

# “烧烤”模式下，不妨给情绪降降温

## ——何以度“苦夏”系列评(下)

湖南日报全媒体评论员 曹茜茜

近日，有关“情绪中暑”的相关话题登上微博热搜，网友们默契地表示“热爆了”“热得想报警”。

心理学上有这样一句话：“气温影响着一个人的脾气。”而在医学上，也有个概念叫“夏季情感障碍”，指的是当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时，气象条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响就明显增强，容易出现情绪失控。

然而，现实生活中，却较少有人关注高温下的情绪问题。有时候夫妻之间、同事之间的摩擦口角，大多会被

“误会”“冲动”等掩盖，殊不知，这可能是酷暑下人们心情烦躁引起的。社会学家埃里克·克林伯格(Eric Klinenberg)撰写的《热浪：芝加哥灾难的社会解剖》一书就鲜明指出，极端天气只是导致气候灾难的基础原因，酷热造成大批芝加哥市民死亡，与高度城市化背景下形成的社区间隔、政府公共产品供给的失衡等因素存在更紧密的联系。

“烧烤”模式下，员工身上的“班味”挥之不去，需要多一些“高温下的关怀”。特别是交警、外卖小哥等一线工作人员，

除了要克服高温带来的身体不适，还要面对各种各样的服务对象，更需要社会的理解与关爱。放眼湖南各地，高温下的坚守与爱心送凉活动正交相上演。“爱心驿站”中摆满的西瓜、饮用水和防暑降温药品，熨帖人心。各工会的“花式带娃”活动，也一定程度上缓解着双职工家庭的焦虑。社会撑起“遮阳伞”，吹出“清凉风”，可以从“心”源上降低矛盾发生的概率。

对于个人来说，天气越热，越要给自己降降温，给情绪消消火。《黄帝内经》指出，心在声为笑，在志为喜，夏季

应“使志勿怒”。防止“情绪中暑”，首要的是进行自我调节、静心养性。比如，尽量给自己创造舒适的工作和生活环境，让身体和心理保持一种积极健康的状态；遇到不顺心的事情时，要有意识地提醒自己，这可能是“情绪中暑”了，然后通过运动、音乐等方式转移注意力，避免情绪出现剧烈波动。

“散热由心静，凉生为室空。”守住自己内心的平静，力所能及地给他人一些宽容与清凉，我们定能战胜高温“烤”验，安然度过“苦夏”。

# 警惕“黑公关”扰乱车市

杨玉龙

新能源汽车火爆的背后，一股上不了台面的暗流也在涌动。据《经济参考报》报道，在抖音、新浪微博等平台上，一些企业通过视频、评论、网文等手段频频制造热搜、传播谣言的现象愈演愈烈，车企“黑公关”乱象严重扰乱着市场秩序。

业内人士表示，一些网络平台的“评论区”已经成为制造负面言论的重灾区：企业通过供应商低价制造、发布大量负面评论，然后由点到面持续放大、转发，推动负面舆情升温。评论区的负面舆论一旦形成，作为源头端的评论者则立即删除或注销账号，难以溯源。而一些企业雇佣专门利用网络开展违法犯罪活动的黑灰产公司，其危害更甚。

上述现象的存在，不仅让合法企业头疼不已，更是严重扰乱和破坏公平竞争环境。例如，通过“水军灌水”或者机器刷评等控评方式，对竞争企业及产品进行贬低和拉踩，引起对立情绪与负面舆情。加之一些平台对虚

假流量“睁一只眼闭一只眼”，导致问题不断被放大。

对车市“黑公关”现象应加大力度治理。近期，国家网信办深入开展“清朗·优化营商网络环境—整治涉企侵权信息乱象”专项行动，依法处置了一批侵犯企业、企业家合法权益的违法违规行为；2023年3月，中国汽车工业协会旗下中国汽车企业首席品牌官联席会及成员单位一致决议，共同发起了“关于抵制汽车行业网络水军的联合倡议”。

应当看到，平台存在账号实名制管理漏洞，也纵容了此类现象泛滥。于此，还须加大监管力度，倒逼平台落实主体责任，加快完善涉企舆论内容的识别、预警机制，强化后台数据分析能力，堵住虚假“实名”账号注册漏洞，这也是平台健康长远发展的关键。随着自律、他律机制逐步建立，相信“黑产业链”现象将会越来越少。

(作者单位：河北省高碑店市辛桥镇人民政府)

