

东昌府区“移风易俗”调查报告

(2016年8月)

《东昌时报》编辑部

一、综述

根据区委宣传部主要领导安排,8月中旬,《东昌时报》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过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、白事请执不超过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,从请执不超过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。

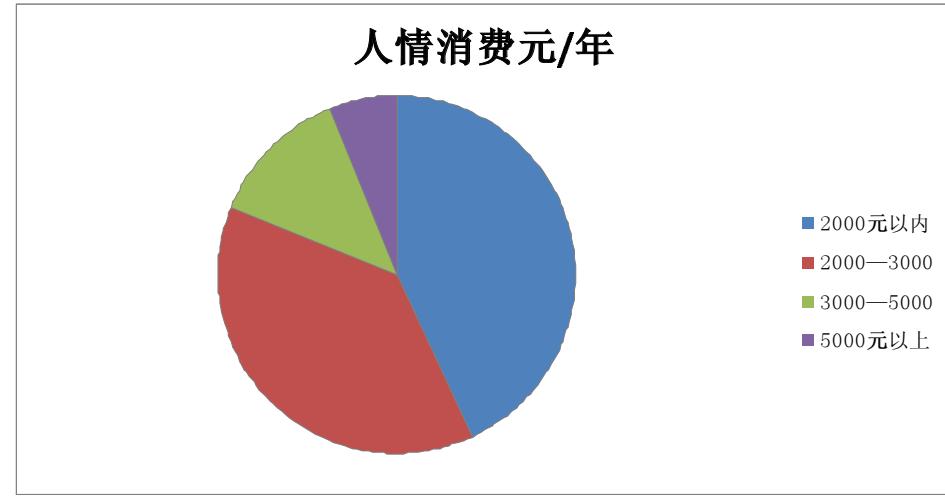
二是群众自身素质的约束。由于群众自身素质还有待提升,他们对伪科学的辨别能力差,对一些不切实际的现象盲目轻信,步入迷信泥潭不能自拔。

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。

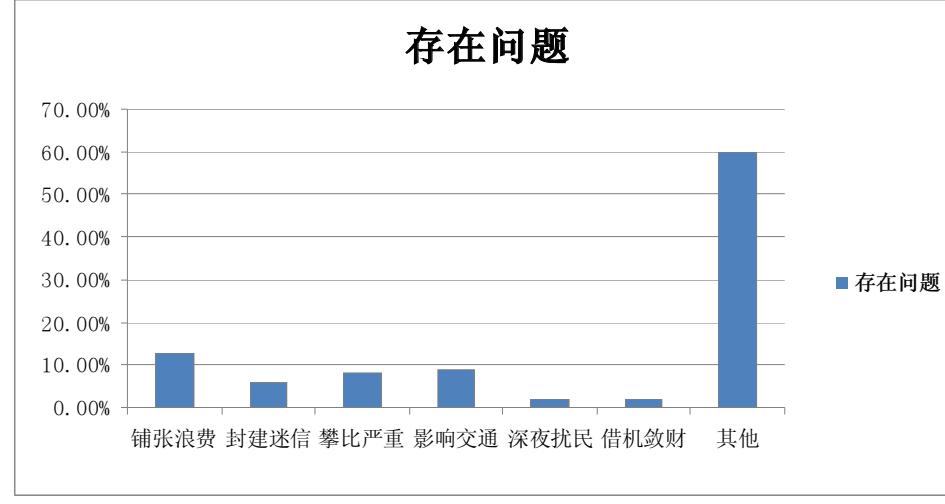
对此,我们建议:

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;三是抵制明火祭祀,提倡安全祭祀;四是抵制大操大办,提倡勤俭节约;五是抵制传统陋习,提倡文明婚礼。



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》

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。

用途:具有清热解毒、平肝明目的作

用。适用于压力大而至情绪容易激动,面部烘热,口燥咽干的人群。

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

组成:何首乌2克、女贞子2克、黑豆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。

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。

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克、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。

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,每次敷5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. 缓解慢性腰椎疼痛 腰椎疼痛用毛巾热敷,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、拉伤等急性组织损伤初期,皮下有瘀血,24~48小时内不宜热敷,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症,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,否则也会造成烫伤,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)

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“老鹤眼”的植物,虽有巨毒,但可治此病。家里人也就“死马当活马医”,外出采来喂水给他喝,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,还真真的好了,至今还活得好好的,肾病从未复发。

再说我