

安徽人的生活指南

# 市场星报

全国数字出版转型示范单位

新闻热线 62620110  
广告垂询 62815807  
发行热线 62813115

总编办 62636366  
采编中心 62623752  
新闻传真 62615582  
Email admin@scxb.com.cn

零售价 1元/份  
全年定价 240元

法律顾问 安徽美林律师事务所  
杨静 律师

承印单位 安徽新华印刷  
股份有限公司

安徽财经网  
www.ahcaijing.com

星报传媒  
全媒体矩阵



官方微信 scxb123



掌中安徽  
APP客户端



掌中安徽  
微信



星报官方微博



安徽24小时



星报艺术中心



小记者



医药与健康



财经安徽

# “给晚辈留一本书”是最珍贵的人生财富

郭元鹏

## 时评 ShiPing



天天一起打乒乓球的杨伯伯出了一本书,而且还把球友们都写了进去,这让杨伯伯的球友们兴奋不已。杨伯伯的这本书里,不仅仅写了他的球友们,还记录了他自己一辈子的生活、老两口“走到哪、写到哪”的琐碎记录。如今,给晚辈们留一本书,让晚辈们知道自己这一辈子是怎么过来的,成了很多上海老年人的时尚和梦想。(11月6日《新闻晨报》)

如今出书这样的事情,已经不是多么复杂的事情了。“私人定制”书籍出版服务已经广泛进入生活之中,只要有电子版,一本书印刷一本或者是印刷十本,都可以实现了。精美的封面、丰富的内容,

让“私人定制”书籍成为了文化的馨香。在上海流行的“给晚辈留一本书”,就是“私人定制”书籍出版服务的利好。

眼下,“拿得动笔”几乎成为了所有人的才能,随着文化知识的丰富,做到这一点不再是什么困难的事情。尤其是对于老年人来说,晚年生活的时光是充足的,有了闲暇的时间,不妨也拿起笔,记录自己的所见所闻,记录自己的一生经历,让“给晚辈留一本书”成为晚年生活的幸福时光。

“给晚辈留一本书”有不少好处。丰富晚年生活。在安享晚年的时候,也不妨将自己的所见所闻和一生经历记录下来。这样能够丰富晚年生活,让生活因为有了文化的馨香而多姿多彩。

锻炼思维能力。对于老人而言,身体

的健康,除了需要锻炼之外,还需要思维的清晰。而锻炼思维的最好方式,则是让思考动起来,让脑子活起来。写作就是不错的方式之一。在回望过去的时候,在思考生活的时候,就能起到锻炼思维的作用。

老人总是想给子女留下些什么。“留给晚辈一本书”也是最好的财富之一。老人一生的经历,其实就是一生的智慧,就是一生的得失。这种得失的记录,对于孩子而言,是有不少价值的。能让孩子在父母的经历中,思考人生的价值和意义,少走人生的弯路。

生老病死是谁都不能躲避的,当老人远离了这个世界的时候,子女可以珍藏父母留下的“人生之书”,当思念老人的时候,就可以通过这本书怀想亲情的故事。

## 微|声音

### 让你怕冷的6个习惯 你中了几枪?

秋冬季节,很多人出现怕冷的情况,但感觉冷不一定是真的冷,也可能是不良习惯惹的祸。1.不爱运动。2.吸烟。3.衣物太紧,特别是袖口、领口部位。4.爱吃素。5.过度节俭。6.爱吃寒凉食物,如冰淇淋、冰水等。

@生命时报

### 搭伙吃饭,身心更健康

近期发表在《肥胖研究和临床实践》期刊上的一项研究报告称,与那些经常和他人聚餐的人相比,每天至少有两顿饭独自进餐的人患心脏病和糖尿病的几率会上升。此前已有研究称,独自进餐可能带来身心健康问题,甚至严重的孤独症,老年人群尤其严重。

@生命时报

## 非|常道

### 把水果当主食能减肥? 当心营养不良导致颜值变低

减肥是许多人的终身事业,一些人为了瘦身和变美,尝试了各种方法。有人借机提出了水果减肥法的概念,宣称把水果当主食既美味又减肥。然而这种方法真的可取吗?长期以水果为主食可能会使你的颜值变低,把水果当主食是否能达到减肥目的尚待考究,但它确实会使我们的“颜值”变低。所以提醒各位爱美人士,适量运动、健康饮食,才能达到最佳减肥效果!

