

东昌府区“移风易俗”调查报告

（2016 年 8 月）

《东昌时讯》编辑部

一、综述

根据区委宣传部主要领导安排,8 月中旬,《东昌时讯》编辑部组织人员深入到我区古楼街道魏大庙村、侯营镇田庄村,采取现场调查、与村(居)委会班子成员座谈、发放调查问卷等方式对我区移风易俗问题进行了调研。本次召开座谈会 2 次,发放调查问卷 60 份,收回有效问卷 53 份。

二、典型案例基本情况

古楼街道魏大庙村:位于城区西南部,东邻昌润路,西邻站前街,现有居民 1762 人。

村里目前设有红、白理事会,并且有红、白事餐厅礼堂。之前,一是存在坐流水席现象。本村别管谁家有红、白事,坐“庄乡席”曾经特别厉害,最多的坐 80 桌以上。有的群众随 50 元的礼,坐席去 3~4 人,让本户不好准备,导致过事的户家经常出现超席现象,存在极大的浪费。二是存在不合理的请执现象。每过红、白事之前预先请执,最少的请 5 桌,最多的请过 10 桌。按现在规定请执不超 2 桌,仅这一项每个红、白事能节省 2000 元。

针对过去的陈规陋习,居委召集全体班子成员、党员、红白理事人员,商量研究决定,按村风俗习惯从 2016 年农历正月初一开始,凡红、白事请执不超 2 桌,不允许再坐“庄乡席”,没有帮忙任务的庄乡一律不允许帮忙“坐席”,并制定出什么情况可以“坐席”,什么情况不可以“坐席”的四项规定,并做了两块广告牌在小区门口、餐厅门口悬挂至今。

据估算,每个红、白事至少能少坐 25 桌,如果每桌按 300 元标准计算,“庄乡席”这一项红、白事能节省 7500 元,从请执不超 2 桌,去掉坐“庄乡席”,每个红、白事可节省平均 9000 元,整个居委每年平均 70 个红、白事,可节约 60 多万元。

侯营镇田庄村:位于聊莘路沿途,是省级文明村,现有村民 3500 人,村民多以种植蔬菜大棚为主。

过去,部分群众以为条件好了,存有攀比心理,互相讲排场、比阔气,铺张浪费、封建迷信等一些不良习俗、落后传统也不同程度存在,红白喜事大操大办,后来发展到连小孩满月、学生上学也摆酒席、随份子,一个丧事下来至少花费五、六千元,一个喜事得两、三万元。

2013 年,该村对红白喜事进行大刀阔斧改革,制定了《田庄村开展移风易俗的倡议书》,成立了红白喜事理事会,选派村里有威望的群众担任负责人,从正面引导广大党员干部和群众操办红白喜事过程中厉行节约,不铺张浪费,白事“一碗端”、喜事新办,把婚丧从简操办、孝老爱亲、卫生管理等内容纳入村规民约中,共同遵守,长期坚持,成为了全镇的一个典型。

三、调查及分析

本次调查被访者年龄最大 82 岁,最小 24 岁,平均年龄 49.5。主要呈现如下积极特点:

(一) 红白理事会基本健全。所调查的村民反映,其所在的村都成立了红白理事会。在红白理事会发挥作用方面,有 97%的村民认为“很负责”,有 3%的村民认为“不怎么管事”。

(二) 红白事负担较为减轻。在“您村里办喜事、办丧事负担重不重,有没有铺张浪费现象”这一选项,有 89%的村民认为“不重”,但仍有 10%的村民选择“不了解”。有 91%的村民反映在办丧事时没有“吃流水席、唱大戏”等现象。有 89%的村民认为对现在的红白事满意,另有 9%的村民表示不满意。

(三) 红事文明程度提升。有 94%的村民认为“办喜事没有过分闹婚现象”,有 6%的村

民认为还存在“闹伴娘、新娘、家人等”。

(四) 随份子等人情消费得到控制。在“您一年内人情消费(随礼)是多少”这一选项中,43%的村民选择了“2000 元以内”。具体见图一:《人情消费基本情况》

同时,也有部分村民反映存在问题如下:**(一) 借机请客现象还存在。**在“您认为借满月、过周年、祝寿以及乔迁、升学、晋级等喜庆事宜方面设宴请客现象普遍吗”这一问卷中,有 8%的认为“十分普遍”,仅有 28%的认为“不是很普遍”。

