

快乐老人

关爱老年事业
弘扬传统美德

责任编辑:雁林

美术编辑:刘娟

电话:13176117661

E-mail:hfmdwb@163.com

寻找健康

□李春润

如今人们的生活水平提高了，其生命也就增值了许多。我对健康慎重地做了一番考究。

什么是健康呢？健康就是没有病痛、精神饱满、思维敏捷、活动利索、心情愉悦等。然而，目前人的健康状况并不乐观，亚健康状态比比皆是。导致疾病发生的原因是复杂的、多方面的。早在2000多年前，《黄帝内经》就总结了六淫：风、寒、暑、湿、燥、火，七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，可致人疾病。就现代来说，诱发疾病的原因可谓远远超出古代的病因范畴。生活压力增大、节奏加快、饮食无节、起居无常、郁闷生气、环境污染、垃圾食品等均能破坏人的健康，引发多种疾病。

于是，很多人们跟着广告的引导，开始了养生保健。有的滋补、有的运动、有的服药、有的减肥、有的打针，方法林林总总，这些不能说没有一点效果，但还是解决不了根本问题。媒体报道，许多老年患者，花掉十几万元甚至几十万元养老钱，购买保健产品，结果收效甚微，最后发现上当受骗。

追求健康，不能排除或者完全否认上述方法，

但是这都不是根本。追求健康的根本应该从心理上做起，唯有调节好心理状态，才能有身体的长久健康。那么，心理健康怎么调节呢？最重要是从道德修养起始。

道德是依靠人们的内心信念、传统习惯和社会舆论来调整人们之间以及人与社会之间关系的行为准则和规范。古人讲道德包含“仁、义、礼、智、信”。现在延伸为社会公德、家庭美德、职业道德、个人品德。古入说，德不配位，必有大灾。诸如夭折、疾病、灾祸等。如此，何来健康？

大量的实验和实践证明了良好道德是健康的根本、长寿之源。最近巴西医学家马丁斯对长寿老人经过10年研究发现，凡是长寿者，约90%左右的老人都是德高望重的。美国斯坦福大学的生理学家艾尔玛教授曾做过一个很著名的实验。他把人生气、悲伤、烦恼时所呼出的气收集起来，再输入到一个盛着药水的瓶子里，这个瓶子的药水颜色就会改变。愤怒时的气能让药水变成紫色，悲伤时的气能变成灰白色，再把紫色的水抽出来打到小白鼠身上，小白鼠几分钟之内就抽搐死亡。由

此可见，心态对健康拥有多么大的影响力。特别是近几年，在惩治腐败的高压态势下，我国有多少贪官污吏患上抑郁症，生活在高度惊恐和压抑之中，心身疲惫，艰难度日，甚至有的自杀身亡。有一位老中医在总结行医体会时，得出了心态不正，病不除根的结论。

道德修养的方法很多，首要是大力弘扬传承中华民族优秀传统文化，躬身践行“孝悌忠信、礼义廉耻、仁爱和平”的文化精髓。

一要与人为善、孝老爱亲。这样的人常为他人着想，不为自己的名利与别人相争，办事出于公心，敬老爱幼，尊重别人。也自然会受到周围人的尊敬，所以他心境宁静，人际关系良好，心情舒畅，在这样的氛围中生活，大脑是平静有序地支配着机体各种生理功能，使其处于良性运转，人体自然就健康。

二要心胸坦荡、光明磊落。有此，则无忧无虑，无患无求，心身处于淡泊宁静的良好状态。这样吃得好、睡得香，身体免疫功能健全，疾病不入，定有健康。

三要助人为乐、勇于奉献。遇事出于公心，心情直爽，

富于爱心，奉献事业，宁静处世，助人为乐。因此内心平静，不怀敌意，没有仇恨，朋友遍天下。机体处于平静快乐的心境，神经内分泌系统运转正常，各个脏器之间配合协调，功能正常发挥，自身抵抗力增强，疾病也就无处侵入。

另有我国唐代著名禅师、寿星石希迁，有一修德养性、长久健康的秘方，用好会大有裨益。方曰：“好肚肠一条，慈悲心一片，温柔半两，道理三分，信行要紧，中直一块，孝顺十分，老实一个，阴骘全用，方便不拘多少。”服用方法为：“用开心锅内炒，不要焦、不要躁，去火性三分，于平等盆内研碎，三思为末，菠萝蜜为丸，如菩提子大，每进三服，不拘时候，用和气汤送下。”果能依此服之，无病不瘥。

