

Jasmine
MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日间保健中心

真善美日间保健中心
Jasmine Medical Daycare Center

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 We are an equal opportunity employer

www.jasminecenter.com

小城故事喜和乐 人生境界真善美

耆老们的长寿秘诀

- 凡事放开、顺其自然
- 不计较恩怨情仇、生活开朗
- 保持喜乐的处事态度
- 心静、少生气、不动怒
- 不管闲事、常保身心愉快
- 保持对生活的动力
- 多喝水、多吃蔬菜水果
- 不偏食, 饮食多样化, 但主清淡
- 多『动』、坚持锻鍊
- 有宗教信仰的支持
- 听从医生的指示
- 有和谐的家庭和朋友圈子
- 活一天、活好一天、活一年、活好一年
- 保持自己的嗜好



93岁的徐永兴伯父



91岁的张爱月伯母



95岁的傅廷蕙伯母



90岁的邝冰心伯母



96岁的巫开明伯父



91岁的淳于宝珠伯母



92岁的竺全昌伯父



98岁的邹来崇伯父

长寿之城



90岁的柯德贞伯母

最近笔者看了几篇有关「长寿」的文章和研究报告。事实上, 随著医疗技术的进步, 全球百岁人瑞的数量不断增加, 长命百岁已经不再是口号了, 甚至朝「一百二」的记录迈进。

在真善美这座小城里, 我们也有不少90岁或以上的会员, 他们大都精神饱满, 头脑清晰, 每天都开开心心的来到中心。在笔者与他们的接触过程中, 我发现这班90岁以上的宝贝都有以下的特征... 他们大多性格平和、乐观、开朗、少有争吵、有自己的爱好、兴

趣。他们亦倾向较自主、自立、自为, 主观上对环境与子女的依赖较小。

笔者请他们分别都分享了一些长寿的秘诀, 当中大家都不约而同的提到「放下」这个概念, 放下执著、放开怀抱! 这正正与养生「十二少」的要领相同。「十二少」强调了情绪对健康的影响, 「十二少」也就是「少思、少念、少笑、少言、少喜、少怒、少乐、少愁、少好、少恶、少事、少机」。希望大家共同努力! 亦祝愿中心的每位耆老们每天都过得平安健康快乐!!



93岁的李沛然伯父



91岁的高玉娇伯母



100岁的周宝珍伯母



95岁的张勗伯母



92岁的殷良辰伯父