

助“助人为乐”成风

□ 市直 夏金地

近日,丽水街头一个老人淋雨过马路,好心司机下车为老人送伞的视频传遍全网,许多网友不禁感慨:“一群人温暖了一座城”。相关新闻、视频也被人民日报等央媒转载,阅读量超十万+。丽水司机的暖心善举,是“助人为乐”传统美德的具体诠释,也是社会文明进步的标志,更是社会主义核心价值观的体现。

“君子德风”,助人为乐的精神是可以互相“传染”,裂变传播的。市区好心司机下车为老人送伞的整个过程中,路口信号灯转换了两三次,竟然没有一辆车按喇叭催促,大家都停在斑马线前耐心等待,直到老人通过才起步。在送伞车主的影响下,其他车主也都主动参与到这场暖心接力中,他们都静默地等候,用最简单的方式完成善举,助人为人的精神从一辆车、一个人传播到了整个路口,又通过网络传播到了全社会上,让更多的人感受到助人乐的幸福和温暖,愿意带着温情和敬意,去理解和体察身边的世界。

助人为乐不仅能帮助他人,更能帮助到自己。那些关爱帮助他人的人,事后总会得到别人的关爱,而且他们的心里和精神都会变得更加健康。有相关医学研究表明,之所以帮助别人的人最后得到了心灵上最大的满足,其原因是,乐于助人的人大都较少关注自己内心的焦虑和沮丧,或者他们更善于从符合精神

健康的角度来看待自己的烦恼。他们把信息集中在助人、做善事上,而忘却了自身的不快,精神便处于健康状态。丽水的“诚信奶奶”陈金英,在大家的帮助之下,靠卖羽绒服还清了多年的债务。今年,还清债务的她又开始卖羽绒服了,不过这次是为了可以捐点钱和衣服做公益,她在欠债之前就曾捐助过几十万的财物,现在腾出手来的陈奶奶又可以开心地帮助其他人了。人民日报的转载,让许多网友知道了她的故事,“衣品如人品,穿着一定特别暖和。”许多人纷纷点赞求购,询问怎么买陈奶奶的羽绒服,想加入到这场暖心接力中。

有效的保护,及时的鼓励,也是让助人为乐成为风尚的重要举措。去年开始施行的《民法典》中设立的一些列“好人条款”,就是国家从制度设计层面对此的积极探索,相关法条既鼓励大家助人为乐、互帮互助,弘扬社会风气,更为做好事者“撑腰”,让大家可以放心给老奶奶打伞,扶他们过马路了。许多部门、企业提供的荣誉、奖励,也有助于大家投身助人为乐的善行,比如阿里巴巴天天正能量等公益基金联合媒体,奖励助人为乐的行为,挖掘与宣传他们的故事,为每个人的道德文明提供了生动鲜活的指引,促进利他主义,改善社会风气,让温暖的接力棒源源不断地传递下去。

其实,助人为乐的精神一直就在我们身边,让我们一起来擦亮它,助助人为乐成风。

用凡人善举传递向上向善新力量

□ 市直 一言

世界很美,不仅因为它有四季的更迭,有绚丽多彩的风景,更因为它有阳光的照耀,有温暖的滋润。从第十一届浙江孝贤人物荣获者、松阳县自然资源和规划局工作人员雷明春身上,我们能看到、学到的一个突出品质,就是他向上向善的追求。36年前,因爷爷一句嘱托,雷明春夫妇把毫无血缘关系的同村残疾人雷延德及其患病母亲当亲人照顾。如今儿子爱心接力,三代人善举被传为佳话……凡人善举汇聚爱的暖流,他们的无言默契传递向善火种,折射时代之美。

向上向善犹如雪中之炭,这炭火有温度,让人不会感到寒冷;向上向善犹如信仰之光,这光芒可以照亮自己,也可引人前行。中华优秀传统文化强调“人之初,性本善”“上善若水,水善利万物而不争”。追求向上向善,是对中华优秀传统文化的接续传承,也是对新时代道德风尚的有力弘扬。多年来,我市注重加强全社会思想道德建设,凡人善举层出不穷,向上向善蔚然成风。踏上新征程,我们必须接续奋斗、团结奋斗,把向上向善的品质融入我们为之奋斗的事业,始终心怀大我奉献社会。

