

他們為什麼長壽有道？

停、看、聽

置身在銀髮國

今年假由於受到金融危機、不景氣等的影響，台幣、印尼幣、泰幣貶了不少，去東南亞的旅行團一團接一團，相對的，去美國觀光的人數遽減，聽說，一個夏天全台灣也湊不出幾個團，像我這種屬於有閒沒錢的學生應該是沒指望的，但在父母的鼓勵之下，雖然覺得心疼(兩個星期的旅程，要台幣約8萬元，相當於我半年多念書及生活的花費。)還是咬牙參加，由於，事前沒空參加說明會，又陰錯陽差的沒有跟上大夥，到了美國才會合上，一早起來見到大家，發現自己竟然置身在「銀髮」國裡，澄清一下，不是美國人的「銀」髮，而是.....，還有更誇張的，聽說全團30

幾人當中，已有3/4以上為「祖」字輩，也有「曾」字輩的。唉呀！這趟旅行大概是老牛拖步，急不得也了吧！

一路被叫少年ㄟ

結果，這一群銀髮族的表現遠出乎我意料之外，不但是起床準時，而且，用「健步如飛」形容一點也不為過，除了可以照顧自己的行動之外，大家還守望相助，幫著領隊點人，有的還怕我走不動，搶著要幫我提東西，簡直是...汗顏，奇怪了，這是什麼原因？不是說成人病已嚴重威脅文明國家，像台灣嗎？我漸漸懷疑起來，是不是我們這一團特別怪胎呢，好奇之下，我忍不住開始觀察和打聽。



困難的第一步是語言，我和其他團員的差異不只是年齡，還有方言，因為，年紀比較大，很多人幾乎不會說國語，據我用破破的台語加以了解之後，有一部份的人是本已相識，一道來的，彼此是登山隊的隊友，記憶相當深刻的，是一位柯伯伯為了怕我走失(不是啦!是怕行李遺失)，就把他們「松虎登山隊」的登山帶繫在我的皮箱上。而且，他們多半都已經國外旅行多次，所以，什麼時候，該怎麼做，都很清楚，只是，他們那個時候沒學英文的環境，所以，出國旅行大都是跟團的，但是，經驗造就內行，有的人也能說幾個簡單的單字，買東西也不成問題呢。

享福不是發福

在美國到處都可以見到胖子，不是指普通的胖度，而是已經撐到了極限吧，很多豎著看才不過30來歲的老外，往橫的一瞧，噫!前面好像頂了一粒籃球，全身上下都鬆垮垮的也大有人在，還看到在公園裡像夫婦的一對胖子，一手拿著雙淇淋，另一手是被啃過的炸雞，非常享受其間，似乎一點兒也不介意在旁邊看得目瞪口呆的我們。

反觀我們的團員，清瘦的居多，而且，年紀越大的，有越苗條的現象，同行有幾位年紀輕(說年輕，也有不惑了。)的上班族，他們算是最胖的了，接著，體態好像隨著銀髮變濃，越來越標準，其中有兩對夫婦，都接近80歲了，可以說是仙風道骨，走路來像行雲流水一般，往往超在大家的前面。

究竟長壽的秘訣在那裡?「民以食為天」，從這或許可看出一些端倪，大家都知道日本是長壽國，平均壽命可到接近80歲，當然，社會高齡化也是個難題，但是，似乎就很少看到胖子有活的很久的，我們的團員吃飯多不忌口，葷素都吃，但卻不貪多，雖然，在長輩的想法中，東西吃不完是浪費食物，但他們也絕不將吃不完的東西硬塞進自己的肚子，而是推給我或幾個帥哥(大家對那幾個上班族的暱稱)，結果，兩週下來，帥哥好像被餵胖了!

此外，這些團員伯伯老婆們又有什麼共通的特徵呢?他們喜歡爬山、旅遊;一位李媽媽告訴我，他們回國之後，過兩個星期又要再去哪玩，登山隊的那一群平日有爬山的習慣，不是登大山，而是走走松山的九五峰、四獸山的，而且，幾乎所有的人都有固定的生活作息，一位劉老太太看我常常喊冷，每天早上看到我，就拉著我，要教我作操呢，她說她每天早上都到國父紀念館去學韻律操，倒是那幾位帥哥先生頭一天在房間裡睡過頭，害領隊差點就要放牛吃草。

耳聽四方、眼觀八方

本來以為人老了，會變得遲鈍、腦筋不靈光，可是，這次又打破了我的刻板印象，我不得不相信健康是有秘方，絕對不是「吃腦補腦」，而是「動腦筋」，團員們只要領隊說過一次集合時間，馬上牢記在心，雖然，完全不懂英文，也積極的想學，就算是一個單字要講好多遍才能記得住，也反覆一次又一次的練習，最記得一位可愛的魏老太太，身長不滿150公分，她前前後後問了我有十多次洗手間怎麼說，弄得我不知如何是好，不過，對於ABC字母完全沒概念的人來說，僅靠音要記住，本來就不容易的啊，她還很高興的告訴我，有一回在飛機上，她怎麼用英文教一個外國人中文的得意事呢。

心胸寬、煩憂少、活得好

銀髮團給我的印象是氣氛和諧，不同於平常「人一多抱怨就多」的感覺，即便是車子出了點問題，必須等待或，是座位分配不合意，甚至，是伙食不能適

應，大家都是平心靜氣的，對臨時的改變，也能配合，泰然處之，倒是帥哥們，經常一副苦不堪言的狀態;「六十而耳順，七十而能隨心所欲不逾矩」，我想，養生人物是確實把健康法則身體力行的一群吧!

✿ 香椿苗供應 ✿

藥用植物
野生蔬菜
奇花異果
研究開發

可供：(種苗)

香椿、相思豆、跳舞草
「神秘果」、「食茱萸
(紅刺楸)」……等。

津清隆公司特種作物推廣中心
服務電話：07-7480070 大哥大：0932799293