# 人流后应该注意饮食和身心修养

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2025-03-04

*第一篇：人流后应该注意饮食和身心修养人流后饮食调理与身心修养人流后饮食调理与身心修养：1、无痛人工流产后需要休息2周，少看报纸及电视。2、术后2周内，适当卧床休息，不做重体力劳动。3、多吃些富有营养的食物，使身体尽快恢复正常。4、保持外阴...*

**第一篇：人流后应该注意饮食和身心修养**

人流后饮食调理与身心修养

人流后饮食调理与身心修养：

1、无痛人工流产后需要休息2周，少看报纸及电视。

2、术后2周内，适当卧床休息，不做重体力劳动。

3、多吃些富有营养的食物，使身体尽快恢复正常。

4、保持外阴部清洁卫生，每天用温开水清洗1～2次，勤换卫生巾。

5、2周内或阴道流血未干净前不要坐浴。

6、1个月内禁止性生活，以防生殖器官感染。如果有发热、腹痛或阴道分泌物有异常气味，要及时就诊。

7、一般在3～5天阴道流血渐渐停止，最多不超过10～15天。如果阴道流血量超过月经血量，持续时间过长，这时需要及时就诊治疗。

8、无痛人工流产后只要恢复性生活，就要采取避孕措施，避免再次怀孕

人工流产后怎样进行补养

流产后应重视饮食的补养，这对女性身体健康有很大的影响。因为流产对身体有一定的损伤，丢失一定量的血，加上流产过程中心理上承受的压力和肉体上的痛苦，使流产后的身体比较虚弱，有的人还会有贫血倾向。因此，适当的进行补养是完全必要的，而补养的程度、持续的时间，应视流产者的体质、失血多少，全面衡量而定。

首先要保证优质蛋白质、充足的维生素和无机盐的供给，尤其是应补充足够的铁质，以预防贫血的发生。食物选择既要讲究营养，又要容易消化吸收。可供给鲜鱼、嫩鸡、鸡蛋、动物肝、动物血、瘦肉、大豆制品、乳类、大枣、莲子、新鲜水果和蔬菜。不吃或少吃油腻生冷食物，不宜食萝卜、山楂、苦瓜、橘子等有理气、活血、寒凉性食物。应多吃易于消化99食物。补养的时间以半月为宜，平时身体虚弱、体质差、失血多者，可酌情适当延长补养时间。

流产后如何进补----秋季是人流的旺季，不少女性以为人工流产是件很简单的事，没怎么保养便又上班了。妇科医生告诫，这对身体的康复没有好处。流产后，应注意饮食调养，这里介绍一下此方面的饮食原则。为了促进人工流产后的康复，饮食调理应注意以下几点

流产后食疗方

(1)鸡蛋枣汤。鸡蛋2个，红枣10个，红糖适量。锅内放水煮沸后打入鸡蛋卧煮，水再沸下红枣及红糖，文火煮20分钟即可。具有补中益气和养血作用。适用于贫血及病后、产后气血不足的调养。

(2)荔枝大枣汤。干荔枝、干大枣各7枚。共加水煎服，每日1剂。具有补血生津作用。适用于妇女贫血及流产后体虚的调养。

(3)豆浆大米粥。豆浆2碗，大米50克，白糖适量。将大米淘洗净，以豆浆煮米作粥，熟后加糖调服。每日早空腹服食。具有调和脾胃、清热润燥作用。适用于人流后体虚的调养。

(4)乳鸽枸杞汤。乳鸽1只，枸杞30克，盐少许。将乳鸽去毛及内脏杂物，洗净，放入锅内加水与枸杞共炖，熟时加盐少许。吃肉饮汤，每日2次。具有益气、补血、理虚作用。适用于人流后体虚及病后气虚、体倦乏力、表虚自汗等症。

(5)糖饯红枣。干红枣50克，花生米100克，红糖50克。将干红枣洗净后用温水浸泡，花生米略煮，去皮备用。枣与花生米同入小铝锅内，加水适量，以文火煮30分钟，捞出花生米，加红糖，待红糖溶化收汁即成。具有养血、理虚作用。适用于流产后贫血或血象偏低等。人工流产是避孕失败后的补救措施。目前流产手术大多用负压吸引法，把胚胎从宫腔内吸出。这种负压吸引法虽然比较安全可靠，但有时会出现一些不适或后遗症，医学上称为“人流后综合征”。这些综合征不—定需要药物治疗，选择适当的食物调养，也可使机体得到康复。