(二) 铺张浪费仍然是红白事比较突出问题。有 13%的村民认为,在我市的红白事中存在突出的仍是“铺张浪费”,有 2%的村民认为有存在“借机敛财”的可能。具体见图二:《铺张浪费仍然是比较突出问题》

(三) 不文明殡葬行为还不同程度存在。有 59%的村民认为“设灵堂、请戏班弹唱等严重扰民”是不文明行为,13%的村民反对白事“大操大办”。

四、存在原因及建议

一是受旧传统观念的束缚。由于受旧传统观念的影响,一些群众缺乏正确的人生观、价值观,讲义气、讲面子、重友情,因而互相攀比吃喝,遇事大操大办,甚至个别群众由于相互宴请,酒后控制不住自己的情绪,发生口战、拳头战,引发了区域内的社会矛盾。

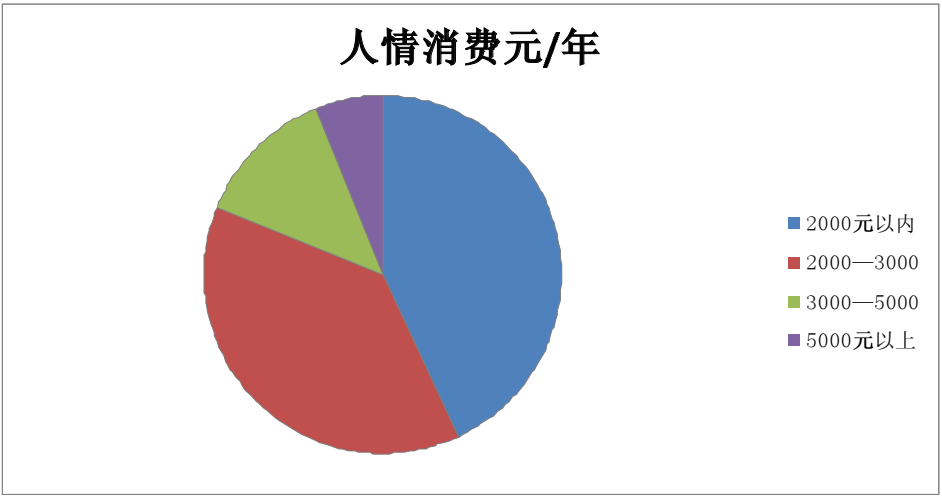
二是群众自身素质的约束。由于群众自身素质还有待提升,他们对伪科学的辨别能力差,对一些不切实际的现象盲目轻信,步入迷信泥潭不能自拔。

三是执行刚性约束不力。由于红白理事会大多是村规民约约定,缺乏一定的刚性,执行起来存在一定难度。

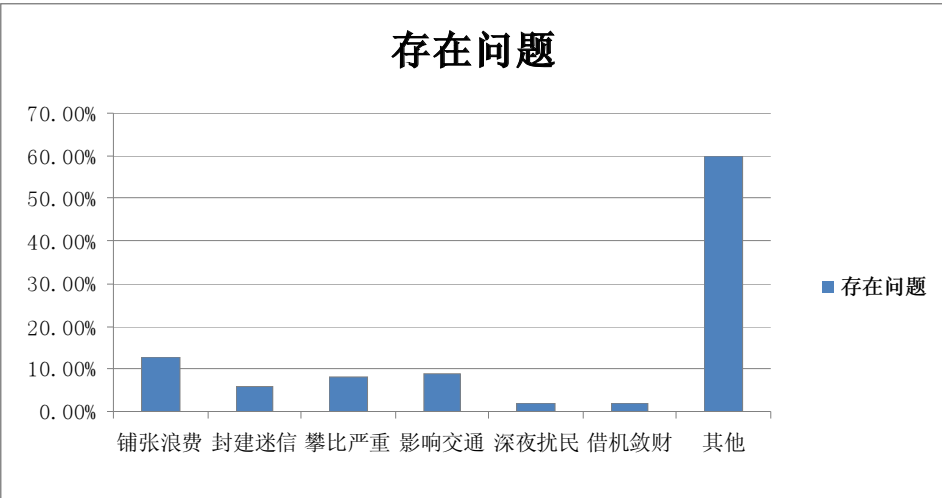
对此,我们建议:

