



相交樂

◆文：阿展媽媽
◆圖：珊地

連續超過兩個多月，市民每個週末都沒有停止遊行活動，爭取「撤回修例」和「獨立調查」等訴求，可惜我們的特首還是充耳不聞，還認為等待平定社會秩序後再作諮詢打算。近日社會動盪，撕裂得難以修補！市民驚惶度日，心緒不寧，唯恐早上出門沒有交通，港鐵給堵塞得難以開動！晚上街道因為動亂給封鎖了，有人不能回家休息！

特首、高官和警務人員不惜破壞自己累積良久的公信力，警力不

漠視民意 自毀長城

斷澎湃，他們在鬧市街頭和地鐵站，任意揮動警棍、發放催淚彈和布袋彈！無辜的市民難逃劫難！有少女給推在地上羞辱！更有女士的眼睛給射爆了！警暴肆虐，令人髮指！市面上預演了當年六四鎮壓的殘酷血腥極權手段！這一切的發生，才有早前發動罷工、罷市和罷學。多得當權者，社會秩序大失，市面蕭條、交通癱瘓！一群公立醫院的醫護人員也發動靜坐、集會和大罷工！機場大堂塞滿示威者，班機停止運作和取消，旅客亦遭延誤！

亙古以來，一個朝代的興盛必然具備順應民意，以民為本，才能政治清明，人民安居樂業！今天的政府，還會接受市民訴求，平定自製的動亂嗎？



餘暉無限好

◆鄧駿暉

午飯過後坐上港鐵到新界區，車廂人不多，剛好有座位，我就坐下來閉目養神。突然間聽到爭吵聲，我張開眼睛一看，原來是對面的兩位女人在吵架。

那位中年女士長髮披肩，雙手交疊，怒氣沖沖地瞪著旁邊的婆婆。婆婆身形瘦削，精神不錯，同樣瞪著身旁的女人。究竟發生了甚麼事？相信大家也都坐過港鐵，記得座位

港鐵上的罵戰

之間都有一個稍稍凸起來的位置，分隔每個座位。中年女士幾乎每句話都有粗口，大聲指罵婆婆：婆婆聲線稍弱，但也絕不退讓，同樣「手指指」極力還擊。兩個人你一句，我一句，爭吵持續了幾個車站的旅程。附近的人都避開了，也有

於中年女人的氣勢，只是一味叫婆婆收口，「阿婆，好小事，你唔好同佢嘈啦！」「隔離有空位，

其他位置，可惜仍然不肯停口，繼續大聲喝罵），又或者婆婆移到旁邊的空位，只要其中一方先收口，事情就有處理方法。

可惜，兩人各不相讓，每當其中一方停下來，另一方就馬上開口「接力」，雙方情緒無法降溫，在「火紅火綠」的氣氛下，要好好平息這爭拗就越來越困難。

這也讓我想到當前形勢，雙方都不肯坦誠溝通。政府提出構建溝通平台，不過有人馬上拒絕，認為跟「五大訴求」毫無關係，我想如果社會繼續這樣各不相讓，所有人都會是輸家。



想發書忽

◆王浩鈞

天佑香港

香港的時局比起上個月寫稿時更嚴峻。朋友間也因政見不同減少見面，以免發生磨擦而影響友誼。有時即使見面，都不談政治只談風月。這種消極的方法要維持到幾時？真的沒有人知道。有些老友記索性足不出戶，掩耳盜鈴，謝絕一切外來音訊。但也有整天看新聞以了解局勢的進展。

有朋友就說過，這是一輩子以來看得最多

新聞的兩個月。這些老友即使足不出戶，心情也受時局變化多端而不好起來。不過，無論如何，保持生活作息，保持每日運動、保持樂觀的心態是必需的。因為任何情況都沒有好轉，唯有在困難中看見出路。希望在這篇文章面世時，香港所有社會矛盾紛爭已經解決。天佑香港！



