健健康康老龄化

赵宏成

健康是理想的向往，长寿是奋斗的目标，健康与长寿是人身一生的自修工程，随着中国科学技术的进步，祖国经济的发展，现代化建设速度的加快，全国人民生活水平的不断提高，生活质量不断改善，人的寿命也越来越长，所以，人口的年龄结构已进入老年型，这是正常的规律，是难以推开的大挑战，如何适应和应对，我作为全国60岁以上2.2亿人的其中一员，说说我的应对生活方式和欢欢乐乐健康老龄化的点滴体会。

自寻乐趣，不找烦恼，干点事做，动比坐好，身躯活动，动能抗老，顺其自然，健康就好。

在位工作四十余年，对工作敢担当，积极向上，是先进工作者，退下来是正常规律，双眼向下看，和贫民站在一起，有说有笑，贴近人民，顺其自然，回归百姓，我就是这样乐乐观观的心态。1994年从岗位上退下来至今22年了，手脚不停，帮扶两个小企业，骑着自行车串游在乡村马路上，帮扶农民发展种植产业，指导农民种地，为三农增产增收尽心指导。为什么我有这样的健康身架？我感觉和生活规律心态平和有关。

生活规律，饮食清淡。我今年82岁，自幼家庭贫寒，参加工作后不忘小时苦，成家后清贫度日，没有大鱼大肉活过一天，基本上不食肉，生活以素为主，最爱吃的是土豆、红薯、豆角、小米、玉米和各种豆类，一日三餐不仅是按时吃，而是限量吃，八分饱，早餐是一个土豆，一个红薯和剩饭一碗，半碗稀饭五个红枣，中午喝酒一小杯，土豆丝面条一碗，晚餐是和子饭一碗。这碗晚餐佐料多，小米、各种、豆类、土豆、白菜和面条，营养丰富，几十年就是这个生活方式习惯。有些人说吃素食的人骨头是软的，我看不是，骨头软硬不是荤素之说，而是越动骨头越硬，至今我还能在床上盘腿而坐，并且耳不聋眼不花，看报不用眼镜。

定时睡起，养成习惯。从小放过羊，上过瓦匠小工，所干的事促进了我按时睡起，特别是我参加工作后，我的习惯有四是坚持长年的，一是有了电视后，每天新闻必看；二是晚八点上床睡觉，一觉睡到早晨4点，开灯看报学习；三是早五点起床，这是一年四季不变的习惯；四是每天早晨喝白开水三杯又坚持了整整九年，自然就形成了个人雷打不动的习惯。

骑车锻炼，手腿脑齐动。我从事农村农业工作后，步行下乡是当时条件所限，我从1956年开始由步行转为骑车下乡至今未变，在这六十年的骑车历史中已告别了飞鸽和永久车4辆，如今随身用的是老式上海产的凤凰牌轻便自行车，骑车本身是一个全身运动的健体活动，也是眼观前方，耳听八方，手脚齐动，大脑指挥行动，也是个人生活中的一个健身乐趣，现时一天骑车行走30多公里，骨架活活范范，尚不知身困是什么，因为一生就在本县工作，不仅路熟人更熟，不少人问我一天吃多少肉，服用什么健康药，你八十多岁的人了，仍然是背不驼腰不弯，从面色看你是六十来岁的人，不象八十二岁的老人，伸出大拇指说：你真棒！

戒烟限酒，订报学习，从2007年在太原心血管医院接受了支架治疗后，听从大夫意见，戒了抽烟，限量饮酒，至今九年了，从未抽一支烟，坚持每天中午一杯酒，我把不抽烟的钱变成了订报学习，我订有益寿文摘报、生活文摘报、人物周报、中国电视报、中国老区建设月刊、山西经济开发月刊、今古传奇月刊《人物版》等四报三刊。我一生以来，不论在岗还是退休，从来中午没有午休习惯，所订报刊都是早晨一个小时和中午时间学习和阅读，我感觉学习是大脑润滑剂，可促进大脑常动常用，我的记忆力不退和学习有关，1953年参加工作至今，每段时期的所见所闻所知的人至今还能脱口而出，说出工作起因，熟人叫什么名，有的人说我记性好，我看不是，而是和大脑常动有关，我体会到，订报是学习，工作本身是学习，相处上下同志是学习，大脑常用常灵，大脑不用就是废品。

