



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

74、德之不修，学之不讲，闻义不能徙，不善不能改，是吾忧也。

——《论语》

【译文】德行不好好修养，学问不好好学习，听到合于道义的事不能跟着去做，自己有缺失却不能立刻改正，这些都是我所忧虑的。

75、礼之用，和为贵。先王之道，斯为美。小大由之。有所不行，知和而和，不以礼节之，亦不可行也。

——《论语》

【译文】礼在应用的时候，以形成和谐最为可贵。古代帝王的治国作风，就以这一点最为完美，无论小事大事都依循礼的规定。遇到有些言行不通时，如果只知为了和谐而去和谐，没有以礼来节制的话，恐怕还是成不了事的。

76、苟正其身矣，于从政乎何有？不能正其身，如正人何？

——《论语》

【译文】真能端正自身的行为，从政做官有什么困难？不能端正自身的行为，

又怎样使别人端庄呢？

77、生于忧患，死于安乐。

——《孟子》

【译文】忧患可以使人谋求生存，安乐必将导致灭亡。

78、老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。

——《孟子》

【译文】尊敬自己的父母和老人，同时也尊敬别人的父母和老人；爱护自己的幼小儿女，同时也爱护别人的幼小儿女。

79、不以规矩，不能成方圆。

——《孟子》

【译文】没有圆规和直尺，就做不出真正“圆”或“方”的形状来。

80、得道多助，失道寡助。

——《孟子》

能施行“仁政”的君主，帮助支持他的人就多。不行“仁政”的君主，支持帮助他的人就少。

职工科学素质教育工作

第一节 职工科学素质教育工作的目标任务、主要内容和途径

开展职工科学素质教育，培养高素质的职工队伍，是工会组织一项长期战略任务，也是实施科教兴国战略和人才强国战略，提高企业核心竞争力，建设创新型国家的迫切需要。

一、职工科学素质教育工作的目标任务

倡导人人学习、终身学习的理念，营造和形成浓厚的学习氛围和学习风气，使学习成为职工工作和生活的重要内容；在学习型社会的建设中，积极推动职工教育培训体系和培训机制的建立与完善，最大限度地挖掘工会系统文化教育资源，充分利

用政府资源，积极整合社会资源，以学习能力、职业技能和技术创新能力为重点，加强教育培训，推动创建一大批学习型组织，培养数以千万计的知识型职工，着力培养造就宏大的高素质职工队伍，为我国从人力资源大国跃升为人力资源强国作出新贡献。

二、职工科学素质教育工作的主要内容

职工科学素质教育工作的内容随着国家职工教育的任务、目标和领导管理体制的变化而有所不同。当前和今后一个时期，主要包括以下内容：

(一)参与职工教育管理和监督，维护和保障职工的学习权利

这是党和国家在新的历史时期赋予工会的权利和义务，是工会组织的一项重要职责，也是在职工教育领域落实全心全意依靠工人阶级根本指导方针的具体措施。工会参与宣传国家有关职工教育方针、政策和法规，参与研究制定实施方案，并协助和督促政府有关部门贯彻执行；参与制定有关职工教育的法规、制度、条例和规划、计划；参与职工教育的检查、考核、评估工作和评比、表彰、奖励的组织和领导工

作；调查研究职工教育中带有普遍性、政策性和倾向性的问题，了解职工群众的意愿、要求，向有关部门反映并提出建议，督促解决存在的问题；维护保障职工的学习权利和相应的待遇。



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

防震抗灾知识专栏

震前动物异常



- 震前动物有预兆，群测预防很重要；
- 牛羊骡马不进圈，猪不吃食狗乱咬；
- 鸭不下水岸上闹，鸡飞树上高声叫；
- 冰天雪地蛇出洞，大猫衔着小猫跑；
- 兔子竖耳蹦又撞，鱼朝水面乱跳跃；
- 蜜蜂群迁闹哄哄，鸽子惊飞不回巢；
- 家家户户都观察，综合异常做预报。

