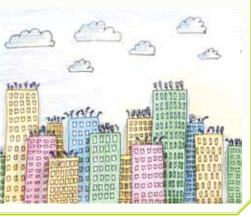
躁喧





形,你都一一照做了,這是我幾

和人

♦ 邱可珍

◆ 王浩鈞

府一列 原 列 術



當電子科技幾完 成為低頭族。當別人

叢,尋回生命失落的



還望社會多關注,晚景可望諧和

我們的種種知識的父母、長輩的父母、長輩の人日後便有責任人日後便有責任人日後の

經

記得有一年觀鳥會



的養生之道,原來始自四、 治療」理論! 五十歲,她以「醫療、食 效果滿意!

、有健康、將衰老的過程緩 增加運動量,必然增加各種 長遠保持活力!

療、心療、動療、啟發人 的文化下,很多人都過度追 衡金字塔式飲食原則;動療 體潛能」五療全方位養生, 求舌尖上的享受,卻未有注 是指恆常的運動習慣;心療 經過二十多年來的努力, 意體質其實是日積月累的習 是維持正面思維,別受負面┃ 慣的結果。到了一定年紀, 情緒影響;每個人體質各 很多人都很羨慕她, 人的新陳代謝漸減緩,如不 異,找最適合自己的養生方 認為她是得天獨厚,其實享 及早調較食量,控制體重和 案,自然能發揮體質潛能,

慢性疾病的風險,也加重了

早治療;食療是指日常飲食 在現時社會崇尚美食的質量,追求多菜少肉的平

知極 二點

為為的給行 。之話其徑 所,防壞成要於惟,,子想

不好的事小而去做。 我,我為人人」,在 體度上尊重別人,要明白人 開建。一個慈祥和 大產,以亂國 一個慈華,關懷有需 一個慈祥和 一個慈祥和



福

遍。」

陳伯:「生老病死乃人生

李小姐嘆氣道:「唉, 身體肌肉同一原理,總之多 D 佢阿媽也患上早期腦退化,大 操練吓腦筋囉,例如有調查 家分享吓啫。」馬太憂心忡指:學外語有助腦部建立更多 忡:「我擔心有遺傳,第日老 聯繫;以簡單音樂旋律去記住 咗會好似阿媽咁……」李小 人名,能提升記憶力;放開 姐:「聽講八十歲長者三人之 成年人的思想框框,像兒童般 中就有一個患腦退化,相當普 思考,亦可增加創意…都是 很好的腦袋訓練。」

。友一指祝了四上摺西一跟的有。荷,拿了蓋









