

钟南山的最新忠告，值得每个人警醒！

60~80岁人一定要知道！（中）

生做参考。

防线七：急救盒，急救卡不离身

人到老年，最怕出现意外，特别是在没有亲人跟随的户外场所。这就要求中老年人随身携带急救盒或者急救卡。

1，冠心病患者需要随身带适量的硝酸甘油；

2，哮喘病人应随身带哮喘喷剂；

3，糖尿病人可带少量口服降糖药，饼干和糖果；

4，癫痫病人可适当带一些正在服用的抗癫痫药。

急救盒盒面贴上我们自己的基本信息，如姓名，住址，子女的电话等，并装好常用急救药物。

防线八：每年旅游一回

退休后我们千万不能“宅”！只有更多地融入社会，才能远离子女在外的孤独寂寞感。无论与老友聊天，散步，还是结伴出游，都有健脑健心的效果，易于



延年益寿。

早上出门做个晨练，上午到超市买点东西，下午找老友聊天叙旧，晚饭之后散步消食。

还可以给自己定个旅游计划，每年出次远门，或国内或国外，见识好山好水，陶冶心情。退休生活只有这样才有滋有味！

我行医六十载，发现生病人群常常集中在60-80岁这个阶段。而为什么这类人容易生病呢？原因也是一个老掉牙的词了，那就是心态。

心态，往往是疾病的钥匙。心大事就小，心小事就大。心态心态，态字怎么写？心要大一点！

1.60-80岁，是最好的黄金时代。

人生百年，分成五个二十年，唯有第四个二十年，60-80岁才是无忧无虑，无牵无绊，享受人生的黄金时代。现在的我们，已经走过了人生最辛劳的阶段，有了不厚的积蓄，富余的时间，还有尚为健康的身体，生活理应过得很幸福。



所以，别在人生最好的时光里穿得最丑，吃得最差，用得最简，活得最便宜。我们一定要更新观念，好好把握当下，去好好享受这美好的黄金岁月！

2.60-80岁，年轻爱美的心最可贵。

真正衰老不是从年龄开始的，而是从内心的妥协，和对生活的厌倦开

始的。

现实生活给了我们太多的责任和负担，以及太多的约束，于是烦恼，苦闷，衰老随之而来。任何时候都要保持一颗年轻爱美的心，然后付出行动，就能一直美下去。要自己的能力范围内，让自己穿得优雅得体，帅气大方，心态也能跟着年轻二十岁！

3.60-80岁，心宽似海定能风平浪静。

心若计较，处处都有怨言；心若放宽，时时都是春天。若要计较，没有一个人，一件事能让你满意。

与其花尽心思执着于鸡毛蒜皮的小事，不如专注于自己。世界上，总有占不完的便宜，也有吃不完的亏，好事不可能永远都让你摊上，你也不可能永远都是那个倒霉蛋。

人心都是相互的，你给予别人什么，别人才会给予你什么，你让别人一步，别人才会