一是抵制喜事“预喝”,提倡饮食有度;二

是抵制封建迷信,提倡文明治丧;三是抵制明**提提倡勤俭节约;**五是抵制传统陋习,提倡文明**火祭祀,提倡安全祭祀;**四是抵制大操大办, **婚礼。**



图一：《人情消费基本情况》



图二：《铺张浪费仍然是比较突出问题》

一条热毛巾 敷走十种病

老中医们讲“温则通,通则不痛”。热敷简单实用,但也有相应的要点需要掌握。如果方法得当,以下 10 种不适就可以通过热敷得到缓解。

热敷要点

选择洁净的毛巾,在 40~45 摄氏度中的热水中浸泡,拧干后敷于患病部位,接触皮肤时应无灼痛感。最好在患处盖一层干净的布或棉垫。一般每 5 分钟更换一次毛巾,最好交替使用。

每次热敷时间 15~20 分钟,每天敷 3~4 次。

- 1. 缓解眼疲劳** 用毛巾热敷可促进眼周的血液循环,减轻眼睛疲劳,能部分缓解干眼症的症状,还有明目健脑的功效。
- 2. 预防耳聋** 用毛巾敷在耳上或轻轻擦揉,可改善耳部血液循环,预防因缺血引起的功能性耳聋。
- 3. 改善头晕** 将热毛巾放在后脑勺,每次数分钟可刺激后脑勺的穴位,改善部分患者的头晕症状,还可提高反应力和思维能力。
- 4. 治落枕** 轻微落枕可用热毛巾敷患处,并配以颈部活动。头部慢慢向前弯,轻轻向前后左右侧转动。
- 5. 防治颈椎病** 早期颈椎病症状,如脖子发硬、酸痛或受凉后出现轻微疼痛,可用毛巾热敷改善症状,促进血液循环,缓解肌肉痉挛,预防颈椎病。
- 6. 缓解慢性腰疼疼痛** 腰疼疼痛用毛巾热敷,可缓解局部症状,如病情严重应及时到医院就诊。
- 7. 缓解臀部疼痛** 臀部肌肉僵硬伴有轻微的钝痛酸胀痛,可平躺用毛巾热敷疼痛部位,可缓解症状。
- 8. 治疗痛经或寒性腹痛** 女性痛经或因受凉导致的腹痛,可用毛巾热敷,能起到化淤、理气止痛的功效。
- 9. 跌打损伤** 运动损伤应激期不能进行热敷,可在损伤发生 2—3 天,如不出血也无肿胀,此时可用热毛巾热敷缓解症状。
- 10. 去打针造成的硬结** 轻轻敷在打针后起硬结的部位,每次 30 分钟,边热敷边揉,以促进硬结部血液循环,加速药液的吸收。

不是人人都适合热敷
皮肤感觉不敏感或异常的人群,如老人、小孩、糖尿病伴有神经病变及中风患者,不宜盲目热敷。

不是任何情况都能热敷
皮肤有溃烂或皮肤病者,要避免在皮损表面进行热敷,以防感染或刺激皮肤病,加重症状。另外,扭伤、拉伤等急性软组织损伤初期,皮下有瘀血,24~ 48 小时之内不宜热敷,否则会加重局部肿胀。

不是什么病都适合热敷
热敷主要是针对寒性病证,所以温热病症的患者不宜热敷。这类人群常表现为容易上火,特别怕热,或伴有口臭、便秘,女性还表现为月经量过多等。

热敷绝非越热越好
热敷的温度不宜过高,通常 40—50 摄氏度即可,热敷 20 分钟左右。如果在皮肤比较娇嫩的部位热敷,温度需要再低一些。

同时,要避免长时间固定在一个部位热敷,否则也易造成烫伤,最常见的就是热水袋使用不当导致皮肤烫伤。

(北京老年医院中医科主任 刘德泉)

