



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

150、韩愈：“业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。”

——《进学解》

【译文】事业或学业的成功在于奋发努力，勤勉进取。太贪玩，放松要求便会一事无成；做人行事，必须谨慎思考，考虑周详才会有所成就。任性、马虎、随便只会导致失败。

151、朱熹：“读书有三到：谓心到，眼到，口到。”

——《训学斋规》

【译文】用心思考，用眼仔细看，用口多读，三方面都得到位才是真正的读书。

152、苏轼：“博观而约取，厚积而薄发。”

——《稼说》

【译文】广泛阅读，多了解古今中外的人和事，把其中好的部分牢牢记住；积累了大量的知识材料，到需要用时便可以很自如恰当地选择运用。

153、曾国藩：“窃以为天地之所以不息，国之所以立，贤人之德业之所以可大可久，皆诚为也。”

——《复贺耦庚中丞》

【译文】我以为天地的运转不息，国家的建立和巩固，卓越人物的道德事业的发扬和持久，关键在于真诚。

山西省女职工劳动保护条例

第十五条 女职工产假期满，经本人申请，用人单位批准，可以请哺乳假至婴儿满一周岁，请假期间的待遇由双方协商确定；产假期满上班的，用人单位应当给予一至二周的适应时间。

第十六条 用人单位应当给予哺乳未满一周岁婴儿的女职工下列保护：

(一)在每日劳动时间内安排一小时哺乳时间，生育多胞胎的，每多哺乳一个婴儿每日增加一小时哺乳时间，哺乳时间不包括往返路途时间；

(二)不得延长劳动时间或者安排夜班劳动；

(三)不得安排哺乳期禁忌从事的劳动。

第十七条 婴儿满一周岁，经用人单位指定的医疗机构确诊为体弱儿的，可以适当延长该女职工的哺乳期，但最长不超过六个月。

第十八条 用人单位应当采取措施妥善解决从事流动性或者分散性工作的女职工在生理卫生、哺乳等方面的困难。

有条件的用人单位应当根据女职工需要，按照规定建立女职工卫生室、孕妇休息室、哺乳室等设施。

第十九条 经二级以上医疗机构确诊为更年期综合症的女职工，经治疗效果仍不显著，本人提出不能适应原劳动岗位的，用人单位应当安排其他适合的

劳动岗位。

第二十条 参加生育保险的女职工产假期间的生育津贴和法律、法规规定的其他情形的生育津贴，按照用人单位上年度职工月平均工资标准从生育保险基金中支付；未参加生育保险或欠缴生育保险的女职工，按照女职工产假前工资标准由用人单位支付。

女职工生育或者妊娠满七个月引产的，用人单位可以按照本单位上年度的职工年平均工资百分之二的标准，一次性发给营养补助。

第二十一条 女职工生育或者流产的医疗费用，按照生育保险规定的项目和标

准从生育保险基金中支付；未参加生育保险或欠缴生育保险的，由用人单位支付。

女职工因计划生育实施节育、绝育或者复通手术所发生的医疗费用，按规定从生育保险基金中支付；未参加生育保险或欠缴生育保险的，由用人单位支付。



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：sxjxsyb@126.com

· 防震减灾知识专栏 ·

地震避险自救常识



在群众集聚的公共场所遇到地震时，最忌慌乱，否则将造成秩序混乱，相互压挤而导致人员伤亡，而应有组织地从多路口快速疏散。

1、如果你正在影剧院、体育馆等处遇到地震时，要沉着冷静，特别是当场内断电时，不要乱喊乱叫，更不得乱挤乱拥，应就地蹲下或躲在排椅下，注意避开吊灯、电扇等悬挂物，用皮包等物保护头部，地震过后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

2、地震时，你正在商场、书店、展览馆等处，应选择结实的柜台、商品（如低矮家具等）或柱子边，以及内墙角处就地蹲下，用手或其它东西护头，避开玻璃门窗和玻璃橱窗，也可在通道中蹲下，等待地震平息，有秩序地撤离出去。

3、正在上课的学生，要在老师的指挥下迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，绝不能乱跑或跳楼，地震后，有组织地撤离教室，到就近的开阔地带避震。

