

按：现将 2010 年 12 月 20 日家庭医生报“健康谣”《说三道四》摘录，虽然时隔七、八年，但有现实的阅读参考之值，故摘录刊登，供大家阅读参照。

健康谣《说三道四》

- 1、切记三知：知足、知趣、知止。
- 2、心甘三服：服老、服气、服输。
- 3、学会三制：制怒、制悦、制欲。
- 4、学会三心：平常心、感激心、进取心。
- 5、坚持三一：健康第一、快乐第一、品行第一。
- 6、健康三态：吃得下饭、睡得着觉、笑得出来。
- 7、处事三通：看得惯、想得开、忘得快。
- 8、注意四养：身体要保养、头脑要修养、饮食有营养、处事有素养。
- 9、做到四个一点：糊涂一点、潇洒一点、大度一点、慷慨一点。
- 10、保持四种心情：心宽能容、心静则安、心诚则平、心顺则解。
- 11、顺从四个随意：随命而过、随运而生、随缘而交、随遇而安。
- 12、把握养生四诀：心情开朗、膳食平衡、顺应规律、活动不停。
- 13、力求四个不为：不为金钱所累、不为名利所驱、不为成败所恼、不为宠辱所惊。
- 14、为人四个不在乎：人言不在乎、得失不在乎、苦乐不在乎、病痛不在乎。
- 15、争当四种老人：文明老人、慈爱老人、快乐老人、健康老人。