# 前100次的敲击，才有奥运舞台的C位

毛舟宇 曹茜茜

日前，湖南雨花非遗馆内一幅潘展乐的夺冠画像，登上长沙的同城热搜。湖南省非物质文化遗产“宝庆瓷刻”传承人刘金铎，以其超凡技艺，在光洁的玻璃上以锤代笔，匠心独运地雕琢出奥运健儿的夺冠瞬间。

本次巴黎奥运会，中国选手潘展乐让世界开了眼界，拿下了两金一银的好成绩。20岁的他不仅创造了新的100米自由泳世界纪录，还和队友一起打破美国游泳队在4×100米混合泳接力赛事上40年的垄断地位。潘展乐和队友用过硬的实力赢得了尊重与掌声。

社会学家雅各布·里斯曾言：“当一切看起来无济于事的时候，我去看一个石匠敲石头。他一连敲了100次，石头仍然纹丝不动。但当他敲到101次的时候，石头裂为两半。可我知道，让石头裂开的不是那最后一击之磅礴，而是前面的100次敲击之坚韧。”潘展乐看似是“横空出世”，其实这“第101次敲击”之前的“前100次敲击”，才是他成功的根本原因。在竞争激烈的奥运赛场上，输赢只在毫厘之间。很多人两三天不下水就会失去手感，需要与水的浮力、阻力和温度重新磨合，找到那个最为精妙的平衡点。由此观之，潘展乐如果天赋异禀，断然不可能取得如此亮眼的成绩。

从“看台观战选手”进化为“中国飞鱼”的潘展乐；从“小胖”到“东哥”的男篮冠军樊振东；三年前的世界第630名到现在的“文女王”郑钦文……每一个蜕变的故事，每一个冠军称号的背后，都有着坚持不懈的磨砺。而这，也正是运动员叱咤赛场的必备品质。



## 拒绝“属狗的”，这是怎样的单位？

近日，有网友在社交平台发布了一张招聘图，上面入取要求其中一条竟写着：“属狗的求职者勿投递，抱歉。”

近些年来，类似奇葩招聘并不新鲜，不少与岗位要求、职责无关的条件，被写进一些企业的招聘要求中。如挑手相、星座、血型，如“关心”家庭背景、恋爱经历、籍贯、属相等等，甚至有公司招聘要求“不吃肉”，让人啼笑皆非。

根据《中华人民共和国就业促进法》的规定，劳动者就业不因民族、种族、性别、宗教信仰等不同而受歧视。无论是出于封建迷信还是哗众取宠，奇葩招聘规定都属于就业歧视，侵犯了劳动者的平等就业权。

图/文 刘志永

# 惊喜不断，是奥运会的“嗨点”

李强

北京时间8月6日凌晨，巴黎奥运会结束第10个比赛日的争夺，中国体育代表团收获2金3银3铜，总成绩21金18银14铜，重回金牌榜榜首。关注奥运会，最大“嗨点”是什么？其中一条应是惊喜不断。

什么是惊喜？谁也没有料到中国健儿能在4×100米混合泳接力赛项目上40年的金牌垄断。惊喜何来？美国游泳选手在接受采访时说，中国队在比赛中游得很棒，获得惊喜没有什么高深的秘诀，“游得很棒”后面是一个“拼”字。

看看这枚金牌，嗨吗？7月31日，中国选手邓雅文在巴黎奥运会女子自由式小轮车公园赛决赛中，为中国自由式小轮车队赢得了奥运会历史上的首枚金牌。坦白讲，自由式小轮车项目不像乒乓球、体操、跳水这些传统项目为我们所熟悉，对于不少人来说甚至有一种陌生的感觉。谁能想

到我们能在这个项目上摘得金牌？但是神勇的中国健儿做到了。

第九金，男子100米自由泳；第十金，男子50米步枪三姿；第二十二金，25米手枪速射……关注奥运，我们一次次收获“让不可能成为可能”的惊喜。

目光再次投向这样的“最大与最小”——在巴黎奥运会上，最年轻的参赛者11岁的中国滑板运动员郑好好。巴黎奥运会年龄最大的选手是参加马术比赛的澳大利亚运动员玛丽·汉纳(69岁)。不可思议，这么小的年龄，就可以征战；不可思议，如此大的年龄，还可以继续驰骋。

从“惊喜不断”到“不可思议”，诠释着体育的意义。赛场上冲金夺银，也不能只盯向优势项目，还要拓宽视野，培育壮大“夺金点”，让“更快更高更强”体现在更多项目上。

(作者单位：四川省绵阳市新闻传媒中心)

