

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...

“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？”

“對有情眾生來說，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...

這一年來太多改變與打擊，除了感慨更有許多領悟。人際的衝突風波、感情的執著不捨...

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...

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...

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...

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著下結論，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...

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...

(作者：雨田)



男性更年期癥狀不明顯 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，特別是睪酮分泌會減少...

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，容易出現睪丸萎縮、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...

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...

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...

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神靜心...



多彩幸福美滿！

三、你離不開老伴嗎？

老伴不只是婚姻關係的另外一半，如果把全部的指望都放在配偶身上...

四、你為什麼需要 16

最新潮養老觀，老了最好有 16 個老伴

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...

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...



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...

香煙也影響兒童的教育機會，因為種植煙草的農業，妨礙兒童上學的時間...

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...

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...

老覺得累？或是心臟供血不足

人體最關鍵的零件是什麼？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...

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量供給...

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...

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

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...

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...

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，瞭解解有無冠心病相關的危險因素...



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...

一、你知道什麼是老伴嗎？

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親朋好友。

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

老人們應記住，老伴絕不會從天而降，需要用心經營才能獲得。一定要在漫長的歷程中培育才能收穫結果...

六、“老伴”清單——重新整理生命健康要顧好：健康對老年人尤為重要，身心健康狀況直接影響老年人的生命質量。

財富要規劃好：沒有必要為錢財而焦慮過度，要把物質欲降低，夠用就好。即使每月千元也能過得不錯...

一定要有足夠的醫療保險：老年期由於生理器官的退化，可能多病...

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

11. 幸福靠自己努力創造，快樂也靠自己尋覓。只要心境好，想愉快的事，做愉快的事...

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. 死亡是眾人的結局，自然規律，泰然面對。

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...

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，平時要留足醫藥費和看護費...

7. 晚輩的孩子，由他們自己照顧或用他們自己的經費撫養...

8. 進入老年期，絕不要用健康去換取身外之物，因為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！