

# 爲老人點燈

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

**開** 始懂事時，就常聽長輩們說：「台灣的老人非常幸福，美國雖然很好，但卻是老人的墳場」。初中時，看到新生報一篇報導：「美國是兒童的天堂，成年人的戰場，老年人的墳場。」當時內心並無多大的感觸。

可是，當我看到台灣愈來愈多的老人，在毫無預警及知識的情形下，受到慢性病的侵襲，或是得了慢性病後還繼續被一些不肖的密醫醫治，更覺得這裡才是老人的墳場。加上我服務的市立醫院，服務的對象大多是基層的民眾，愈可以感受到社會上弱勢老人的無奈。

這些老人常常是無法理解國家語言的，四五十年來，在國家體制下的公告與社會教育、社會福利、活動，國語曾是唯一語言，老人或是只會講幾句買菜用的國語，而且不懂報紙上所寫內容的真正意義，甚至廣播說的是什麼也不清楚，聽完後又忘了，要不就是誤解文不對題。

這些人口是超乎我們想像之外的，其中有文明病的人居然占了80%以上，整個國家的演進對他們幾乎沒有關係。近年來，台灣漸漸趨於多語，雖然有閩南語或客語的節目，但大部分都是缺乏知識性，表達知識的傳遞仍然是國語節目，使用其他母語多是用來做一些娛樂，這些老人的知識只有來自親戚朋友或是媒體的廣告。

知識不足、營養貧瘠、文化差異、資訊阻絕的情形下，老人得痴呆症的機率就多了起來，老人的



憂鬱症也相當常見，常常晚上睡不著；甚至還習慣性的每晚食用2種或3種的安眠藥才能入睡；白天則看電視看到打瞌睡；子女白天上班，晚上有應酬或是其他的兼差，許多老年人抱怨內心相當痛苦。

因此，我舉辦了150多場以上的演講、郊遊、音樂會、聚餐，不論是中餐、西餐、日本料理、海產料理、廣東粥、逛超市、卡拉OK、辦年貨等活動，希望在墳場上能多點幾盞燈，使得這些老人的晚年能夠明亮快樂些。

■

## 酸刈菜飯

一般醃刈菜需時3~4個月，又要曬太陽，難免沾塵污。如果知道酸刈菜製作原理，可以在1周左右完成安全、衛生又健康的酸刈菜。



首先，刈菜洗淨，用少許鹽、熟

地瓜加冷開水一起醃1星期，即可將富含酵素的酸刈菜以冷開水沖洗，切細絲拌柴魚片、海苔等食材，搭配胡蘿蔔炒薑、蒜，加上一個飯糰，可是一道消除油脂的輕食餐。（賴秋月）



■