

原諒是人生最大的福氣。

披上夕陽金黃的光輝緩緩走在回老家的路上，離家十幾年了，周遭的景物好似依舊，但心情是起伏感傷的；適應從贊嘆晚霞到夕陽滑落的消沉準備，順應世態變化人情冷暖，努力從人事衝擊中找到一份坦然淡定。也許當一個傻瓜或無心的人，會比較快樂！然而同行的你卻說：

“活着的每一天最重要的是快樂，但萬萬不可當個無心的人，無心了怎麼感受人世間的喜悅？”

“對有情衆生來說，偶爾的傷感或感動，是必然的。”

“沒錯，不要太過才好，否則傷了自己的心，劃不來。”

感情太豐富有時候是需要改變調整。曾經我和朋友說太重感情是個性使然，改不了，她馬上反駁我：“不能再用這個理由當藉口，因為畢竟我們都已經長大了。”只是，雖然年紀漸長，並不代表一個人的成熟，人生每個階段都有不同學習的功課和成長的空間。

這一年來太多改變與打擊，除了感喟更有許多領悟。人際的衝突風波、感情的執著不捨，其實都是同樣道理，理清一件事就理清許多事。面對挫敗與不公我們必須學會原諒，否則必會痛苦不堪；一個抑鬱寡歡的人反而會遇到更多不順心的事、碰到不順眼的人。

原諒是一種風度，是一種修養，也是相互理解的潤滑劑。原諒更像一把傘，她會保護、幫助你在雨中前行。

正因為每個人的學識不同，生活成長環境不同、修養不同，對事物的看法自然就不一樣。承認人與人之間有碰撞、有摩擦、有矛盾，這些都是很正常的。一些誤解不妨一笑置之，讓時間去印證。天空不會永遠純淨透明，有時晴空萬里，有時烏雲密布，帶給你歡笑也會使你憂傷，就在嚐遍酸甜苦辣後才能真正體會幸福是什么。

原諒是人生最大的福氣，不僅把自己從痛苦中解脫，也是把自己放在了一定的高度。

有一個故事也是一則笑話

原諒是快樂之源

是這麼寫的：老農接受訪問，記者問他如果有兩幢豪宅或汽車是否願意把財產捐一半出去，老農輕快的說願意，記者接着提到其他更多資產時他都回答願意，最後問到是否願捐出自己兩頭牛中的其中一頭給需要的人，他馬上緊張地的說不願意；記者問為什麼更多、更大資產都捐，唯獨不願捐出一頭牛，老農回答：“記者所問的所有資產中唯有這一項是他目前真正擁有的。”

當一切問題麻煩和自己沒有關係時，我們都可以理性冷漠、不動聲色，也可以毫不關心，一旦跟自己有關就是天大的事情了。正因為我們把自己看得太重要，偏偏又把別人看得太輕，因此容易失衡。正面看待打擊正好可以讓自己找到不足的地方。

因為生活的每一天都是修行，在平順中修去安逸心，在挫敗中修堅定。

告訴自己遇事不要急着下結論，尤其生氣時不要做決定。學會換位思考，把複雜的事情儘量簡單處理，千萬不要把簡單的事情複雜化。如果敵人讓你生氣，那說明你還沒有勝他的把握。不要為別人的讚美而沾沾自喜，也不要為別人的打擊而沮喪消沉。

地球繞行的軌跡不變，變化的晦暗與光芒都無損太陽的熱能與使命，她宇宙中心的位置是永遠不變的，唯一要修正的是我們的心。

(作者：雨田)



男性更年期症狀不明顯 更危險

男性到了四、五十歲以後，雄性激素的分泌機能會逐漸衰退，特別是睾固酮分泌會減少，這種因為荷爾蒙分泌減少所產生的身心障礙就是“男性更年期”；中醫歸屬到“腎虛”的範疇。

男性更年期的症狀可歸納為心理、生理及性功能三大方面：

1、心理上，男性容易出現易怒、意志消沉、焦慮或憂鬱、不易溝通、情緒起伏不定、缺乏自信等症狀；

2、生理上，容易出現睾丸萎縮、體力變差、毛髮逐漸稀疏、肌肉無力、全身疲倦、潮紅、盜汗、心跳加速、皮膚乾燥或萎縮、脂肪增加、骨質疏鬆等症狀；

3、性功能方面，容易出現性慾減退、有勃起障礙以及射精困難等症狀。

一般情況下，男性更年期的發生時間大概比女性晚十年左右，不同的男性也會有不一樣的表現，但是在四十至七十歲的男性里，約只有三成會出現更年期的臨床症狀，其主要原因就是男性荷爾蒙在血中濃度呈現穩定的下降，因