同仁堂披露的经验养生方

现代都市人生活节奏快,再加上工作压力大,很多都处在亚健康状态。要求调理身体的办公室一族不在少数。

同仁堂药首次向市民披露传统的经验养生方。

据介绍,很多过去传下来的经验养生方,都是通过几代人的积累总结出来的,此次公布的 28 个经验方主要是调节亚健康的养生方,平时都可以根据季节的不同来选择使用。

据了解,这 28 个方子中,19 个是养生茶类,9 个是汤剂类,有几个共同的特点:一是配方成分简单,市民自己可以进行配伍;二是制作方便,与泡茶、做菜一样,很生活化;三是实用性强。本文选取部分养生方,供大家参考。

三花清凉茶
主要成分:金银花 2 克、枸杞子 2 克、甘草 1 克、黄贡菊 2 朵、白贡菊 1 朵。
用法:具有清热解暑、平肝明目的作用。

用。适用于压力大而至情绪容易激动,面部烘热,口燥咽乾的人群。
用法:沸水冲泡、泡淡为止。

荷叶饮
成分:山楂 5 克、荷叶 5 克、薏仁米 3 克。
用途:山楂、荷叶、薏仁米具有清暑利湿、美容瘦身,消食健胃的作用。
用法:沸水冲泡、泡淡为止。

决明子苦丁茶
主要成分:决明子 8 克、苦丁茶 10 克、甘草 2 克。
用途:具有清热降火、平肝明目、调血脂、调血压的作用,特别适合有高血压的老年人服用。
用法:沸水冲泡、泡淡为止。

双花洋参饮
主要原料:西洋参 2 克、金银花 2 克、

贡菊 2 朵、麦冬 3 克、甘草 2 克。
用途:具有清热、益气、养阴的作用,适用于易疲劳,易上火人士。
用法:沸水冲泡,泡淡为止。

洋参石斛饮
主要成分:铁皮石斛 2 克、西洋参 2 克、枸杞子 3 克。
用途:长期饮用可补益脾胃,护肝利胆,增强体质,滋养皮肤,促进循环,明目亮眼。
用法:沸水冲泡、泡淡为止。

佛豆玫瑰茶
主要成分:佛手 3 克、豆蔻 0.5 克、玫瑰花 0.5 克、甘草 1 克。
用途:具有疏肝理气,和胃止痛的作用,适用于胸闷不舒,食欲不振的人群。
用法:沸水冲泡、泡淡为止。

养元参麦茶

主要成分:生玉竹 10 克、党参 5 克、麦冬 5 克、枸杞子 5 克、炙甘草 5 克。
用途:具有补中益气、生津温肾的作用。适用于电脑前忙碌工作的您,长期饮用可增强体质,补气养生,提高生活品质。
用法:沸水冲泡,泡淡为止。

亮肤茶
原料:当归 3 克、炒白芍 3 克、甘草 4 克、西洋参 1、桃仁 3 克、大枣 3 枚。
用途:具有养血、活血、祛瘀的作用,长期饮用可“由内养外”改善肤色,养生健体。
用法:沸水冲泡,泡淡为止。

乌发茶
组成:何首乌 2 克、女贞子 2 克、黑大豆 2 克、墨旱莲 2 克、人参叶 2 克。
用途:具有补肝肾乌须发作用。
用法:一天一剂,煎服。

合。不过,这一过程很缓慢,每天只是一点点的变化,外国的变化还看得出来,内部的愈合,因为疣覆盖着,就看不出来了。我倒一点也不担心,知道总会有痊愈的一天。过了两周,那个疣完全从脸颊上剥落下来,而长疣的地方则新长了皮肤,肤色略为白皙,不仔细看还看不出那儿曾经长过东西,后来,也渐渐地与原来的肤色融合了。

