



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

68、君子之德风，小人之德草，草上之风必偃。

——《论语》

【译文】官员的品德好比风，老百姓的品德好比草，风吹到草上，草就必定跟着倒。官员的道德很大程度上影响着社会风气的走向。

69、道之以政，齐之以刑，民免而无耻；道之以德，齐之以礼，有耻且格。

——《论语》

【译文】以政令来教导，以刑罚来管束，百姓

免于罪过但是不知羞耻。以德行来教化，以礼制来约束，百姓知道羞耻还能走上正途。

70、今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养。不敬，何以别乎？

——《论语》

【译文】现在所谓的孝，是指能够侍奉父母。就连狗与马，也能服侍人。如果少了尊敬，又要怎样分辨这两者呢？

71、克己复礼为仁。一日克己复礼，天下归仁焉。为仁由己，而由人乎哉？

——《论语》

【译文】能够自己做主去实践礼的要求，就是人生正途。不论任何时候，只要能自己做主去实践礼的要求，天下人都会肯定你是走在人生正途上。走上人生正途是完全靠自己的，难道还能靠别人吗？

72、非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。

——《论语》

【译文】不合乎礼的不去看，不合乎礼的不去听，不合乎礼的不去说，不合乎礼的

不去做。

73、君子有三畏：畏天命，畏大人，畏圣人之言。小人不知天命而不畏也，狎大人，侮圣人之言。

——《论语》

【译文】要成为君子，必须敬畏以下三者：敬畏天赋使命，敬畏政治领袖，敬畏圣人的言论。至于小人，不了解天赋使命而不敬畏，奉承讨好政治领袖，轻慢侮辱圣人的言论。

职工科学素质教育工作

十年动乱期间，职工教育事业遭到严重破坏。1976年10月，粉碎“四人帮”反革命集团以后，特别是党的十一届三中全会以后，各级工会组织按照党中央的要求，在各级党委的领导下，同政府有关部门通力合作，大力恢复发展职工教育。1979年11月，全国总工会党组向党中央报送《关于职工教育领导管理体制问题的请示》，建议建立中央一级的职工教育领导工作机构，统一研究制定职工教育的方针、政策、法规和任务，协调各方力量，共同搞好职工教育。1981年2月，中共中央、国务院颁发了《关于加强职工教育工作的决定》，并成立了全国职工教育管理委员会，职工

教育按照“加强领导，统一管理，分工负责，通力协作”的原则，实行由政府和企业行政主管，充分发挥工会、共青团等有关方面作用的领导管理体制。工会的职责是负责办好工会系统的职工学校，积极参与职工教育的管理工作，发挥监督作用，维护和保障职工的学习权利。此后，工会职工教育工作发生了很大变化，由主管转变为参与管理和配合行政。面对职工教育管理体制和任务的变化，各级工会积极探索参与职工教育工作的新路子，逐步形成了参与职工教育管理、自身办学、开展职工读书自学活动相结合的新格局。

2006年2月，国务院印发并开始组织

实施《全民科学素质行动计划纲要(2006—2010—2020年)》，提出了提高职工科学素质的任务和措施。2008年12月30日，全国总工会第十五届二次执委会会议通过《关于充分发挥工会“大学校”作用提高职工队伍整体素质的决议》。提出了牢牢把握工会“大学校”建设的指导思想、总体目标、基本要求和切实加强领导，坚持和完善工会“大学校”建设的制度机制。2009年3月4日，全国总工会印发《关于全面实施职工素质建设工程的意见》，明确提出了全面实施职工素质建设工程的九项实践活动，并提出了努力建设一批工会系统职工素质教育基地等实施职工素质建设工程

的保障机制和措施。2010年4月13日，全国总工会印发《全国职工素质建设工程五年规划(2010—2014年)》。《规划》将职工的整体素质细分为思想道德素质、科学文化素质、技术技能素质、民主法制素质、安全健康素质和社会文明素质六个方面，并制定了详细的推进办法。



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

政策解读

十种药品与食物有冲突

阿司匹林与酒冲突。酒在体内先被氧化成乙醛，然后成为乙酸，而阿司匹林妨碍乙醛氧化成乙酸，造成体内乙醛蓄积，加重发热和全身疼痛等症状，还容易引起肝损伤。

黄连素与茶冲突。茶水含有约10%的鞣质，在体内易被分解成鞣酸，而鞣酸会沉淀黄连素中的生物碱，降低其药效。因此，服用黄连素前后2小时内不能饮茶。

布洛芬与咖啡、可乐冲突。布洛芬(芬必得)对胃黏膜有刺激，咖啡中的咖啡因和可乐中的古柯碱则会刺激胃酸分泌，加重布洛芬对胃黏膜的副作用，甚至诱发胃出血、胃穿孔。

抗生素与牛奶、果汁冲突。服用抗生素前后2小时不要饮用牛奶或果汁，因为牛奶会降低抗生素活性，使药效无法充分发挥；而果汁(尤其是新鲜果汁)富含的果酸会加速抗生素溶解，不仅降低药效，还可能增加毒副作用。