@人民网

## 时事|乱炖

### “每月连上22天休8天”属于矫枉过正

何勇海

每月有一次8天长假,但代价是要连续上班22天176小时。近日,贵州清镇市的一项工作制度改革试点广受关注。当地宣布,从今年11月1日起至2018年5月31日,将用半年时间,在全市9个乡镇部分岗位试行这项工作。清镇市委组织部表示,试点旨在打好服务“时间差”,解决群众特别是“上班族”上班族、农民农忙等由于时间关系办事难的问题。(11月6日《南方都市报》)

在深化改革全面发力、多点突破、纵深推进的当下,清镇对工作改制予以改革,在部分岗位试点“每月上班22天后连休8天”的举措,也是破除体制机制弊端的一种尝试。不过,清镇市的做法,又有点儿激进,有些矫枉过正。虽然试点岗位的工作人员每月都可以拥有连休8天的超长假期,每月都可以来一场说走就走的旅行,但是,每月连上22天班也是相当折磨人的。以前每逢大小黄金周,相关部门总要采用调休挪假的方式凑够三天或七天假期,但慢慢地,上班族渐渐感受到长假前后高强度上班的折磨,纷纷呼吁摒弃“挪假式放假”。

根据《劳动法》《国务院关于职工工作时间的规定》的规定,职工每天工作的最长工时为8小时,周最长工时为40小时。这是标准工时制,虽也可实行综合工时和不定工时工作制,但不能超过“每周不超过40小时”的工作总量。而清镇的“22天176小时”,且不说是不会超过每周工作总量,还会让工作时间不确定,比如今天上班12小时,明天上班4小时,也是被允许的。如此一来,办事群众仍可能面临“铁将军”、大唱“空城计”。

另一种有可能让办事群众能办事的初衷落空的情形是,在部分岗位工作人员连休8天的那段时间里,应该也有群众前来办事,那些岗位的工作人员是轮休8天还是一起休8天?若是一起休,这8天更容易出现服务群众的“断档期”。即使是轮休,乡镇机关的部分岗位本来就人手紧缺,轮休势必增加人员,加重财政负担。公职人员在岗工作时间的调整,看起来“事小”,实则关乎群众诉求、社会关切,应以满足所在部门服务公众的需要和职责的履行为最大考量,而不是可以享受连休8天假期的空前待遇。清镇的“每月上班22天后连休8天”给人的感觉貌似就重在后者。



“纤夫”王恒/漫画

## 热点|冷评

### 对空气净化器市场 不能仅算经济账

张西流

随着空气污染问题逐渐受到重视,我国空气净化器市场迅速崛起。分析人士预计,我国空气净化器2017年销售规模可达1000亿元以上,2020年可达3000亿元。家电企业利用品牌影响力延伸布局空气净化器领域,有核心技术的专业公司以及原材料公司,预计将受益。(11月6日《中国证券报》)

据业内人士透露,几乎所有的空气净化器品牌,都把去除细颗粒物作为主要卖点,一些产品还标明有除菌、加湿、除甲醛的功能,但却无相关数据。特别是,在空气净化器新国标正式实施后,市场上销售的空气净化器净化效果,仍难尽如人意。

2016年11月17日,中消协公布了24款空气净化器比较试验结果,其中净化效果最弱的和最强的产品能相差5倍“距离”。有3款宣称去除甲醛,却没有标注去除甲醛相关数据;有7款宣称除菌,也没有标注除菌率具体数据。一些大品牌的空气净化器所宣传的净化效率数据,与实际效果相差甚远。

不可否认,雾霾空气确实对人体有害,可诱发疾病;而使用空气净化器,确实对空气起到一定的净化作用,既有利于环保,又有益于身体健康。然而,无论是企业热销空气净化器,还是消费者盲目崇拜空气净化器,均放大了雾霾的危害。再者,企业一味地拿“除霾”作为炒作空气净化器的噱头,显然动机不纯。特别是企业在广告宣传中,恣意夸大净化效率,从小处讲,是一种不正当竞争行为;从大处讲,则已涉嫌商业欺诈。

因此,针对空气净化器市场,不能仅算经济账。首先,空气净化器也该“净化”。空气净化器国家标准,应增加对甲醛、苯的测试方法,明确空气净化器适用面积和净化效率的测试方法,对国内空气净化器市场进行有效规范;通过新一轮“洗牌”,将一些低质概念性产品淘汰出局,使空气净化器市场逐渐走上健康有序的发展轨道,真正利国利民。同时,有关部门应强化日常质量监督,严格企业营销行为,打击和杜绝行业普遍存在的夸大宣传等乱象。