震前植物异常

震前植物异常现象与气温、地温变化有一定的关系。表现为在冬季果树开花、重果，竹子开花，竹笋发芽，树干裂缝，提前发芽长叶。夏季，如成熟南瓜上重新开花，含羞草、榕花树一反常态，叶子开合时间反常等。

绛县地震局 宣

政策解读

健康四大基石

世界卫生组织提出健康的四大基石，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，其主要内容是：

合理膳食八原则：①食物多样，谷类为主；②多吃蔬菜、水果和薯类；③常吃奶类、豆类或其制品；④经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；⑤食量与体力活动平衡，保持适宜体重；⑥吃清淡低盐的膳食；⑦如果饮酒应限量；⑧吃清洁卫生、未变质的食物。

适量运动三五七：运动贵在坚持，重在适度。每天步行3公里，时间30分钟以上，每周运动5次以上，运动到你的年龄加每分钟心跳次数等于170即适量。

戒烟限酒五一五：吸烟酗酒是健康的大敌。应当戒烟，一时戒不了，每天吸烟不超过5支；可以不饮酒，如果饮酒，每次酒精含量不超过15克。

心理平衡三个三：三个快乐，即助人为乐、知足常乐、自得其乐；三个正确，即正确对待自己、正确对待他人、正确对待社会。

预防口腔癌要养成良好习惯

口腔癌在全世界是居第6位的常见恶性肿瘤，已居全身恶性肿瘤的第10位。哪些因素可以导致口腔癌发生呢？

1、牙膏使用不当会诱发口腔癌。牙膏中广泛使用的化学物质“月桂醇硫酸钠”会令口腔更容易溃烂，导致患口腔癌。牙膏中的研磨剂也会伤害牙龈，令牙龈更易受到伤害，所以使用牙膏时不要挤太多。

含氟牙膏虽能有效防治龋齿，但也有副作用，使用不当可导致氟牙症。氟的防龋作用与产生毒性间的界限很小，摄入过量氟，牙齿会产生斑点，这就是氟牙症。氟也是一种剧毒物质，如果人体吸收过多会引起氟中毒，所以，使用含氟牙膏时每次最好不要超过1厘米。3~4岁前的儿童不宜使用氟化物牙膏，因为1/8~1/4的牙膏可能会被他们吞入口中。

2、年龄。口腔癌与年龄的关系很明显，其危险随年龄增长而急剧上升，老年人处于发生口腔癌的高度危险之中，并与环境的危险因素有关。

3、烟与酒。吸烟和饮酒也是发生口腔癌的主要危险因素。重度吸烟和饮酒兼有者，其危险则成倍增加，比无此嗜好者增加38倍。

4、牙龄缺失。无牙(全口缺牙)、未镶牙者比镶牙者发生口腔癌的危险性可能更大，临床上常发现不少牙龈癌多发生在制作假牙之前。这可能与食物，尤其是较坚硬的食物对无牙牙床的长时间直接刺激有关。

面对如此高发的口腔癌，我们日常应该做些什么来预防口腔癌发病呢？

①保持生活规律，按时作息。

②戒烟戒酒，改变咀嚼槟榔、爱吃烫食等不良嗜好。

③注重口腔卫生，正确刷牙，预防龋齿，定期洗牙，清除牙结石。

④对于超过两周不愈的口腔溃疡，应该高度重视，及时就诊。

⑤及时治疗癌前病变，如口腔黏膜白斑、扁平苔藓、口腔黏膜下纤维性变、慢性光化性唇炎等。

⑥及时去除不良修复体，到正规的医疗机构接受修复治疗。不少老年人贪图方便和省钱，在一些不具资质的场所接受镶牙，会因为工艺技术不过关导致不良修复体存在。在不良修复体引起口腔溃疡的患者中，发生口腔癌的风险高于常人2.3倍。

因此，对于有口腔疾病的人来说，最好是含氟牙膏和药物牙膏交替使用；如对于既有龋齿又有牙周病的中老年患者，应挑选含氟产品和中草药产品早晚搭配使用；对牙龈遇冷遇热较敏感的患者，最好选择抗牙本质过敏的防酸产品与一般的含氟产品配合使用。