钙片与菠菜冲突。菠菜含有大量草酸钾，进入体内后电解的草酸根离子会沉淀钙离子，妨碍人体吸收钙，还容易生成草酸钙

结石。钙片前后2小时不要进食菠菜，或将菠菜先煮一下再食用。

抗过敏药与奶酪、肉制品冲突。服用抗过敏药期间忌食奶酪、肉制品等富含组氨酸的食物。因为组氨酸在体内会转化为组织胺，而抗过敏药抑制组织胺分解，造成组织胺蓄积，诱发头晕、头痛、心慌等不适症状。

止泻药与牛奶冲突。服止泻药不能饮用牛奶，因为牛奶不仅能降低止泻药的药效，其含有的乳糖还容易加重腹泻。

利尿剂与香蕉、橘子冲突。服利尿剂期间，钾会在血液中滞留，如果食用富含钾的香蕉、橘子会使体内钾蓄积过量，易诱发心脏、血压方面的并发症。

维生素C与虾冲突。服用维生素C前后2小时内不能吃虾，因为虾中的铜会氧化维生素C，使其失去药效。虾中的五价砷会与维生素C发生反应，生成具有毒性的“三价砷”。

降压药与西柚汁冲突。服降压药时不能饮用西柚汁，因为西柚汁的柚皮素会影响肝脏细胞色素酶的功能，而这细胞色素酶和降压药的代谢有关，容易造成血液中药物浓度过高，增加副作用。

什么是科学健康观

长期以来，人们习惯把健康理解

为身体不生疾病或不衰弱，也就是“无病即健康”的观念。这种认识虽有一定的道理，但不完全正确。

世界卫生组织在1990年给健康下了最新的定义：健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的和社会适应的完满状态。包括三层意思：①身体上，即生理上健康；②精神上，即心理上健康；③对社会环境能很好地适应。这就是科学的健康概念。

在我们现实生活中许多人对健康的科学定义理解各异。有人认为没有疾病就是健康，有人认为“不吃药，不打针就是健康”，也有人认为“不疼不痒就是健康”等等，以上认识只能看成是健康的最低标准，是健康最基本要求，但还不够全面。上世纪九十年代初，全国人大副委员长吴阶平教授也给健康下了定义：“健康不仅仅身体没有疾病或虚弱，而是在身体、精神和社会生活方面都处于圆满的一种状态”。由此看出，没有疾病不等于健康，应该走出健康的误区。



遗失声明

绛县古绛镇益嘉超市遗失地税税务登记证副本，证号为：14273119820422032301，声明作废。

绛县古绛镇益嘉超市遗失国税税务登记证副本，证号为：142731820329032，声明作废。

不慎将绛县城镇红霞服装店个体工商户营业执照副本丢失，注册号为：1427313001164，现声明作废。

绛县地震局 宣

防震抗灾知识专栏

地震有哪些前兆

地震前自然界出现的与地震孕育有关的现象称为地震前兆。地震前兆分为宏观前兆和微观前兆。

人的感官能直接察觉到的地震前兆称为宏观前兆，比较常见的有井水陡涨陡落、变色变味、翻花冒泡、温度升降，泉水流量、水温的突然变化，动物的习性异常，临震前的地声和地光等。

不过也应当注意，上面所列出的多种宏观现象可能由多种原因造成，不一定是地震的预兆。例如井水和泉水的涨落可能与降雨的多少有关，也可能受附近抽水、排水和施工的影响；井水的变色变味可能因污染引起；动物的异常表现可能与天气变化、疾病、发情、外界刺激等有关；不要把雷声误认为地声，不要把燃放烟花爆竹和信号弹当成地下冒火球。

一旦发现异常的自然现象，不要轻易作出马上会发生地震的结论，更不要惊慌失措，而应当弄清异常现象出现的时间、地点和有关情况，保护好现场，向地震部门或政府报告，让地震部门的专业人员弄清事情的真相。

人的感官无法察觉，只有用专门的仪器才能测量到的地震前兆称为微观前兆，主要包括地形异常变化、地球物理变化、地下流体的变化等。