人變老，是規律，體漸弱，自然理，生老死，無法抵，眨眼間，到樂極。

要長壽，靠自己，活百歲，也不稀，忌無知，養良習，送幾句，望君記；

退休後，要自立，快適應，莫遲疑，心胸寬，淡名利，莫自卑，勿攀比。

左不看，右不比，不問政，忘過去，放架子，從頭起，老百姓，其中壹；

與同事，講和氣，戒傲慢，俗事棄，不記仇，勿多疑，自足樂，保貴體。

上善水，納濁泥，厚待物，不小氣，知重點，是心理，大肚皮，壽星理；

煩惱事，莫要急，沉著氣，冷處理，高興事，忌狂喜，樂極悲，要警惕。

儀錶整，勿失禮，與人善，人幫你，隨潮流，莫孤僻，與時進，天天喜；

講衛生，莫忘記，粗布衣，常換洗，勤洗澡，病菌離，季節變，時更衣。

室內 潔，無汙 跡，常開窗，換空氣，被褥單，陽光浴，餐廚具，消毒齊；

廣交友，覓知己，海誑語，談天地，多交流，重友誼，講和諧，睦鄰里。

親戚間，多聯繫，常來往，增情誼，避口舌，免嫌疑，相互幫，

要盡力；

愛好廣，由自己，有條件，旅遊去，湖塘畔，可釣魚，有興趣，寫回憶。

勤用腦，適學習，有專長，操畫筆，練書法，靜心氣，讀報紙，看書籍；

唱小曲，奏樂器，清水邊，眼觀底，幽靜處，深呼吸，養花草，狗和魚。

操微機，玩遊戲。千萬記，別癡迷，聽小說，電臺裡，看電視，新聞奇；

不賭博，下盤旗，鬥地主，搶軍旗，車馬炮，紅桃壹，打兩圈，就離席。

生命鐘，有規律，要早睡，要早起，中午覺，別忘記，勿貪睡，多休息；

重鍛煉，隨心欲，順自然，忌乏力， 常堅持，功自啟，只要動，就有益。

動中靜，散步宜，去跳舞，蹓小溪，靜中動，打太極，乒乓球，舞劍戟；

飲食上，切注意，七分飽，清淡米，綠葉菜，甜少許，低脂肪，五谷齊。

定時餐，莫抗饑，少飲酒，把煙忌，白開水，茶適宜，少吃鹽，醋不離；

重保健，養身體，保健品，莫貪其，講科學，迷信棄，野藥攤，不可理。

有了病，莫著急，及時治，去求醫，沒有病，也別喜，重預防，常查體；

愛勞動，莫拼力，體力活，需量力，不稱強，勿鬥氣，稍不適，就休息。

生活上，要自理，行自如，樂無比，不懶惰，找活計，多與少，看自己；

重養性，忘憂慮，愛人佳，歡愛稀，無老拌，應配齊，伴侶賢，相互依。

居室雅，無高低，略積蓄，防萬一，瀟灑美，日日喜，老來 俏，玩童嘻；

天倫樂，長壽濟，隔輩人，內心喜，掌上珠，口中蜜，少寵愛，重培育。

兒女事，應自立，講民主，不代替，能幫忙，出點力，幫不上，莫打擊。

夕陽紅，最靚麗，晚霞美，要珍惜，常年做，須使力，按其行，長壽您。

話不多，難做齊，說到此，要停筆，對與錯，請評議，供參考，隨便您。

一生都在尋找的經典美文全都在這兒了

(本文由洛杉磯中天電視台總經理莊安理先生提供)