

保健养生

□ 区创卫办

一、健身养生八法

▲勤梳头,百病除。最好晨起后梳一回,中午休息后梳一回,晚上休息前再梳一回,每回以两分钟梳60-100次为宜。

▲日咽唾液三口,一生活到九十九。

▲朝暮叩齿三百六,七老八十牙不落。

▲拉搓双耳健身法。拉耳保健法的操作方法是:以右手从头上拉左耳14次(用右手绕过头顶向上拉左耳);再用左手从头顶拉右耳14次(即用左手绕过头顶向上拉右耳)。

▲常搓涌泉保健康。经常用热水浸泡后搓脚掌。

▲互相捶背解疲劳。每天拍击一次即可,每次捶背50-60次。

▲每天揉腹一百遍。

▲勤伸懒腰益身心。

二、老年人保持身心健康十法

▲返老还童法:保持童心,交童年友,看儿童节目,看童话书,经常回忆童年趣事,仿佛又回到童年时代。

▲精神胜利法:始终保持旺盛的精力,



健康是人生第一财富

满怀信心地生活。在生活或工作中,即使遇到一些挫折或失败,就当是交了点学费,不要气馁。

▲追踪想象法:读书,看电影、电视,或听

人讲话,要专心致志,并随之古今中外、海阔天空,浮想联翩地追踪想象。

▲永不满足法:对于知识的获取永不满足,要从各个方面学习新的知识,获取新的信息,以充实自己的生活。

▲扩大交际法:要走出家门,广交朋友,并力所能及地多为他人办好事,不要总把自己关在家里。

▲巧思创新法:不要因循守旧。比如自己搞编织,或自己下厨做饭,可多想点新的花样,以丰富自己的生活。

▲平心静气法:要学会“制怒”,遇到不愉快、生气的事,不要发脾气或盲目行事,应静下心来三思而后行。

▲小事糊涂法:“退后一步天地宽”。不要事事过于认真,对非原则性的小事不要过分坚持。这样不但少惹是非,也能减少自己的烦恼。

▲积极实践法:要努力把自己变成实践者,不要只说空话做旁观者。要做主人,莫做客人。

▲众采博集法:保持广泛的兴趣,不要闲着,常动手动脑。

齐心协力 四城同创

盐都名胜之广福寺

□ 佚名

盐都,历史悠久,人文荟萃。在数千年的历史长河中,先人们留下了无数创基立业的足迹,有东方湿地的独特美景,有令人神往的名胜古迹。本期让我们从广福寺开始走近盐都的景观名胜。

广福寺位于盐都北龙港镇岳河居委会,原名叫东岳庙,始建于1530年,距今已有470余面历史。该寺占地面积达7亩,现有前殿、后大殿和东西厢房,建筑面积约500平方米,是北龙港镇境内最大的庙宇,与建湖县境内的西阳村泰山寺齐名,古有“先走东岳庙,后走西阳村”的说法。

抗日战争时期,广福寺遭到毁损。残存的庙舍又毁于1977年的龙卷风。1993年才筹资重建,1995年,县宗教局批准为注册宗教活动场所,更名为广福寺。1998年4月,建成大雄宝殿,2000年农历4月28日,寺庙举行佛像开光仪式。

每逢香期,游人如织,十分热闹。

地方名胜

教育孩子19条

□ 刘易斯

- 1、认真对待孩子提出的问题和看法。
- 2、让孩子做他力所能及的事情。
- 3、带孩子到他感兴趣的地方去玩。
- 4、帮助孩子与来自不同社会文化阶层的孩子们正常交往。
- 5、从来不用辱骂来惩罚孩子。
- 6、让孩子独立思考问题。
- 7、让孩子从小养成读书的习惯。
- 8、认真对待孩子的个人要求。
- 9、允许孩子参加家务劳动和外出旅行的事情。
- 10、从来不因孩子犯错误而戏弄他。
- 11、表扬孩子会背诗,讲故事和唱歌曲。
- 12、鼓励孩子发现问题,随后解决这些问题。
- 13、让孩子有机会真正自己作决定。
- 14、帮助孩子成为有个性的孩子。
- 15、发挥孩子具有的积极认识自己才干的能力。
- 16、从来不对孩子的失败表示瞧不起。
- 17、勉励孩子尽量不依赖成年人。
- 18、相信孩子的理智并信任他。
- 19、在孩子所做的事情中,不断寻找值得赞许的东西。