衣着随意舒适就行，从参加工作以来，在穿衣着装上我是不跟时尚的，可能和我一生是搞农业，天天出没在田间地头，和作物打交道有关，在穿用方面不讲究，但我也有爱穿中山装的习惯，皮鞋从未穿用，布鞋最合我心，几十年老样的穿用布鞋。

仔细想：人生几十年就是一瞬间，人的生命有多少长，无人可准确回答，我的感觉是没心少肺活着就对，不谋人不贪财活的放心，心态平和健康前行。我的健康小结是规律引领家和万事兴，儿孙都孝顺，是健康前行的路基石。我的总结是：

生活一向平平淡淡，红薯土豆粗粮素饭，
一日三餐定量吃饭，通年四季辣椒为伴，
按时睡起形成自然，晨起喝水养成习惯，
远近下张骑车轮转，爬坡路远不觉劳累，
家务杂事亲手去干，取水扫院主动承担，
自费订阅四报三刊，我与老伴互相都看，
生活规律体脑常动，健康活着不累别人，
身不贪财心态平衡，不谋害人一生平安，
两眼不花双耳管用，走路步快身腰不弯，
生活再好不能忘贪，房屋再美不忘节俭，
心怀开阔健康快乐，做人原则德性为佳，
被窝按摩从上到下，晨起五点天天不差，
戒烟限酒养心健身，延年益寿幸福全家，
自家的事再苦也乐，自家的饭顺口吃着，
健身规律不是秘诀，没心少肺快乐活着。

吴阁老与杨翰林

劲丰

康熙年间，沁州在朝供职的除了家喻户晓、妇孺皆知的一代贤相吴琠外，还有一位在翰林院任三朝国史篆修官的杨尤奇。吴琠官至保和殿大学士兼刑部尚书，因其宽厚和平、清廉能干，被人称为吴阁老，沁州民间有：沁州三件宝，鸡蛋、瓜子、吴阁老。可见吴琠在人们心目中的崇高形象和不朽地位，这里说的是吴阁老和杨尤奇之间的故事。

杨尤奇，字诣殊，号薪庵，清代沁州新店村杨家寨人。其父杨廷耀精通国学，文采出众，杨尤奇在家里排行老三，他自幼聪明伶俐，过目不忘，杨尤奇的父亲仅活了三十七岁就去世了，母亲张氏又当妈又当爹，含辛茹苦养育孩子们的成长。因为家穷，没有照明用的油火，勤奋好学的杨尤奇便将书放在膝盖上，点着柴火，借着火光读书。他十七岁在家乡就小有名气，二十岁上中了举人后，因才华出众，闻名遐迩。但是以后几次参加全国性考试，一直不得志。丁丑年再次进北京，住在了吴阁老府下，吴琠赠送给他《史记》、《离骚》、《杜诗》等书籍，并说："学者之品，宁为狷，无为狂；人有不为也，而后可以有为，无所不为者，安能有所耶？"勉励他刻苦研读，求得进步。杨尤奇每日沉浸书中，夜以继日，简练揣摩。庚辰年参加会试，中第十一名，在殿试中，又中二甲第十五名，被分配在翰林院任庶吉士一职，他写的专稿人人称颂，大宗伯翰慕庐先生夸赞尤奇很有才华，俞长城太史称他的文笔"秀而幽、清而丽、曲而灵、以道义胜，固文之有神者"。杨尤奇任庶吉士没多久，因母亲去世，回原籍料理母亲后事，守孝期满，即刻回到岗位，受到皇帝嘉赏，被升任编篆三朝国史的篆修官。负责编修国史，记载皇帝言行起居，以及草拟有关典礼的文件，后来，又被安排到位于乾清宫西南的康熙帝读书处任职，人称杨翰林。他办事公道，敬业负责，他淡泊明志，任劳任怨，深得康熙皇帝赏识，赐予他松花石砚，并题字"以静为用"。己丑年会试，杨尤奇奉命参加阅卷，他判阅认真，细致，为国家发现了一批有用人才。

