



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

141、陆机：“渴不饮盗泉水，热不息恶木阴。”

——《猛虎行》

【译文】再渴也不喝盗泉的水，再热也不在有毒的树下乘凉。

142、苏轼：“成事在理不在势，服人以诚不以言。”

——《拟进士对御试策》

【译文】办成事情靠的是真理而不是权势，使人信服靠的是真诚而不是好听的言语。

143、陆游：“撓节以求贵，市道以营私，

吾家之所深耻，子孙戒之。”

——《放翁家训》

【译文】靠扭曲人格来达到富贵，靠出卖道义来获取私利，这是我们家最厌恶的，子孙后代都要警惕。

144、欧阳修：“求名莫如自修，善誉不能掩恶也。”

——《唐王重荣德政碑》

【译文】要出名最重要的是加强自身的修养，有了好的名声也掩盖不了做出来的坏事。

145、程颐：“诚无不动者，修身则身正，

治事则事理。”

——《二程粹言》

【译文】坚守诚信，就没有谁不被感动的。用诚信来修身，人的德行必然纯正，用诚信来办事，事情一定办得妥当。

146、朱熹：“知耻是由内心以生，人须知耻，方能过而改。”

——《朱子语类》

【译文】懂得羞耻是从内心产生的。人必须懂得羞耻，才能犯了错误就改正。

147、王守仁：“种树者必养其根，种德者

必养其心。”

——《传习录》

【译文】种树一定要注意培育好它的根部，培养道德一定要注意思想修养。

148、张廷玉：“居官以正己为先；不独当戒利，亦当远名。”

——《明史》

【译文】当官首先要自身正派，不但应当戒除私利，而且要远离虚名。

149、王永彬：“百善孝为先。”

——《围炉夜话》

【译文】孝敬父母是各种美德中占第一位。

山西省女职工劳动保护条例

第七条 企业以及实行企业化管理的事业单位应当就女职工劳动保护事项与职工方开展集体协商，订立女职工权益保护专项集体合同。

第八条 用人单位应当每年至少为女职工安排一次妇科检查；可以集中安排乳腺、宫颈等专项检查。

第九条 用人单位应当对从事有职业危害作业的女职工组织上岗前、在岗期间和离岗时职业健康检查，建立职业健康检查档案，如实告知其检查结果。

第十条 用人单位应当为在职女职工每人每月发放不低于三十元的卫生费。所需费用，企业从职工福利费中列支，机关事业单位按现行财政负担政策列入预算。

第十一条 经本人提出，用人单位应当给予经期女职工下列保护：

(一)从事国家规定的高处、低温、冷水作业和第三级以上体力劳动强度作业的，暂时安排其他合适工作；

(二)从事连续四个小时以上站立劳动的，安排二十分钟工间休息；

(三)医疗机构证明患有痛经或者经量过多的，给予一至二日的休息。

第十二条 经本人提出，用人单位对已婚待孕女职工可以按照孕期禁忌从事的劳动范围予以保护。

第十三条 用人单位应当给予孕期女职工下列保护：

(一)在劳动时间内进行产前检查，所

需时间计入劳动时间；

(二)经本人提出，不能适应原劳动岗位的，予以减轻劳动量或者安排其他能够适应的岗位；

(三)需要休息的，经用人单位指定医疗机构证明，准予休息；

(四)对怀孕三个月以内和七个月以上的，不得延长劳动时间或者安排夜班劳动，并每日安排一小时以上工间休息；有劳动定额的，减轻相应的劳动量；

(五)不得安排孕期禁忌从事的劳动。

第十四条 女职工生育享受产假九十八日，其中产前可以休假十五日；难产的，增加产假十五日；生育多胞胎的，每多生育一个婴儿，增加产假十五日；晚育或者产假

期间采取长效节育措施的，享受本省计划生育条例规定的假期。

女职工怀孕不满三个月流产的，享受产假十五日；满三个月不满四个月流产的，享受产假三十日；满四个月不满七个月流产的，享受产假四十二日；满七个月引产的，符合国家生育规定的，享受产假九十八日。

(二)



