

快樂出航

人生70才開始

文／李芬蓮 懷生中醫診所主治醫師

年輕時，一聽到「人生70才開始」，總覺得那是安慰老人家的好聽話。人到70歲不是身體機能衰退，耳不聰、目不明、行動不變的LKK，那有可能人生才開始？

但隨著年齡的增長，以及醫學科技的進步，不過二、三十年的光景，已開發國家的老年化問題已浮現。台灣再過一、二十年，也會變成老人社會高成長的國家，這代表人類壽命的延長，也體會了「人生70才開始」的意涵。君不見65歲退休的人，還如生龍活虎，體力仍強健，但因工作單位要新陳代謝，而被迫退休或提早退休。

如何在退休後再快樂出航，享受真正的人生樂趣？且看臨床上的幾個患者的生活型態，便可窺知一二台灣目前銀髮族如何找到他們的定位與懂得生活情趣。

藉由運動保持好體力

去年一位紅光滿面、笑容可掬的葉先生走進診所看診，看他背著一套運動行囊匆匆進來，又說要趕去一個地方。這樣來回幾次看診，他的年齡是72歲，令我驚訝的是，他的外表著實比實際年齡年輕許多。

他說：「我早就退休了，退休後就當槌球教練。我很忙，幾乎每天都有球賽，全省好幾個地方都邀我去當教練、裁判。」他同時出示聘書給我看。看他精神飽滿，體力旺盛，很有自信與成就感，讓我敬佩不已。

這位先生與太太都是槌球嗜好者，經常相偕去打球。他希望能再展雄風，每天有事可做，不但自己運動，也教人運動。偶爾與同好喝幾杯，打打球，多愜意的退休生活！

另一位67歲的張先生，也已退休多年。失去老伴後，他一人也常藉著運動，打網球、騎自行車、參加社交舞蹈活動，讓自己保持年輕。有些小毛病就到診所看診，調理身體，因此即使有點高血壓，都能控制得宜。

看他精神抖擻，滿面笑容，自尋樂趣過生

活，也令我敬佩。因為他懂得保養身體，一有點感冒、酸痛症狀，就馬上看診，不致釀成大病而不可收拾。

銀髮族做志工快樂無窮

一天一位將近67歲的洪媽媽，一進到診所就說他以前在同慶中醫診所看過我，我因病患多，快記不得了。看她一副慈祥的笑容，說話不疾不徐，好令我喜歡。看完診，互相問候這幾年的情況。她說她是慈濟會員，在社區當環保志工，幫忙維護環境衛生。接著，就談起一些個人際遇。

她說她從年輕就守寡，獨自一人撫養4個子女長大，子女個個都受高等教育，對她都很孝順。看著她，很令我佩服。本可享清福了，她仍不忘回饋社會，參加慈濟功德會當志工。「甘願受、歡喜做」受證嚴法師的感召，成為志工一員。以慈悲心來幫助人，自己也從中得到快樂。

她說慈濟團體裡，還有比她更年長的人在當志工呢？大家都做得很快樂。誰說台灣是“貪婪之島”？台灣隱藏著這麼多默默做善事的好心人士。也因此台灣才有福報，免於許多的災難，或能化險為夷。

快樂出航 人生70才開始

看看上面幾個例子，都是懂得過生活的人。由於年輕時代的努力，懂得賺錢與理財以及生活規劃，又有積極的人生觀。因此到老退休，經濟上不匱乏；能透過運動，促進血液循環，保持身體健康；即使有小毛病，也能積極醫治，不拖病情，也就免於痛苦的折磨，充分享受人生。

另有人選擇信仰，藉著宗教信仰，激發人人皆有的佛性，以慈悲去照顧更不幸的人，或當環保志工，維護社區衛生。因有他們的付出與潛移默化，社會更乾淨，家庭更和諧。不知老之將至，發揮為人服務的奉獻精神，將人生意義發揮到極點。到此，我才恍然大悟，人生70才開始的真正意涵。

☐