杨翰林跟吴阁老全家相处很好，吴琠之妻宋氏夫人待杨尤奇如同自己的孩子一样，特别是吴琠的长子吴时谦更和杨尤奇相处很好，亲同手足。因为他与尤奇同龄，又都是进士出身，很能谈得来。吴琠去世后，杨尤奇万分悲痛，在吴阁老去世的第二十一天，也就是沁州民间风俗中所说的"过三七"之际，写了一篇催人泪下的祭文，表达对长辈的深切怀念之情。

杨尤奇当官之后，不忘阁老教诲，认真工作，秉公办事，与朋友相交，从不轻易许诺，凡事言必行，行必果，深受好评。但因积劳成疾，英年早逝，年仅三十九岁。杨翰林去世后，归籍葬于沁州南窑则村四家地，翰林院庶吉士储在文亲自撰写了墓志文，史载，杨翰林去世，吴时谦亲自回家乡送葬，而且在每次回籍之际，总要到翰林坟凭悼这位吴家好友，并写下了悼念杨翰林的诗句，即过薪庵杨翰林墓诗二首：

一

景斜春日暮，驱马到佳城。
积雪迷高冢，啼鸟惨客情。
功名同幻梦，诗酒忆平生，
挂剑终何益，归途别恨生。

二

才名满京国，埋骨此山隅，
年小文章达，官贫寿命无。
相期归晚节，何遽别危途，
寂寞黄泉里，知心未有吾。

其实，杨翰林才华横溢，一生也写了无数脍炙人口的好诗好文若干卷，但未能刻印留存，成为遗憾。

春季传染病预防知识

春季传染病大多通过呼吸道传播，可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。常见的传染性疾病包括：流行性感冒、流脑、麻疹、水痘、腮腺炎、风疹、猩红热等。

一、春季常见传染病：

1、流感（流行性感冒） 流行性感冒简称流感，由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性，其流行传播的机率很高。症状：发热、头痛、流涕、咽痛、干咳，全身肌肉、关节酸痛不适等，发热一般持续3—4天，也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。传染源：流感病人和隐性感染者。传播途径：空气飞沫直接传播，被病毒污染的物品间接传播。

2、流脑（流行性脑脊髓膜炎） 流行性脑脊髓膜炎简称流脑，它是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病。症状：鼻涕、咳嗽、头痛、发热等，严重时嗜睡、颈部强直、喷射样呕吐、昏迷、休克。传染源：流脑病人或带菌者。传播途径：空气飞沫直接传播。

3、麻疹 麻疹是由麻疹病毒引起的急性传染病，一般10天左右可治愈。症状：可概括为"三、三、三"。前驱期3天：出疹前3天出现38度左右的中等度发热，伴有咳嗽、流涕、流泪、畏光，口腔颊粘膜出现灰白色小点（这是特点）；
出疹期3天：病程第4-5天体温升高达40度左右，红色斑丘疹从头而始渐及躯干、上肢、下肢；恢复期3天：出疹3-4天后，体温逐渐恢复正常，皮疹开始消退，皮肤留有糠麸状脱屑及棕色色素沉着。传播途径：呼吸道飞沫途径传播。
传染源：病人是唯一的传染源。患病后可获得持久免疫力，第二次发病者极少见。

4、水痘 水痘是传染性很强的疾病，由水痘——带状疱疹病毒引起的。症状：中低等发热，很快成批出现红色斑丘疹。传播途径：空气传播，水传播，饮食传播，接触传播，生物媒介传播等。

二、常见传染病的预防

传染病流行的三个基本环节为传染源、传播途径、易感人群。有大规模传染病发生的时候，切断三个基本环节中的任何一个环节，即可有效的控制传染病的流行。我们预防传染病的各种措施，即是分别针对三个基本环节中的某个环节的，分为以下三个方面：