一、人流紧张综合征的食疗。有些早孕妇女在做人流扩宫或负压吸引、钳刮手术过程中，因为过分紧张或局部刺激过强，引起明显的神经兴奋反射，促使冠状动脉痉挛，心肌收缩力量减弱，心脏排血量减少或发生心律紊乱。人流后，会出现恶心，呕吐、头晕、胸闷、气短、面色苍白、大汗淋漓、四肢厥冷、血压下降、心律不齐等症状，严重者

甚至可发生昏厥、抽搐。

体质虚弱，胆小、过敏的早孕妇在做人流手术前，可先喝一碗桂圆汤。做法如下：桂圆肉9g，加水2碗，煎煮成1碗，加砂糖2匙再煮沸，乘温喝汤吃桂圆肉。在人流前1小时喝碗桂圆汤，能益气养血，镇定心神，预防人流紧张综合征的发生。如人流紧张综合征在术后出现，可煮服葱粥，即用糯火煮粥，临熟加入葱数茎，加调味品趁热服食，能通阳调气，很快缓解症状。

二、人流疼痛综合征的食疗。有的孕妇在做人流手术过程中尚无明显症状，但经数小时后突然发生恶心、呕吐、晕厥、下腹痉挛性疼痛、子宫增大并有显著压痛等症状。这主要是由于手术使子宫与胎盘的连接聚然中断，宫内出血未清除，促使相当数量的前列腺素由机体释放到血循环中所致。

出现人流后腹痛，可用益母草30～60g，荔枝核15g，鸡蛋2个，红糖适量，加水同煮，蛋熟后去壳取蛋煮片刻，去药渣加红糖调味，吃蛋饮汤。一般过1小时左右即可有瘀血从阴道流出，随后腹痛缓解。

三、人流后虚弱征的食疗。体质虚弱或患有慢性病的孕妇做人工流产后，有时会出现腰酸，眩晕、耳鸣、脚软、出汗、食欲不振、神疲乏力、面色萎黄、失眠多梦、白带增多等人流后虚弱性症状。中医辨证为肝肾受损、气血亏耗。

可用童子鸡1只，党参12g，黄芪12g，枸杞子12g，黑木耳15g，香菇15g，共熬鸡汤，调味后食鸡肉、喝鸡汤。此方能调补肝肾气血，对人流后虚弱的妇女有显著的改善作用。

四、人流后月经失调综合征的食疗。人流后，由于内分泌的改变，或由于精神压力及缺少休息，尤其是人流后胎盘绒毛膜促性腺激素骤然消失，使卵巢一时未能对垂体前叶的促性腺激素发生正常反应，可出现月经过少、闭经和月经不调，同时还伴有乳房胀痛、肥胖及周期性腹痛等症状，称为“人流后月经失调综合征”。

食疗方一：鸡蛋2个，艾叶10g，当归10g，生姜15g。将艾叶、生姜、鸡蛋(带壳)加水适量煎煮。鸡蛋煮熟后去壳取蛋，放入再煮，煮好后，饮汁吃蛋。

食疗方二：韭菜100g，羊肝150g，猪腰150g，葱、姜、盐适量。将韭菜洗净切段，羊肝、猪腰切片，调味后共放铁锅内明火炒熟，佐膳服食，每天1次，月经前连服数天。

这两种食疗方能疏达调和气血，对治疗人流后月经失调有较好效果。

**第二篇：女性朋友做完人流后应该注意什么**

女性朋友做完人流后应该注意什么

在人工流产后的一段时间内，子宫内膜上的创伤尚未恢复，子宫颈口松弛，宫颈内原来的粘液栓(具有阻止细菌进入宫腔的作用)已被去掉，新的粘液栓尚未形成，此时如不注意外阴部卫生，阴道内细菌容易进入宫腔引起感染。因此，人工流产后要更加保持外阴部清洁卫生，每天用温开水清洗1-2次，勤换月经垫和草纸。2周内或阴道流血未干净前不要坐浴，1个月内禁止性生活，以防生殖器官感染。如果有发热、腹痛或阴道分泌物有异常气味，可能为感染所致，要及时就诊。

