

## 飲食養生

### ●銀髮族系列

# 頤養天年

## 現在就要付出關懷與生活規劃

希望這次研究的結果，與我過去在國民中學所完成的一系列有關健康危險因子和健康行為方面的實證資料相互呼應。目的在喚起社會大眾正視青少年的健康，瞭解國民中學是某些不良行為（如抽菸、嚼檳榔、濫用藥物、暴力等）養成的關鍵時期，而學校衛生教育確實有待加強。

### 促進健康意識

衛生教育不僅在幫助有病的人早日康復，使其重建健康的人生，對於健康的人也負有健康促進的使命。以去年台灣電力總公司合作的健康促進計畫為例，我們發現絕大多數的員工長期從事坐式的工作，平常也缺乏運動。所以在公司負責人同意並樂意配合下，為員工提供一套建立運動習慣的計畫。

為鼓勵員工上班時間內做運動，公司於早、午各有一段時間播放音樂，參加實驗計畫的員工們則利用這段時間呼喚同組（指對某運動項目有共同興趣的人）組員，在走道上或自己的座位邊，一起做辦公室伸展操。

下班後有共同興趣（如慢跑、登山、有氧舞蹈……等）的小團體，在推選出來的運動領袖協調下，定期從事各項運動。因此凝聚而成的向心力，也表現在人際關係改善、工作效率提高、體能普遍增強等成效上。這是我嘗試將衛生教育和健康促進實施於工作場所的另一次見證。 ◆

預估到西元2020年，台灣地區65歲以上人口將占總人口的12%，正式邁入高齡化社會。

接踵而來的疾病醫療／居家照顧／飲食保健／運動休閒……都需要我們現在就付出關懷與規劃設計。

本期銀髮族系列，我們特別提出：

由政府與民間機構共同負起照顧老人的責任；

讓年長者保有獨立自主的空間，

又能與子女同鄰而居有照應；

50歲以前就要注意抗老化食品的攝取；

保持運動的習慣以及一顆赤子心等等。

願中國的老人家都能真正頤養天年！

