

征稿启事

为加大大地读者评论力度,形成关注烟台的良好氛围,本报诚邀烟台市民针对烟台新闻及各种社会现象,在话题版发出自己的声音。如果您对烟台身边事觉得不吐不快,对自己的经历见闻有话要说,或者对烟台城市发展有自己的建议,《我有话说》栏目欢迎您的参与;如果您读本报新闻后想谈谈看法,《一家之言》栏目也等着您。

稿件字数以500-1000字为宜,择优刊发,稿费从优。来稿注明姓名、地址、邮编。

投稿邮箱:yantaihuati@163.com

# 还清明节以“清明”

头条评论

高德成(芝罘区)

清明节快到了,扫墓早已成为自古因袭至今的一大民间习俗。后人不忘故世先辈,墓前寄托哀思,当可算作中华民族的一大传统美德。年年过清明,却未必都“清明”,这与世风渐变不无关系。

这些年来,把扫墓搞得轰轰烈烈、热热闹闹、排排场场等不文明方式也是屡见不鲜,其表

现:一是冥器的现代化。过去的纸人纸马、聚宝盆、摇钱树之类,如今逐步升级,被现代化的别墅、轿车、彩电等取代,应有尽有,豪华无比;二是封建迷信活动死灰复燃,风水先生、巫婆神汉等重操旧业,装神弄鬼,搞得乌烟瘴气;三是祭奠活动的规模愈搞愈大。修墓风、大操大办风愈刮愈烈。上坟祭祖,搞得有声有响,有的不惜钱财雇请吹鼓手、乐队、戏班,吹拉弹唱,有的则大放鞭炮,烧香烧纸,焚化纸币,竖碑立传。其情亦真,其意亦切,人流浩浩,车队滚滚,真比赶

集还热闹。

有人说,这样做是“古已有之”,是不忘“本”,这种看法是错误的。习俗固然值得尊重,但也应该取其精华,弃其糟粕。有些“本”不能忘,有些“本”必须忘,如趁扫墓大肆敛财、大搞封建迷信活动、烧香烧纸、焚化纸币、污染环境、引发火灾等,是必须忘却的。社会在发展,时代在进步,封建迷信思想已与现代文明格格不入,理应被忘却。

纵观近年来的节庆,十分明显地不同于以往,尤其是今年的春节,鞭炮声、猜拳碰杯声和送

礼风等大大减少,许多陋习旧俗少了很多,代之以更多的清新,时代气息日浓。清明节也是一个大节,它应该如同近年来,尤其是今年的春节一样,要体现我国人民的精神面貌和传统美德。

我们完全有理由,静下心来,脱去那滑稽的“外衣”,在继承与发展的前提下,搞好今天的祭扫,如在先人墓前,鞠几个躬,献上一束鲜花,说几句心里话,再清理一下坟墓四周的泥土、石块和杂草,这样的方式就挺文明。如果条件许可,还可以在坟墓的周围种几棵树,既寄托了哀

思,又绿化了环境,一举两得,善莫大焉。总之,我们应该自觉地不搞封建迷信活动,戒除陋习旧俗,树立新风,认认真真地把这个传统节日过得愈来愈像个真正的“清明节”,以慰九泉之下的列祖列宗。

按照传统习俗,以扫墓的方式,缅怀一下先人,合情合理,无可厚非。家家有老人,人人都会老,都会死,愿天下所有的人都厚养薄葬,做一个真正善待父母及老人的孝子。让我们也像今年过春节少放鞭炮,不放鞭炮,不铺张浪费一样,过个“清明”的清明节。

名嘴说事

长沙市中小学食堂将实行缴费陪餐制,校长与学生同时就餐,同样缴费。并做好陪餐记录,及时发现和解决食堂管理中存在的问题。评:这样的制度初衷很好,只是别流于形式,当年矿长陪工人下煤矿就是一个笑话。还有就是,校长一般外事比较多,能保证经常陪餐吗?贯彻比创新更重要。

——王攀(评论员)

中国人的山寨精神弱爆了,连个山寨都不用心思。新闻说今年将有20多档亲子节目播出,都是模仿《爸爸哪儿去了》,节目名称如:爸爸回来了、爸爸请回答、爸爸我来了……拜托各位大哥,长点心行不?多少也动了点脑子,哪有照方全搬的呢?请认真山寨,用心搬抄,好吗?