人工流产时胎盘被剥离后，子宫壁上所留下的创面可有少量出血，这种情况随着子宫收缩及创面修复，一般在3-5天阴道流血渐渐停止，最多不超过10-15天。如果阴道流血量超过月经血量，持续时间过长，这时需要及时就诊治疗。

人工流产后多数在1个月左右卵巢就会恢复排卵，随后月经来潮。因此，人工流产后只要恢复性生活，就要采取避孕措施，避免再次怀孕。

1．人工流产术后当天可能有轻微下腹不适、疼痛或少量阴道流血，如果腹痛严重或阴道流血量多或长时间出血不止，应及 时就诊。

2．术后２周内，适当卧床休息，增加营养食物，不做重体 力劳动。

3．注意会阴清洁，阴道流血未净时，禁盆浴及性生活。

4．注意避孕，以免再次妊娠。

人工流产后仍然必须对各种食物在数量上、质量上以及相互搭配上作出合理安排，以满足机体对蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、无机盐、水和纤维素的需要。为了促进人工流产后的康复，饮食调整应注重以下几点：

(1)蛋白质是抗体的重要组成成分，如摄入不足，则机体抵抗力降低。人工流产后半个月之内，蛋白质每公斤体重应给1．5克～2克，每日量约100克～150克。因此，可多吃些鸡肉、猪瘦肉、蛋类、奶类和豆类、豆类制品等。

(2)人工流产手术后，由于身体较虚弱，常易出汗。因此补充水分应少量多次，减少水分蒸发量；汗液中排出水溶性维生素较多，尤其是维生素C、维生素B1、维生素B2，因此，应多吃新鲜蔬菜、水果。如此，也有利于防止便秘。

(3)在正常饮食的基础上，适当限制脂肪。术后一星期内脂肪控制在每日80克左右。行经紊乱者，忌食刺激性食品，如辣椒、酒、醋、胡椒、姜等，这类食品均能刺激性器官充血，增加月经量，也忌食螃蟹、田螺、河蚌等寒性食物。

**第三篇：人流后应怎样注意饮食保健**

人流后应怎样注意饮食保健

人工流产后仍然必须对各种食物在数量上、质量上以及相互搭配上作出合理安排，以满足机体对蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、无机盐、水和纤维素的需要。为了促进人工流产后的康复，饮食调整应注重以下几点：

人工流产后吃什么好

（1）蛋白质是抗体的重要组成成分，如摄入不足，则机体抵抗力降低。人工流产后半个月之内，蛋白质每公斤体重应给1.5克～2克，每日量约100克～150克。因此，可多吃些鸡肉、猪瘦肉、蛋类、奶类和豆类、豆类制品等。

（2）人工流产手术后，由于身体较虚弱，常易出汗。因此补充水分应少量多次，减少水分蒸发量；汗液中排出水溶性维生素较多，尤其是维生素C、维生素B1、维生素B2，因此，应多吃新鲜蔬菜、水果。如此，也有利于防止便秘。

（3）在正常饮食的基础上，适当限制脂肪。术后一星期内脂肪控制在每日80克左右。行经紊乱者，忌食刺激性食品，如辣椒、酒、醋、胡椒、姜等，这类食品均能刺激性器官充血，增加月经量，也忌食螃蟹、田螺、河蚌等寒性食物。

人工流产后怎样进行补养

人工流产后应重视饮食的补养，这对女性身体健康有很大的影响。因为人工流产对身体有一定的损伤，丢失一定量的血，加上人工流产过程中心理上承受的压力和肉体上的痛苦，使人工流产后的身体比较虚弱，有的人还会有贫血倾向。因此，适当的进行补养是完全必要的，而补养的程度、持续的时间，应视流产者的体质、失血多少，全面衡量而定。