育儿方

粗粮南瓜俏市场

□ 孙成栋

上个星期天,笔者去地处盐都区郭猛镇的乡下老家看母亲。找到母亲时,她正在镇农贸市场卖南瓜呢,见我一脸的疑惑,母亲告诉我:“以前没眼相的南瓜,如今竟卖到了一块多钱一斤,我今天一早挑了五十多斤来,都快卖完了!”听着母亲喜滋滋的声音,我的思绪一下子飞回到从前。

在我的印象里,南瓜在农村叫“qia(音)瓜,是一种极平常的粗粮。家家户户都喜欢在家前屋后、河坡沟畔、田头地尾等边角地随意地栽上几株南瓜,这南瓜的生命力也真是强,根本不怎么需要人去特别料理它,只是偶尔挑担粪浇洗,到了秋天,在你不经意间就会有重达十几、几十斤的南瓜呈现在你面前。普通人家小打小敲地收个五六百斤南瓜是常事,那时人根本吃不了,绝大部分都作为饲料喂猪了。

想不到如今南瓜都成了如此抢手的“紧俏货”了,真让人感慨时代的变迁啊!“我是去年到盐城你姐姐家,常和她一起上街买菜才知道南瓜这么俏的,回来后,我一斤南瓜也舍不得喂猪了。”母亲向我讲述着她的“芝麻经”,“今年到现在已卖掉近六百斤南瓜,几乎没什么本钱,就搭上点闲工夫,净赚八百多元,明年我准备将家门口都长南瓜!”

通过了解才知道,南瓜作为一种新兴的保健食品已越来越引起人们的青睐,它富含淀粉、蛋白质、胡萝卜素、维生素和钙、磷、钾等成分,不仅营养丰富,而且具有较高的药用价值,可治疗前列腺肥大(南瓜子可治前列腺肥大)、预防前列腺癌、防治动脉硬化与胃粘膜溃疡,并有治疗糖尿病、抗癌、化结石、解毒等作用。怪不得母亲说明年要多种植南瓜,看来农村的南瓜种植将会有越来越广阔的市场前景。

从以前无人问津的粗粮,到如今人人爱的“香饽饽”,南瓜的走俏充分说明了人们保健意识的提高,是社会进步、时代发展的标志,同时也为我们发展现代农业、特色农业、高效农业提供了有益的启示。

生活时尚



知味斋 副刊

刊头题字 陈桂庚

老人可贵,贵在白发如霜。这白发凝聚了老人的酸甜苦辣,这白发凝聚了老人的风雨沧桑,这白发凝聚了老人的人文风情,这白发更凝聚了老人的无私奉献。

老人可贵,贵在仪表端庄,老人深知人生三大快乐:一是努力工作,报效国家;二是身体健康,心情舒畅;三是扮靓自己,美化人生。老人很注意自身形象,衣冠楚楚,潇洒倜傥,精神焕发,乐观向上,为社会增添一道亮丽的风景线。

老人可贵,贵在和着春风,老人慈眉善目,和蔼可亲,老人既懂礼貌,更知忍让。老人逢人点头笑,握手道声好:“你好!我好!大家好!”春意盎然,充满和谐。

老人可贵,贵在幽默诙谐,社会上多一点幽默诙谐,人们就活得快乐、开朗、充实、融

洽。不然人们就要生活在寂寞孤单、枯燥乏味之中。老人就有幽默诙谐的素质修养和精神境界。往往老人一句幽默笑话,引起哄堂大笑,笑得前俯后仰;往往老人一句诙谐至理名言,叫人频频点头,拍手叫好。

老人可贵,贵在坚持“充电”,老人深知,原来的知识永远跟不上飞跃发展的形势,只有继续看书学习,进行“充电”才能增长知识,陶冶情操,明白世界。真正做到活到老,学到

老,做到老,无愧人生。老人可贵,贵在恬淡安然。老人与人无争,与世无争,更无非分之求。老人安守本分,做自己喜欢做的事。老人不喜欢奔波于商场官场,不喜欢牌局饭局,更不喜欢灯红酒绿,老人喜欢过着“恬淡安然,知足常乐”的生活。

老人可贵,贵在德才兼备。老人阅历千万,熔炼数十载,知识广博,经验丰富。老人心明眼亮,外圆内方,持重有度,德艺双馨。老人可以告诉你天气的阴暗,老人可以指点你生活中的迷津。老人可以告诉你如何为人处世。“仁厚是德,诚信是本”,老人是世界的宝贵财富。老人使你望之可敬,近之可亲,仰之弥高。莫到桑榆晚,为霞尚满天。

