

钟南山的最新忠告，值得每个人警醒！

60~80岁人一定要知道！（下）

敬你一尺。不计较了，想通了，心里也就敞亮了。

4.60-80岁，不要再追求虚幻的东西。

人不能奢望的太多，奢望的太多就没有了快乐，人也不能太苛求自己，苛求自己，就会把自己束缚在一个没有快乐的小世界里。

该享受的时候要享受生活。关注身边之美，比如和心爱的人一起看日出日落……不要活在过去或未来，去追求那些虚幻的东西，而要学会活在当下，珍惜眼前。

5.60-80岁，不要过度牺牲自己。

有的人过一种完全利他的生活，他牺牲自己的快乐和舒适，为儿女操劳家务，围着厨房转，抚养第三代，给孙子当牛马……

可如果只是一味吃苦耐劳，把自己的终生变成一种苦行，把自己变成



苦行僧，这样是从中体会不到自身快乐的。

人到老年，请给自己多一点关爱，要关注自我，回归自我。毕竟能把自己照顾好，才是对子女最好的爱。

6.60-80岁，要和让自己笑的人在一起。

快乐的生活里，总是充满欢笑的。我们要和那些能让自己开心地笑的人在一起。笑着出门，笑着相聚，笑着道别，在欢笑中，不知老之将至，其乐无穷！

快乐地生活，需要学会拒绝。拒

绝那些不好的，让自己笑不起来的人和事，才能让自己卸下精神包，在有限的生命中，活得更潇洒更自在。

7.60-80岁，要学会放下和后退。

人之所以烦恼太多，就是执着的太多，想要的太多，欲望只会摧毁你本就平稳的步伐，让你失去老年的快乐。

很多东西失去了就失去了，只要曾经拥有过就好了。走累了就停下来歇歇，走不下去了也别硬撑，钱没了还可以再赚，只要人活着就有机

会。人生在世，什么也买不来健康和快乐。

8.60-80岁，要活出真我，活出好心情。

看淡一切，看开一切。别去在意别人的看法，只遵从内心的想法，快乐一天是一天，人最终的归宿还是自己，孰轻孰重，冷暖自知。

不因老去而忧伤，不因得失而惆怅，饿了吃饭，困了睡觉，糊涂时读书，做好最简单的事情，你就学会了真正去生活。

人到老年，应该为自己而活，活的轻松，活的随意，活出一个自我，活出一份好心

情。

9.60-80岁，要懂得珍惜。

人生不过是一睁眼，一闭眼。时间一天一天消逝，我们要且行且珍惜，方才能过好这珍贵的黄金时代。

我们应该懂得珍惜有吃有喝的日子，珍惜不愁吃喝的每一天！我们要珍惜居有定所的日子，房大房小，舒适就好，金窝银窝不如自己的狗窝。

我们更要珍惜现在无忧玩乐的日子，做最时尚的新时代老人——更健康，更年轻，更快乐！

来源：微信公众号趣文生花