首先要保证优质蛋白质、充足的维生素和无机盐的供给，尤其是应补充足够的铁质，以预防贫血的发生。食物选择既要讲究营养，又要容易消化吸收。可供给鲜鱼、嫩鸡、鸡蛋、动物肝、动物血、瘦肉、大豆制品、乳类、大枣、莲子、新鲜水果和蔬菜。不吃或少吃油腻生冷食物，不宜食萝卜、山楂、苦瓜、橘子等有理气、活血、寒凉性食物。应多吃易于消化99食物。补养的时间以半月为宜，平时身体虚弱、体质差、失血多者，可酌情适当延长补养时间。

流产后食疗方法

（1）鸡蛋枣汤。

鸡蛋2个，红枣10个，红糖适量。锅内放水煮沸后打入鸡蛋卧煮，水再沸下红枣及红糖，文火煮20分钟即可。具有补中益气和养血作用。适用于贫血及病后、人工流产后气血不足的调养。

（2）荔枝大枣汤。

干荔枝、干大枣各7枚。共加水煎服，每日1剂。具有补血生津作用。适用于妇女贫血及流产后体虚的调养。

（3）豆浆大米粥。

豆浆2碗，大米50克，白糖适量。将大米淘洗净，以豆浆煮米作粥，熟后加糖调服。每日早空腹服食。具有调和脾胃、清热润燥作用。适用于人工流产后体虚的调养。

（4）乳鸽枸杞汤。

乳鸽1只，枸杞30克，盐少许。将乳鸽去毛及内脏杂物，洗净，放入锅内加水与枸杞共炖，熟时加盐少许。吃肉饮汤，每日2次。具有益气、补血、理虚作用。适用于人工流产后体虚及病后气虚、体倦乏力、表虚自汗等症。

（5）糖饯红枣。

干红枣50克，花生米100克，红糖50克。将干红枣洗净后用温水浸泡，花生米略煮，去皮备用。枣与花生米同入小铝锅内，加水适量，以文火煮30分钟，捞出花生米，加红糖，待红糖溶化收汁即成。具有养血、理虚作用。适用于人工流产后贫血或血象偏低等。

**第四篇：人流需要注意什么**

人流需要注意什么

女性知道自己意外怀孕后，为了不影响自己的正常生活和工作，都会选择做人流手术。在这里要说的是，人流虽然是个小手术，把握好每一个环节是非常有必要的，不仅能确保手术的成功性，而且还可以保障您的身体健康。那么，人流需要注意什么呢?下面就由博大专家就这个问题给大家做详细的解答。

一般怀孕40-70天都可以做人流，但是，具体是要到医院检查之后看胎囊的大小，妊娠月份小，方法愈简便、安全、出血少。停经后两个半月之后，随着胎囊的增大，就会给手术带来一定的难度，对身体恢复也会有一定的影响。除了这些还有以下人流术前的注意事项：

1、术前3日禁性生活、盆浴，以防感染。

2、手术前1天洗澡(淋浴)，普通人工流产手术需空腹。无痛人工流产手术当日需禁食水6-8小时(早8点手术者前晚22点后禁食水，下午14点手术者早8点后禁食水)。

3、手术当天需携带卫生巾等必需用品，请勿带贵重物品进入手术室，无痛手术者需家属陪同。

4、术前体温超过37.5℃，暂缓手术。

5、请勿带贵重物品进入手术室。

以上是对“人流需要注意什么”这个问题的介绍，希望会对您有一定的帮助。

**第五篇：修养身心 厚德载物**

为政之要在于廉政自律

5月份是反腐倡廉教育月，通过对《党章》学习和学习总书记的十八大报告及1月22日习总书记在十八届中央纪委二次会议上的重要讲话精神。通过进行反腐倡廉正、反面典型案例分析教育。使自己廉政、敬业精神得到进一步升华，心灵深处得到感悟。

《大学》开篇讲到：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。” 它的意思是；大学的宗旨在于弘扬光明正大的品德，在于使人弃旧图新，在于使人达到最完善的境界。“亲民”与“明明德”将为官与修德紧密地联系在一起。“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”然而我们一些领导干部却忘记了以修养品性为根本的道理。

