



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

103、行贤而去自贤之心，焉往而不美？
——《韩非子》

【译文】做贤德的事情却不以贤德自居，还有什么事是办不好的。

104、太山不立好恶，故能成其高；江海不择小助，故能成其富。
——《韩非子》

【译文】泰山不以自己的好恶来选择土石，所以成就了它自身的高大；江海不分大小来容纳河流，所以成就了它的广博。

105、千丈之堤，以蝼蚁之灾溃；百尺之室，以突隙之烟焚。
——《韩非子》

【译文】千里大堤，因为有蝼蚁在打洞，可能会因此而塌掉决堤；百尺高楼，可能因为烟囱的缝隙冒出火星引起火灾而焚毁。

106、玉不琢，不成器；人不学，不知道。
——《礼记》

【译文】玉石若不经过雕琢，就不会成为玉器；人若不学习，就不会懂得道理。

107、大道之行也，天下为公。
——《礼记》

【译文】只要做人光明磊落，那么到哪里都有公平。

108、礼尚往来。往而不来，非礼也，来而不往，亦非礼也。
——《礼记》

【译文】礼节上应该有来有往。现也指以同样的态度和做法回应对方。

109、差之毫厘，谬以千里。
——《礼记》

【译文】开始时虽然相差很微小，结果会造成很大的错误。

110、勿以恶小而为之，勿以善小而不为。
——《三国志》

【译文】即使是很小的坏事也不做，即使是再小的好事也要做。

111、士别三日，当刮目相待。
——《三国志》

【译文】指别人已有进步，不能再用老眼光去看他。

112、鞠躬尽瘁，死而后已。
——《三国志》

【译文】指不辞辛劳，勤勤恳恳，小心谨慎，竭尽全力，贡献出全部精神和力量，一直到死为止。

职工科学素质教育工作 第二节 全国职工素质建设工程

知识经济的巨大力量要求世界各类组织把知识的学习和积累摆在发展的重要战略位置上。2001年5月15日，在亚太经合组织人力资源能力建设高峰会议上，江泽民同志第一次提出了“创建学习型社会”，他强调“教育是人力资源能力建设的基础，学习是提高人的能力的基本途径”，要“构筑终身教育体系，创建学习型社会”。2002年，党的十六大又把“形成全民学习、终身学习的学习型社会，促进人的全面发展”作为全面建设小康社会的目标之一。“建设学习型社会”是党中央向全党全国人民发出的伟大号召，是富有时代精

神的战略要求。培育和造就一支高素质的知识型职工队伍，已成为新世纪新阶段实现新目标的当务之急。

为落实中央关于把提高职工素质作为长期战略任务的要求，促进党的十六大提出的“造就数以亿计的高素质劳动者、数以千万计的专门人才和一大批拔尖创新人才”目标的实现，2003年9月，全国总工会在进行大量调查研究的基础上，向中央文明办、国家发展和改革委员会、教育部、科技部、国防科工委、人事部、劳动和社会保障部、国务院国有资产监督管理委员会、全国工商联等部门提出，联合在全

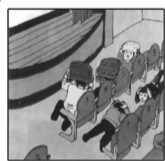
国开展“创建学习型组织，争做知识型职工”活动(以下简称“创争”活动)的建议。这一建议立即得到积极响应。2003年12月，由上述十部委联合倡导的“创争”活动在北京正式启动。2004年1月，成立了全国“创争”活动领导小组，负责宏观管理并指导活动的开展。同时成立全国“创争”活动指导协调小组，具体组织实施全国“创争”活动的各项工作；成立全国学习型组织、知识型职工评审委员会，在全国“创争”活动领导小组的领导下，承担全国学习型组织标兵单位和知识型职工标兵的评审认定工作。

全国“创争”活动领导小组定期评选表彰先进单位和个人，全国总工会对其中十个成绩特别突出的全国学习型组织标兵单位和十名知识型职工标兵分别授予“全国五一劳动奖状”和“全国五一劳动奖章”。从2005年到2009年，共进行了三届评选表彰。

