



# 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

63、曾子曰：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”

——《论语》

【译文】曾子说：“我每天多次检查反省自己：为别人出主意做事情，是否忠实呢？和朋友交往，是否真诚讲信用呢？对老师所传授的知识，是否复习了呢？”

64、子曰：“君子不重则不威，学则不固。主忠信。无友不如己者。过则无惮改。”

——《论语》

【译文】孔子说：“君子[举止]不庄重，就没有威严，[态度]不庄重，学习的知识学问就

不巩固。做人主要讲求忠诚，守信用，不要跟不如自己的人交朋友。如果有了过错，就不要害怕改正。”

65、子曰：“益者三友，损者三友。友直，友谅，友多闻，益矣。友便辟，友善柔，友便佞，损矣。”

——《论语》

【译文】孔子说：“有益的朋友有三种，有害的朋友也有三种。结交正直的朋友，诚信的朋友，知识广博的朋友，是有益的。结交谄媚逢迎的人，结交表面奉承而背后诽谤的人，结交善于花言巧语

的人，是有害的。”

66、子曰：“君子有三戒。少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老，血气既衰，戒之在得。”

——《论语》

【译文】孔子说：“君子有三戒：年轻时，血气未定，要戒女色；到了壮年，血气方刚，要戒争斗。到了老年，血气已经衰弱，要戒贪得。”

67、子曰：“为政以德，譬如北辰，居其所而众星之。”

——《论语》

【译文】以德行来治理国家，就像北极星一样，安坐在它的位置上，其他星辰环绕着它而展布。

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。

## 职工科学素质教育工作

职工科学素质教育工作是我国职工教育工作的重要组成部分，是按照经济社会发展与企业发展的需要，对在职职工、准备上岗职工、转岗再就业职工进行现代科学文化知识、岗位操作技能、技巧培养训练的一种教育活动。职工科学素质教育作为一种继续教育

和终身教育的形式，在构建终身教育体系、建设学习型社会的进程中具有重要的地位和作用，是开发职工智力，培养企业有用之才，促进经济持续健康发展的重要途径。工会通过开展形式多样的职工科学素质教育，大力提高广大职工的科学文化素质，帮助他们掌握现代科学文化知识和精湛的技术技能，培养他们的学习能力、

创新能力、竞争能力、创业能力，充分发挥其在推动经济发展和进步中的主力军作用，从而为落实科学发展观，使之更好地肩负起构建社会主义和谐社会和全面建成小康社会的重任，提供人才支撑和智力支持。

提高职工队伍的整体素质，关系着综合国力的竞争，关系国家发展和民族振兴。对职工群众进行科学素质教育，是工会加强和创新社会管理的一项重要工作。职工科学素质教育是随着我国工人运动和革命事业的发展而逐步发展起来的，与党的事业紧密联系在一起。早在中国共产党建党初期，老一辈工人运动活动家就通过举办工人夜校、工人俱乐部、工人读书报社等，教工人群众识字、学文化，传播马克思主义，提高工人阶级的阶级觉悟和革命理论水平，并以此发动群众、组织群众，开展各种斗争，为党培养和输送工人干部，壮大革命队伍，有力地配合了革命战争的胜利进行。新中国成立后，工会在职工教育方面发挥了更加积极的作用。在工会组织工人群众开展大规模的识字扫盲运动后，从1956年开始，全国职工业余教育实行由政府教育部门统一领导、工会积极协助的领导管理体制，各地、各厂矿的工会兴办了一批工人夜校和工人业余初等、中等学校，还兴办了少量的工人中专、大专学校，对广大职工

进行各类文化技术教育。1959年后，职工教育实行在党委领导下负责办理的行政管理方法，工会全面肩负起了领导全国职工教育工作的重任。到1966年，工会办学已初具规模，建立了从小学、中学、中专到大专的多层次办学体系，大大改变了工人阶级文化落后的面貌，同时培养了一大批工人专业技术人才和管理干部，为社会主义革命和建设提供了智力支持。