5月3日又一名高管落马，南京市中级法院对山东省原副省长黄胜受贿案一审宣判，认定黄胜犯受贿罪，判处无期徒刑，并没收个人全部财产。古人言：“常鸣警钟，行举自醒”。黄胜犯罪一案，再次提醒我们有必要看一看胡长清等被判死刑的贪官在法庭上或监狱中强烈求生时的欲望。胡长清“磕头求生”，因为自知罪孽深重，在法庭上，江西省原副省长胡长清的态度十分谦恭。每次发言之前或发言完毕都会说上一句“谢谢审判长”、“谢谢公诉人”，或者是“谢谢律师”。一种求生的欲望在他心中涌动，他逢人便跪地求饶，乞求组织上能给他一条生路，哀求“放我一马！”、“我是书法家，求你们不要杀我，我就留在这里免费给你们写字，天天写，每天给你们写一幅。”；李玉书“凄厉惊叫”，四川省乐山市原副市长李玉书因犯受贿罪、巨额财产来源不明罪，于2024年10月14日被执行注射死刑。管教说，他常常半夜蒙在被子里抽泣，双手也会不停地发抖。在看守所的最后一夜，李玉书不时从噩梦中惊醒，发出一声声凄厉的惊叫；周利民“终显人性”。建国以来陕西最大的金融贪污挪用公款案的主犯。在法官宣判结束休庭时，周利民签完字，突然转身向听众席大声喊：“妈！妈！”周利民的母亲听到儿子的叫喊后，拨开法警呼喊着：“儿子！儿子！”听到母亲的声音，周利民突然跪倒在地，向母亲磕了个响头，堪称“最绝望的悲情”；以及李真、杨前线、王怀忠、戚火贵、姜人杰、郑筱萸、文强。这些案件都是极好的反面教材，因为他们的贪得无厌，最终被判死刑、丢掉了性命。领导干部要引以为戒，警钟长鸣。

原江苏省徐州市建设局局长靖大荣被“双规”后，算了“七笔账”，堪称当今催人警惕的“清醒剂”。靖大荣在徐州市开发区和建设局任职期间收受贿赂、违法违纪，案发后追悔莫及。她在狱中写道：一算“政治账”，自毁前程永难忘；二算“经济账”，倾家荡产悔难当；三算“名誉账”，身败名裂苦酒尝；四算“家庭账”，夫离女散梦断肠；五算“亲情账”，众叛亲离两茫茫；六算“自由账”，身陷牢笼盼阳光；七算“健康账”，身心憔悴恨夜长。可以说，靖大荣的“七笔账”是一篇发人深省的警示教育“活教材”。

为官必修德，道德修养是为官的重要组成部分，也是全社会普遍关注的问题。古往今来人们一直很注重官德修养，著有许多精彩论段。如：“为政九德”、“十思”、《大学》、《道德经》、《待漏院记》、《阅江楼记》等等，都对官德做了阐述和规范，中国古代针对官德修养的评论已自成体系，而这些体系又是和中国传统文化紧密相连。“为政九德”：“宽而栗，柔而立，愿而恭，乱而敬，扰而毅，直而温，简而廉，刚而塞，强而义。”皋陶认为，理想中的官员应该具备以下九种德行：宽宏大量而又严肃恭谨，性情温和而又有主见，态度谦虚而又庄重严肃，具有才干而又办事认真，善于听取别人意见而又刚毅果断，行为正直而又态度温和，直率旷达而又品行廉洁，刚正不阿而又脚踏实地，坚强勇敢而又符合道义。“九德”可以说是官员道德修养应达到的理想境界。“九德”是“十思”的基础，道德修养达到一定境界，“十思”才会发挥作用，产生效果。魏徴在贞观十一年《谏太宗十思疏》中以“十思”劝谏唐太宗李世民，“诚能见可欲，则思知足以自戒；将有作，则思知止以安人；念高危，则思谦冲而自牧；惧满溢，则思江海下百川；乐盘游，则思三驱以为度；忧懈怠，则思慎始而敬终；虑壅蔽，则思虚心以纳下；惧谗邪，则思正身以黜恶；恩所加，则思无因喜以谬赏；

