

老人養生保健

三字經



王文法

人之老，自然理。體漸弱，
不為奇。勿熬夜，勿晏起。
神智清，方下地。一日事，
有條理。慢節奏，大有益。
常鍛鍊，強身體。幽靜處，
深呼吸。頭多梳，衣常洗。
嚴整潔，有朝氣。氣候變，
增減衣。防感冒，莫大意。
看電視，要間息。勞動事，
須量力。或散步，或休息。
過馬路，看仔細。食療法，
當牢記。不偏食，善調濟。
多清淡，少油膩。酒少飲，
煙禁忌。不過飽，不過餓。

細咀嚼，防便秘。做健檢，
勿大意。有不適，即求醫。
勿拖延，勿諱疾。活在世，
應進取。學到老，志不移。
年齡增，不自棄。習書話，
喜遊藝。寫日記，助記憶。
當園丁，汗濕衣。環境美，
神采奕。過去事，有得失。
莫追悔，莫在意。養老本，
自掌理。遠甜言，遠密語。
老來樂，戒憂鬱。戒激動，
戒生氣。意外事，沉住氣。
重要事，好商議。老夫妻，
相憐惜。相服持，甜如蜜。
愛晚輩，多鼓勵。愛子孫，
重教育。老朋友，近鄰居。
多開心，多聯繫。笑口開，
皆歡喜。身心健，時序移。
奔期頤，復奚疑。



【編輯小語】原籍城關鎮南關，現居
新北市五股區。為本屆常務監事。經
常為《棗陽文獻》賜稿。此篇《老
人養生保健三字經》文筆流暢，讀
來順耳，台灣即將步入老年社會，
人人都該朗朗上口。