◆黃翠雲

長者中心五月份通訊，有一則訊息很有意思：「就在今年，給老媽一份獨一無二的父母親親禮物！」

長者中心《生命故事》團隊提供的收費服務，主旨在透過撰寫生命故事，進行人生回顧，重溫昔日經歷；重拾昔日生活的種種片段，從舊我中找尋新的自我，並藉此傳承經驗及智慧。

給爸媽一份有意思

的禮物——《生命故事》，不但令爸媽感動及驚喜，讓作為子女的明白父母更多，有時未必說得太多，而藉書本文字卻讓子女了解爸媽生命的歷程，拉近彼此的關係，同時亦可留存下一代。不是頂有意思嗎？

人世間有讀不完的故事，有寫不盡的生命故事，我們教會裏也有一羣熱心的義工參與採編、製作《生命故事》，費用全由教會支付，長者教友們有福了。

年輕的義工們兩人一組，她們表示家訪時會遇到不同的困難。很多時候不想讓長輩傷心而刻意避談已故親人，其實能用文字記下所想所感，回味以往，從中抒發對故人的思念，並無不妥。思念一個人不代表活在過去而是心裏留了一個最佳位置給那個重要的人！

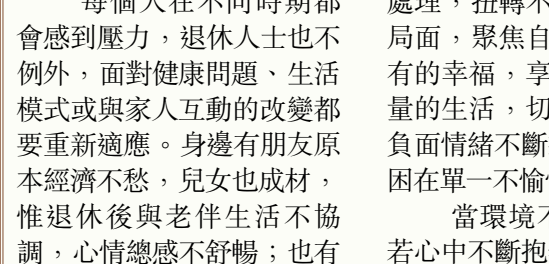
負責採編者感言：我的祖父母都不在了，想要回顧他們的過去就只是靠相片和口耳相傳，真是假都無法證實。希望長輩的兒女子孫能透過這份短短的《生命故事》，了解父母親／祖父母的故事精華！

換個角度

每個人在不同時期都會感到壓力，退休人士也不例外，面對健康問題、生活模式或與家人互動的改變都要重新適應。身邊有朋友原本經濟不愁，兒女也成材，惟退休後與老伴生活不協調，心情總感不舒暢；也有受痛症影響，不斷求診也未見顯著改善，精神受困擾；近期有些老友記受到社會氣氛影響，心情感鬱悶。

由於客觀環境並不易改變，人難免總是向負面方面鑽，情況若得不到舒緩，說不定會引起不同程度的抑鬱，因此必須換個角度去處理，扭轉不愉快的局面，聚焦自己所擁有的幸福，享受正能量的生活，切不可將負面情緒不斷擴闊，將自己困在單一不愉快事情上。

當環境不如理想時，若心中不斷抱怨，日子會變得難過。專家提醒我們，刻板生活會令人覺得日子漫長，聰明人會訂下新方向，按自己的興趣積極鎖定一些短期目標，可從簡單運動開始建立健康生活新模式；或嘗試學習一項新事物，接受新挑戰；甚至走出慣常的社區去探索一下；親親大自然



也能擴闊視野，從而對日常生活改觀；也可參與回饋社會的工作，從中領悟人生道理……

智者提醒我們無論身處甚麼環境，必須常懷感恩的心，將日常生活中的平凡快樂事記下，不時重溫美好的回憶，有助思想轉向，避免留在負面的框框內團團轉，將幸福元素點滴儲起來，自能忘卻日常苦惱事。

一、本刊文章純由各界義工提供稿件，內容並不代表督印人之意見。二、如欲轉載本刊任何文字或圖片，請事先知會本刊，並請惠寄所登書刊，以作記錄。三、本刊歡迎投稿，賜稿請詳列姓名、地址及電話以便聯絡，屆時本刊有權刪改內容，如無聲明，稿件概不發還。四、珍惜此刊，閱後請轉送其他人士，又或將新讀者之姓名、地址、電話及出生年份填表擲交本會，同時並請預先告知該新讀者。五、本刊荷蒙公益金贊助部份經費，謹此致謝。義工成員 採訪及撰稿 包括各界專業人士，如中西醫、社工、大學教授、編輯、記者、作家、詩人、漫畫家、攝影家、美容師、收藏家及退休人士等。發行工作——東區六通拳晨運人士、聖雅各福群會家長義工組、聖雅各福群會松柏社會會員、個別社區熱心人士



