

預防疾老，不難！

／游福生

有位年輕朋友對一位長者說：「像我這樣天天拋開煩惱，天天開懷笑笑，就能延年益壽啦！」長者搖搖頭說：「光是今朝有酒今朝醉，不是好方法。」原來這位年輕人嗜酒如命，天天醉醺醺，醉了就鬧笑話。

年輕人若有所悟地說：「噢—改掉所有不良嗜好，就可以防止疾病和老化啦！」

那只是保健上的一項而已，不能算全對。老人家看著年輕人，鼓勵他再說說更正確的答案，於是年輕人奮勇地說：「要保有健康嘛，要吃得好、要睡得足、天天快樂工作，這樣就會很健康了！」

老人家笑笑點頭說：這一下，你大部份說對了，不過，運動也只是保健上不可輕視的一點而已，另外飲食、睡眠、工作心情、休閒娛樂都要相互配合調適。至於如何吃得好？不是天天大魚大肉地吃，就是好食物。所謂營養要做到均衡，也就是在食物中，六大營養素均勻搭配，有魚肉，也要有蔬果米飯，才行。現代人吃得太多，而活動太少，以致肥胖症的人很多，肥胖後再行減肥

是很痛苦；平日做好飲食控制，調節均衡營養，不得有偏食，才能保持飲食上的效果。

睡眠當然要足夠，精神才會振作，不要熬夜，該睡的時間不可以拿來工作，因為這種方式是健康上的透支，透支太多，健康就會受到威脅了。睡眠跟熟不熟睡很有關係，真正熟睡只要7小時就夠了，如果有失眠現象，一定要請教醫生，檢查出病源，對症下藥，才能有好眠。

運動並不是只跑跑跳跳，讓身體流汗就好了，運動主要是吸入大量氧氣，讓體內廢氣吐出，汗水流出體外，血液循環加快，心臟更有力量，肺活量更大，新陳代謝更旺盛；吸入更多的氧氣來活化體內的器官細胞，使內臟更富有功能，細胞更活躍，這是健康內臟很重要的方法。多接近大自然，多深呼吸新鮮空氣，多做戶外活動才能健康。

此外，平日生活中，不要有不良的嗜好，例如酗酒過度、抽煙、嚼檳榔、吸毒、性慾過度、賭博熬夜等等，都是很損健康的行為。年輕時不覺得身體會怎樣變化，等到老來時，那些在年輕時

廢物利用貯積雨水

文圖 / 陳文卿

前一陣子，台灣北部地區旱象嚴重，不僅考慮水田是否採被迫休耕，民生用水亦不得不將分區輪流供水，尤其山坡地的鳳梨，果樹在欠缺天然雨水的滋潤下，不但果小量亦銳減。

山農爲了果樹需水生長，乃購買廠商拋售之大型塑膠桶，排置於山坡地果園中貯積雨水備用。農友這種「廢物利用」作爲儲積水資源的妙方，實在值得喝采。



廢物利用儲積雨水

被忽視的疾病，通通會浮現。

老人家一口氣說了許多，啜了一口茶水，年輕人望望老人家的臉，問道：「那麼工作和心情對於保健有需要嗎？」老人家說道：「工作是一件很幸福也很快樂的活動，能工作表示自己很健康，手腳都能動作，如果手腳都僵化了，身體成植物人了，就不能工作，那有幸福快樂可言呢？所以有工作可以做，要抱著喜悅心去完成，不要斤斤計較才好，因爲工作是一種很愉快的行爲，值得慶幸的事。」

每天生活的心情要像太陽一樣，放開笑容，放出自己的溫暖，也放射自己的光芒，去溫暖別人，也同時照亮自

己。人生中的事，不可能樣樣合迎己意，逆境中也常抱平常心去看待，不要怨天尤人，也不要凡事往壞處想，只要掌握機會就有希望，至於能不能輪到自己的手中？一切隨緣隨性，不強求、不掛意，做好自己的工作，保持璀璨的心情，每天都有陽光，即使陰雨，陽光依然存在，只是不露臉吧了！不要用憂煩的心情去生活，要快樂去面對現實，就有助於延年益壽！

年輕人沉思良久，若有所悟地望著老人，眼神中充滿著感激與敬佩；從現在開始，年輕人要做一個生活規律的現代人。