另有一次经验,初中时,我小腿上长了圆圆的水泡,有大有小。母亲便带我去医院,医师用小剪刀把那些水泡都剪破,我躺在病床上,痛得哇哇大叫。没过多久,小腿上的水泡是好了,但却留下了明显的疤痕。至今还在。西医治疗的过程让人痛得要命,还留下终生的疤:而以日常用品的葱薄膜治疗“疣”,不但没留下疤痕,而且还一点也不痛。

其实,民间有许多值得重视和挖掘的治疗方法,只是在现代科学的影响下,人们已不太相信它的作用,但是随着现代医学也认识到它自己的局限性之后,像民间疗法一类的另类疗法也会逐渐受到人们的欢迎。

关于“小偏方治大病”的体会

张则铭：不可不信 不可轻信

对于“小偏方治大病”的说法,本人的切身体会是:“不可不信,也不可轻信。”

我先说“不可不信”的理由,一是我们这里自古就有“单方气死名医”之说:二是我家堂弟,在上个世纪 50 年代,肾脏病极其严重,到处求医问药,却全无效果,全身肿得脱了形。这时,听说一种名叫“老鸹眼”的植物,虽有剧毒,但可治此病。家里人也就“死马当活马医”,外出采来煨水给他喝,他喝了就拉,拉得吓人。可是,几个疗程下来,我的这个二房堂弟的肾病,还真的好了,至今还活得好好的,肾病从未发过。

再说我本人,上个世纪 80 年代,家里正盖着楼房,我突然拉肚,几天下来,人瘦得怕人,吃药不见效,为我家建房有一个木匠师傅说,得的是“不好的病”,言下之意,也就是没得救了。可就在这个时候,我的妻子说,她小的时候,有一次拉肚,也是十分危险,拉的都是浓血了,也是吃药不

见效,家人没有了办法,她妹妹虽然当时只 10 来岁,可她在田间劳动时,听人说用“马齿苋”煨水喝,治拉肚有特效。她的父母亲,就要她立即去挑,她冒着烈日,从外面的田地里,一下子挑来一篮子“马齿苋”。回家以后,很快洗了洗,放在锅里焯,焯出的水,加点糖,让我妻子喝了。说来也怪,她一喝,还真的好了呢!妻子说到这儿,问我喝不喝这个?我那一刻,肚子真的难过了,只要能治好我这病,我哪有不喝的理!妻子见我同意喝,便拿着铁铲和竹篮,去挑马齿苋。回来后如法炮制,将焯好的水,加糖给我喝。果不其然,我的肚子好了,舒服了,不再拉了。

至于我说“不可轻信”,那是因为我的老岳丈,他患了“糖尿病”以后(尽管他吃药都是公费)。由于想断根,便到处打听“单方”(偏方),他听说有一种名叫“鱼腥草”的植物,吃了可以断根,于是四处寻找。结果,吃了“鱼腥草”不仅不管用,病情反而加重,如果不是及时到医院救治,生命都有危险……

类似以上的例子,还可以列举一些,故而,我认为:对偏方要慎重对待!

刘瑞英：民间疗法 简易有效

1999 年初,我的右脸颊上突然冒出一个疣。医师告知。需要激光治疗。可我不敢贸然尝试。因为是在脸部,必须慎重、小心。

本来不想管那个疣,因为也没有什么特别的感觉,可是。晚上睡觉时会不自觉地去抓它,早上醒来会发现一点血水。心想,还是要处理一下。记起小时候,街坊邻居的那些男孩们在一起常会打打闹闹的,脸上有指甲抓伤是常有的事。事后,大人们见状,就会说:“回去用葱的薄膜敷在脸上,过两天就好了。”多少年过去了,我竟然还记得这个小偏方,于是,就上市场买葱照着做了。每天早、晚,我各换一次新葱薄膜。记得第一次揭下葱的薄膜,看到脸颊上疣的变化,惊喜万分。我惊叹葱的薄膜怎么这么神奇,能分辨脸颊上好与坏的东西,属于坏的部分,也就是那个疣,让它自然剥离脸颊;而好的部分,也就是脸颊上的皮肤,就长出一点点很平滑的新肉自然愈