1. 控制传染源

对传染病人要尽可能做到早发现、早诊断、早报告、早治疗、早隔离，防止传染病蔓延。患传染病的动物也是传染源，也要及时地处理。

2. 切断传播途径

切断传播途径的方法，主要是讲究个人卫生和环境卫生。消灭传播疾病的媒介生物，进行一些必要的消毒工作，可以使病原体丧失感染健康人的机会。

3. 保护易感者

在传染病流行期间应该注意保护易感者，不要让易感者与传染源接触，并且进行预防接种，提高易感人群的抵抗力。对易感者本人来说，应该积极参加体育运动，锻炼身体，增强抗病能力。

三、具体措施

1. 合理膳食，增加营养，要多饮水，摄入足够的维生素，宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等；积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天散步、慢跑、做操、打拳等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。

2. 不到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去，如：农贸市场、个体饮食店、游艺活动室等。

3. 勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，包括不用污浊的毛巾擦手。

4. 每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其宿舍、电脑室、教室等。

5. 合理安排好作息，做到生活有规律；注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降。

6. 不生吃各种海产品和肉食，及吃带皮水果，不喝生水。不随便倒垃圾，不随便堆放垃圾，垃圾要分类并统一销毁。

7. 注意个人卫生，不随便吐痰，打喷嚏。

8. 发热或有其它不适及时就医；到医院就诊最好戴口罩，回宿舍后洗手，避免交叉感染。

9. 避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区。

10. 传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

春季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。如发生上述典型症状，应及时到正规医院就医，明确诊断，正确治疗，不要擅自处理，以防延误病情。

预防保健

水城，早安

常东升摄

初春农机局使用事项

一、各种农业机械都应按照使用说明书的要求，进行使用前的清理。润滑、调整、紧固等项工作，以确保机具以良好的技术状态投入作业。

二、对动力机械（如拖拉机、柴油机）润滑系统的保养，除按规定标准使用润滑油外，还要严格遵守润滑系统保养周期和规范，定期清洗润滑系统，定期更换过滤部件，以减轻机件磨损。

三、初春气温高低不稳，变化无常，对动力机械冷却系统的正确使用不能忽视：

（1）要继续做好防冻工作，夜间气温低于零度时，应放掉冷却水，以免冻裂机体；

（2）机器在低温启动时，应实行预热启动；

（3）要注意发动机的正常使用温度，水温达到40℃以上时，方可空负荷运行；60℃以上才能开始负荷作业；正常的工作温度应保持在80－95℃之间，以减少发动机的不必要磨损。

四、拖拉机在进行旋耕、播种、灌溉等作业时，必须严格遵守操作规程，确保安全生产。

燃油净 目前大部分农业机械的发动机都是柴油机，因此柴油的净化工作很重要。柴油净化有三种方法：首先是把购回来的柴油静置沉淀96小时以上，再就是加油时将漏斗加滤网，再加一层绸布。从油桶取油时，将过滤器外加包一层绸布或打字机蜡纸，并应定期清洗或更换。

润滑油净 要经常注意使用洁净的符合本机标准的润滑油。机油过滤器的过滤芯要定期清洗，转子式的过滤器在转子内壁贴一层宽窄长短合适的牛皮纸，便于在离心作用下吸附污垢。滤芯上吸附的污物清洗时最好用打气筒充气，从内向外吹气，用毛刷刷洗，绝不要用手抹。

