

国家
新规

不赡养老人可开除

人保部8月31日公布了《事业单位工作人员处分暂行规定》，9月1日起施行。《规定》明确，事业单位工作人员如果拒不承担赡养义务，情节严重的将被开除。虽然多地相继出台过类似的地方政策，但国家层面出台规定，这还是第一次。

多地出台政策不孝不提拔

作为公共群体的政府机关事业单位人员，理应在道德上作出表率，这是普遍共持的观点。有些地方则率先将这作为事业单位人员的考核标准。2011年11月，山东省莱州住建局给下辖各机关、事业单位的500多名职工发“孝德支票”，并定期抽检，规定“对于不敬老人、不爱父母的人员，坚决不予推选和提拔”。

“一个连亲生父母都不孝顺的人，怎能对党忠诚、对人民负责？绝不能让不孝敬父母的人得到提拔重用。”河北省魏县县委书记齐景海自2008年上任就明确提出“德孝治县”的理念，绝不提拔重用不孝敬亲生父母的官员。

不孝官员败坏社会风气

孝为何会上升到国家规定的层面，让很多人联想到的是深圳发展和财政局的廖天野。这名公务员长期对父母实施家暴，不但打母亲耳光，还把父亲胳膊咬得鲜血淋漓。

还有人为仕途的畅达而费尽心机，却淡漠了生他们养他们的父母，败坏社会风气。北方某县曾有过一名副局长，出席县领导父亲的葬礼时趴在坟头放声大哭，如丧考妣，自家老父亲却病重多年无人照料，家中缺衣少食、缺医少药。

首先要过了
这个门槛！



举措好可行性是关键

“是个好举措啊，最好能办好！”大家在为这一规定叫好的同时纷纷提出，谁来监督这个制度呢？

专家指出，对涉及公共利益的

公职人员设置高标准、严要求的道德门槛是极有必要的。但进行量化式具体测评时，研究其具体可行性是关键。否则，这些“看上去很美”的规定将只会是流于形式、隔靴搔痒，不仅达不到提高孝道素质的预期效果，反而给人以笑柄。

(快乐)

老人
饮食

老人喝粥 多福多寿



经历了漫长的酷热夏季，很多人由于常吃冰冻食品，出现脾胃功能减弱的现象，特别是年老体虚者，此时突然服补药或补品难以消化吸收。所以，入秋时分，应该给脾胃一个调整适应的阶段。饮食上，可推行“早饭一碗粥、晚饭一碗汤”的做法，有增进食欲、调理肠胃的作用。

粥是老人养生的一大法宝。民间有“老人喝粥，多福多寿”的说法。生活在如皋和巴马的百岁老人中有74%的老人每天早晚都要喝粥。许多老人通过早晚喝粥，甚至治好了胃痛、失眠和便秘的毛病。

但要注意，老人喝粥要有讲究。首先，不能一天三顿都喝粥。粥属于流食，以水为主，与同体积的米饭或馒头比较，营养差很多。特别是白粥，单靠各类谷物的搭配远远无法达到人体的需求量，时间久了，老年人会因能量和营养摄入不足而营养不良。其次，喝粥最佳的时间是在早晨。早晨是脾胃“值班”的时间，胃经过一夜蠕动，需要水分和营养，而粥比较柔腻细致，不会对肠胃造成伤害。尤其是初秋早上喝一碗粥，有极好的健脾胃、补中气的功能。此外，牙齿不好的老人应当进行牙齿矫正或治疗，而并非一味依靠吃粥，长此以往，不仅会造成营养不良，牙龈还会因为缺少摩擦和锻炼加速萎缩，而且粥类食物中纤维含量较低，不利于老年人排毒。

老人喝粥，还得注意几点：1.煮粥多用糙米，少用精米。因为精米在

加工过程中会损失大量营养，包括微量元素、B族维生素、食物粗纤维等，长期食用易导致营养缺乏。2.非糖尿病患者，宜用大米、小米为主料，搭配薏米等杂粮。3.大枣粥、山药粥，有助补血健脾，平日吃肉较少，容易贫血的老人非常适合。

初秋时节，比较适合老人的有以下几款粥品：玉米粥。玉米性平味甘，有调中开胃、益肺宁心、清湿热等功能，立秋后食用不但能消除秋燥，还有助于延缓衰老。南瓜粥。经过一个夏天的日照和生长，现在的南瓜正是营养最佳的时候。南瓜粥属温性，有补中益气、清热解毒的功效。黑芝麻粥。秋天容易便秘，而黑芝麻润燥的功效非常好。做的时候可以把黑芝麻稍微研磨一下，再与大米同煮，口感更醇厚。红枣粥。大枣、糯米同煮，对于食欲不振、患慢性肠炎的人更适用。

(跃华)

怡情
乐园

“应聘”做家教

教学经验，辅导孙女应该是没问题。

走马上任的第一课，是在一天晚饭后。孙女手里捏着笔，伏在写字台上冥思苦想。过了一会儿，终于忍不住向我求救：“爷爷，今天的作文题是《记一件难忘的小事》，我不知道有什么可写的。”我便试着启发她：“想想看，今天有没有让你比较在意的事发生呢？”