向上向善的要义在“上”,重心在“善”,两者缺一不可、相互促进。向上就要自强不息、奋发进取,向善就要心存大

爱、择善而从。一个人只有心地善良、胸怀大爱,在生死考验面前才敢于挺身而出、无惧无畏,在利益选择面前才能够服从大局、舍己为人。相反,一个内心阴暗、自私自利的人,绝不可能登高望远,更难以行稳致远。历史和现实都证明,有善才会有德,有德才能向上。如果失去善良,就会失去道德,而失去善良和道德的人生,注定在浑浑噩噩中迷失自我,在利欲熏心中走向邪恶。

保持向上向善,需要知行合一。“知行合一,止于至善”,一个人只有做到知行合一,才能将向上的动力转化为实际行动、将善心化为善举。“这家人太苦了,要好好照顾他们,只要有我们吃的,就绝不能让他们饿着。现在我的儿子、孙子都会跟我做一样的事情,我觉得这就是一个家风最好的传承和延续。”雷明春如此感言。他们一家人用凡人善举传递向上、向善新力量,为我们树立了榜样。作为每一个市民要做到向上向善,就必须坚持崇德修身,见贤思齐,以实际行动向榜样靠拢,从小事做起,从身边事做起,“勿以恶小而为之,勿以善小而不为”。要把正确的道德认知、自觉的道德养成、积极的道德实践紧密结合起来,不断打牢道德根基,始终以向上的奋斗、向善的奉献传播真善美、传递正能量,带动身边更多人向上向善,为实现中华民族伟大复兴奉献自己的光和热。

声明:
本报《念白勺·杂谈》版倡导百家争鸣,所有言论皆为一家之言,不代表本报立场。



做健康的第一责任人

核心观点

不管在何时何地,面对自己的身体健康,我们都要履行好第一责任人的义务。

□ 遂昌 唐诗奕

12月5日,丽水市发布了优化调整疫情防控相关措施的通告,对核酸检测、扫“场所码”不再持有硬性规定,倡导大家当好自己健康的第一责任人。随着优化措施的不断调整,新冠肺炎疫情似乎变得离我们越来越近,感染成为阳性患者也已不再是让人感到恐惧的身份。可不管在何时何地,面对自己的身体健康,我们都要履行好第一责任人的义务。

有人觉得,虽然在大家的共同努力下,新冠肺炎疫情已不再变得那么可怕,但还是不希望自己成为阳性患者,可在优化调整疫情防控相关措施的通告发布后,身边感染成为阳性患者的人已越来越多,感觉自己随时都有可能被感染,于是,想尽一切办法去找渠道够买抗原检测、感冒药以及医用的N95口罩,有备无患必然是没问题的,但刻意给自己的身体“加压”完全没有必要。

四川的一名中年女性,在被感染成为新冠肺炎阳性患者后,为了尽快降温,她饮用了大量的水,从而导致水中毒,被紧急送往监护室抢救。同时,许多医院急诊室里接待的一些病人则是因为想要尽快恢复,一次性吃了太多药而导致的肝功能受损。其实,比病毒更让人感到害怕的,应该是我们在面对未知事物时去进一步的伤害自己的身体。无论是喝水还是吃药,做这件事的本质是为了让自己的身体能够尽快的恢复健康,但如果没有注意量的摄入则会适得其反的加重身体的负担。变“阳”了并不可怕,只要放轻松,好好配合医生的治疗,就一定可以恢复。生病了是很难受,但解决也应该一步一步慢慢来。对自己的健康负责,绝不是用“走捷径”的快方式去完成的。

实施优化调整疫情防控相关措施的本质是希望每一个人都能够真正地去注重自己的生命健康,多喝水、多吃蔬菜水果、一日三餐正常吃、每周保证固定的运动时长、少熬夜,早休息……这些看似很普通的日常,却是提高自身免疫力的重要组成方式,具体需要在哪个方式上下功夫,只有自己最清楚;公共场合不扎堆、人与人之间保持一米远的距离,外出戴口罩、日常勤洗手……这些常见的举动,实际上也是远离病毒的重要方式。让自己的身体保持健康,一直都是每一个人的需求,但想要这个需求真正得到解决,必须要我们自己作为第一责任人去完善,毕竟最清楚了解自己身体的人只有自己。