



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”,并定时抽检,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

不赡养老人可开除

县”的理念,绝不提拔重用不孝敬亲生父母的官员。

出台类似规定的地方不在少数。江西省于都县纪委、县委组织部联合出台规定,对领导干部不赡养老人等“家庭失德”行为记入个人诚信档案。湖南省溆浦县近日也规定:“不孝父母、不教子女等品行不端行为者不得入党。”

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,家中缺衣少米、缺医少药。



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)



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

老人喝粥 多福多寿



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)



退休后不久,我这个教了 40 年语文的老教师又“应聘”上岗了。不过不是单位返聘,也不是“再就业”,而是当孙女的家庭教师。

小孙女思思上三年级了,儿子说得给孩子请个家教学写作文。儿媳趁机敲边鼓:“咱家不就有个现成的‘家教’吗?”儿子恍然大悟:“可不

“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。因为我听见他俩正在小声嘀咕。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)



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”、“不中用了”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,使其心不安求,心不狂思,不贪奢欲,则心里泰然。”二忘形体。不对明镜悲白发,追随时尚学少年。行动上当效庄子所云“养生者忘形”。三忘荣辱。有过老华,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,就会淡泊荣辱心常惬、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,惠及强身人老不老。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)