此症狀大多不明顯，有時會被男性所忽略。

值得一提的是，心臟和血管疾病為男性更年期最大的隱藏病原，尤其是高血壓、高血脂、糖尿病和抽煙約佔三成的比例。其他還有脊椎神經發炎、退化或受傷、切除前列腺癌或輻射治療、服食一些精神科和降血壓藥物、陰莖局部血管栓塞和海綿體病變等。

保健勝於預防，預防勝於治療，除了飲食調理外，適量的運動、戒煙、禁酒，減少心理壓力等皆是男性保持青春和健康的重要訣竅。

更年期所導致的性功能衰退，可補充增強性腺功能的食物如羊肉、韭菜、核桃等；藥膳方面則可吃些肉蓉炖羊肉、杜仲炒腰子，或是冬蟲夏草炖鷄等。

精神障礙及心血管方面問題，醫生說，男性可以多食用大棗、酸棗仁、山藥、桑椹等食物，也可以吃點龍眼大棗粥來寧靜心。飲食上應減少食用糖份偏高的食物，增加補充富含蛋白質、鈣質以及多種維生素的食物，以減少脂肪的堆積。



待在家里吃飯、睡覺、帶孩子的養老觀念已經開始老化了。而作為當今時代的老人，需要新的養老觀！新的養老觀告訴你：當今樂在享受暮年的新時代老人，秋可再度染上春的色彩（更好的生命質量）！新的養老觀並不難以實現，只要你身體強健，有點小錢，有點空閑，有些朋友，並且有自我的專屬空間就可以了。

最新的養老觀：有16個“老伴”

這裡指的老伴不是婚姻關係的配偶，而是泛指老來在一起做伴的朋友好友。

二、你有幾個老伴？

如果你的答案只是1個，顯示你的生活十分退縮封閉；如果有10個，可謂相當充實；若是20個，該恭喜你，這樣會保證你的晚年生活多姿

個“老伴”

美國密歇根大學心理學院的一個研究團隊曾追蹤100名退休人群4年後的生活狀態，其中對生活滿意度較高的人，平均有16位可以依賴的朋友或熟人；滿意度低的人則只有不到10個朋友。專家說：團體和情感方面的心理支持，是左右晚年生活幸福與否的重要因素，影響作用程度遠勝于金錢。老年學專家邱天助指出，幸福的晚年生活至少包括六個方面，即健康、情感、學習、工作和信仰，以及社會交往。找對老伴不但可以提高生命質量，還能改善健康狀況與延長壽命。

五、老伴不會自動而來

世衛組織：每年700萬人死于這個抽煙

在世界無香煙日（World No Tobacco Day），世界衛生組織發表的報告首次指出，每年超過700萬人因吸煙死亡，而香煙從種植、製造、分銷以至吸食的過程中，對環境造成嚴重影響。為了預防人們因香煙引起的疾病及死亡，當局呼籲各地政府加強管制香煙。

該報告名為《香煙及其對環境影響的檢討》（Tobacco and its environmental impact: an overview），顯示香煙帶來的影響。報告指香煙製造的廢物含有7,000種有毒化學物，污染環境，而香煙排放的氣體引發數以千噸的人類致癌物及毒物，使環境產生溫室效應。

此外，香煙廢物可算是全球最大宗的垃圾。全球每天售出100至150億支香煙，在沿海及城市檢獲的垃圾中，煙頭佔約30至40%。報告又指，香煙危害所有人、國家及地區的發展，包括引起貧窮問題，約8.6億成人煙民屬低至中等收入。有多個研究顯示，香煙產品佔貧窮家庭開支超逾10%，較少錢用于食物、教育及醫療護理上。

香煙也影響兒童的教育機會，因為種植烟草的農業，妨礙兒童上學的時間，在這類家庭



成長的孩子，約有10至14%需要留在田里幫忙而無法上學。在煙草農場的工人有60至70%是女性，令她們長期接觸有害物質。在非傳播疾病的死亡個案中，香煙佔16%。每年超過700萬人因吸煙而導致身亡，令家庭及政府用于醫療護理開支及生產力損失逾1.4兆元。

世衛總干事陳馮富珍博士認為應加強管制香煙措施，各地政府保護其國家的將來，使非吸煙者及煙民遠離這些可致命的產品，撥款資助健康及相關的社會服務，並更有效保護環境。世衛非傳染病及精神健康助理總干事卓斯魯博士（Oleg Chestnov）表示，衆多政府已採取行動對抗香煙，由禁止廣告與推銷至香煙包裝，以及增加禁煙的公共地方及工作場所，但最有效的方法是提高價格及稅款。

老覺得累？或是心臟供血不足

人體最關鍵的零件是什么？是心臟！如果把人體比作電腦，那麼心臟就是負責計算和控制核心的CPU（中央處理器）；如果人體是一部法拉利，那麼心臟就是那制動的發動機……總之，心臟是人體的核心。

