健康快樂的銀髮族——

談中老年人身心保健與休閒

台灣省家庭計畫研究所　技正／徐新立

由於經濟的發展及醫療保健的進步，台灣地區民衆的平均壽命大為提高，男性平均壽命為71.9歲，女性則已高達77.9歲，因此，若以65歲退休年齡來計算，仍有一段漫長的歲月。由於人過中年，身體機能漸漸衰退，若沒有善加保養，許多慢性疾病就會悄悄地侵襲身體而未查覺，導致進入老年期，疾病纏身。根據行政院衛生署85年報告，本省10大死亡原因中與中老年人有密切關係之惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、高血壓性疾病等已分居死亡原因之第1、2、4、5、9位，足見慢性疾病對中老年人的傷害。

常言道「活得久，也要活得好」，意即老年人不但要追求長壽，也要擁有健康的身體，悠然閒適的心境，過著健康的生活，才有意義。

如何讓老人自己成為一個健康的老人，或是成為一個快樂的銀髮族，老人的健康生涯規劃，在中年之後即應及早開始規劃，從健康面、生活休閒面作長遠的打算。

一、中老年病防治，維護老人身心健康

㈠中老年人常見的疾病有那些？

由於平均壽命的延長，老年人口越來越多，常見於中老年人的慢性疾病，也相對增多。一般較常見的有下列幾種：

1.癌症
2.糖尿病
3.高血壓
4.心臟病
5.動脈硬化症
6.腦中風
7.老年性痴呆症

這些慢性疾病，有的單獨發生於中老年人，有的老人同時罹患2種以上的慢性病，由於潛伏期長，病程緩慢，不易根治；又常發生急性的發作，造成殘障的機會增加，有些更需要長期的復健訓練，對老人的身心健康產生極為不利的影響。

㈡預防中老年人慢性疾病的原則

中老年慢性病潛伏期長，可能年輕時即有致病因素存在，而經過5年、10年甚至更長的歲月後，才慢慢的出現症狀，然後惡化。因此，中老年慢性疾病的預防，從年輕時即應注意可能導致疾病的危險因素，進而預防其發生。

1.40歲以上的中老年人，應每1年定



期接受健康檢查1次，以早期發現疾病，早期治療。

2.適度的運動，適合中、老年人的運動，例如散步、體操、慢跑、太極拳、騎自行車……等，但太劇烈或競賽性的活動，則應考慮自己體能及動作是否適合。

3.要有充分的休息，切勿過度勞累、憂慮，避免情緒過度激動、心情緊張或熬夜。

4.不要抽菸及避免吸入二手菸，因爲香菸中的尼古丁及一氧化碳容易使血管收縮及血壓升高。酒及較刺激性的如茶、咖啡等飲料應當節制。

5.控制適當的體重，體重過重者應當減輕體重，肥胖的人有高血壓時容易併發心臟病或腦中風。

6.平常應關心自己的血壓，測量血壓，有高血壓者更應按時服藥。

7.均衡的飲食，少量多餐，每天三餐分配爲五餐，並依「早餐吃得好、午餐吃得飽、晚餐吃得少」等原則進食。多吃蔬果、多喝牛奶、少吃肉類食物。養成定時排便的習慣，避免發生便秘。

8.洗澡時的水溫最好在攝氏36～40度之間。過冷的水會使血管強烈收縮，導致血壓升高，過熱的水則會增加心臟的負擔。亦不能泡澡太久，最好是改用淋浴方式洗澡，此外，也應注意浴室地皮濕滑，以防跌倒。

9.注意個人衛生。

10.改善居家生活環境，避免老人滑倒、跌落等意外傷害。

㈢癌症的前兆有那些？

1.疼痛的長久不癒。

2.陰道、尿道、消化道無緣故的出血有分泌物。

3.乳房或其他部位有硬塊。

4.吞嚥發生困難。

5.身上有腫瘤出現。

6.長期的咳嗽，聲音嘶啞或鼻塞。

7.大小便習慣的改變，有便秘、腹瀉、大便變細或大小便困難等症狀。



（張[illegible]提供）

8.血便不明有[illegible]、疲倦、或體重[illegible]輕。

(四)如何預防癌症的發生？

1.多吃含維生素A、B2、C、E及纖維質多的食物。

2.吃東西不能太快、太飽、不偏食某一項特定食物。

3.不食用太鹹、太熱的食物或大量的冷飲。

4.不食用燒焦、烤焦、發霉或遭化學污染的致癌物。

5.喝酒有節制，不吸菸，也避免吸二手菸，不嚼檳榔。

6.避免過份曝曬陽光，減少與放射線接觸。

7.不隨便服用荷爾蒙或不必要的藥物。

8.婦女定期作子宮頸抹片檢查、乳房自我檢查。

9.要有足夠的休息、睡眠、避免過度的疲勞。

二、銀髮族的生涯規劃，倡導老人休閒生活

由於平均[illegible]，從退休到終老[illegible]，除了平常的食衣及身體[illegible]退休後的生活，可以幫助[illegible]地渡過下半生[illegible]，甚至一旦從主導[illegible]位退下來，生活步驟改變[illegible]加，若不加以安排適當的生活方式，[illegible]、貧、孤、閒、病、窮、哀、[illegible]跟著來。因此，從中年就要開始作老年的生涯規劃，未雨綢繆。

