

# 中老年人怎樣修好你的身體

## 不要浪費了你的一生

老年是人生的精華時期，事業進入坦途，經驗成熟的時候。如果在這時沒有把身體修好，那麼有再好的事業與經驗也難有成就；修身是指有形與無形雙方面，也是說身體與精神並修，因為這二者互為相關。筆者希望把我的修身知識與經驗報告給大家參考。

筆者從事於電視新聞及傳播工作幾十年，在電視新聞工作部份約於8年前放下，而留在廣播及電視節目的製作與傳播的研究，因而有較充裕的時間放在研究與看書或看經典上，也因為這樣才與修佛結了緣。工作之餘精進讀經、靜坐，同時改變了我的飲食～吃素。也把肥胖的身體刻意地減了體重，經多年的累積，成績是少了8公斤左右的贅肉，但肌肉增加了精神也不錯，大概與50歲的人差不多。

前面所以會提這麼一段修持的來由，大家相信可以看出我以前的工作忙碌與精神的壓力，之後我來介紹我的修身所知與所做以及經典與科學的依據。

修身必須具有充足的營養、適量的運動與精神方面的思維修，也就是正思維。除了營養、運動與思維修之外，還必須具足醫藥的知識；這四個項目就是我修身重點。

### 營養需充足但不要過量

談到營養，近一二十年來，國人絕大部分都吃得很多很好，也因而發生減肥等問題，另一方面吃素的人也愈來愈多，但吃素的人當中，因為不懂營養的調配，而發生面黃肌瘦或因而放棄吃素的大有人在。



一般人，因為經濟的富裕，往往吃了大量的甜食，動物脂肪和蛋白質，而生果、蔬菜和粗食物吃得不够多，總是喜歡精緻，柔軟可口的名饌佳餚，於是積下了難看有礙身體的肥肉。

有人說許多動物只吃一種食物～草，牠們都很好，很健康，為什麼人類要吃很多種食物？其實吃草的動物具有特殊的消化器官，能從草裡吸收所需之蛋白質，碳水化合物，和脂肪，然後成為牠所需的肌肉，油脂及能量。

人類的基礎食物包括醣類、蛋白質、脂肪、維生素與礦物質，吃素的人則減少了魚肉類或蛋類，由於這樣人類造血所必須的B12，須從牛奶中取得，否則只有吃維他命丸B12了。

身體的健康必須具有免疫力，才能抵抗疾病而令身體得到康健，而免疫力除了得自遺傳外，必須靠後天的營養，就是蛋白質經過化學的分解獲得的白蛋白和球蛋白，所以日本的著名外科醫學博士春山茂雄先生在其所著的腦內革命一書中，強調了人類必須有足量的蛋白質，少量的脂肪及不要太多的熱量。所以大家在選擇食物的時候應以這個原則為基準，使你離病健康。

美國雷嘉莉 (Laire rayner) 醫師在其所著的醫學與保健書中說，人們所需的蛋白質其數量要和其他食物成一定的比例，蛋白質佔 1/4，最好選豆類，穀類。而脂肪以植物性為佳，每天的攝取量為 1/10。

由於上述的營養知識，我從李榮中先生發行的中老年健康醫學獲得了一般人比較容易計算的各人每天所需的卡路里的求法：1 公斤體重的卡路里需要量 × 標準體重 (Kg)

類 別	一天所需的卡路里	
	男	女
輕勞動者 (醫師、律師、事務員、工程師、服務業等)	30-35	25-30
中勞動者 (農、林、漁牧業者)	35-40	30-35
重勞動者 (一般運動員及農礦工)	35-45	35-40

標準體重求卡路里有 3 種算法供你參考：1.(身高 - 100) × 0.9 = 標準體重。2.以性別年齡別求全國平均值，增減 9 公斤範圍。3.有些人標準體重過重的原因是肌肉質與骨骼較粗，或體重雖然符

合標準，但其皮下脂肪過多，這也要視脂肪量來決定營養。

我要特別強調在食物中，除了蛋白質外一些重要的礦物質，如鈣、鈉及微量元素等不可缺少或吃得太多。

如鈣的供應，很多吃素的人或婦女老人都不夠，或吃了而沒有效果。鈣的不足會造成肌肉痙攣，手足搐弱，腿抽筋等，並影響神經系統，所以不可不注意。

鈣可以從牛奶等食品獲得，或從鈣類藥品攝取，

但鈣吃了以後你臥床不動或壓力過大會減少鈣的吸收，所以你必須每天走路或做其他運動、減少壓力，否則會出現很多麻煩。

鈉方面由於多吃容易引起高血壓症，但過少也會引起腿部抽筋、疲倦等；所以屏東基督教醫院的營養師建議；具有高血壓的或中老年人，鹽的攝取量每天不要超過 5-7 公克。順便提



醒大家，運動出汗後，要喝一點鹽水，以免發生缺鈉。

水和高纖維的食物，對中老年人很重要，1 天的喝水量，包括食物中的水和湯在內，1 公斤的體重要 30 毫升的水。60 公斤的體重就要 1800 毫升了。老年人要多喝水，但也不要過量。高纖維的食物如蔬果等很多，中老年人是要多多攝取。

我本人由於吃全素，除了吃糙米飯外吃一般豆類及蔬果，但我特別攝取了適量的低脂牛奶或鮮奶，及維他酵母粉，還有麥片之類。尤其維他酵母粉具有蛋白質及維他命類，是台糖製品到處可以買，素食者不妨多吃。但我的原則不違背低脂肪、低熱量、高蛋白的食物，同時兼顧其他的營養，以每天 1/4 以上的蛋白質，脂肪不超過 1/10，其他就是碳水化合物及維生素，礦物質與醣類食物，這樣應該符合營養了。

## ❀ 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