罚所及，则思无因怒而滥刑。”大意是：看见特别喜好的东西，要想到知足以自我约束；将要大兴土木，就要想到适可而止，以便能使百姓安宁；想到身居高位的风险，就要想到低调做人以加强自身修养；害怕自己骄傲自满，就该想到像大海一样处于百川之下，心胸博大；乐于打猎游乐，应想到古人“打猎只能围三面，网开一面”的规定，知道凡事不可过度；害怕自己懈怠懒惰，就自始至终都要谨慎；怕受欺瞒，就要想到虚心接受他人意见；害怕邪恶之人聚集在身边，就想到要自身先正直，然后才可斥退邪恶之人；要给别人以恩惠，就要想到是不是因为偏爱而错误地奖赏；将要实施惩罚，就要想到是不是因为生气而滥用刑罚。做到这十个方面，扩大“九德”的修养，一定会得到很多补益。李世民接受了魏徴劝谏，把“十思”做为治国的策略，建立了大唐盛世。《大学》将修身做为根本，然后才是齐家、治国、平天下。“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。物格而后知至；知至而后意诚；意诚而后心正；心正而后身修；身修而后家齐；家齐而后国治；国治而后天下平。自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。其本乱而未治者 否矣。其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也！”意思是说；古代那些要想在天下弘扬光明正大品德的人，先要治理好自己的国家；要想治理好自己的国家，先要管理好自己的家庭和家族；要想管理好自己的家庭和家族，先要修养自身的品性；要想修养自身的品性，先要端正自己的心思；要想端正自己的心思，先要使自己的意念真诚；要想使自己的意念真诚，先要使自己获得知识；获得知识的途径在于认识、研究万事万物。通过对万事万物的认识、研究后才能获得知识；获得知识后意念才能真诚；意念真诚后心思才能端正；心思端正后才能修养品性；品性修养后才能管理好家庭和家族；管理好家庭和家族后才能治理好国家；治理好国家后天下才能太平。上自国家元首，下至平民百姓，人人都要以修养品性为根本。若这个根本被扰乱了，家庭、家族、国家、天下要治理好是不可能的。不分轻重缓急，本末倒置却想做好事情，这也同样是不可能的！《大学》的明德、新民、止子至善。是三钢，它既是《大学》的纲领旨趣，也是儒学“垂世立教”的目标所在。格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下。是八目，是为达到“三纲”而设计的条目，也是儒学所展示的人生进修阶梯。“格物、致知，诚意、正心”是“内修”（内圣）； “齐家、治国、平天下”是“外治”（外王）。修身是根本。儒家的全部学说都是遵循着三纲八目而展开的。

知识是学来的，能力是练出来的，人的德行、境界、格局、胸怀是修出来的。一个领导如果不好好修身，修养不够，不仅缺心，而且缺德，给他一个项目，他会祸国殃民，给他一个团队，他会把团队带到万劫不复。所以做为领导一定要注意；“修之以身、其德乃真。”修养身心以修养品德才是真理。

中国有8000多万名党员，其中处级以上干部有200多万名，贪污、受贿、腐败犯罪的领导干部毕竟是极少数，他（她）们是我们党内的害群之马。中国官员的主流是好的，夙夜在公，勤政为民的官员比比皆是。古往今来有无数的廉洁勤政的官员给我们留下了美名，留下了千古佳话。如：义退玉璧的西汉著名史学家司马迁，妙语辞宝砚的北宋宰相王安石，黄金难换心的明代李汰，明朝杰出的政治家、军事家、监察御使于谦，拒收金错刀的汉代天文学家张衡: 为官清廉，关心民间疾苦，深为百姓拥戴的郑板桥：被康熙称誉为“清官第一”的于成龙，以及包拯，海瑞，姚崇，魏徴......。新中国的优秀典范也不少，如：清正廉洁的楷模，人民爱戴的好总理周恩来。“青山处处埋忠骨，一腔热血洒高原”的孔繁森。“做官先做人，万事民为先”的郑培民。离退休老同志的优秀代表杨善洲。女中豪杰任长霞。感动中国获奖者牛玉儒，勤勤恳恳，鞠躬尽瘁，被称为新时代共产党员的榜样。颁奖词写到：名叫牛玉儒，人像孺子牛，背负着草原人的幸福上路，这幸福是他的给养，也是他的方向。风雨人生、利弊得失，他兢兢业业地遵循着“位卑未敢忘忧国”的祖训。为官一任，他给我们留下激情燃烧的背影，让精神穿越时代常青。他让活着的人肃然起敬；他让天空成为雄鹰的故