老人可贵

□ 宋万元

夕阳红

(上接第108期)城镇企业事业单位职工失业后,应当持本单位为其出具的终止或者解除劳动关系的证明,及时到指定的社会保险经办机构办理失业登记。失业保险金自办理失业登记之日起计算。

失业保险金由社会保险经办机构按月发放。社会保险经办机构为失业人员开具领取失业保险金的单证,失业人员凭单证到指定银行领取失业保险金。

第十七条 失业人员失业前所在单位和本人按照规定累计缴费时间满1年不足5年的,领取失业保险金的期限最长为12个月;累计缴费时间满5年不足10年的,领取失业保险金的期限最长为18个月;累计缴费时间10年以上的,领取失业保险金的期限最长为24个月,重新就业后,再次失业的,缴费时间重新计算,领取失业保险金的期限可以与前次失业应领取而尚未领取的失业保险金的期限合并计算,但是最长不得超过24个月。

第十八条 失业保险的标准,按照低于当地最低工资标准、高于城市居民最低生活保障标准的水平,由省、自治区、直辖市人民政府确定。

第十九条 失业人员在领取失业保险金期间患病就医的,可以按照规定向社会保险经办机构申请领取医疗补助金。医疗补助金的标准由省、自治区、直辖市人民政府规定。

第二十条 失业人员在领取失业保险金期间死亡的,参照当地对在职职工的规定,对其家属一次性发给丧葬补助金和抚恤金。

第二十一条 单位招用的农民合同制工人连续工作满1年,本单位并已缴纳失业保险费,劳动合同期满未续订或者提前解除劳动合同的,由社会保险经办机构根据其工作时间长短,对其支付一次性生活补助。补助的办法和标准由省、自治区、直辖市人民政府规定。

第二十二条 城镇企业事业单位成建制跨统筹地区转移,失业人员跨统筹地区流动的,失业保险关系随之转迁。

第二十三条 失业人员符合城市居民最低生活保障条件的,按照规定享受城市居民最低生活保障待遇。

第四章 管理和监督

第二十四条 劳动保障行政部门管理失业保险工作,履行下列职责:

(一)贯彻实施失业保险法律、法规;(二)指导社会保险经办机构的工作;(三)对失业保险费的征收和失业保险待遇的支付进行监督检查。

第二十五条 社会保险经办机构具体承办失业保险工作,履行下列职责:

(一)负责失业人员的登记、调查、统计;(二)按照规定负责失业保险基金的管理;(三)

按照规定核定失业保险待遇,开具失业人员在指定银行领取失业保险金和其他补助金的单证;(四)拨付失业人员职业培训、职业介绍补贴费用;(五)为失业人员提供免费咨询服务;(六)国家规定由其履行的其他职责。

第二十六条 财政部门和审计部门依法对失业保险基金的收支、管理情况进行监督。

第二十七条 社会保险经办机构所需经费列入预算,由财政拨款。

第五章 罚则

第二十八条 不符合享受失业保险待遇条件,骗取失业保险金和其他失业保险待遇的,由社会保险经办机构责令退还;情节严重的,由劳动保障行政部门处骗取金额1倍以上3倍以下的罚款。

第二十九条 社会保险经办机构工作人员违反规定向失业人员开具领取失业保险金或者享受其他失业保险待遇单证,致使失业保险基金损失的,由劳动保障行政部门责令追回;情节严重的,依法给予行政处分。

第三十条 劳动保障行政部门和社会保险经办机构的工作人员滥用职权、徇私舞弊、玩忽职守,造成失业保险基金损失的,由劳动保障行政部门追回损失的失业保险基金;构成犯罪的,依法

追究刑事责任;尚不构成犯罪的,依法给予行政处分。

第三十一条 任何单位、个人挪用失业保险基金的,追回挪用的失业保险基金;有违法所得的,没收违法所得,并入失业保险基金;构成犯罪的,依法追究刑事责任;尚不构成犯罪的,对直接负责的主管人员和其他直接责任人员依法给予行政处分。

第六章 附则

第三十二条 省、自治区、直辖市人民政府根据当地实际情况,可以决定本条例适用于本行政区域内的社会团体及其专职人员、民办非企业单位及其职工、有雇工的城镇个体工商户及其雇工。

第三十三条 本条例自发布之日起施行。1993年4月12日国务院发布的《国有企业职工待业保险规定》同时废止。(完)



劳保在线

盐都区劳动和社会保障局协办