“有啊。上午第一节课下课后，同桌小丽非要看我的新钢笔，谁知她一不小心，笔掉到了地上，把笔帽摔裂了。我好心疼啊，现在想起来还生气呢！”

我接着问：“难道今天一整天都没有让你高兴的事发生吗？”

孙女眨眨眼说：“也有啊。今天爸爸下班回到家，说他腰酸背痛的，我就给他揉肩捶背。可是爸爸嫌我力气小，让我使劲儿捶，于是我就攥起小拳头使劲捶了起来。”

“后来呢？”

“爸爸说舒服极了，还有一个劲儿

地夸我懂事了，说他爱我……”

于是我因势利导：“你刚才说的两件事，一件让你生气，一件让你高兴，你说写哪件事好呢？”

“那还用说，当然写高兴的事啦！”

经我这么一点拨，孙女一下子豁然开朗。看到她对作文的内容有了信心和把握，我这才教给她写文章的要点和方法。

给孙女上完这第一课，我才发现儿子、儿媳在一边偷着乐呢。因为我听见他们正在小声嘀咕。一个说：“看来，咱这‘家教’请对了。”另一个说：“亏你想得出给咱爸演‘双簧’看！”原来，我这傻老头中了他们的计！他们是在为我找乐啊。不过，教孙女写作文，我亦有所获，因为我从中悟出了教育孩子的真谛：千教万教，首先要教会孩子在生活中发现美好、感受美好，在学习中寻找快乐、享受快乐。

(常占国)

是嘛，我怎么把咱爸给忘了？咱爸可是个小有名气的语文教师呀，既有教学经验，又有多年的写作实践，要是咱爸辅导思思，思思将来没准儿还能当作家呢！”小夫妻俩弄得我不好意思推辞了。不过我没有他们说的那么邪乎，读读写写只是自己退休后的一点小乐趣。不过，以自己的

闲话
茶馆

老年人也应时尚

一天，我漫步在文化广场，看到一位耄耋老人穿着一件大红色唐装正在打太极拳。旁边，一位摄影记者对着他照相，吸引不少游客围观。

如今，随着物质生活水平的提高，很多老人焕发出青春的活力。他们穿戴时尚，保持着年轻的心态，而且顺应时代潮流，主动融入时尚的生活。

从健康的角度考虑，老年人顺应时尚，能够延缓衰老、延年益寿。有研究资料表明，老年人保持愉快的心情，机体内可分泌出有益的激素，能促进组织细胞的新陈代谢，延缓大脑的衰老进程。

从良好的心态考虑，老年人顺应时尚，可以保持年轻的心态。尤其是在生活水平不断提高的今天，我们老年人完全有条件把自己打扮得漂亮一点。穿戴潇洒不仅会给亲人、朋友、邻里留下良好的印象，还会使自己的晚年生活充满激情、充满活力。

时尚，并不是年轻的人专利，老年人也应该学会时尚，时尚不仅能增进家庭的生活气息，还能促进社会的和谐。一个排斥时尚生活的老人，不会是追求健康生活的老人。我们应学习那位穿大红唐装的老人，做一个与时俱进的时尚老人。

(张贤华)

“说三道四”乐晚年

第一是“三忘”：一忘年龄。把诸如“老矣”、“朽也”、“不中用”之类带有消极情绪的不良心态抛到九霄云外，思想上应如孔子所云“不知老之将至”。《延年金丹》云：“凡欲身之无痛，必须先正其心，使其心不妄求，心不狂思，不贪奢欲，则心里泰然。”二忘形体。不对明镜悲白发，追随时尚少年。行动上当效庄子所云“养生者忘形”。三忘荣辱。有过荣华，不恋昔日风光；受过打击，不背过去包袱。以陶铸诗句“往事如烟俱忘却”为座右铭，就会淡泊荣辱心常怡、解脱羁绊年自轻。

第二是“三有”：一有所学。用心读书看电脑，追求新鲜事物勤学习，做到活到老、学到老。科学证明，用心勤学能健脑，惠及强身不老。二有所为。做力所能及的事，根据自身实际情况为社会献余热。实践证明，多行善事心情好，多获安乐健身心。三有所乐。琴棋书画、花鸟虫鱼、笔耕不辍，各有所乐，适度为之。人有爱好，生活欢愉添兴致，多姿多彩长精神。

第三是“三重”：一重恋情。和老伴相亲相爱，长相厮守。即使丧偶，也可重觅佳偶，消除孤寂。二重亲情。爱子女，爱儿孙，尽享天伦。家庭和睦，温馨祥和，定有长寿之效。三重友情。交好友，得知己，互帮互助，取长补短，坦诚相待，友情常青。

第四是“三轻”：一轻名利。视名利为身外之物，远离名利场，不作名利奴。宁静致远少是非，心清身安多福祉。二轻享受。衣不豪华宜保暖，食常清淡宜滋身，住处幽静宜养神。不挥霍，不纵欲，不因贪图享受而劳心伤神，必得常康久安。三轻世俗。漠视人情冷暖，淡对世态炎凉。不随世俗的喜怒哀乐沉浮，避生无端烦恼去忧愁，坚持豁达大度保康泰。

(陈文贵)