退休並不是與老劃上等號，而是一個全新的開始，因此，老人應當有這種心情，家人與社會也應有此認識，老人的生涯規劃，除了理財、健康管理、心理調適、居住安排外，還選1種以上的社會參與活動，如休閒旅遊、宗教活動、志願服務、進修學習與政治參與等，這些都是老年人生活的主要重心。若能妥善規劃準備，帶給老人的晚年生活將會是多彩多姿、益處良多。

1.在心情上能夠免除無所事事的焦慮，並藉以放鬆安定自己的情緒。

2.在單調的生活中能夠增添變化，消磨空閒的時間，或擁有服務他人的機會。

3.在心智發展上能夠獲得喜悅，實現過去想學習但未能學習的事實，增添生活中的滿足感、求知慾。

4.能夠擁有發揮創造力，實質性自我表達、展現天賦的機會。

5.可以獲得感官上的愉悅，包括生理、心理和精神上自我的肯定。

6.保持活力，有機會和他人接觸交談，生活上不孤獨。

㈠適合老人參與的社會性活動有那些？

老人的社會參與活動，主要意義是藉著有計畫的參與，不讓自己閒而不動，藉忙碌的事情活動筋骨，訓練腦力而不使身體機能退化，這不但可讓自己的經驗傳承下去，回饋社會，還可以保障老年生活依舊是多彩多姿，充滿生趣而有意義。依據老人能力與興趣意願可從事下列有關活動：

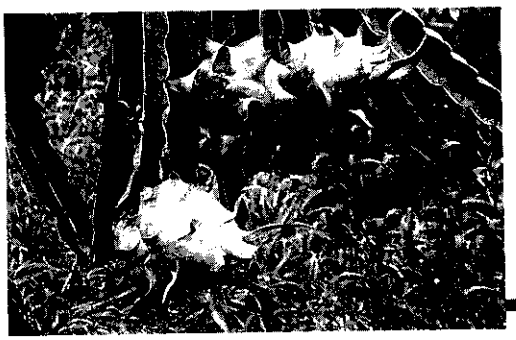
1.社區文化教育活動，如教育兒童、青少年、婦女學習語文、書法、繪畫、寫作及手工藝等。