# 株洲市委对村(社区)党组织开展提级巡察，醴陵青山村软弱涣散党组织得到整治——“青山”之变，始于巡察

湖南日报全媒体记者 廖义刚 通讯员 江育静 杨波

## 巡察在乡间的小路上——增强基层党组织政治功能和组织力

8月6日，记者来到醴陵市均楚镇青山村，崭新的“彩虹路”穿村而过，公路两旁瓜果飘香，荷叶田田。

去年，青山村被评为湖南省乡村振兴村级实践交流基地。

谁能想到，3年前，青山村还是一个组织建设不全、基础设施滞后、集体经济薄弱的软弱涣散村。

“青山”之变，始于株洲市委的一次提级巡察。

### 新修8公里柏油村道

2022年7月，株洲市委第二巡察组对青山村党委开展提级巡察。

“三步之内难见平地，路边杂草丛生。”巡察组进村就看到，贯穿全村的道路年久失修，坑坑洼洼。

深入“体检”后，巡察组发现，青山村存在五个方面29个问题。其中，让巡察组最担心的是村党组织软弱涣散。该村由3个自然村合并而来，党员干部凝聚力不强，管理、财务、法纪等意识薄弱；村支两委依法依规依规处理事务存在差距，“四议两公开”执行不到位，不少工程项目没有走招投标程序……这些问题直接导致青山村生态环境欠佳、

基础设施薄弱，村集体经济停滞不前。

“路的问题，村民意见最大。”青山村党委书记乐建军说，境内黄石矿企业运输车撒落尾矿砂，尘土飞扬，村民怨声载道。

为确保提级巡察(社区)发现的群众急难愁盼问题得到迅速解决，株洲创新模式，启动提级督办机制。由株洲市委巡察工作领导小组召开提级巡察整改工作推进会，进行“现场问效”，乡镇(街道)党(工)委书记“面对面”领题作答。

会上，青山村道路问题被重点督办。

在巡察组推动下，修路资金筹措到位，矿场企业对货车车厢采取包裹装载，确保不再撒落尾矿砂。

6个月后，新修的8公里柏油村道通车，路面加宽至6米，3条彩色标线精心装扮，被大家称为“彩虹路”。

### 治好村支两委的“软骨病”

村子富不富，关键看支部。巡察组发现，青山村变化不大，主要是村支两委有“软骨病”。在巡察组推动下，醴陵市委常委、市人武部政委周明和均楚镇镇长挂点青山村，醴陵市园林绿化中心等3家单位与青山村结对，帮助村里解决问题和困难。

均楚镇党委、政府调整优化青山村村支两委班子、培训村干部。村干部乐建军曾受过处分，均楚镇纪委和组织部门对他回访教育，帮他卸下心理负担、重燃干

事热情。“组织的不抛弃和村民的不嫌弃，让我重新回来工作，以后必须把事情干好。”乐建军说。

这让青山村干部的思想受到极大触动。大家认为，市、县、乡三级党委花这么大力气解决村里问题，是青山村打“翻身仗”最好机会。

大家一改往日颓态，决心干出成绩。

村支两委明确，以后村里所有重大事项，都在年初提交给党员大会和村民代表会议审议，真正做到“四议两公开”，所有项目按招投标规定进行。

紧接着，村里密集开展基层治理、乡风文明建设等活动，村风村貌日新月异。

为发展产业，青山村探索推行“党组织+合作社+监测户和脱贫户”模式，7家合作社建成瓜蒌、桃李、茶叶、花卉、蔬菜等产业基地。

开展招商引资，先后落地农产品加工、研学交流等产业项目，壮大集体经济。

如今，巡察组发现的29个问题已全部整改到位，相较于巡察整改前，青山村村民人均年增收1440元，村集体经济从2017年的0元增至2023年的17万元，2024年有望突破20万元。

借鉴青山村整改经验，株洲市出台《关于加强村(社区)党组织书记队伍建设的十条措施(试行)》，从制度层面进一步加强对村干部管理和监督。

醴陵对全市271个村(社区)“过筛子”，采取实地调研、座谈交流等方式，全面掌握村(社区)经济发展、班子建设等情况，逐村分析研判，形成调研台账，为后续整改提供依据。

基础。掏出望远镜，查看杆塔上的绝缘子和螺丝是否完好紧固。上一趟山不容易，尽量观察细致。

忙完5座铁塔巡检，已是中午时分。这是一天最热的时候，气温达到39℃。大家躲进树荫里，摘下安全帽，头发像被水洗过一样。肖乐从包里掏出藿香正气水，递给每个人一支，狠狠灌下一口。

