



自唐代武则天创始武举制度,直到清末的1200多年时间里,有记载的武状元不到300人,是真正的凤毛麟角。其中有一位胶州人,他就是清代的王元浩。王元浩不仅武艺高强,精通军事,而且品德高尚,得到雍正、乾隆两代皇帝的赞赏。本期《政德说》,由市委党校讲师陈俊超将为您讲述这位武状元的故事。

自古以来,官场盛行一些潜规则。一旦步入官场,要想仕途通达,就免不了与这种潜规则“和光同尘”。难能可贵的是,王元浩成为头等侍卫之后,始终洁身自好,不与世俗同流,可谓德艺双馨。

雍正皇帝称赞的全才武状元王元浩

市委党校讲师 陈俊超

武状元是在封建社会时期,通过最高一级武科举考试选拔出来的或者经皇帝认定的第一名,也被称为一甲一名武进士。据统计,中国历代武状元人数为两百余人。而青岛地区的武状元便是清代时期胶州的王元浩。

王元浩,字海如,今胶州市丁家庄人。他对父母孝顺、对兄弟友爱,为人清廉耿介。王元浩从小就开始习文弄武。为了学文练字,他常常到河边僻静处吟诵诗文,用芦柴当笔练习写字;为了习武,他每天一大早就起来,练习从师傅那里学会的拳法套路。无论酷暑严寒,从来不间断。康熙年间考中了武举人。

武艺高强 钦点“状元”

雍正五年,王元浩参加由皇帝主持的殿试。当时皇宫大殿前有两个相同的石块,也就是“掇石”,重达300余斤,按照考试的规定程

序,需要先试举起其中一块石块。王元浩上场时,他本想弯腰抓右边的石块,不料起身时,右脚踩着了袍子,导致他脚步不稳,只得马上将手中的石块放在左边的石块上。为了掩饰这一失误,王元浩灵机一动,摆出要举起两个的架势。主考官见状,忙提醒他只需要举起一个即可。只见王元浩胸有成竹地把那个石块稳稳地举过头顶,然后又轻轻地放回原处,顺利地通过了试举这一关。

开始下一科目时,几个人费劲抬上来一把大铁刀,主考官告知:“这把铁刀有60斤重,众考生需舞动铁刀。”王元浩长吸一口气,稳稳地拿起大铁刀,轻松自如地舞动起来。但是当他舞到精彩处时,大铁刀却意外脱了手,眼看着大刀就要落地,王元浩马上一个急转身,飞起一脚把大铁刀踢了起来,又顺手抓住了刀柄,面不改色地继续舞动起来。王元浩的精彩舞刀,不仅赢得考官的赞赏,连雍正皇帝也好奇

地问他练的是什么招式?王元浩沉着地回答到:“臣下舞的刀法叫‘狮子倒卷帘’”。雍正皇帝听后连说:“好功夫,好功夫!”当即御笔钦点王元浩为武状元。但等到殿试结束,王元浩返回住处时,早已经血粘靴筒,脚肿胀得脱不下靴子来了。

不收贿赂 别称“葫芦”

考中武状元后,王元浩成了头等侍卫,于是送礼、吃花酒,各种套近乎、拉关系的事情便接踵而来,可是这些老把戏在王元浩这里都没用,他一概不去、一概拒绝。这个执拗的年轻人被一些人认为是个闷葫芦,一点都不懂官场交往的潜规则,私下给他起了个外号,叫“胶州葫芦”。

这个外号后来就传到了雍正皇帝那里,雍正皇帝很是不解,手下人便把其中的缘由一一告诉了他。雍正皇帝听后大加赞赏,说:

“朕就是喜欢这样的侍卫。那些不是葫芦的,要是做过了头,‘葫芦’也会变成瓢!”言下之意是,官员们结党营私,弄不好会使脑袋变成瓢(指杀头)的。

精通军事 人称全才

王元浩不仅武功精湛,还非常勤于学习,喜欢阅读史书和各类兵书,通晓各类作战阵法。有一次,雍正皇帝和怡亲王说起火炮阵的事,但怡亲王在这方面不是很了解,于是怡亲王回到王府以后就找来王元浩询问。王元浩不仅说得一清二楚,还特意给他绘制了一幅《火兽火车图》。怡亲王看后便转奏给雍正皇帝,雍正皇帝连连称赞王元浩是个难得的全才,不愧为朕钦点的武状元!不久,王元浩被任命为山西偏关营参将,距授职侍卫仅3个月左右,后不到半年又任山西蒲州营副将。

乾隆元年,王元浩出任洞庭水

师副将。在此期间,为了提高洞庭水师的整体作战能力,他制造了专门的火器,并亲自编写绘制了《火器图说》,以便于官兵们学习掌握,收到了很好的效果。王元浩不仅对军队严格要求,对驻地民众也很体贴关怀,使洞庭一带相安无事。由于他治理有方,后升任湖南总兵要职。可惜天不假年,王元浩于48岁时英年早逝。

王元浩文武兼修,因此被雍正皇帝称赞为“全才”,而其取得成功的关键在于他能够练就过硬的业务能力。当前,面对新时代高质量发展的新要求,增强干部队伍专业化能力迫在眉睫。党的十九大报告强调指出:“注重培养专业能力、专业精神,增强干部队伍适应新时代中国特色社会主义发展要求的能力。”因此,广大党员干部必须不断提高自身专业能力,真正做到善学习、勤思考、勇实践,并将学习融入日常工作,使之成为生活常态。

保健康防重症 人人都是第一责任人

权威解读

16

康复期如何恢复体力? 专家解答!

感染后怎样科学用药? 转阴后咳嗽如何缓解? 康复期如何恢复体力? ——专家解答防疫热点问题。

当前,我国疫情防控面临新形势新任务,工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。感染新冠病毒后,怎样安全科学用药? 转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解? 康复期如何恢复体力? 围绕社会热点关切,国家卫生健康委组织相关领域专家作出解答。

感染后怎样安全科学用药?

近期随着阳性病例的增多,一些人在治疗新冠病毒感染过程中,因用药不当导致损伤。安全科学用药事关群众生命安全和身体健康。

北京协和医院药剂科主任张波介绍,解热镇痛类药物,比如常用的布洛芬、对乙酰氨基酚,它们是对症治疗的药物。一般来讲,患者用1至2天就能退热,加上患者身体疼痛控制住后,就可以停药了,不需要长期服用。

一般而言,选择一种解热镇痛药就可以,很多解热镇痛药含有的成分相同或类似,如果选择多种解热镇痛药联用,可能会导致药物过量。同时,患者在使用前一定要认真阅读说明书,包括药物的用法用量及注意事项。

“从用药安全角度来说,药物的给药途径有多种,包括口服给药、注射给药等,口服给药是一种比较安全方便的给药途径。”张波说,对于一些轻型患者,选择口服药物可以很好缓解症状。

张波介绍,通常讲的抗生素一

般指抗菌药物,这是只针对细菌引起感染的治疗药物。新冠病毒引发的症状是病毒性感染,抗生素对于治疗病毒引起的感染是无效的,也就是说抗菌药物不能预防和治疗病毒引起的感染。

在临床中,有些患者合并一些细菌感染,或者是新冠病毒感染后引起继发性细菌感染,在这种情况下,可以合理选择抗生素和抗菌药物,但要经过血常规检查等严格评估,再选择抗菌药物。

转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解?

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳嗽,对此,中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任边永君表示,相当一部分人的病机是多种多样的,不光是偏于寒凉,有的会出现湿热,也有的会出现痰湿甚至燥热的表现,要根据每个人的具体情况来进行处理。

边永君解释,人体气道因为感染新冠病毒会受到损伤,即气道黏膜上皮受损之后,黏膜下的神经暴露出来就很容易对外界刺激出现敏感,比如说话、受冷或者闻到异味就会导致咳嗽。

“对咳嗽的恢复不要操之过急。从病毒性感染后引发的咳嗽的规律来看,总的恢复时间大概需要2至4周,有一个自然的恢复过程。”边永君建议,尽可能在室内营造出温暖潮湿的环境。患者既要避免过于劳累,也要避免过于安逸或者少活动,适当的运动对康复是有帮助的。同时,尽量不要吃生冷食物,外出时要