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

防震减灾知识专栏

商场、剧院人员如何避震



就地蹲下或趴在排椅上，用包等物品保护头部。



注意避开吊灯、电扇等悬挂物。



如在办公室工作状态，立即选择桌子的下面避震。

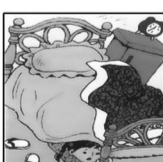


等到地震过去后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

楼房内人员如何避震



伏而待定，蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，降低身体重心。



抓住桌腿等牢固的物体。



保护头颈、眼睛、掩住口鼻。



避开人流，不要乱挤乱拥，不要随便点燃灯火，因为空气中易燃、易爆气体容易产生爆炸。

绛县地震局 宣

政策解读

吸烟的危害有哪些

烟草烟雾中含有69种已知的致癌物，这些致癌物会引发机体内关键基因突变，正常生长控制机制失调，最终导致细胞癌变和恶性肿瘤的发生。有证据提示吸烟可以导致结肠直肠癌、乳腺癌和急性白血病。

吸烟对呼吸道免疫功能、肺部结构和肺功能均会产生不良影响，引起多种呼吸系统疾病。有充分证据说明吸烟可以导致慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)和青少年哮喘，增加肺结核和其他呼吸道感染的发病风险。

吸烟会损伤血管内皮功能，可以导致动脉粥样硬化的发生，使动脉血管腔变窄，动脉血流受阻，引发多种心脑血管疾病。有充分证据说明吸烟可以导致冠心病、脑卒中和外周动脉疾病，而戒烟可以显著降低这些疾病的发病和死亡风险。

烟草烟雾中含有多种可以影响人体生殖及发育功能的有害物质。吸烟会损伤遗传物质，对内分泌系统、输卵管功能、胎盘功能、免疫功能、孕妇胎儿心血管系统及胎儿组织器官发育造成不良影响。有充分证据说明女性吸烟会降低受孕几率，导致前置胎盘、胎盘早剥、胎儿生长受限、新生儿低出生体重以及婴儿猝死综合征。此外，吸烟还可导致勃起功能障碍、异位妊娠和自然流产。

有证据提示，吸烟会导致2型糖尿病，并且会增加糖尿病患者发生大血管和微血管并发症

的风险，影响疾病预后。有充分证据说明吸烟可以导致髌骨骨折、牙周炎、白内障、手术伤口愈合不良及手术后呼吸系统并发症、皮肤老化等发病率的增加，幽门螺旋杆菌感染者吸烟会导致消化道溃疡。

健康使用手机的八个常识

常识一：使用手机时要专一。通话中或收发短信时不要一边按键一边取用其他物品，特别是不要取用食物，小心病从口入。尽量不要把手机借给别人使用，避免交叉感染。

常识二：定期给手机消毒。最好每周都能用沾有医用酒精的棉签轻轻擦拭手机的键盘、屏幕和手机其他部分。也可以请专业人士通过紫外线或者臭氧等方式进行清洁。

常识三：使用时保持手机与身体的距离。通话时，手机与身体至少保持5厘米距离。

常识四：长时间待机，远离手机。睡觉时，不要把手手机放在枕头旁边，而应放在离床70厘米以上距离的地方。孕妇最好不要用手机。

常识五：使用手机时不要固定身体朝向。通话时，有规律地变换身体朝向。这样会分散身体所遭受的辐射。

常识六：能发短信的就不打电话。这样会减少手机与头部的接触时间。

常识七：手机低电压或充电中不要打电话。充电时的辐射数十倍于平时，会对人体造成损伤。因此手机在开机状态下充电时，最好不要做接打

电话等操作。

常识八：雷电交加时，带电的物体容易被雷击，所以，躲避雷雨请别忘了关掉手机，并避免放到贴身的裤兜里等。

频繁使用手机影响精子

手机通话是通过高频电磁波将电讯号发射出去的，发射天线周围存在一定量的微波辐射。当手机产生的微波超过国家规定标准，就可能危害健康。约有40%的微波被人体吸收到体内深层，导致器官发热，而人体本身并无感觉。这种高频微波除对人的神经、血液、免疫系统及眼睛等造成损害外，生殖系统也往往“在劫难逃”，如使精子数量锐减、精子活力下降等。所以，育龄男子使用手机要注意自我保护，身边有固定电话时尽量不用手机，以减少微波对人体的辐射次数和时间；如果非用手机不可，也要长话短说。

另外，生活当中要注意合理安排食谱，多食用一些富含优质蛋白、磷脂以及B族维生素的食品，以增强抗辐射的能力，保护生殖器官的功能。



遗失声明

因不慎将东北林业大学2011级通信工程2班王玉报到证丢失，学号:20111372,报到证号:151022531290,现声明作废。