我們知道心臟每天不停地跳動泵血，供給腦、肝、腎等全身組織器官。但是，心臟的活動同樣需要充足的能源供給。心臟本身的供血有兩個顯著的特點：①心臟的重量雖不足全身體重的1%，但卻需要全身血液量的20%才能滿足心臟自身的供血；②人體為滿足心臟供血的特殊需要，還自成一個冠狀動脈循環供血系統，以保證充足供血。

但是，由於膳食不合理、運動過少等生活因素導致的高脂血症，過多的膽固醇會沉積在動脈血管內壁，形成動脈粥樣硬化斑塊，造成血管狹窄甚至阻塞，最終可釀成冠心病等嚴重疾病，最終導致心肌梗死不足，從而導致心肌缺氧，心臟功能減弱，危害人類健康。

心肌缺血有哪些早期表現呢？出現以下症狀就要小心了！

心肌供血不足多發生在40歲以後，平均患病率約為6.49%。目前心肌缺血在我國的患病率呈逐年上升的趨勢。心肌缺血是中老年人的常見病和多發病，常見症狀：

1. 白天昏昏欲睡、渾身無力、無精打采、老覺得累……出現以上症狀，有可能是心臟供血不足的表現。

2. 勞累或精神緊張時出現胸骨後或心前區悶痛，或緊縮樣疼痛，並向左肩、左上臂放射，持續3至5分鐘休息後自行緩解，嚴重時可伴有出汗。

3. 體力活動時出現胸悶、心悸、氣

短，休息時自行緩解。

4. 出現與運動有關的咽喉痛及燒灼感、緊縮感、牙痛等。

5. 飽餐、寒冷、飲酒後出現胸痛、胸悶。

6. 夜晚睡眠枕頭低時，感到胸悶憋氣，需要高枕臥位方感舒適；熟睡，或白天平臥時突然胸痛、心悸、呼吸困難，需立即坐起或站立方能緩解。

7. 性生活或用力排便時出現心慌、胸悶、氣急或胸痛不適。

8. 突發的心動過緩、血壓降低或暈厥。

提醒：

1.40歲以上人士應定期進行相關體檢，瞭解有無冠心病相關的危險因素，如血脂、血壓、血糖、頸部血管超聲、心臟超聲、心電圖等檢查；

2. 若屬於心肌缺血的高危人群，需警惕是否出現典型的冠心病症狀，必要時接受負荷試驗，如活動平板心電圖、腺苷負荷心臟超聲心動圖以及冠脈多排螺旋CT；

3. 通過無創檢查的評價決定是否需要進一步採用冠心病診斷的金標準冠狀動脈造影來確診，以明確冠脈病變的程度及範圍。



4. 我們要愉快地活着，雖然家家都有一本難念的經，也沒必要與別人比名利地位、兒孫如何出息等，要比誰活得更快樂、健康、長壽。

5. 老人們無力改變的事，就不必太操心，操心也無用，有時反倒影響你的情緒與健康。

6. 晚年了，隨時可能會病倒，平時要留足醫療費和看護費，剩下的日子不多，沒必要太節省。

7. 舊輩的孩子，由他們自己照顧或用他們自己的經費撫養，不該讓兒孫們再剝奪父母的健康、休息、娛樂、旅遊的權利。

8. 進入老年期，絕不要用健康去換取身外之物，因爲用金錢已未必能買到健康。

9. 錢掙到何時，何數（十萬、百萬、千萬…）才算夠？良田萬頃，日食三升，大廈千間，夜眠八尺，夠吃夠用就行！

10. 山中雖有千年樹，世上難逢百歲人。最大限度你也就能活百多歲（十萬分之一）。

11. 幸福靠自己努力創造，快樂也靠自我尋覓。只要心境好，想愉快的事，做愉快的事，自尋樂趣，就會天天愉悅。過一天，少一天，過一天，樂一天；樂一天，賺一天！

12. 精神好，病不倒；心情好，病能好；心態好，病早好！

13. 心情愉快，適量運動，常見陽光，飲食平衡，關注保健。能高質量地多活十年、二十年！

14. 能解決的事不必爭辯，無法解決的事擔心也無用。

15. 死亡是衆人的結局，自然規律，泰然面對。

最新潮養老觀，老了最好有16個老伴

官的退化，可能多病。醫療保險會幫很大的忙，會減少醫療費用的壓力，以保障身體安康。

收集老伴（心理的社會支持力量）：手足、親戚、同學、同事、鄰居、公益組織、才藝社團等，都是我們尋伴的渠道。

最新的老年生活信條：15條，條條重要！

1. 老人們，該花的錢要花，該享受的即享受，該捐助的要捐助，唯獨不能留太多的錢給兒孫，會將他們慣成“寄生蟲”。

2. 不要對死後的事考慮太多，因爲變成骨灰的你，對讚美與批評已全無任何感受。

3. 不必爲兒女的事考慮過多，“兒孫自有兒孫福，休爲兒孫當牛馬”。