

銀髮族如何自我調適

文／黃敏雄

銀髮族在面臨「老化」問題時，對生理、心理方面，如何調適及因應。

生理的自我調適

銀髮族的生理自我調適，最好從55歲即提早開始，以便符合邇來醫藥學界所提倡的預防醫學的精髓，在生理方面，應注重如何保健，延緩老化、預防疾病的發生，使身體經常保持健康，亦即提早固本，以便留得青山在，不怕沒柴燒。

現代人所處的環境，由於工商業競爭激烈，爲了求生存，或爭取到較好的待遇，必須竭盡一切所能力爭上游，結果往往因過勞或承受過大的壓力，對三餐食物的攝食，既不定時且又疏忽了營養的均衡分配，以致營養素的攝取不均衡；又應酬過多，造成肥胖症，而肥胖症是萬病之源。

如果再加上環境的污染——水污染、空氣污染、食物污染（農藥）、防腐劑、不當的添加物…），在體內造成代謝不正常、廢物、毒素排泄不良、殘留體內蓄積，結果造成細胞老化、退化或突變，引起身體器官系統的功能失常，包括免疫、消化、內分泌、呼吸、血液、心肺、泌尿、神經、肌肉、骨骼、生殖、循環…等等系統，不出毛病也難。

所謂疾病，是指身體器官組織遭到病原菌或病毒的感染，然而人類的許多疾病，並不完全是經由病原菌或病毒所引起，而是自身組織器官系統發生了不正常的運作，突變所造成。

人類疾病的原動力，完全是生命「自癒力」的表現，藥物只是在幫忙協助去除各種不利因子，改善身體疾病的病情。最後還是要靠自己把病治癒，自身的「自癒力」包括如何增強自身的免疫力，提升對抗疾病的抵抗力…等等。

防止人體「老化」的4大原則是：

1. 飲食正常、營養均衡、維持細胞的生命力…等等。
2. 多喝水來淨化細胞。
3. 多運動來促進新陳代謝。
4. 充分休息來發揮細胞修補，細胞再生與更新。

除了防止人體「老化」的4大原則外，最會被人類忽略的是營養均衡；爲了強調均衡營養的重要性，請熟記均衡營養的8大要訣：

1. 食物攝取多樣化。

2. 蔬菜、水果、薯類宜多吃。
3. 適當吃魚、蛋、雞、鴨家禽類，少吃肥肉。
4. 一日三餐，餐餐八分飽，營養要夠好。
5. 飲食以清淡爲宜。
6. 飲食結構以「三高」（高蛋白質、高維他命及高纖維素）「四低」爲原則，四低就是低脂肪、低膽固醇、低糖和低鹽。
7. 不吃腐爛食物。少吃油炸與加工食品。
8. 遠離抽菸、適量的飲酒。

心理的自我調適

銀髮族的心理建設與自我調適的重要性，不亞於生理調適，因此，在心理調適方面，銀髮族應有下列心理準備：

1. 要有服老的心理準備：隨著年齡的增長，銀髮族的體康與機能會逐漸衰退，造成體力不足、精力不夠，這時候銀髮族要有自知之明，絕不能夠逞強、硬拗。
2. 銀髮族退休後，往往處於三代同堂的家庭中，宜儘量不去干涉年輕人的生活，讓年輕人決定諸多事務。
3. 銀髮族在日常生活上，宜採行三多，一是多運動、二是多吸收新知、三是多交新朋友，朋友不嫌多，藉著與新朋友的交往，來調適「銀髮族」的生活。
4. 銀髮族得爲自己安排一些休閒活動：如釣魚、下棋、玩麻將牌或與親戚朋友、出國旅遊。
5. 銀髮族要儲夠老本，保持經濟獨立，好好規劃退休生涯，特別是退休金的運用，避免向兒女要錢，使銀髮族既有自尊又無經濟不繼的恐慌，增加安全感。

銀髮族面對「老化」，首要心理建設，對修身養性一點都疏忽不得，俗語說：「施比受更有福」，銀髮族要樂天知命，樂於奉獻，少於索取，凡名利之事看得淡泊，不要過於強求。在順境時，不驕傲自滿，在逆境中，不自怨自艾，笑口常開、青春常駐，所以修身養性方面要做到：「知足常樂」、「經常保持身心愉快」、「擇善固執」與「隨遇而安」。

最後，以名中醫陳立夫先生在百歲生日時說出的保健心得，做爲銀髮族在面對老化時，如何調適與因應。

養身在動、養心在靜；飲食有節，起居有時；
物熟始食，水沸始飲；多食果菜，少食肉類；
頭部宜冷，足部宜熱；知足常樂，無求乃安。