**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

## 如何识别地震谣言

地震谣言，指没有事实根据或缺乏科学依据的地震消息。主要有以下几个特征：

- (1) 带有封建迷信色彩或伴有离奇传说的地震传闻；
- (2) 传说地震是外国人预报的地震传闻；
- (3) 传说的地震震级很大或震级、发震时间、地点都很精确的地震传闻；
- (4) 打着某专家的旗号或说成是某地震机构的预报，不通过正常途径而由小道传播的地震传闻等。

我们可以根据地震谣言的上述一些特征来识别。



绛县地震局 宣

## 政策解读

### 更年期健康小贴士

静心：保持情绪稳定，心情愉悦是临近更年期女性必须做的一件事。不管遇到什么事情都不要着急，试着让自己平静。有研究证明，在快要发怒的时候，喝一杯凉开水有稳定情绪的作用。

戒烟戒酒：烟酒会让人兴奋，因而，更年期前后的女性朋友要戒烟酒，同时多吃新鲜的水果、蔬菜，多吃牛奶、大豆等富含丰富维生素、蛋白质的食物，像咖啡、浓茶之类的饮料也应该少喝一些。另外，多吃粗菜淡饭，少吃零食。

规律锻炼：有规律的进行锻炼，除了能够强身健体外，还可以促进自液循环，增强身体的耐热性，减轻身体对潮热的反应，这对更年期女性而言是很有帮助的。

中药调理：如果更年期症状明显，心神不宁、动辄易怒的话，不妨去看看中医，让中医大夫以中药进行调理。但是，不要自行随意乱用中药或者药膳，以免得不偿失。

雌激素治疗：是否需要用雌激素治疗更年期症状要视女性临床症状而定，需要由专业医生进行判定。

### 如何应对过敏

1、远离过敏原：避免接触过敏原是最重要的预防措施，平时应保持室内通风、定期清洁地面、清除发霉物品、避免书报堆积，通风系统需加装隔尘网，并用除湿

机降低湿度，杜绝居家及环境常见的过敏原如尘螨、家尘、二手烟、霉菌、宠物毛屑、花粉等。容易过敏者尽量不要到花粉多的地方去；如果必须去，最好戴上眼镜和口罩，做好防护，并及时用温热水清洗皮肤，还应将鼻孔、耳孔、眼睫毛、头发等人体外露部分及可能存留花粉处清洗干净；重度过敏者应及时就医。

2、多喝水：水可以稀释黏液，有助于黏液排出体外，并能缓解充血现象，经常过敏的人应多喝水，尽量每天摄取8杯以上的水。

3、劳逸结合：注意身体锻炼，增强免疫力。但不要过度劳累，良好的身体状态和睡眠有助人体的免疫系统平衡，预防过敏。

4、注意卫生：生活中，绝大部分的过敏起源于尘螨。闲置的空调、室内的沙发、床垫、枕垫、窗帘、毛绒玩具等，上面都集聚了大量肉眼看不见的尘螨。因此，要注意室内卫生，定期开窗通风，以减少尘螨的浓度，家中器具应及时清洗及除尘等。

5、保持乐观心态：压力或焦虑也会加剧过敏症状。建议过敏症患者，不妨利用多种形式来放松心情，减轻自身的压力和焦虑，这样也有利缓解过敏症状。

### 哪些用剩的药不宜留

所剩的药品不够一个疗程不留；不属常用的药物不留。这类药物若存放多了不便管理，还易造

成混淆。

极易分解变质的药物不留。如阿司匹林极易分解出刺激胃肠的物质；维生素C久置分解会失去药效。

有效期短，且没有长期保留价值的药物不留。如乳酶生片、胃蛋白酶合剂等，放置时间较长就会降低药效。

没有标明有效期和失效期的零散药物或外包装盒已舍弃的药物不宜留。因这些药无法掌握是否失效和存放时间。

不掌握作用与用途的药物不留。因不了解其适应症，根本无法也不可能再次使用。

注射液及某些抗生素眼药水不宜留。注射液一般所剩药物不够一个疗程，而且像青霉素等药物必须在注射前做皮试，并要在医护人员指导下使用。还有一些抗生素眼药水，需临时配制，放置久了会变质失效。

## 何与性

### 遗失声明

不慎将绛县南凡俊杰床上用品商店营业执照副本丢失，注册号：140826300029259，现声明作废。