劳动成果,倡导居民杜绝舌尖上的浪费,将节约意识融入生活点滴,培养大家良好的生活观、消费观,让“舌尖上的节约”成为习惯;另一方面,餐饮行业应转变经营理念,从“点菜多、创收多”到“按需点菜”,推出“小份菜”“半份菜”“分餐制”等消费模式,帮助顾客适量点餐;服务员可主动提醒,提供餐后打包服务,适当条件下对“光

盘行动”进行积分奖励,形成良性消费模式,让杜绝餐饮浪费成为人们的自觉行为。同时,政府部门更应主动作为,从治理公务接待等“三公”消费入手,踏实践行厉行节约反对浪费的理念,弘扬艰苦奋斗、勤俭节约的优良作风,给民众一个示范,给社会一个表率。

无论国家如何发达、社会如何进步、人民生活如何富裕,勤俭节约的美德都绝对不能丢弃。勤俭节约是艰苦奋斗、爱国为民的具体体现。节约每一颗粮食、每一滴水、每一度电,珍惜当下的生活,从来都不是空喊口号,而是我们抵御风险、迎战困难的底气,是我们提升自我修养、促进社会发展的力量。自觉行动起来,让勤俭节约成为共同的价值理念,让勤俭节约成为“自然而然”,让传统美德焕发历久弥新的光芒。

## 共有精神家园

东风随春归  
发我枝上花

【出处】

李白(唐)《落日忆山中》

【原典】

雨后烟景绿,晴天散余霞。  
东风随春归,发我枝上花。  
花落时欲暮,见此令人嗟。  
愿游名山去,学道飞丹砂。

【释义】

“东风随春归,发我枝上花”,出自唐代诗人李白的五言律诗《落日忆山中》,是描写春天的千古名句。这句诗的意思是,和暖的东风跟随春天的脚步吹拂大地,催开了我家院内的花枝。

全诗译文:雨后原野一片翠绿,烟景渺茫,晴空里余霞像一幅幅绮锦。东风跟随春姑娘回来了,催开了我家院内的花枝。现在正是花落日暮的时候,怎么不让人嗟叹不止?我想去游名山大川,找仙人学道炼丹砂金丹。

此诗是李白观看日落时触景生情、心有所感而作,花开时的鲜美,花落时的凄惨,让人不禁嗟叹韶华易逝,莫负春光。首二句描绘雨后山中的落日美景,三四句写春回大地,山花烂漫的景象,“发我枝上花”用一个“我”字,倍感亲切,体现出诗人对大自然的热爱。五六句突然一转,写花落的惆怅,这种转折给人带来强烈的心理落差,而珍惜光阴、珍重美好、及时享乐的主题也在转折中自然凸显出来。所以,末两句情感又飞升起来,既然时光如此迅疾,就应该抓紧时间做自己想做的事,“我”只愿遍访名山问道、学道。

## 【启悟】

春临大地百花艳,节至人间万象新。二十四节气的“立春”一般在春节前后。今年2月4日,农历正月初四,即是“立春”时节。春节俗称“年节”,是中华民族最隆重的传统佳节。传统名称为新年、大年、新岁,但口头又称度岁、庆新岁、过年。古时春节曾专指节气中的立春,也被视为是一年的开始,后来改为农历正月初一开始为新年,一般至少要到正月十五(上元节)新年才结束。春节是千家万户团圆的盛大节日,全国上下都洋溢着祥和欢乐的气氛,中国人过春节已有4000多年的历史。

春天是起点,是成长,是希望。在2015年春节团拜会上的讲话中,习近平总书记开场便引用了李白的“东风随春归,发我枝上花”,既表明春天随着春节一起回归神州大地,万物复苏、春意盎然,也表达了在这普天同庆的盛大节日里,总书记和全国人民一样喜悦和激动的心情,为我们展现了一幅亮丽动人的春景图,一股意气风发的豪迈之气油然而生,如春风化雨润人心田、暖人心扉,激励着亿万人民在新的一年里追梦前行。

春华今正浓,秋实自可期。对于快速前行的中国,每一次春节的到来都承载着新的美好期待,每一段旅程的延展都描绘出砥砺奋进的时代风景。我们通过奋斗,披荆斩棘,走过了万水千山。我们还要继续奋斗,勇往直前,创造更加灿烂的辉煌。今年,是党的二十大召开之年,是我们乘势而上向第二个百年奋斗目标进军的重要一年,让我们踏着春天的脚步,奋楫扬帆再出发,把人民对美好生活的向往作为奋斗目标,踔厉奋发、笃行不怠,一起向未来。

(哈丽琴)

## “禁燃”是文明过年新风尚

◎刘天放

近年来,随着环保意识的提高,我国不少城市都开启了“禁限放”模式。今年,全国多座城市扩大了禁放范围,同时违规燃放也将面临更严厉的处罚。

燃放烟花爆竹的危害几乎人人皆知,一是会释放大量有害气体污染空气,二是烟花爆竹发出的声音会形成噪音污染,影响人们休息和健康。三是燃放烟花爆竹时稍有不慎,不仅会发生伤害自己或他人的事故,还可能引起火灾,造成安全事故,教训十分深刻。我们每个人都应该做新时代移风易俗的倡导者和践行者,不燃放烟花爆竹。

诚然,爆竹声的确为春节增添了几分热闹和喜庆,被视为标配。但以更文明和环保的方式增加年味儿,同样可以达到喜庆的目的。过年的喜庆,不是靠烟花爆竹烘托出来的,而是用乡情、亲情、友情等共同浇灌和营造出来。一个用烟花爆竹炸响的年,即使再热闹背后仍是寂寞。最醇厚的年味儿,该是合家团圆的温馨、文明和谐的安宁。让禁止燃放成

### 【来论】 不放烟花爆竹,年味儿就淡了?

春节期间,和全国不少地方一样,内蒙古多地也发布了限时全域禁燃放烟花爆竹的通告,受到居民欢迎。但也有人认为,禁放烟花爆竹让春节少了年味儿。禁止燃放烟花爆竹,真的就没年味儿了吗?本期“来论”,我们选编3篇来稿,与大家一起探讨。

为文明过年新风尚,才更符合新时代要求。

### 年味儿也要与时俱进

◎吕海峰

时代在进步,社会越来越文明,我们的传统观念也要改变。依然拘泥于传统的年味儿,听任炮声震天响、烟花满天飞,已经不能适应当下现实需要。烟花虽美,转瞬即逝;蓝天白云青山绿水,公共卫生和生命安全,更值得我们每个人珍惜。

不放烟花爆竹,就少了年味儿?也不尽然。春联、年画、庙会等传统

### 给过年更多文化选择

◎竹可

文化元素,照样可以凸显年味儿,蓝天下一张张笑脸,比烟尘呛人、碎屑遍地更能体现新年新气象。现代生活越来越丰富多彩,我们比过去有更多的方式辞旧迎新。

年味儿从来都不是单一的,而是文化的丰富多彩。过一个加了“环保味”的安全、祥和、绿色、健康春节,我们的幸福感一点也不会少、年味儿一点也不淡。

### “爆竹声中一岁除,春风送暖