注意保暖。

针对一些咳嗽导致的不适,边永君建议,可以采取针灸、刮痧、揪痧、局部穴位按摩等方法。在此基础上,适当配合一些饮食疗法,比如食用梨汤、百合、藕等。

康复期如何恢复体力?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,新冠病毒感染者进入康复期或者康复末期,要保持平和心态,饮食以清淡、易消化的为主,同时,注意休息,保证充足睡眠,不要做剧烈运动。

北京协和医院临床营养科主任于康表示,新冠病毒感染恢复过程需要一些时间,要循序渐进过渡,保证足够的耐心。康复期保证营养对恢复患者体力有着重要作用,具体有以下几点:

一是要摄入适当的能量。能量主要从主食中摄入,先从易消化的粥、面条等细粮开始,再过渡到软一点的米饭、馒头等,等胃肠功能恢复好了,再开始增加粗粮。

二是要保证优质蛋白质摄入。可以选择高蛋白低脂肪的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等和一些易于消化吸收的食物。

三是补充一些微量营养素,特别是来自于蔬菜水果里的像钾元素、钠元素、维生素C等,最好做到“餐餐有蔬菜,每天有水果”。

“同时也要做到‘吃动平衡’,不要大吃大喝,不要猛烈运动,要循序渐进,从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。

(来源:新华社)

新的一年, 从做好个人防护开始

目前新冠病毒感染疫情高发,流感等呼吸道传染病也处在发病高峰,春节临近,人员流动增大、聚集性活动增多,将增加新冠病毒感染等呼吸道传染病传播风险。虽然疫情防控政策调整,个人防护方面依然不能放松。

在此,倡导市民朋友,坚持不懈做好个人防护和健康管理,当好自身健康“第一责任人”。

1. 坚持做好个人防护。 无论是否感染,广大市民应继续做好个人防护,规范佩戴口罩,保持社交距离,做到勤洗手、常通风、少聚集。已经被感染的阳性人员居家恢复期间,要经常保持房间通风,做好居家环境清洁和家庭消毒,采取分餐制,落实非必要不出门。

2. 做好日常健康监测。 出现发热、咳嗽、乏力、咽痛等新冠病毒感染症状时,优先选择居家观察、对症服药,同时尽可能减少外出活动,避免影响他人。要密切关注自身健康状况,尤其老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童和伤残人士等特殊人群,如症状加重,要及时到医疗机构就诊。非紧急情况不拨打120急救热线,确保紧急救援通道畅通。

3. 科学合理使用药物。 建议广大市民不囤药,理性购

药,在医生、药师指导下科学合理用药,避免乱用药,确保用药安全。选择已取得药品、医疗器械经营许可的企业购买药品、口罩等,不在未取得经营资质或无法提供经营主体信息的微信群、朋友圈等社交平台购买药品、医疗器械。

4. 积极接种疫苗。 市民朋友应积极接种新冠病毒疫苗,接种疫苗有助于降低感染后发生重症和死亡的风险,尤其能够保护老年人群。符合接种条件的60岁以上人群,特别是80岁以上人群,应尽快完成全程接种并接种加强针。

5. 增强自身免疫。 提高自身免疫力是预防各种疾病的重要手段,请广大市民坚持健康文明生活方式,保持乐观积极心态,保持规律作息、锻炼身体,保持良好睡眠,合理膳食,提高免疫力,做自己健康的第一责任人。

6. 保护重点人群。 有感染风险时,要减少与家中老年人尤其是合并基础疾病者的接触。在疫情流行期间,老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童和伤残人士等人群尽量减少前往人群密集的公共场所,确需前往应全程佩戴口罩。疫情流行期间,不建议老年人、孕妇、儿童等免疫力较弱的人群进行长途旅行。

(来源:青岛疾病控制)