乡！多么美好的赞誉。还有焦裕禄、罗阳、范匡夫„„等等。他们都有着高尚的品德和深厚的修养，是清正廉洁、为官为民的楷模，他们的美名流传千古，世代相传。求功要求百世功，求利要求千秋利，求名要求万代名，这才是中国文化的精髓，是为民、为官的最高境界。

１月２２日，总书记在十八届中央纪委二次全会上做了题为；更加科学有效地防治腐败，坚定不移把反腐倡廉建设引向深入的重要讲话：讲话强调；反腐倡廉必须常抓不懈，经常抓、长期抓，必须反对特权思想、特权现象，必须全党动手；决不允许“上有政策、下有对策”，决不允许有令不行、有禁不止，决不允许在贯彻执行中央决策部署上打折扣、做选择、搞变通；以踏石留印、抓铁有痕的劲头抓下去，善始善终、善做善成，防止虎头蛇尾，让全党全体人民来监督；要坚持“老虎”、“苍蝇”一起打，既坚决查处领导干部违纪违法案件，又切实解决发生在群众身边的不正之风和腐败问题。把权力关进制度的笼子里，形成不敢腐的惩戒机制、不能腐的防范机制、不易腐的保障机制。总书记的讲话，充分体现了我党惩治腐败的决心。

法治的建立、制度的健全、人民的监督，对于遏制不正之风和防治腐败起着至关总要的作用。如果再与内心的自觉相结合，是为官者产生敬畏之心，达到内外兼修，就更加完美了。法制、制度、监督是一种外部施加的压力，有一定的威慑力，这种威慑力有时往往抵御不了金钱、美女、特权的诱惑。还需要从心灵深处觉悟，也就是我们平常要求自觉做到的自我戒备、自我告诫、自我警觉、自敲警钟。心灵一旦觉悟了就能抵御这些诱惑。客观地讲，来自外界监督的这些机制可以起到一定的防范作用，但这种监督只有与自我警示相结合，从心灵深处内化为个体的行为准则，才能发挥其应有的效果。自警的前提，是来自内在的心灵深处的自觉。自觉：是发自内心的，从心灵上表达出来的，儒家叫自省、道家叫自知、佛教叫观自在，懂得自觉、自省、自察并能够将法制、制度装在心里，与外界的人民监督相结合，腐败就会消除，反腐倡廉的工作就会取得伟大的胜利。

天行乾，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。这两句话出之于《易经》，一个是乾卦一个是坤卦，是《易经》中的两个主卦。他的意思是说；天（大自然）的运动刚强劲健，相应于此，君子应刚毅坚卓，奋发图强；大地的气势厚实和顺，君子应增厚美德，容载万物。为什么要提到这两句话呢？我们回过头在来看一看，无论是清官也好还是贪官也罢，他们在官位达到之前，都曾经有奋发图强、自强不息、励精图治的精神，为国家建设做出过贡献，为人民谋过利益，他们都是通过奋斗才达到了一定的位置，获得了荣誉，这是他们的共同点。不同点在于清官在不断的提高自己的品德的修养，不断增加自己的美德，把法制、制度装在了心灵深处，觉悟了，所以他能够承载地位和荣誉。而贪官不懂得修养自身的品德，因为品德修养不够，所以无法承载地位和荣誉，抵御不了腐败堕落、贪图安逸享受、金钱、美女、特权的诱惑，最终出事。《道德经》第三十八章讲到；高级的修养不求有所得，所以就有所得。低级的修养不放弃求有所得，所以无德。最好的修养是无为，一切依照自然发展规律去作，而没有什么需要加以人为的措施，所以说无以为。《道德经》五千多字，读过的大都有这样一种感悟，读第一遍感悟两个字叫“不争”，再读感悟两个字叫“寡欲”，再读感悟两个字叫 “无为”。鲁迅写了一辈子文章，最后说了一句话；不读《道德经》不懂的人生真谛。

鱼和熊掌不可兼得，当官与发财也不可兼得，当官就不要想发财，官是人民的公仆，是为人民服的。所以为官者要常养浩然之正气，戒掉贪欲之念，做到“寡欲”、“无为”，常修身心，达到厚德载物，使其一生快乐、幸福、平安。

廉晓安

2024年5月20日

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！