2.參與各種宗教團體的傳道、廟會及其它慈善等利人利己活動。

3.勞力參與如擔任社區守望相助、看顧家庭、照顧病患及兒童，亦可尋找事業第二春。

4.參與旅遊活動，組旅遊團或參加其他旅遊活動。

仙人掌蜜果 推廣中心



⊙白肉、紅肉紅龍果苗批發零售
⊙特大超甜新品種
⊙抗病力強、無農藥健康水果
⊙水田、旱田轉作最佳選擇

※栽種方式：請參閱豐年半月刊86年5月1日5月16日專文指導；或附回郵向本苗圃索取

大茂種苗圃 台南縣善化鎮陽明新村105號 TEL:(06)5851999或090742119

5.參加如老人會、長春俱樂部等老人社團組織，定期的聚會同樂，可避免過孤獨的生活。

㈡適合老人的休閒娛樂活動有那些？

老人參加社會性的休閒洙活動，除可幫助自己打發時間外，亦可使自己手腦不易老化。適合老人的休閒活動，其範圍包括：

1.增進體能的休閒活動：如體操、散步健行、桌球和網球等。

2.益智怡情的休閒活動：如圍藝、釣魚、棋藝、養小動物、玩撲克牌、書法、舞蹈、繪畫、插花、音樂、茶道、戲劇、民謠及旅遊等。

3.社會性的休閒活動：如義工、法律諮詢、財稅服務等。

㈢長春俱樂部可以提供那些休閒娛樂活動？

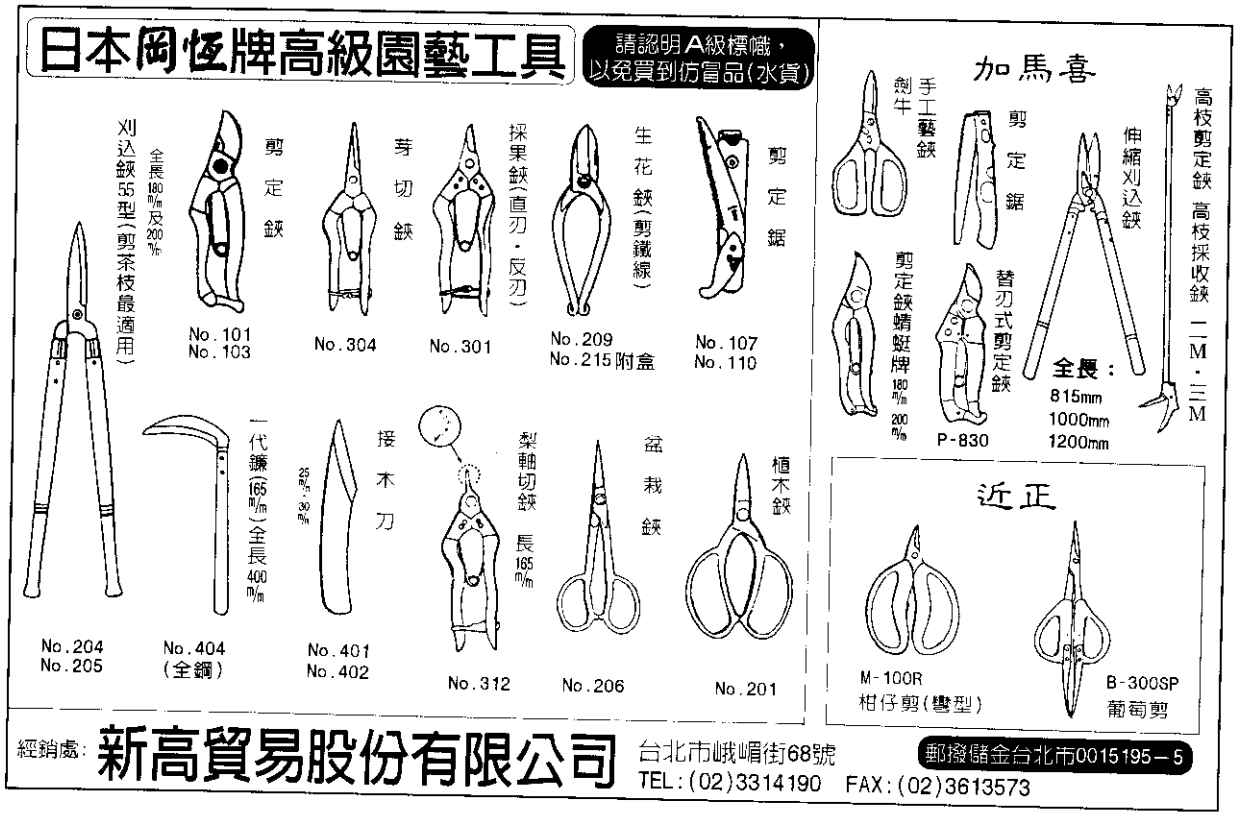
長春俱樂部是老人休閒娛樂活動的主要地方，來到長春俱樂部的老人，通常是想藉著這個地方達到「多交友」、「多學習」、「多參與」、「多服務」的目的，而各地的長春俱樂部，也足以提供滿足上述各方面的休閒活動，其種類可分爲：

1.學習性：如手工藝、插花、繪畫、園藝、讀書、衛生保健、醫療常識…等

2.趣味與娛樂性：如舞蹈、詩歌、音樂、動物飼養、茶道、老人趣味教室、書法、講故事、戲劇、民謠、口技、相聲……等。

3.健康性：如體操、打拳、登山、散步、早起會、老人運動會等。

4.服務性：如訪問卧床老人、獨居老人、整理公共環境衛生、育幼院當義工、訪問仁愛之家等。



5.宗教性：宗教活動如讀經、傳道、廟宇庶務等。

㈣適合老年人的運動項目包括那些？運動應

適當的運動可以幫助老年人促進血液循環，增加抵抗力，強化健康體能，在能力範圍內，從事溫和、不激烈的運動如散步，體操、騎腳踏車、打太極拳、外丹功及香功等，都是適合老人的運動項目。唯老年人運動應遵循一些運動原則，包括：

1.個別化：選擇運動項目應依自己的體能狀況，最好事先能請教醫師。

2.循序漸進：採逐漸增加運動量及強度的方式，才能避免運動傷害。

3.注意氣候條件：天冷時運動應注意保暖，夏季運動宜安排早晨或下午。

4.找適當的地方運動：公園或學校等運動場地皆適宜，唯應注意安全。

5.和別人一起運動：找興趣相投的親友一起運動，不但可互相照顧又具社交功能。

6.避免運動傷害：包括穿著適當的運動服裝與鞋子，運動前先暖身，避免過度運動，運動後把汗擦乾添加衣服避免著涼、補充水分等。

7.選擇不需特殊器材的運動：如慢跑、仰臥起坐等。

由於平均壽命的延長，老人自退休後仍然有一段相當長的歲月，如何讓這段時期健康有尊嚴的生活，除了希望政府能針對老人安養、醫療照顧及福利有妥善的規劃外，仍須老人本身的自我安排。從心理調適、身體保健、社會參與、娛樂休閒及家庭親情等方面，用心經營老人終老生涯，使自己成爲一位健康快樂的老人。

