

阿娘重新活過來了

讀者對高齡者保健問題，可洽
青峯基金會，電話(02)8737186

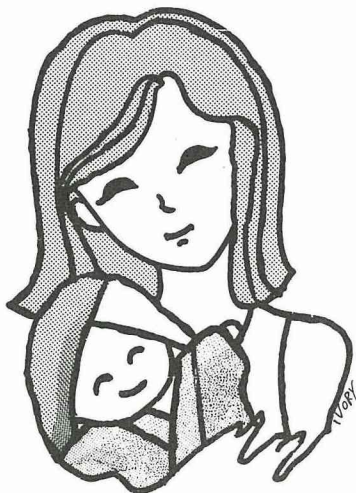
我是獨身女。阿娘21歲生我之後，在23歲時曾懷過一胎，但在7個月大時滑了一跤，「弟弟」流掉了，連她自己的健康也從此斷送；在之後，有一、二十年的歲月，阿娘都臥病在床，一步也爬不起來的。

更年期調理成功

雖說阿爸是中醫師，却也不知如何為阿娘流產過後的身子做調理！在臥病期間，阿娘更是常常頭暈、頭痛、吃不下東西又脾氣很大；她躺在床上病了17年之後，阿爸因直腸癌去世，那年阿娘40歲，又過7年，外子因肺癌去世之後，我才開始習醫，並一步一步地為阿娘的病體做調養。

阿娘有偏食習慣，她只吃青菜、不吃肉、愛吃甜食，尤其酷愛糕餅類甜點；我由改變她的飲食生活開始，我要加強她原本不吃，減少她原本愛吃的；可是，阿娘脾氣不好根本說不通，我只好改變做法用循序漸進的方式，例如用豬肉汁來炒青菜，煮魚時則加入香菇、青菜和肉片，就這樣漸漸地她也可以吃一、兩斤肉了，二、三年後，她可以下床了。

當阿娘的身體漸漸恢復後，她也會知道愛美、愛玩了，繼而成為一個身心健康的女人。我記得：我在為阿娘調理身體的期間，正是阿娘的更年期，這也是為什麼我一直



強調：女人一生中有三次機會，可以使自己變得健康而美麗，這三次機會是：初潮期、生產後和更年期；也就是說，在這些時期的前後若懂得調養，再不好的身體也能恢復健康；阿娘的實例讓我更加確信我的理論的成立。

阿娘恢復正常後，為了使她健康長壽，我盡可能如她的願，不讓她操心經濟上的問題，常常讓她打扮漂亮地出去玩，飲食上也改以少食多餐，阿娘在我的調理之下是真正的康復了，甚至有足夠的體力，在我到日本攻讀博士學位的8年之間，留在國內為我照顧4個孩子。

不偏食·不飽食

由於自己學醫，所以更加重視和注意阿娘的健康。對於吃，不能給她太過任性，不能她愛吃什麼就給什麼，一定要調整。老人家有時會偷吃，但也不能太過責備，却隨時要注意，看見她偷吃也不能高聲喊叫，怕她一旦緊張會噎到，那就

更麻煩；所以應澈底明白高齡者的需要，重要的是使其不偏食、不飽食，白天的休息不要太長（最好是飯前休息，一次二、三十分鐘足夠）一天可以給四餐，但分量比例分別是：早餐三、中餐二、下午點心二、晚餐一，最好空腹睡覺，胃沒有負擔，睡眠曲線就會好，身體自然健康，這是養生之道。

阿娘不愛吃肉，就改以吃蛋補充營養；她最愛吃蛋炒碗豆、玉米和紅蘿蔔，營養、好吃又好看。蛋之外，我也準備各種豆類給她當點心，像：紅豆熬湯加圓子；白豆炒著吃；黑豆浸一夜後，加少許鹽和酒燉著吃；黃豆則可以和海帶、香菇、肉滷成一鍋吃。

洗碗筷·梳長髮

又為避免阿娘罹患老人痴呆症，我總是要求她每日洗碗筷，就有人說我「虐待」阿娘，其實我是為她好，洗碗筷對老人實在是一個非常好的運動。因為洗碗時，水龍頭的水嘩啦啦往下流，有水聲，聽入耳朵，對大腦就是一種刺激；洗碗筷時，老人家的手指、手掌都在運動，聽過「手動腦動」這句話吧；看著流水，對高齡者也有好處的；所以在這種情況之下，高齡者就不可能出現痴呆症，倒是養尊處優的高齡者令人擔心。

我也建議家有高齡者的家庭，一定要給她留長髮，留長髮是每天都要梳理的，除了打發時間之外，梳頭時頭會仰高，然後以梳子梳頭，前、後、左、右地刷，可以刺激

鍛練腿力， 有助老年人健康

頭部血液的循環，更可帶動腦的活動，而隨時保持清醒的意識；阿娘能在90高齡依舊耳聰目明，都歸功於這些生活小節的注意。

歡喜心走完人生

阿娘綁過小腳，所以腳非常沒有力氣，所以我常要她坐著的時候按摩小腿和整個腳丫，也鼓勵她常做腳掌轉動的運動，如此腳就會漸漸有力了。

除此，新鮮的空氣對高齡者也十分重要，過去阿娘和我住日本時，就住在日本明治神宮附近的代代木公園邊，回台灣住北投空氣也很好，而且空間大，有山有水的，她

老人家的身體自然都保持在一個相當良好的狀況。

如今，阿娘走了。遺憾的是：未來高齡者俱樂部完成時，阿娘不能來剪綵了；可是我知道，阿娘一定樂見這個俱樂部可以趕快完成，造福更多的高齡者。為了阿娘，也為了更多需要幫助的高齡者，我一定會完成這個理想，讓每一個高齡者都能以歡喜之心度過最後的人生歲月，並且勇敢迎接未來，甚至面對死亡——死，是將肉體留在塵土，靈魂却永遠與兒孫同在。民國76年元月6日於長春園。

（摘錄自“阿娘”自在的來去——
記阿娘走後7日一文）

美國農部ARS的老年人營養研究室最近報告，從來自100間養老院中的80歲到90歲的老年人，在經過10週的密集式腿部舉重訓練之後，都能走得更快，爬樓梯更輕鬆。校正了肌肉軟弱，容易摔跤等老化情形。

它是一種椅子狀的健康器材，用小腿將重物舉起。國內經營健身房、老人公寓等有關人士，可以用電話連絡：

Dr. Maria Fiatarone USDA-ARS Human Nutrition Research Center on Aging at Tufts Boston. 617-556-3075

文／亦佳

辦理外匯業務

經驗豐富
信用卓著

光票託收
及買入

匯入
匯款

進口結匯

出口結匯

進出口簽證

留學、出國、觀光結匯
小額匯款，旅行支票。

通匯網遍佈世界各大都市



臺灣銀行

BANK OF TAIWAN

總行地址：台北市重慶南路一段120號 分支機構遍佈台、澎、金、馬以及世界各大都市
總機：(02) 349-3399. (02) 349-3456