**廉可养生**

 健康长寿、长命百岁是当前每个人的愿望，特别是为官者，有职衔、有权力，奋斗一生、来之不易，更眷恋这繁华的人世、富足的生活。与普通的老百姓相比，他们更注重养生，这也无可厚非。当前，全党全社会都在大力加强党风廉政建设，特别是要求各级领导干部遵纪守法、严格自律，做勤政廉政的表率。今天我们不妨把廉政与养生联系在一起，探讨一下廉政与养生的关系。养生是一门科学，大不可求神拜佛，更不必十全大补。笔者认为,为官者要想养生，当施廉政。

廉者清心。养生必先养心。大凡廉政者即凡不是清心寡欲，那他的占有欲、征服欲也不会很强，不会为了名利而狗苟蝇营、勾心斗角，不去算计他人，也不防别人算计。这种不设防的心态，活着很轻松，而轻松地活着，则非常有利于养生。而一些人为了当官、为了弄权、为了贪财而请客送礼、溜须拍马、争强斗狠，不是挖空心思去算计别人，就是提防别人的算计，势必活着很紧张、也很累，而这种心态却是非常不利于养生的。

廉者清淡。古诗云：财色酒气四面墙，人人都在里面藏。若有人能跳出来，不是神仙也寿长。还说欲得长生，肠中常清，看来清淡可以养生。大凡廉政者不为了升官发财而上窜下跳，不大愿意忙于应酬去请吃和吃请，食则家常便饭，而不至于得酒精肝、血脂稠这样的应酬病。而一些人为了保位子、捞票子、挣面子而敷衍于官场、奔波于市场、活跃于情场，伤了心肝脾胃肾，即便有大把的补药顶着，到最后劳心伤神，哪能有利于养生？

廉者无忧。君子坦荡荡，小人常戚戚。大凡廉政者心胸坦荡，光明磊落，能够做到不怕、不悔、不争、不妒。即不怕公检法，不怕群众骂，不怕别人告；对自己的人生选择和所作所为无怨无悔，每当回首往事更是无愧于心；所谓不争，就是不争名争利，做到无欲则刚；别人比自己强而不心生嫉妒，去真心的赞美别人、祝福别人，有一颗仁爱之心。贪者则不然，不但争强好胜、争权争利，经常因为做过一些背德违法之事怕别人找上门来算账而心不得安、夜不能寐，同时还对比自己强的人心怀嫉妒、耿耿于怀，这样下来心情怎能安祥、身体怎能安闲？

廉者家和。俗话说，家和万事兴。据专家研究，家庭幸福是健康长寿的重要条件，因为的谐的家庭、愉快的心情比吃补药更加重要。由于廉政者加强修养、做好表率，又能安贫乐道、廉洁自律，所以家庭大多也幸福、妻贤子孝。而一些贪官则不然，自已作风霸道，往往家人颐指气使、专横跋扈，自己不学无术、胸无点墨，家人也粗鲁浅薄、骄傲无礼，自己贪得无厌、挥金如土，家人也奢侈浪费、挥霍无度，自己作风不正、吃喝嫖赌，家人也伤风败俗、不加约束，到头来总会家不和、心不宁。这种妻不贤、子不孝、家不和的生活，哪来好心情、怎么来养生？

廉者多友。孔子说过，“益者三友，损者三友。友直、友谅、友多闻，益矣；友便辟、友善柔、友便佞，损矣。”人以群分，物以类聚；君子群而不党，小人党而不群。廉者往往多交一些正直、宽容的朋友，你有过错他能提出来并宽容你，你有困难他热心帮助你，所以对工作、生活乃至养生都是有利的。而那些贪官污吏往往交一些臭味相投的狐朋狗友，这些人不但一起捣弄别人，还非常善于互相捣弄，他们即使构成了所谓的朋友，也是为了利益而聚在一起。平时你好我好大家好，一旦东窗事发，就会树倒猢狲散，甚至落井下石，这种互相猜疑、互相倾轧的人际关系，恐怕也不利于养生。

如此看来，廉政与养生真是有着密不可分的联系。

廉可养生，为官者谨记。