

延
年
益
寿
「
十
乐
」

长寿，世
人之心愿，延
年益寿有“十
乐”妙法：

**知足之
乐** 知足者行
也安然，坐也
安然，富也安
然，贫也安
然，布衣得暖
胜似锦；早也
香甜，晚也香
甜，大鱼大肉
固然香，粗茶
淡饭更香甜；
清静无为，宁
静致远，知足
赛过长生药。

**天伦之
乐** 与子女分
居的老人，子
女要常回家
看看，慰藉侍
奉老人。老少
和睦相聚，共
享天伦之乐。
这就是常被
人戏称的“孙
子疗法”。

**助人之
乐** 把帮助别
人当作最大
的乐事，则心
情愉快，胸襟
开阔，无疑可
以健身长寿。

**忘年之
乐** 忘年是活
力的源泉，莫
想老常思少，
人虽老，忘年
之交不可少。
人老心不老，
产生愉快、轻
松、乐观的情
绪，延缓肌体
衰老。

（下转
二、三版中
缝）

（上接
一、四版中
缝）

**忍让之
乐** 有忍性，事
情才能成；有
度量，道德才
能高尚。在不
违背原则的
小事上，忍让
可贵，吃亏是
福。

**宽容之
乐** 严以律己，
宽容待人，豁
达乐观，可使
人心情舒畅，
青春常在。

**读书之
乐** 知识是人
的精神食粮。
活到老学到
老，是人类认
识世界的精
神动力，也是
最快乐的追
求。

**平静之
乐** 静乃安
静、清静、文
静、心静，静
则天地宽，情
绪稳。任你东
西南北风，我
则稳坐钓鱼
船。胜不骄，
败不馁，心情
静，健身体。

**漫步之
乐** 老年人每
天清晨、傍
晚，到室外旷
野散步，既
可观赏野
外的风光，又
可使腿力和身
体得到锻炼，
使之腿轻身
健，如能长期
坚持，必可增
寿。

**种花之
乐** 种花乐，赏
花乐。五彩缤
纷的花色，芬
芳扑鼻的花
香，令人陶
醉。“文竹透
窗碧，茶花映
户红。情怡叶
更绿，心旷花
尤香，亲手勤
浇灌，悠哉乐
此中”。