

# 健康时报

人民日报社 主办

零售每份3元  
国内统一刊号:CN11-0218  
邮发代号:1-51  
发行中心:010-65369671  
新闻热线:010-65369721

## 有人老了面相会变凶

文见九版



权威医生在身边

04版

水果

越甜糖越多?

05版

从“范进中举”  
看急性应激障碍

07版

老人“高冷”  
要就医

16版

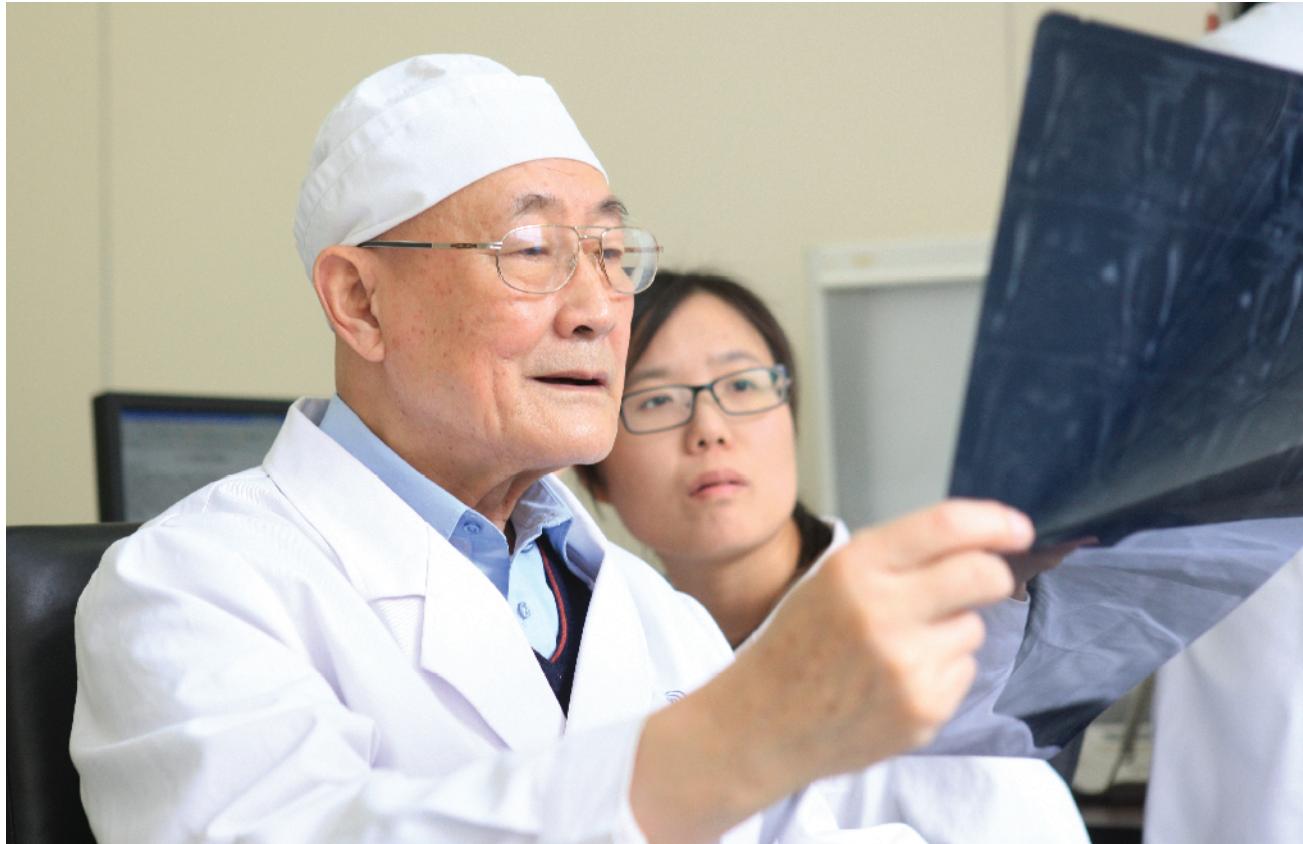
吉林三九金复康药业  
益血生胶囊含胎盘成分

■健康时报全媒体广告热线

010-65368968

编辑 田茹 美编 霍耀翠

E-mail:jksb01@jksb.com.cn



日前，纪录片《共和国医者》在多个平台热播。在《共和国医者》采访的50位医者中，也包括90岁高龄的北京地坛医院原院长徐道振。徐道振，在60多年的行医道路上，在白喉、猩红热、脑炎及慢性肝炎等传染病领域做出了卓越贡献。 王雪摄



健康中国摄影大赛



### ■健康中国

近日，广西大学法学院和艺术学院2021届的几位毕业生，给宿管员送上鲜花，她们说，很感谢宿管阿姨多年来的悉心照顾。

一朵盛开的鲜花递到宿管员手中，让这种叫做感恩的情愫，顿时成了另一朵鲜花，鲜艳欲滴，盛大如云。

爱因斯坦有句名言：“当一个人忘掉了他在学校所接受的每一样东西，那么，剩下来的是教育！”这个“剩下来的东西”不是分数，不是专业知识，而是一些非物质化东西，比如崇高的精神品格、昂扬的追求姿态、舍

我其谁的责任担当，以及富含大爱的心理养成。

依此衡量这群送花的大学生，我更愿意认为这些孩子们，在获得优质毕业证书的同时，也获得了一封沉甸甸的“剩下来的东西”：感恩。

尼采说：“感恩即是灵魂上的健康。”懂得感恩的孩子，当他们揣着这份内在，走向社会，最可能赢得的结果是，让自己的人际关系非常和谐，给周围的人和群体送去更多舒适感，更能得到很多意

想不到的事业和情感助力。这些心怀感恩的孩子，最终也在这种柔软的内在中，收获更多价值感、幸福感、事业和感情上的成功。

美国研究显示，无论是用说、做还是写的方式，只要对他人表示感恩，就对身心健康有益。美国杜克大学生物心理学系主任多雷斯瓦米说，感谢别人这一小小的举动，会让大脑释放出包括多巴胺和5-羟色胺在内的“奖赏”化学物质，让人感到

平静与快乐。与此同时，大脑还会释放催产素，可以帮助人缓解焦虑。

美国某小学做过一项调查：调查者让六年级和七年级的学生每天坚持写5个值得感谢的人或事物。两周后，这221个学生表现出对学校生活更高的满意度，生活的也更快乐。

当我们无意践行出小的感恩竟能获得如此丰厚的精神滋养和社会回报，我们还有什么理由不去力行感恩，践行博爱呢？

习近平总书记曾说

过：“有一颗感恩的心很重要，所有的人都要有感恩的心。”每个人都有必要通过“时时处处懂感恩，点点滴滴愿感恩”的公共规划、个人言行，积极营造知恩感恩、报恩施恩的浓厚氛围。

教育在注重分数雕琢的同时，也要将非智力因素的追求放到重要位置，通过去功利化的教育熏陶，率真朴素的精神影响，以及崇德向善、不教而化的熏陶和推动，让孩子在心理素养、道德素养以及人格素养上，也能达到高雅、高贵、崇高和高尚的态势，成为一个大写的人、豁达的人、勇毅的人以及不懈追求的人。

## 感恩是毕业季最好的教育

健康时报特约评论员 耿银平