工会专栏

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

震后恢复要注意哪些事项

- (1) 当发现有有毒、易燃气体泄漏或房屋倒塌时，尽快向有关部门报告。
- (2) 不要随意使用明火，确认安全后，才能在有关人员的指导下进行用电、生火；
- (3) 注意饮食和个人卫生，按规定服用预防药物，增强身体抵抗力；
- (4) 及时收听广播，收看政府公告；



防止地震的次生灾害

首先，要加强地质灾害可能带来环境灾害的知识普及工作，提高人们的防灾、减灾意识。

其次，应建立自然灾害链的预报预警与减灾应急机制。

此外，还要加强工程建设与自然的适应性，避免诱发重大地质灾害。

绛县地震局 宣

科学养生

秋季肺部保健养生

秋天给人的感觉是清肃干爽，但容易出现肺部疾病，常见的有：感冒、咳嗽、哮喘等，若不小心医治会让症状加重，中医有一些秋季肺部的保健与养生方法，略述如下。

作息养生

到了秋天，应该“早卧以避风寒，早起以领略秋爽”，使精神安定宁静，才能不受秋天肃杀之气的影。心态方面要使“精神内守，不急不躁”，这样在秋天肃杀的气象中，仍可得到平和，肺呼吸正常，这是“秋天的养生大道”。

秋季流鼻血要测血压

秋季流鼻血对于中老年人来说，不光是天气干燥的原因，很可能是高血压的征兆。专家提醒说，秋季中老年人流鼻血，一定要到医院查查血压，防止中风。

秋季防止出血，早起时应

饮食养生

古代医书提到：形寒饮冷则伤肺。是说如果没有行之有效当保暖、避风寒，或者经常吃喝冰冷食物饮料，则容易损伤肺部机能而出现疾病。因此饮食养肺应多吃玉米、黄豆、黑豆、冬瓜、番茄、藕、甘薯、猪皮、鲍鱼、贝、海参、梨等，但要按个人体质、肠胃功能的量选用。

运动养生

“秋季补肺三势”：“第一势”，以两手抱头顶，婉转回旋俯仰10次。可疏通颈部及胸背部经脉，促住血液循环，增进肺的生理机能。“第二势”，以两手相叉头上，左右伸曳10遍。可去关节间风湿寒邪，治疗肺脏诸疾。“第三势”，两手拍脚胫(小腿前外侧)10遍。可开胸膈，利肺气，治疗肺脏疾病。做此运动时若能配合叩齿，效果更好。具体方法是轻轻叩齿36次，不要出声。

腔后部的较大血管破裂出血，应到医院急诊处理。对于高血压患者，在局部止血的同时，要平稳有效地降血压，避免发生失血性休克等意外。

饮凉开水500毫升，不要用力搓揉外鼻5分钟，应保持镇静，用手指轻轻捏鼻5分钟，或采用前额、颈部冷敷。同时可以服用维生素及三七片等止血药物。如果这些方法都不能止血，则可能属于鼻

秋冬季补充维生素A可增强人体耐寒能力

在御寒食物中，除了我们所熟知的牛羊肉等脂肪、蛋白质含量较高的食物外，莲藕、萝卜等根茎类蔬菜也有同样的效果。

“根茎类蔬菜介于粮食与蔬菜之间，比叶菜类蔬菜淀粉含量高，可以给人体提供较多的热量。”据检测，每100克根茎类蔬菜可以提供79-100千卡的热量，而一般的蔬菜只能提供10-41千卡，其蛋白质和无机盐的含量也相对较低。而无机盐也是人体御

寒的重要物质，据国外的一项研究显示，人怕冷与体内缺乏某种无机盐成分有关，而根茎类蔬菜中含有大量的矿物质。因此，冬天多吃胡萝卜、生姜、马铃薯、山药、莲藕、芋头等根茎类蔬菜，可以增强御寒能力。在吃法上，这些食物并没有什么特别的讲究，最好能与羊肉、牛肉等炖着吃，御寒效果更好。

另外，低温会加速体内维生素的代谢，饮食中应及时补充。维

生素A能增强人体耐寒能力，维生素C可提高人体对寒冷的适应能力。因此，可多吃动物肝脏、胡萝卜、南瓜等富含维生素A的食物及新鲜蔬菜、水果等富含维生素C的食物。

