

中 / 老年保健五要點

一個中心	以身體健康為中心
二個基本點	瀟灑一點 糊塗一點
三個綱要	要忘掉年齡 要忘卻疾病 要忘掉恩怨
四項原則	要有一個老伴 要有一個老窩 要有一點老底 要有一群老友
五個要素	笑 — 笑口常開 跳 — 運動 / 鍛練 俏 — 講美 / 愛美 嘮 — 多談心 / 多聊天 掉 — 自覺掉價 / 放下架子