

## 如何照顧年長的雙親

許多中年人可能都有這種經驗：一向健壯勤快的父母親不知不覺間衰老了，他們猶疑不安、沮喪、難以相處，最終臥病在床。為人子的心焦如焚、不知所措，最終為照顧年邁雙親而精疲力竭。朋友間經常以此話題交換經驗，却總在沒有什麼具體結論的情況下，結束一次又一次的令人傷感的談話。

上年紀的父母在二、三十年前也照顧過他們的雙親，不出一、二十年，中年的我們也將為子女帶來相似的問題。難道我們就眼睜睜地看着一代又一代地重複這種困境嗎？我們能不能在這個問題上得到專業的協助？

1984年美國威斯康辛醫學院預防醫學系教授 Robert R. Cadmus 出版了

一本書“照顧你年邁的雙親”(Caring for Your Aging Parents)。作者根據專業及個人經驗告訴讀者，照顧年邁父母的能力並非與生俱來的。我們先要學習一些事實與行為，要培養某種態度，經由練習來嫻熟一些方法。儘管在照料父母問題上並沒有什麼簡單的答案，Cadmus 教授在書中提供了最新的研究結果，有鼓勵，有現實，也有十分有用的建議。現將部份大綱介紹於下：

進入老年——為何上年紀的父母情緒低落、挑剔、胆怯且不易相處？你應該怎麼做？

退休——你可以怎麼幫助父母有新的開始，而不是落入無用的可怕狀態？

金錢——如何在不傷害父母自尊的

### 長壽十二守則

- (1) 要讓一位合格的，關心你健康的醫師照料你的身體。
- (2) 要吃有變化且營養均衡的食物——包括肉類、乳製品、水果蔬菜、及穀類。此外少吃脂肪，不管是飽和或非飽和脂肪；少吃鹽及精製過的糖；多吃高纖維食物；不可不吃早餐；正餐間少吃零食；保持適當體重。如果有充足乳製品及蛋白質，吃素也無妨。
- (3) 根據醫師建議，定期參加各種運動。
- (4) 每晚要睡七或八小時。
- (5) 避免抽煙。
- (6) 不服用未經醫師指定之藥物。少喝酒。不服食會上癮或非醫療用藥物。
- (7) 了解可能危險所在，在工作、家庭或路上避免意外或傷害。
- (8) 時常發問以保持心智的靈敏。學習新事物，跟得上新聞，參加有益心身的活動。
- (9) 想些愉快的事，歡笑並享受生活。別把期望訂得太高，以致老是失望。
- (10) 對人生中不如意事要能面對。別把情緒上的不安勉強壓制住。以休息、消遣及靜坐冥想來鬆弛自己。
- (11) 用積極的態度來面對病痛。別把自己的問題做為藉口或方法來控制別人。
- (12) 向家人與朋友展示自己的愛。關心、開朗，而不以自我為中心。■

情況下幫助他們？

家——如果父母親必須搬離他們熟悉與喜愛的家，本書提供了十餘項可能的安排，並說明其利弊。

生活方式——如果父母因視覺或聽覺不便、或缺錢或不良於行而少與外界接觸，本書提供維持心智活動的方法。

活動——如何使父母樂於參加合適老年人的活動。

健康——作者的長壽十二守則可以改善年老雙親的生活品質。

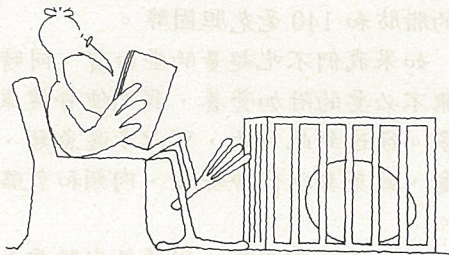
藥物——協助父母了解藥物的益處與可能害處。

食物——單獨進食的人很難吃得好，吃得愉快。本書有很實際的解決方法。

重病及無法行動——如何以最平和的方式將父母移送到老人院、醫院或友人家中。

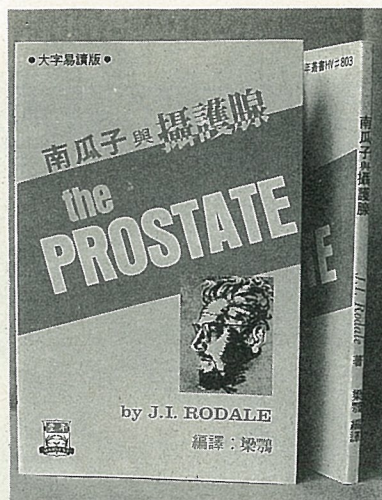
安全——老年人在日常生活上很容易受傷。本書告訴你應採取那些防範措施。

雖然本書寫作的背景是美國社會，他們人民的教育、文化及社會制度與我們有很大的差異；然而觀諸我們現在的情形：人口年齡結構偏向老化，小家庭制度的普及，社會及政治環境的變遷、醫療費用昂貴，以及人們對老人的態度的轉變等等，台灣的老人問題已經是我們大家必須加以正視的課題。我們可以擷取美國有關研究上適用台灣社會的部份，再加上我們自己研究的成果，或可出版類似的書籍。屆時我相信中年人必會人手一冊，努力學習了解這一個每個人都無法逃避的問題。 ■



鴛鴦媽媽育嬰

## 南瓜子與攝護腺



J.I. Rodale原著 梁鸞編譯

定價：120元（掛號郵資45元）

男子中年以上，常有攝護腺腫大的情形。夜晚小便1～2次，就是紅燈信號！

### 本書內容

1. 何謂攝護腺？
2. 動手術？
3. 診斷
4. 南瓜子
5. 鎂元素
6. 維他命F
7. 胺基酸
8. 鋅元素
9. 種子——營養上的奇蹟
10. 咖啡與糖
11. 性與攝護腺
12. 何時動手術



## 豐年社

台北市溫州街14號  
郵政劃撥0005930-0豐年社  
電話(02)3628148