

愛與老樹盤根
熱愛之後，身體的疲憊。無巧不成話，一個地方的老樹盤根，似是此作品的複製品。

抗拒早衰有效辦法



你想長生不老嗎？

可能，但若能健

全身心，却可以

延遲衰老。不要

懼怕年紀人，在

心理上保持樂觀

和輕鬆，可以抗

拒衰老早臨。

人體會衰老

是無可避免的

事，但是，

若能避免保

養得好，可以使

衰老遲，也

可以進入老年之

過去。

後，仍然活力充

沛。

儘管醫學如

何進步，但在防

止衰老上，仍然

未有特殊有效的方法，即如一個人進行有恒的運動，十分小心調節飲食，

人體任何一種退化

功能損壞或者減退，均

足以影響壽命，因此要

和輕鬆，必須使身心

對標準，有些人未老先衰，有些人却老當益壯。

這個人的心理影響健

康很大，因此他們提出

「不欲老則不老」的口

號，認為在心理上能保

持樂觀，信心堅強，不

使慾望受到抑制，老

人究竟以什麼年齡

來分別衰老，並沒有絕

對標準，有些人未老先

衰，有些人却老當益壯

了。

老年人的生活，對

自己失去了信心的時候

一切都會明顯的退步

了。

測驗中，一共包括十條

問題請用「是」或「否

來作答，則驗後附有

結論：

1. 你是否懼怕衰老。在任何時候都有必要，

何止老年人？

2. 你是否願意和

他人交流？

3. 你是否不大重視

興趣？

4. 你是否很少追憶

過去？

5. 你是否很滿意現

狀？

6. 你是否喜歡探求

一些神奇的事？

7. 你對社交生活是

否如年輕時一樣感到有

興趣？

8. 你是否有有一些

良好的嗜好，使你不感

寂寞？

9. 你是否關懷別人

至對人羣感到興趣？

10. 你是否喜歡運動？

當然，這些問題都是相

當高的，老年人走路有

些比年輕人還輕快。老

年人究竟以什麼年齡

來分別衰老，並沒有絕

對標準，有些人未老先

衰，有些人却老當益壯

了。

測驗中，一共包括十條

問題請用「是」或「否

來作答，則驗後附有

結論：

1. 你是否懼怕衰老。在任何時候都有必要，

何止老年人？

2. 你是否願意和

他人交流？

3. 你是否不大重視

興趣？

4. 你是否很少追憶

過去？

5. 你是否很滿意現

狀？

6. 你是否喜歡探求

一些神奇的事？

7. 你對社交生活是

否如年輕時一樣感到有

興趣？

8. 你是否有有一些

良好的嗜好，使你不感

寂寞？

9. 你是否關懷別人

至對人羣感到興趣？

10. 你是否喜歡運動？

當然，這些問題都是相

當高的，老年人走路有

些比年輕人還輕快。老

年人究竟以什麼年齡

來分別衰老，並沒有絕

對標準，有些人未老先

衰，有些人却老當益壯

了。

測驗中，一共包括十條

問題請用「是」或「否

來作答，則驗後附有

結論：

1. 你是否懼怕衰老。在任何時候都有必要，

何止老年人？

2. 你是否願意和

他人交流？

3. 你是否不大重視

興趣？

4. 你是否很少追憶

過去？

5. 你是否很滿意現

狀？

6. 你是否喜歡探求

一些神奇的事？

7. 你對社交生活是

否如年輕時一樣感到有

興趣？

8. 你是否有有一些

良好的嗜好，使你不感

寂寞？

9. 你是否關懷別人

至對人羣感到興趣？

10. 你是否喜歡運動？

當然，這些問題都是相

當高的，老年人走路有

些比年輕人還輕快。老

年人究竟以什麼年齡

來分別衰老，並沒有絕

對標準，有些人未老先

衰，有些人却老當益壯

了。

測驗中，一共包括十條

問題請用「是」或「否

來作答，則驗後附有

結論：

1. 你是否懼怕衰老。在任何時候都有必要，

何止老年人？

2. 你是否願意和

他人交流？

3. 你是否不大重視

興趣？

4. 你是否很少追憶

過去？

5. 你是否很滿意現

狀？

6. 你是否喜歡探求

一些神奇的事？

7. 你對社交生活是

否如年輕時一樣感到有

興趣？

8. 你是否有有一些

良好的嗜好，使你不感

寂寞？

9. 你是否關懷別人

至對人羣感到興趣？

10. 你是否喜歡運動？

當然，這些問題都是相

當高的，老年人走路有

些比年輕人還輕快。老

年人究竟以什麼年齡

來分別衰老，並沒有絕

對標準，有些人未老先

衰，有些人却老當益壯

了。

測驗中，一共包括十條

問題請用「是」或「否

來作答，則驗後附有

結論：

1. 你是否懼怕衰老。在任何時候都有必要，

何止老年人？

2. 你是否願意和