

老有所依，止於至善

健康生活，生活健康

文／李芬蓮 大成中醫診所主治醫師

正值壯年、中年的人要提高警覺了，想要長壽，過有尊嚴的生活，現在就要及早做理財規劃，並保有健康的身心，才能擁有過人的體力工作到70歲，也才能生活不虞匱乏。

在2月中旬一個風和日麗的下午，王剡鏘醫師約我到陽明山參觀至善安養護中心及健康生活館。離開喧嚷的市區，來到風景宜人的陽明山半山腰後，心情突然舒暢，也驚訝於台北市郊有這麼好的一座硬體設施。

這是由台北市政府社會局委託耕莘醫院經營的至善安養護中心，地下室規劃至善健康生活館，展現預防醫學養生健康的理念。設有體適能室、健身房、溫水游泳池、SPA池、藥浴池、芳香浴池、遠紅外線烤箱、水療池，以及醫療健康諮詢中心與養生藥膳餐廳、室外品茶區。樓上三層樓有600張床，近1/3給予健康老人居住的房間，其餘是行動不便的老人。

這麼美觀的建築、設備與規劃，以及四周幽雅的環境，能在這裡頤享天年，並有愛心人士的服務，真的是做到“老有所依，止於至善”。坐在室外咖啡、品茶區，一面品茶，一面欣賞四周的花草，仰望藍藍的天空，真的是心曠神怡。

然而也觸動深層的感受與警惕，人要活得有尊嚴，做到老有所依，所終，止於至善，從青壯年時期就要開始規劃、經營管理健康與財富，到老時才能過健康與尊嚴的生活，否則將是孤苦伶仃，無依無靠，需靠救濟度過苦日子，或是臥病在床，受著痛苦的折磨至生命終了。

健康生活靠經營

21世紀是生活步調更快，生活更競爭的世紀。尤其對年輕人而言，更是生存競爭的時代，因為老年人口的增加，社會經濟脈動就落在青壯年及中年人的肩上；而對於四、五十歲的人來說，上有父母，下有子女都須照顧，其經濟壓力、精神壓力之大可想而知。

在臨床上來看診的患者，也是以35歲至50歲以下的年齡層居多。由ARDK電腦網絡診斷儀檢查，多數都有自律神經顯著失調及精神壓力顯著的現象。心理影響生理，造成許多五臟六腑功能性的失調。

因此除了工作繁忙之外，必須利用週六、週日偷

個半日閒到郊外走走，舒展筋骨，或到設備完善的健康養生中心，做做室內健身活動、游泳、水療……等等，讓神經、肌肉放鬆。暫時忘記1週來的緊張與工作上的壓力。或是全家共遊，除了運動，全家大小聚聚吃個營養餐，享受三代或二代的天倫之樂。當身體健康，心理自然也健康。

生活健康及早規劃

在今週刊看到一篇謝春滿撰文「四、五年級的你憑什麼退休？」提到二個明顯的例子。一個是快樂退休安享天年的長者，因為懂得財務規劃，從年輕時就做理財規劃，以及因為有著高等教育而有工作優渥的收入及早規劃理財，因此退休時，生活健康快樂。另一個例子是為人父母，不懂理財，財產被子女瓜分，事業失敗，到老年無依靠的淒涼晚景。

文中又提到未來台灣是老人社會，世界先進國家也面臨相同問題。因為壽命延長，生活費提高。因此，管理大師彼得杜拉克預言：「未來的人必須工作到75歲」，這個訊息告訴處於壯年、中年人須要提高警覺，想要長壽，過有尊嚴的生活，現在就要及早做理財規劃，並保有健康的身心，才能擁有過人的體力工作到70歲，也才能生活不虞匱乏。

除了心身的健康，在靈性上更要有精神寄託，宗教的信仰常是靈性的歸屬。如此身心靈的平衡，自然能克服許多精神上、心靈上的障礙，一切往好的方面想，有著“正念”，往上提昇，離生活健康不遠矣！

寫到此，想到自己不也需要工作到70歲嗎？未來大好前程正等著我呢！能為社會奉獻己力，也是一大享受。但要有健康的身體為前提，是的，自己除了正在學習鋼琴，活化腦細胞外，也要規劃到住家對面“健康活動中心”學游泳。心動不如馬上採取行動，人真的需要活到老，學到老，人生才會更精彩。

☞