

功名財富轉頭空，唯有健康才是真。

人生在世有如花開花謝，潮起潮落。從青春期成長的苦惱，中年期事業的壓力，到老年期退休的落寞，在在都需要健全的身心來接納現實。現代的中國人，已經勇於突破自我，擺脫過去羸弱老者的形象，轉而積極追求健康，雖然近黃昏，夕陽無限好。

本期「老年保健系列」介紹六個主題：中國式的頤養天年／董大成的私房菜／教你活到100歲／健康食譜全家福／白內障飲食治療／如何克服攝護腺的困擾。

台北醫學院家庭醫學科主任／謝瀛華

中國式的頤養天年

行政院郝院長曾提到，中國式的老人照顧不應只是多蓋養老院或老人院，而是重視品質和三代同堂模式。事實上，國內的老人問題愈來愈值得正視，「銀髮貴族」象徵著老年人是人生的另一個黃金時期，除了受照顧之外，國內老人正勇於改變現況，希望擁有良好健康功能，擺脫過去羸弱形象。

醫療需求日重

根據美國、日本等先進國家的調查研究資料中顯示，約有四分之一的高齡人口在日常生活中需人照顧，且參考台北市政府所作調查，3萬5千多名的老人中，

共有9千5百多位老人有醫療保健方面的需求，佔總數27%，可知國內老年人口仍處在一個比較脆弱的階段。

況且，未來時勢所趨，小家庭多，大家庭將逐漸消失，家庭功能受到顯著影響，老年人必須住安養院或老人院者將會愈來愈多，再加上老人有多元化疾病出現，日常生活活力減退，會感到寂寞及憂鬱等，都是老年保健必需注意的課題。

加強生活保健

年老是無法避免的，如何在人生黃昏時刻彩霞滿天，老而彌堅是我們追求的目標。老年期害

怕遭遇到慢性病，行動不便、退休、失業、癡呆症……等壓力時，就必需及早加強預防保健，有效地減少老年時急性慢性疾病的發生，改善其生活品質，以免成為家庭及社會之一大負擔。

再者，威脅老年人健康的疾病，幾乎都是慢性病，包括血脂肪過高、糖尿病、高血壓、腦中風、癌症、痛風、關節炎、骨質疏鬆、老年癡呆症、牙周病及白內障等。除了定期身體健康檢查及適當運動外，許多和慢性病有關的醫學常識，都值得注意並提倡。

譬如說：維持標準體重可以減低心臟的負擔，及減少關節的