



道德讲堂

用嘴说出感谢 用情传递感激 用心表达感动 用行回报感恩

48、子夏曰：“四海之内皆兄弟也。”
——《论语》

【译文】子夏说：“普天下的人都应是兄弟。”

49、子曰：“不义而富且贵，于我如浮云。”
——《论语》

【译文】孔子说：“干不义的事得到了财富和地位，对我来说，就如同浮云一样。”

50、子曰：“三人行，必有我师焉；择其善者而从之，其不善者而改之。”
——《论语》

【译文】孔子说：“几个人一起走路，其中

一定有值得我为师学习的人；我选择其中好的并且向他学习，看到其中不好的就改正过来。”

51、子曰：“仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣。”
——《论语》

【译文】孔子说：“仁德难道离我们远吗？我想要实现仁德，那仁德就来了。”

52、子曰：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”
——《论语》

【译文】孔子说：“君子胸怀宽广坦荡，

小人永远局促忧愁。”

53、曾子曰：“士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎？”
——《论语》

【译文】曾子说：“知识分子不能没有宽阔的胸怀和刚强的毅力，因为他们担负着重大的历史使命而且道路遥远。以实现仁德作为自己的历史使命，不是很重大吗？对这一理想的追求到死才可以停止，不是道路遥远吗？”

54、子曰在川上曰：“逝者如斯夫？不舍昼夜。”
——《论语》

【译文】孔子在河岸上感叹说：“时光的流逝就像这河水一样啊！日夜不停地流淌。”

55、子曰：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”
——《论语》

【译文】孔子说：“在上者自己要行得正，不用命令；在下者也能照着做。自己身行不正，虽然发号施令，在下者也不会听从。”

工会职工思想政治教育工作

第三节 工会开展职工思想政治工作的方法和途径

4. 演讲活动。

演讲活动是工会组织紧密结合工会工作实际和职工思想实际进行的一种行之有效的职工自我教育活动。自1985年开始，全国总工会基本上每两年开展一次全国性的职工演讲比赛。先后开展了“谈我身边的变化”、“党在我心中”、“爱岗敬业”、“祖国颂”、“歌颂党的十六大”等演讲活动。演讲活动展示了职工的风采，调动了职工参与改革和社会主义现代化建设的积极性和主动性。

5. 知识竞赛。

根据职工主题教育活动的内容，全国总工会组织编写知识竞赛试题并在大众

媒体刊登，由基层工会组织广大职工群众积极参与，通过认真学习和答题竞赛，使职工从中受到教育，提高思想觉悟。

6. 辩论赛。

辩论赛采取团体组队的方式，以正反两方面进行辩论的形式进行，对一个问题的两个方面，运用辩论技巧，阐述本方观点，驳斥对方观点，从而加深对问题的理解。这种比赛形式，是近年来深受职工群众欢迎和喜爱的教育方式。

7. 其他形式。

各级工会和企业紧紧围绕企业生产实际，围绕职工思想实际，开展符合时代特

点、符合企业实际、符合职工要求的主题教育活动，达到坚定职工信念，统一职工思想，激发职工创造力，为企业发展和社会进步奠定坚实的思想道德基础。

三、以群众性精神文明创建活动为主要载体

群众性精神文明创建活动是对职工群众进行思想政治教育、提高职工文明程度的有效途径。由于创建活动思想主题鲜明，能够较好地体现职工群众的共同理想、共同信念和共同利益，具有较强的号召力和吸引力；源于基层，贴近职工生活实际，能够较好地体现尊重人、理解人、关心人、帮助人，使职工群众在参与中得到实惠，感受

到党和政府的温暖，使职工群众增强对党和政府的信任；具有职工喜闻乐见、丰富多彩的形式，能够吸引职工群众广泛参与，使职工在参与中实现自我服务、自我管理、自我教育。因此，它不仅是职工思想政治教育工作的新载体，而且也成为工会有效开展职工思想政治教育的重要方式。

 工会的工作需要您的参与与支持，如果您有好的建议，请与我们联系。

电话：6523286
邮箱：sxjxsb@126.com

防震抗灾知识专栏

为什么要宣传普及地震知识

地震是一种破坏性很大的自然灾害。我国处于环太平洋和欧亚两大地震带之间，是一个多震国家，因此，经常宣传地震知识，增强大家的防灾意识，提高人民群众对灾害的承受能力和抗御能力，使广大群众掌握一定的防震知识和预防措施，正确识别各种异常现象，使地震预报有更多的耳目，在当前地震预报没过关的情况下尤为重要。