——雾满拦江(作家)

我有话说

## 地球一小时,节能一辈子

于华(海阳市)

3月29日20时30分至21时30分,许多国家的城市同时联动开展了“地球一小时”行动。大家通过熄灭灯光的方式共同创造一个震撼人心的“黑暗时刻”,共同为地球明天的美好光明而默默奉献自己的力量。这期间一些高楼大厦,在熄灭了无数个耀眼的景观灯后,立马变得漆黑一片,与之前灯火通明光彩照人的情况对比,产生了非常大的反差,给人带来很强的视觉冲击感。

大家伙一起来搞“地球一小时”这个活动,在一小时的时间里,是不是一下子就可以节约多少万度电,少烧多少万吨煤,减排了多少方二氧化碳

碳?这很难统计,也不需要统计,因为活动最核心的目的,就是要把节能的理念传递给世界各地每个人的心中。所以说“地球一小时”不只是一个熄灯仪式,而是一个能够深入人心的节能理念。

现代社会早已经离不开对电能的需求,很难想象我们生活在没有电的时代里。那么我们审视了自己合理用电、科学用电的理念吗?在单位或在家里,是不是可以主动自觉地关掉身边的“长明灯”,关闭了一直处于待机状态的电脑,拔掉早已不需要的再充电的充电器?发现街道上大白天还在照明的街灯,我们是事不关己视而不见,还是在第一时间通知供电部门早

早断电?

习惯成自然。养成的好习惯会让人受益终生,自然而然地提醒自己节约用电;养成的坏习惯会让人麻木不仁,节电的事不在乎,浪费电反而习以为常。所以身边总会见到“长明灯,长流水”的现象。

当然了,生活中该用电的时候就要用电,该亮灯的地方就必须亮灯,因为电是一种商品,它就是要全心全意为大众服务的。我们开展“地球一小时”的活动,就是要把“地球一小时”,演绎为全天节能、全民节能、全球节能的二十小时,让每个人都牢牢地树立起“地球一小时,节能一辈子”的理念来。

一家之言

### 不仅仅是狗的问题

贾乐玉(牟平区)

今年的春天来得早,未出农历二月,滨河公园就早已是一派春暖花开的景象:碧水潺潺,绿草如茵;垂柳扶风,修竹婆娑;百鸟啼春,百花争艳……无论是清晨还是晚上,这里都是人们散步休闲的好地方。不过,当行人陶醉在春天的鸟语花香的时候,却往往遇到这样的尴尬:广场边、绿荫下,一条条大小不一、形貌各异的宠物狗在春风中撒欢奔跑;草坪上、板径旁,一不小心就会看到或踩上狗屎。遇上这样大煞风景的情况,快乐的心情瞬间就会被破坏!

其实,公园的各个入口处都竖着“禁止遛狗”的牌子,但狗的主人们却把令箭当鸡毛,从未拿它当回事;公园的管理人员大概也是多一事不如少一事,从未严肃执行这条规定。

这绝不仅仅是狗的问题,它反映出人的素质和管理水平:公民养宠物既是一种时尚,也是有爱心的一种变现,我们应该尊重他们的这种权利;但如果因为一部分人养宠物破坏了优美的环境、降低了大家应该享有的快乐,那就侵犯了别人的权利。在法国、德国等西方发达国家,养宠物狗的人更多,但主人们只去规定的地方遛狗,并且会带上一个纸质的方便袋,随时收拾宠物粪便,他们的做法为我们提供了文明的范本。

在此,我提醒那些喜欢养宠物狗的市民,要遵守公园规定,文明养狗,减少“狗害”;也呼吁相关部门提高管理水平,严格执行相关法规,保护好我们的生活环境!

嬉笑怒骂

新闻:新浪微博最近发起一项调查,有约96.2%的网友都表示,身边从不缺“迟到狂”。迟到狂的表现包括:“聚会迟到、上班迟到,几乎天天迟到,各种迟到,早到一分钟都可喜可贺。”(中国之声)

点评:迟到的根本原因就俩字儿:磨叽。

新闻:如今骚扰电话满天飞,但对很多企业负责人和地方干部而言,“010”开头的电话(注:010为北京区号)对他们更像一个“魔咒”,“至少90%都是骚扰来电,但很多又不是一般的骚扰电话,接就等于接了麻烦。”部分企业老总和地方干部还称,看到来电显示是陌生的“010”号码就头疼,“我们管这叫010恐惧症”。(新京报)

点评:接还是不接,这是个问题。

郝红梅(芝罘区)