黄油要用洁净的钙基润滑脂，勿随便乱注其它润滑油。

空气净 发动机运转时，汽缸每分钟吸人空气2－4立方米。为了保证进入汽缸的空气干净，必须对空气滤清器加强检查，定期清洗。

冷却水净 发动机冷却水最好用软水，即雪、雨水或经处理的自来水和洁净的井水等，冷却系统清洗时按水容积的比例加1％的烧碱和0.5％的煤油。

机具净 农机作业大多在野外、露天进行，常和灰尘、泥沙、水接触，机体最易脏污。因此，要经常擦洗，使机身不生锈，必要时给予补漆，以防锈蚀。

农事百科

清明谒烈士陵园

素怀虔诚谒陵园，
松柏肃穆风声寒；
群山环抱墓幽静，
湖水清澈绿如蓝。
拾阶静默怀敬意，
俯首叩礼悼先贤；
神州康泰金瓯固，
欣慰英烈笑九泉。

渔家傲·清明祭友

淅沥丝雨润山林，
蛩荒草深隐孤坟；
偕眷拜祭悼故人；
悼故人，
纸燃蝶舞心绪沉。

冢前轻叩君可闻，
风旋绕灵梦入魂；
慈祥音容笑貌存；
笑貌存，
清泪满颊黯伤神。

作者：娄永涛

2016年县乡两级人民代表大会换届选举工作宣传专栏

代表候选人的提出

1、各政党、各人民团体，可以联合或者单独推荐代表候选人。选民或者代表，十人以上联名，也可以推荐代表候选人。推荐者应向选举委员会或者大会主席团介绍代表候选人的情况。接受推荐的代表候选人应当向选举委员会或者大会主席团如实提供个人身份、简历等基本情况。提供的基本情况不实的，选举委员会或者大会主席团应当向选民或者代表通报。

2、由选民直接选举人民代表大会代表的，代表候选人的人数应多于应选代表名额三分之一至一倍；由县级以上的地方各级人民代表大会选举上一级人民代表大会代表的，代表候选人的人数应多于应选代表名额五分之一至二分之一。

3、由选民直接选举人民代表大会代表的，代表候选人由各选区选民和各政党、各人民团体提名推荐。选举委员会汇总后，将代表候选人名单及代表候选人的基本情况在选举日的十五日以前公布，并交各该选区的选民小组讨论、协商，确定正式代表候选人名单。如果所提代表候选人的人数超过本法第三十条规定的最高差额比例，由选举委员会交各该选区的选民小组讨论、协商，根据较多选民的意见，确定正式代表候选人名单；对正式代表候选人不能形成较为一致意见的，进行预选，根据预选时得票多少的顺序，确定正式代表候选人名单。正式代表候选人名单及代表候选人的基本情况应当在选举日的七日以前公布。

4、选举委员会或者人民代表大会主席团应当向选民或者代表介绍代表候选人的情况。推荐代表候选人的政党、人民团体和选民、代表可以在选民小组或者代表小组会议上介绍所推荐的代表候选人的情况。选举委员会根据选民的要求，应当组织代表候选人与选民见面，由代表候选人介绍本人的情况，回答选民的问题。但是，在选举日必须停止代表候选人的介绍。

选举工作"四条"纪律

为保障选民和代表自由行使选举权和被选举权，对有下列行为之一，破坏选举，违反治安管理规定的，依法给予治安管理处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任：

1、以金钱或者其他财物贿赂选民或者代表，妨碍选民和代表自由行使选举权和被选举权的；

2、以暴力、威胁、欺骗或者其他非法手段妨碍选民和代表自由行使选举权和被选举权的；

3、伪造选举文件、虚报选举票数或者有其他违法行为的；

4、对于控告、检举选举中违法行为的人，或者对于提出要求罢免代表的人进行压制、报复的。

国家工作人员有上述行为的，还应当依法给予行政处分。

代表候选推荐人要严把"十关"

在具体提名推荐代表候选人过程中，既要充分发扬民主，又要进行正确引导，无论是政党、人民团体推荐的候选人，还是选民联名推荐的候选人，选举委员会都要进行深入了解和考察。凡有以下九种情形的人，一律不得推荐提名或继续提名为代表人选：

①政治上有问题的；②严重损害国家和人民利益的；③与敌对势力相勾结或接受国（境）外组织，个人参选资助或培训的；④品行不端、道德败坏的；⑤有行贿受贿、权钱交易行为的；⑥因严重违纪违法被给予组织处理、纪律处分或被判刑以及涉嫌违纪违法正在接受调查处理的；⑦有拉票贿选或其他不正当竞争行为的；⑧在身份上弄虚作假的；⑨有涉黑涉恶、参与邪教活动等违法行为的；⑩其他不适宜担任代表的。