张明仰头，分外珍惜“咕咚”了一口水，半天行程，他喝掉6瓶水。他回忆道，20年前参加工作，一个望远镜、一个背包就进了山。现在科技不断进步，巡线已经用上了红外测温、无人机巡检等智能设备作为辅助。攀谈过程中，只见他熟练地操控无人机升空。约半小时，无人机精准到达各点位，完成巡线。

迎峰度夏以来，输电运检班加密巡线力度，巡线员们每天凌晨五时出发，赶早穿行大山，晚上才回去，个个磨成了“铁脚板”。

## 我与湖南日报

缘分就是这么奇妙，人生就是如此精彩。常宁街头邮政报刊亭的一次偶然相遇，成就了我与《湖南日报》的一生情缘，它伴随着我走过了人生路上的风雨和坎坷。

初识《湖南日报》，是22年前一个寒风呼啸的冬季。记得那时候，我经营还不到一年的音像制品店不幸被一场意外的大火毁灭，我从身家10万的小老板，变成了囊中羞涩的穷光蛋。独自在老家常宁繁华的街头，我的心情异常沮丧，浑身上下感觉不到一丝春节即将到来的喜庆和温馨。

漫无目的行走中，我踏进了街头的一家邮政报刊亭。“老乡，买一份报纸看看吧？”一位年过半百的中年老板热情地招呼着我。我没有搭理中年老板，抬头望了望柜台上的报纸杂志，眼睛定格在《湖南日报》几个红色的大字上。

“这是我刚刚拿到的《湖南日报》，买一份看看吧！”老板一脸笑容地对我说。听到他这样说，想想自己确实不能再沉浸在过去的

不幸阴影中消沉下去了，买份《湖南日报》回家，就当“辞旧迎新，迎春接福”了。

回家，我迫不及待地摊开《湖南日报》，读罢顿觉开拓了视野，特别是副刊版刊登的文章，读来更是心情愉悦。

就这样，在常宁创业打拼的日子，我一边努力工作，一边在《湖南日报》上了解政治、经济、文化资讯，也学着写稿、投稿。22年，我从生意失败的落魄人，到站岗巡逻的保安员、重整旗鼓的大药房小老板，从酷爱写作的文学爱好者到小有名气的业余作者。一路走来，我先后在《湖南日报》等500余家大报小刊发表了300余万字的作品，其中《买彩票买来了好运如》《穷穷家的变迁》等123篇文章先后在征文中获奖。

22年后的今天，《湖南日报》在不断开拓进取中迎来创刊75周年的华诞，我也成功开办了自己的“唐氏杂货店”，更坚定了与《湖南日报》“一次偶遇，终生结缘”的信念。

星光永远是夜空中不灭的明灯，《湖南日报》永远是我们读者的精神家园。创业打拼的人生路上，我与《湖南日报》共成长。我真诚地祝福《湖南日报》一路阳光一路高歌，一路耕耘一路收获。



8月6日，航拍湖南建投建工集团直属一公司承建的望城经开区保障性租赁住房一期项目工地。该项目是望城经开区投资1.5亿元建设的人才公寓项目，设计精装修租赁住房657户，可满足附近5G智能终端产业园、手机配件产业园等企业2000余名员工的安居需求。

湖南日报全媒体记者 赵持 通讯员 徐睿 周芳 摄影报道

# 39℃，雪峰山下巡线保电

通讯员 魏艳 湖南日报全媒体记者 孟姣燕

“大家再检查一次装备，出发！”8月4日5时，国网洞口县供电公司输电运检班张明、肖乐等一行人，背着无人机和望远镜等工具包，赶往110千伏平老茶线巡线。

张明所在的输电运检班，负责1条110千伏、22条35千伏线路的巡线工作，基本分布在雪峰山脉，共有1408基杆塔，总长328公里。班组每2个月完成一轮常规巡线，全年有一半以上时间在山里。

雪峰山区域植被茂密，许多地方无路可走，大家拨开荆棘，用斧头开路。有些荆棘长得老高，人

没人其中，还要防备蚊虫叮咬。“巡线工有‘三怕’：毒蛇、马蜂和猎夹。”肖乐说，走在路上，他总是四下张望，养成了职业习惯。

110千伏平老茶线跨越山林，山路崎岖，运维难度较大。张明手指向前方提醒大家说，6月一次巡线，他光顾着看山头的线路，没留意脚下，摔了个结实，右小腿留下一条疤。

一路跋山涉水，巡线工们终于来到125号杆塔处。太阳还没升起，大家背部已微微渗出汗水。他们挥动斧头，清理缠绕在杆塔上的葛根藤，再围着塔基转几圈，观察新一轮暴雨是否影响了塔