

如何避免死亡

我即將踏入三十歲的門檻。在成長過程中，我對死亡知之甚少，直到 2019 年，一位親戚離世，才讓我開始直面這個話題。2022 年，又一位親人辭世，隨後得知兩位同學也相繼去世。在新冠疫情肆虐的三年裡，我們通過新聞見證了無數生命的消逝。

作為一個有責任感的人，我想分享從這些經歷中學到的教訓。

生活謹慎，防範高處墜落

城市中高樓林立，稍有不慎，從高處跌落可能導致重傷甚至致命。我們的頭腦在墜落時極易受傷。很久以前，地球上並無太多高樓，人類需要適應新的生活模式。

保持樂觀，培養社交生活

隨著年齡增長，生活圈趨於穩定——家庭、同事和幾位朋友。分享的人少了，與他人的互動也隨之減少。由於生活很大程度上依賴於工作和家庭，因此要小心維護良好的家庭氛圍和同事間的工作關係。同時，學會應對壓力。壓力是現代生活的重要組成部分。我們需要多學習，了解他人如何在這世上生活，以及古人是如何生活的。廣泛閱讀，以獲得對事物的正確看法。

自律自控，遠離賭博與巨額債務

賭博是高風險的不良行為，缺乏理性。賭博容易讓人迅速損失大量金錢，並可能導致抑鬱。巨額債務是我們需要避免的。似乎我們無法避免房貸，因為我們需要房子。但這並非事實。我發現，2024 年時，我在 2022 年於廣州購房損失了 100 萬元人民幣。我長時間感到不快，但經過深刻反思，得出結論：住房夢正在終結。信息、知識軟件、人工智能和加密貨幣才是未來。我寫了一篇名為《住房夢的終結》的文章。一旦內心接受了損失，就會對此保持平靜。因此，我決定接受這一現實，不再過多抱怨，繼續前行。

房貸已是如此，其他類型的賭博只會讓情況更糟。我周圍聽說過一些案例。

警惕詐騙與犯罪

我在美國的經歷在安全方面並不十分樂觀。一位朋友告誡我，在美國不要去人群聚集的地方，如音樂狂歡節，並要小心避免進入城市的危險區域。這是真的——那可能很可怕。儘管這可能限制你的活動，但避開這類危險情境能让你享受生活的其他許多方面。

保持健康，善待身體

我認識的一些人因癌症去世。這些死亡往往是因不健康的行為所致。這促使我近年來更加注重健康。我寫過諸如《關注食品新鮮度》和《以水果代替零食》等文章。我提供的其他建議包括選擇更多天然食品和多運動。

關愛家庭，教育孩子安全意識

家庭幸福對我們影響深遠。因此，健康和 safety 對我們至關重要。教育孩子警惕陌生人毋庸置疑。孩子們往往天真，容易信任他人。然而，世界上仍有壞人和犯罪行為，所以我們必須保持警惕。

結語

隨著成長，我們會遇到更多的生死。死亡似乎不可避免，儘管人工智能和科技正在幫助我們延長壽命。因此，確保在有限的生命中有所成就。我們實現不可能。我們實現一些夢想。過一個無悔且充實的人生。