4、正在进行比赛的体育场，应立即停止比赛，稳定观众情绪，防止混乱拥挤，有组织有步骤地向体育场外疏散。

绛县地震局 宣

科学养生

秋凉“发汗”健身提神

由于季节转换，很多不善于活动的人，特别是老年人，往往因很少出汗而感到身体乏力，提不起精神。祖国医学认为，采用“发汗法”可以帮助老年人健身提神，还能起到解表散邪、退热止痛的作用。出汗能够调节人的体温，排泄体内代谢废物，并能扩张周围小血管，改善微循环。在家里，通常可以采用如下方法：

深秋保护好气管

每年的10月底到来年的2月初，是寒流活动异常频繁的时间段，气管炎患者会明显增多。实际上，除必要的治疗外，学会自我锻炼、懂得自身调理，可有效维护气管健康和防止旧病复发。

第一招 冷水洗脸

方法：每天早晨用冷水洗脸。15天后可逐渐增加至每日早、中、晚各1次或更多次。洗脸后屏住呼吸，将面部浸入冷水中5~10秒。随后拭去水分，用手摩擦头和面部至热，每次1~2分钟。

说明：用冷水洗脸能增强气

秋冬多晒“太阳”

秋季和初冬紫外线照射比其他季节要强一些，想躲避开强烈的紫外线，又让晒太阳起到很好的健身效果，最好是在下午4~5时，此时正值紫外线中的a光束占上风，可使人体产生维生素D，可以促进肠道钙、磷吸收，增强人体免疫系统的抗痨和防止骨质疏松的能力，并减少动脉硬

化的发病率，有利于增强体质，促进骨骼正常钙化。秋冬季节里骨折和心脑血管疾病多发，晒晒黄昏的太阳能预防这些疾病。最重要的是，此时的阳光并不毒烈。此外，上午9时到10时也可以出来晒晒，这是人们公认的比较合适的晒太阳时间，此时紫外线偏低，使人感到温暖柔和，可

喝热粥发汗法：在室温较高的室内，如温度不高可多穿衣服，然后快速喝一二碗热粥，可以出汗。一般以赤豆粳米粥或绿豆糯米粥为宜。

洗温水澡发汗法：在浴室或家中用浴罩洗温水澡，由于温度较高，容易蒸发体内汗水，产生一种舒畅的感觉。

健身运动发汗法：采用跑

第二招 常吹口哨

方法：以鼻吸气，用嘴缩唇呼气并带有哨音。在呼气时注意收腹、胸部前倾，口唇缩成吹口哨状，使气体通过缩窄的口型缓缓呼出。要尽量做到深吸慢呼，哨音越长越好。每分钟6~9次，每天室内锻炼2~3次，每次5~10分钟。

说明：吹口哨方法属于“腹式呼吸锻炼法”的一种，可改善肺及支气管功能。练习时，要保证室内空气清新。

步、引体向上、俯卧撑等活动，使上下肢肌肉不停地运动，产生热量而引起发汗，运动量则根据自己身体的耐受力来决定。

不过，在发汗时要注意两点：一是汗水不要发得过多，避免发生虚脱，发汗后要擦干身子，换上干净内衣裤；二是发汗次数不要太多，一般以每周2次为宜，以免发汗过多产生副作用。

第三招 用厚鞋垫

方法：选用厚度为4~6毫米的棉质或毡制厚鞋垫，汗湿后尽快更换。

说明：中医认为“寒从脚下起”。足底保暖对于“老慢支”病人而言显得尤为重要。

第四招 吃点虫草制剂

方法：口服冬虫夏草制剂（如中成药至灵胶囊、金水宝胶囊、百令胶囊等），温开水送下。一次3粒，一日2~3次或遵医嘱；坚持服用，15~30天为一疗程。

说明：中医认为，冬虫夏草具有补肾保肺、秘精益气之功效，可抗炎解痉、祛痰止咳。

起到活血化痰的作用。

中老年人适当接受阳光的照射，最好能边晒边走动，以利于身体吸收日光。因此每天晒1小时，每次20~30分钟即可。