排版・植字・印刷 超企印刷及傳訊有限公司 香港 新界 將軍澳 將軍澳工業邨駿駿街八號一樓



同心圓

◆李錦洪

近期有種被冠名的強烈感覺，叫「廢老」，初聽時頗為反感及叫屈，靜心思考乃知是時候去重組思想的內閣，才能做到老而不廢。

廢老之名，應是多年前社會對某些終日無所事事，不思進取的年輕人的謔稱，個人並不以為然，更不喜歡用帶有侮辱性的語言去稱呼別人。世界真的變了，過去的幾個月對社會帶來顛覆性的衝擊，包括許多觀念都被重新定義。教我輩中人對新世代另眼相看，不管你

老而不廢

是否同意他們之所作為。

成長的過程必須要交學費，今次的社會震撼確實令我接受一個殘酷的事實，幾十年來的所謂經驗與智慧，有泰半已經過時了，剩下來最有價值的應該是失敗的經驗而矣！

時間，是最優秀的老師，活到今天，仍要學習。

想要老而不廢，必修的學分包括：更好的聆聽，更大的謙柔，更真的寬恕，更強的自省，更美的盼望。



中秋相聚有時

◆奕琪

這四個要訣今天仍管用，現試析述如下：

（一）無事以當貴：不要把無關痛癢的事情放在心裏，讓自己感到不安；尤其退休後，已開展展開人生的新一頁，可以鍛鍊腳力，也可



唱歌猜情沉

◆梁愛

情沉呀情沉包，你好我好結知交，猜兩手呀樂悠悠，行完晨運，上、茶、樓（尾三字高聲吊慢）

（二）早寢以當富：每天早些上牀睡覺，早睡早起，有足夠的休息，身體又怎會不健康？

（三）安步以當車：步行也是運動的一種，可以鍛鍊腳力，也可

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

世界衛生組織早前把過勞或工作倦怠列入「國際疾病分類」名單，界定為一種因長期工作壓力但未能妥善管理綜合症，屬於「職業現象」，雖然不視為疾病，但卻可促使人們尋求治療。不少人工作壓力大，怎樣才知道自己壓力「爆煲」？

根據世衛界定「過勞」三大特徵及相關徵狀，包括感到疲倦、精疲力竭（容易感到疲倦，即使有休息日還無法回復精力，情緒容易低落，經常暴飲暴食、喝酒，甚至濫藥）；心理上易對工作抗拒或感消極和憤怒（早上起牀不想上班，對工作感到失望，工作時容易暴躁、發脾氣，面對工作上接

觸的人會感到不耐煩，出現各種痛症，睡眠習慣改變、質素變差、失眠等）及工作能力下降（注意力下降，難以集中精神工作）。

當面對過大的工作壓力時，以上徵狀較少會單一出現。精神科醫生提醒大家，要判斷是否壓力過大，並非計算自己出現了多少種徵狀，只要其中幾種徵狀持續出現，或某一徵狀出現的情況特別嚴重，便應求醫。

面對工作壓力，當事人未必知道自己壓力「爆煲」，多需要靠身邊的人去提醒和開解。各位老友記如何知道伴侶、子女和朋友壓力太大呢？當中行為指標包括性情突變，平時為人溫和，突然變得易煩躁，情緒變得得不穩定；行為變得反常，對

原來喜歡的事物或周圍事物都失去興趣，面對別人時會出現緊張、不耐煩的情緒。

其實，不少上班族都有工作壓力，適當的壓力是工作的動力，而壓力過大則會影響身心健康，亦影響身邊的人，令自己、親友或社會均呈現不安氣氛。精神科醫生提出舒緩壓力方法，包括規律的作息，充足的睡眠、注意飲食和常做運動外，更重要的是有情緒困擾時，可找信任的家人、朋友傾訴和尋找適合自己的減壓活動，做好情緒管理。同時，因工作而產生巨大壓力的人需減少喝過量咖啡；睡前不宜做劇烈運動或看刺激的電影或書籍，不宜看手機和電腦等電子產品；更不宜依賴吸煙、飲酒或濫藥來減壓。

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付了便能消化和吸收足夠的營養。

上面四項建議不難實行，一下子不能全部做得到也可以逐步逐步來，那就一定活得更「健」了！

（四）晚食以當肉：「晚」不是指很晚才進食，而是說餓了才吃東西，也應付