

家风是什么?家风可以是一个词,一句话,也可以是一个故事,一段记忆。家风是一个家庭的精神内核,是一种润物细无声的品德力量,它伴随着我们成长,督促我们前行。新修订的《中国共产党廉洁自律准则》将“廉洁齐家,自觉带头树立良好家风”列为党员领导干部廉洁自律规范的重要内容。惩治和预防腐败,必须重视反腐败链条上的重要环节——“家庭”和“家风”。

为更好地弘扬本地优秀传统文化、传承良好家风,让更多的人了解南海的家风故事,从本期起,南海系列社区刊物开设“廉洁好家风”专栏,深入挖掘南海各镇街的历史文化名人、村规民约中的廉洁文化元素,每周一期分享廉洁家风、家规、家训故事,弘扬传统美德,传承精神力量,让良好家风潜移默化地感染一代又一代人。

# 酌贪泉而不贪 东晋清官吴隐之让后人铭记



里水法治文化公园的“贪泉”。

在里水镇的法治文化公园,竖立着东晋清官吴隐之的雕像,还设置了“贪泉”,讲述吴隐之酌而不贪的故事。吴隐之一生为官,一世廉洁俭朴,深为百姓爱戴和皇帝赞赏。他的清廉正直之风不仅影响了其家

族的风气,还流传千年,影响到了今天的社会。

## 途经石门 酌贪泉而不贪

东晋反腐刺史吴隐之的雕像威武俨然,一口“贪泉”似乎在诉说着过去的故事……两年前,里水法治文化公园建成之际,公园内的这个雕像和贪泉让人印象深刻。

原来,吴隐之和贪泉之间还有一段典故。据《晋书·吴隐之传》记载,距离广州城外二十里外的石门,有一口名为贪泉的井,相传喝了这口井的井水,就会起贪念。东晋元兴年初,吴隐之受命前往广州任刺史,革除当地的贪腐弊病。途经石门,看到了贪泉并得知其奇闻。吴隐之不信邪,随即前往

贪泉,挹泉而饮,并写了一首诗《酌贪泉》以表志气:“古人云此水,一歃怀千金。试使夷齐饮,终当不易心”。

果然,正如其所言,他严于律己,清廉如故。例如,有的下属为了讨好上司,特意把鱼剔去鱼骨留下肉,悄悄送到他家,却遭到了吴隐之的坚决拒绝和撤职查办。在他的严治之下,官场贪腐现象得到有效遏制。从广州返京时,他的船上没有多余钱财,发现夫人私自带走一斤沉香后,他怒令抛掷下水。

## 清廉一生影响逾千年

尽管当年只是途经石门,但吴隐之对当地民风的影响至

今仍在。吴隐之雕像所在的法治文化公园就位于里水镇金溪社区辖区内。

里水镇文化站相关负责人介绍,“吴隐之是东晋著名的清官,面对各种诱惑,他有非常强的自律意识和能力。在法治文化公园设置他的雕像和与之相关的‘贪泉’,是为了在社会上弘扬清廉之风。”

附近居民李先生常带女儿到这里散步。“第一次看到吴隐之的雕像和那口贪泉时,我女儿被吸引住了,忙拉着我让我给她讲其中蕴藏的故事。听完之后,她看着我说:‘爸爸,我也要做个刚正不阿的人!’”说到这里,李先生欣慰地笑了,让他没想到的是,和历史人物的一次“偶遇”也可以产生这样的教

育效果。

除了对普通群众的影响,吴隐之的精神也在感染着很多当地的党员干部。金溪社区党委书记黄玉霞说,自己对吴隐之的事迹早有耳闻,这对于她自己起到很好的鞭策作用。

据了解,从2015年8月开园至今,法治文化公园共接待了镇内机关办局、事业单位、村居党员干部达四千余人次,而来自省、市、区的参访者则达600多人次。可见,吴隐之的清廉作风跨越了地区的界限,逾千年而不绝。

撰文/蔡诗萍

摄影/林丽纯

通讯员 陈华昌 张勇

## 读历史典故 学会尊重与分享

每天晚上一家三口一起看书,增长知识又增进感情

“阅读让我了解了很多中国的历史,也让我懂得了很多传统美德。”通过阅读,9岁的桂城新市民朱思漫懂得了“闻鸡起舞”的奋发图强、“铁杵磨针”的坚持不懈、“卧薪尝胆”的刻苦自励等道理。

本期我们走进朱思漫的家庭,分享特别的阅读方法。

### 经常流连于书店

“我和丈夫都认为兴趣对一个人的成长很重要,一直都有意识去培养孩子的兴趣。”朱思漫的妈妈蒙女士曾经安排过她学舞蹈、手工艺制作、轮滑等,但朱思漫最喜欢的还是阅读,这让蒙女士有点出乎意料。

自从朱思漫学会说话、走路开始,她就习惯每天跟父母看绘本故事,听着他们讲故事入睡。

“书店已经成为我们家每个假期必到的消遣地方了。”蒙女士说,3年前第一次带朱思漫去书店,当她走

到儿童读物区时,看见很多小朋友或是站着,或是蹲着,甚至席地而坐,专心致志地看着手上的书时,她觉得很新鲜。蒙女士认为大概就是这种氛围感染了朱思漫,让她后来每次在书店逗留的时间越来越长。“如果不提醒她时间,她可以在书店看一整天的书呢。”

### 通过阅读改变性格

阅读伴随着朱思漫成长,她从看绘本故事到阅读中国历史典故,慢慢变得成熟。“我觉得历史典故让我学到很多道理,特别是‘孔融让梨’的典故。”朱思漫说,她看到孔融把好吃的东西都留给长辈,自己也应该向孔融学习,做一个谦虚礼让的孩子。此外,她还从其它典故中学会了分享、尊重、责任等。

“阅读赋予了思漫很多,也改变了她很多。”蒙女士表示,作为独生子女的朱思漫曾经骄纵跋扈,但阅读让她慢慢树立了正确的人生



朱思漫在看书。

价值观,让她的性格变得越来越好,在待人处事方面越来越有耐性。

看着女儿从阅读中收获了如此多瑰宝,“丢下”书本多年的蒙女士和丈夫也逐渐跟女儿一起看书,实现自

我增值了。现在几乎每天晚上,她们一家三口都会坐在一起看书,这样既可以增加各自的知识,又可以增进亲子感情,一举两得。

撰文/摄影 陈钰君

## 推荐四种消暑食物

最近有读者求助,“到了夏天,整天胃口就不好,容易出现乏力、倦怠等症状,怎么办?”今期向你推荐消暑食物,在家里就可以轻松找到。

### 消暑食物之一:绿豆

绿豆性凉、味甘,有清热解毒、夏季消暑除烦、止渴健胃的功效。对于因日晒导致的皮肤瘙痒或出现红疹的人,吃绿豆可缓解症状。但有四肢乏力、腹泻等状况的老人、儿童则不宜食用。

### 消暑食物之二:绿茶

绿茶,不仅清热消暑,还能解毒、止渴。大量出汗后喝绿茶可以帮助身体补充流失的钾元素,提高耐热能力。但绿茶性偏寒,胃不好的人喝容易胀气。

### 消暑食物之三:白菜

白菜性平寒、味甘,有清热、养胃、解毒的功效,尤其适宜脾胃虚弱或病后体虚者食用,并有防治习惯性便秘的作用。

### 消暑食物之四:黄瓜

爽口、清热、解暑,还能增进食欲。脾胃虚寒导致的胃痛、慢性腹泻患者最好少吃。

撰文/黄佩雯 通讯员 吕蓓