身体健康是人生第一财富，也是人生追求的终极目标。实现健康长寿，就要从修身养性、立德从善做起，别无他求。

战“疫”新三字经

□王献华

防护篇

人身体，是本钱，罹疲患，疾痛缠。
防疫染，全民参，防护好，乃关键。
个人防，穿戴严，重卫生，善保健；
家办护，风通换，洗洁全，消毒严。
公场防，洁当先，按规范，毒消全；
社会护，广宣传，提素养，强理念。
医者防，严规范，三级护，合理选。
少外出，不互窜，宅在室，做贡献。
莫扎堆，勿聚餐，红白席，放一边。
肉与蛋，煮透全，碗与筷，用须专。
触禽畜，佩戴全，慎行端，勿随便。
学科普，多上线，细防护，莫等闲。

卫生篇

讲卫生，好习惯，坚持做，益匪浅。
晨洗毕，扫庭院，室内外，清一遍。
房屋间，常开窗，通风好，空气鲜；
减毒菌，利体健，法简便，不花钱。
戴罩套，把毒拦，戴规范，记心间；
环境好，可摘掉，反复用，不保险。
衣物品，勤洗换，手指甲，常修剪；
勤刷牙，常洗澡，头常洗，发常剪。
勤洗脸，莫勿间，口鼻眼，洗洁全；
不抠鼻，不揉眼，不舔手，减疫染。
分餐制，须推荐，用公筷，倡导先。
防疫战，全民干，脏乱差，灭消全。

会员园地

想结婚 多介绍 才有机会

牡丹晚报 单身俱乐部 欢迎你

菏泽牡丹晚报单身俱乐部成立十年来，依托牡丹晚报的品牌影响力，凭借全媒体的宣传优势，吸纳大量优秀男女会员。菏泽牡丹晚报单身俱乐部两位红娘贴心热情为会员服务，欢迎适婚单身男女积极报名！报名电话：13355303565（微信同号） 15965665219（微信同号）

001，会员149号：男，56岁，身高170公分，金融系统工作，爱好旅游、钓鱼、美食。丧偶，有房，有一儿子已结婚，儿子儿媳单位不错。择偶标准：46—54岁，160公分以上，大专以上，职业稳定。

002，会员133号：男，国企司机，44岁，173公分，75公斤，不抽烟喝酒无不良嗜好，有两套房。欲寻：40岁以下，温柔善良，带一女孩也可。

003，会员134号：男，33岁，175公分，70公斤，高中，个体，年收入10万元，有车有房，未婚。欲寻：26至33岁，158公分以上，初中以上，性格开朗，未婚或离异无孩子女士。

004，会员136号：男，51岁，牡丹区公务员，大学学历，174公分，有车有房，有两个女儿，爱好散步、收藏，丧偶。欲寻：40—45岁，165公分左右，中专学历以上，正式工作，温柔体贴，单身或带一女孩。

005，会员141号：男，36岁，175公分，本科，房地产公司，有车有房，离异没孩子，体重75公斤。爱好：篮球、游泳、读书。欲寻：30—35岁，160公分以上，中专以上，热情大方。

006，会员2020号：男，28岁，170公分，年收入15万元左右，房地产经纪人，大专，房车今年打算买，未婚，爱好音乐健身读书。现居住地上海浦东新区，定陶人。择偶标准：32岁以下，未婚，身高158公分以上，体重120斤以下，初中以上，职业和民族无要求，性格开朗、懂事、孝顺。

007，会员143号：男，28岁，事业单位，本科，有车有房，172公分，未婚。欲寻：25—28岁，160公分以上，本科以上学历，行政事业单位最好是教师，性格开朗有上进心的未婚女孩。

008，会员144号：男，37岁，上海企业艺术总监，本科，176公分，有车有房，年薪30万元。欲寻：在上海工作的菏泽本科以上、未婚女孩。

009，会员145号：男，29岁，本科，中铁建总公司就职，北京房山区有房，北京市户籍。父亲目前在尼日利亚援建项目上任总工，母亲是家庭主妇，一姐一弟，都是大学毕业，在建筑业工作。老家郓城，父母在烟台市安家多年。

010，会员147号：男，45岁，180公分，本科，停薪留职，做建筑工程，有多套房，女孩17岁跟女方。欲寻：小3—7岁，165公分以上，有工作单位或者做生意的。最好不带孩子或者带年龄大点的女孩。

011，会员148号：男，年收入10万左右，私企经理，大专，有车有房，39岁，离异，175公分。现居住：菏泽市牡丹区北城。择偶要求：孝顺父母，性格开朗，离异带一个女孩也可以，30到38岁之间，身高162到170cm之间，形象好，气质佳，合得来有眼缘，高中及以上学历。

012，会员151号：41岁，大专，事业单位停薪留职做生意，有房，离异有一13岁男孩，173公分身高，爱好看书。择偶标准：35—42岁，160—170公分，身材匀称，性格温柔，汉族。