我弟是教师,固守乡土中学。别人嫌这份工作单调枯燥,几乎能调走的都调走了,他却咬定青山不放松,干得有滋有味。我估摸,他在工作过程中,肯定提升了那所谓的职业幸福感,不然早该摔耙子不干了。

靠什么提升职业幸福感?单凭一个两个讲座怕很难做到。单凭靠提高薪酬更做不到,况且提高工资牵扯

面大,就是有计划也要分步骤实施。有人胃口无限极,欲壑难填。我见过和听说的教师转行不少,社会上关于跳槽错与对的议论由来已久,扯来扯去搞不清楚。到底靠什么?愚以为靠外力也需靠自身努力才能真正提升职业幸福感。

我最看不惯某些穿制服的主儿做出一副宇宙领航者架势,指手画脚高做得无以复加。职业幸福感不是职业优越感。我感觉得到弟弟为自

己的工作骄傲,沉醉于他的事业。领导的指引、同事的帮助、学生的配合、家长的理解都化作他工作的动力。这些都是他幸福的理由。淡泊名利说容易,做到不易。可不管怎么说,总有人心甘情愿做到了。我想,不止教师这个职业需要提升职业幸福感,其他行业也一样需要。

外练筋骨皮内练一口气。靠内外合力提升职业幸福感,个人的心理平衡了,事业才会做好做大。

#### ●食疗配方推荐一

## “吃醋”的学问

“醋”是众所周知的家庭常用的一种调味品,中国人历来倡导少盐多醋的饮食习惯,但除了调味之外,“吃醋”还有许多学问呢,下面给大家推荐一款在网上广为流传的打通血管的食疗配方:

一位居住在伦敦的男子的亲身经历:当他去巴基斯坦开会的时候,突然胸口剧痛,后来被医院检查出来,他的三条心血管已经被严重堵塞,需要做搭桥手术。手术时间是一个月以后,在这个期间,他去看一位古法治疗师,治疗师让他自己在家中做一个食疗,他吃了一个月后去同一家医院做检查,发现三条血管干干净净,原来堵塞的地方已经全通了。为了让更多的人受益,他把自己的经验放在网上分享。

**材料:**同份量的柠檬汁、姜汁、蒜头汁、苹果醋各一杯,蜜糖适量。一个半柠檬、二大块姜、三头蒜。一小瓶苹果醋。

**做法:**1:蒜头去皮,姜去皮切小片,一起放入榨汁机榨汁,或者放入搅拌器

打成浆,用网布隔渣,手绞出汁。2:将蒜头、姜汁放入瓦煲,加入柠檬汁与苹果醋,大火滚,小火慢煮,不要盖锅盖,让水分蒸发,大约需要半小时,剩下大约一半汁液。3:温度降下后,加入蜜糖,仔细搅匀,蜜糖需要很多,主要是令汁液容易入口。将成品存在有盖的玻璃瓶中,放入冰箱保鲜。每天早饭前空肚服用一汤匙。吃上一个月后可再去医院做次检查,对比验证。

此方法可促进人体血液循环,提高维生素B<sub>1</sub>在胃肠道的吸收率和体内的利用率,对尽快消除身体各部器官的疲劳,增强体质,预防大肠癌等都有十分重要的意义还具有养胃、减肥、防脱发,防止慢性病,提升人体阳气的功效。

此方中“苹果醋”指的是以苹果汁为原料发酵而成的酿造食醋(而非苹果醋饮料)。烟台吉斯生物科技有限公司出品的果舒食醋酸度(以醋酸计)达到5.5度以上,不含防腐剂等添加成分,适合做

食疗配方。切忌用勾兑醋,因为勾兑醋中的醋精(或者冰醋酸)等添加剂会对人体肠胃造成刺激等不良影响。

**果舒食醋**由吉斯集团烟台生物科技有限公司出品  
**地址:**烟台市牟平区师范路426号  
**全国客服热线:**  
800-860-2211 400-658-2211  
**业务电话:**0535-4237199  
<http://www.gisbelle.com>  
**烟台旗舰店:**芝罘区南大街西首西山加油站正对面吉斯波尔  
**电话:**6694999  
**泰山花园店:**帝景苑北区西50米  
**电话:**13589759833  
**四马路店:**芝罘区四马路99号附1号107号  
**电话:**6219899/13181519899  
**牟平旗舰店:**牟平区师范路426号北  
**电话:**15054511699/15254529169