山西是个地震经常发生的地区，近几年来地震活动较为频繁，并列为国家重点监视区，在这样的形势下，宣传和普及地震知识更为重要。



绛县地震局 宣

政策解读

小儿用药有哪些注意事项
婴幼儿由于身体尚未发育成熟，免疫系统还未接触过各种感冒病毒，因此比较容易感冒，而小儿的用药剂量和成人也有所不同。所以小儿服药应特别注意：

1、严格按照医嘱或药品说明书上的剂量给小儿服药，如果说明书上说6~10岁的孩子一天服3次，一次服3颗；3~6岁的孩子一天服两次，每次服2颗。若你的孩子5岁，则只能按后者的规定服用，千万不能擅自增加或减少用药次数和药量。

2、购买药品时，不要选用胶囊或颗粒较大的药品，以免给小儿服用时引起窒息。医生开的药物颗粒若比较大，可碾碎后再给小儿服用。

3、将买回的药放在小儿够不到的干爽的地方，以免孩子误食。

此外，婴幼儿用药有五忌：忌滥用抗生素；忌滥用解热镇痛药；忌滥用丙种球蛋白；用药时应注意剂量不宜过大，服用时间不宜过长。

孕妇用药应注意什么
孕妇感冒时服用任何药物，均需医生同意。但仍要特别注意：

1、怀孕初期三个月内，如果随便服用药物可能影响胎儿，导致胎儿畸形或孕妇流产。
2、怀孕末期也不能任意服

用解热药，以免引起子宫收缩，导致流产或早产。

3、孕妇不可食红花或药性猛烈的药，因红花有活血功效，所以孕妇最好不要自行服用，以免影响胎儿及孕妇的健康。

4、目前已知对胎儿容易产生不良影响的药物有：雌激素类、雄激素类、抗癌药、麻醉药、口服避孕药、口服抗凝药、口服降糖药等。

老年人用药有哪些注意事项
剂量宜小不宜大。因老年人吸收功能下降，加上老年人肝酶活性和肾排泄能力下降，药物分解变慢，体内蓄积增加，易产生毒副作用。一般来说，从50岁开始，每增加1岁应减少成人用量的1%，60岁以上的，用药量应为成人量的1/3，70岁用1/4，80岁用1/5。

品种宜少不宜多。有些药物之间存在协同作用，有些存在对抗作用。老年人用药品种越多，发生药物不良反应的机会也越多，如阿司匹林与激素类药品同用可诱发溃疡病大出血。老年人用药应突出重点，兼顾其它，用药品种最好不要超过4种。

疗程宜短不宜长。老年人肾功能减退，用药越来越容易发生药物蓄积中毒，有时还可能产生耐药性，所以，老年人用药疗程应根据病情以及医嘱合理缩短。

服药的时间如何选择
许多药物的疗效与用药时

间密切相关。选择最佳服药时间，能够达到最佳疗效。

铁剂：贫血患者补充铁剂，如果晚上7点服用，相比早上服用，在血中的浓度会增加4倍，疗效最好。

钙剂：人体的血钙水平在午夜至清晨最低。故临睡前服用补钙药可使钙得到充分吸收和利用。

降血压药物：根据人体生物钟的节律，服降压药1~3次，宜分别于早上7时、下午3时和晚上7时服用，早晚两次用药量要适当少些。晚上临睡前不宜服用降压药，以防血压过低和心动过缓，导致脑血栓形成。

降糖药：糖尿病患者凌晨对胰岛素最敏感，这时注射胰岛素用量小、效果好。甲糖宁(D860)宜上午8时口服，作用强而且持久，下午服用需要加大剂量才能获得相同的效果。

解热镇痛药：如阿司匹林在早上7时左右(餐后)服用疗效高而持久，若在下午6时和晚上10时服用，则效果较差。

降胆固醇药：由于人体内的胆固醇和其他血脂的产生在晚上会增加，因此，病人宜在吃晚饭时服用降胆固醇的药物。

