

延年益壽十則

一言：天下沒有偷懶可得的健康。

二句：對於以往不愉快事，不發牢騷，不念舊惡。對於未來的日子，沒有奢望，但求平安。

三養：保養、營養、休養。

四忘：忘記年齡、忘記財富、忘記子孫、忘記煩惱。

五福：有健康身體謂之福。有興趣讀書謂之福。有知己好友謂之福。有人惦念你謂之福。做自己喜歡的事謂之福。

六喜：一喜退而不休。二喜兒女獨立。三喜無欲則剛。四喜問心無愧。五喜好友甚多。六喜心情不老。

七樂：知足常樂。閒中作樂。自得其樂。及時行樂。助人為樂。平安是樂。行善最樂。

八點：嘴巴甜一點。腦筋活一點。脾氣小一點。度量大一點。心放寬一點。做事多一點。說話輕一點。微笑多一點。

九常：齒常叩。舌常轉。鼻常揉。眼常動。面常搓。足常磨。腰常旋。肢常伸。肛常提。

十少：少肉多菜。少塩多醋。少糖多果。少食多嚼。少衣多浴。少言多做。少欲多施。少憂多眠。少車多行。少氣多笑。

歲次甲午年季春 蔡榮林



敬錄