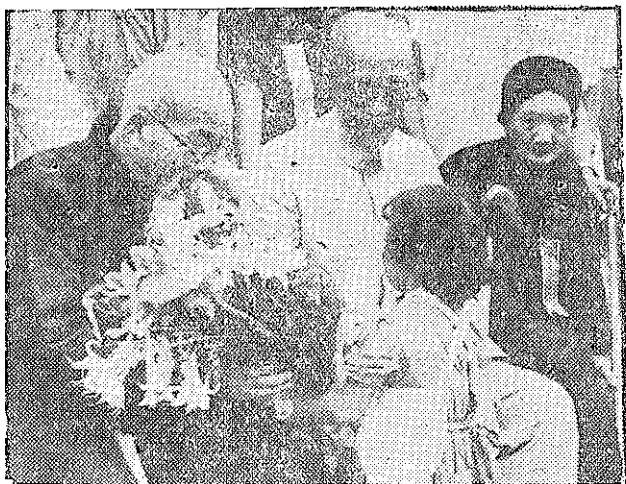


從「敬老」談「養老」



花賦者老向童兒中會者敬

體衰弱與官能減退——誰都知道，年齡較高時，身體各部都漸漸退步、如眼花、耳聾、掉牙、背酸、腿痛等，體力不支，所以生活方面必需要兒孫幫助。

將老人處境分析以後，看起來是應該同情的，所以我們應注意「養老」問題，使老人精神與身體兩方面都能安樂。養老問題，我以為也不應全由年輕一代來解決，老年人自己也應同時對此問題早有準備，因為誰能不老？現在的老人，就是以前的年輕人，那麼現在的年輕人，豈不就是將來的老人？所以我們應設身處地的將兩方面都想一下：

三、生活安適——老人最大的要求，就是生活安適，飲食應易於消化，衣服要輕暖，而且常常換洗，房間要光線充足，空氣流通，常常打掃清潔，一切生活要有人照料，這樣老人就能安心度其餘年。

，不可太任性，有些小事能容忍就罷了，不可小題大做，致傷家庭和氣。

四、自尋快樂——老人最好能自己消遣，如訪友、看書、釣魚、下棋、種花等自尋快樂！

五、有獨立的經濟——多數老人的苦腦，是因為自己沒有獨立的經濟，靠兒孫生活，所以最好在未老時，先作準備，這樣不必因為經濟問題時與兒孫發生意氣。

問題！才能知道怎樣解決這個問題，才能了解老人，才能知道老人身體及其他方面的改變着手，然後才能就應先從分析老人身體的改變着手。

中日常生活，大小問題等多沒有請教老人的必要。于是老人感到自己辛苦創業，如今反落在兒孫背後，心理上總不免不舒服。  
由於以上種種原因，許多老人不免感覺生活無味。若我們自己到如此地步，該作何感想？

二、禮貌與寬容——大多數老人都歡喜年輕人對他有禮貌，事事尊敬他；對他的生活習慣，要盡量忍耐與寬容。例如老人偶然發點脾氣，不應與他計較，應多多忍耐寬容，才是敬老之道。

人總以爲自己經驗多見識廣，不大接受年青一代的意見。其實時代是進步的，有許多風俗習慣，時在改革中，如果老人也能接受青年人的意見，這樣就可減少許多無謂的苦惱。

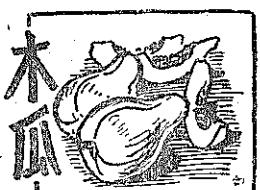
你有沒有想到將來『老了』的問題？否想到老了怎麼辦？如想老了享點福，那麼未到老時就應先有準備。政府規定每年農曆九月九日重陽節時為敬老節。那天各地推選長壽壽星，舉行遊園大會，老人們不但得到禮物，而且接受盛大招待，表示我國敬重老者，提倡固有的道德。本來我國一向有敬老的美德，家庭中以老人地位最高。同時父母對子女的教育，所盼望的就是『奉養父母』與『報答恩情』。但是現在時代變了，因種種制度的改變，老少之間在思想上總不免沒有出家庭之中不愉快的事就自生了！因此就產生了『養老問題』。老年人在人生的旅途都會經過多少奮鬥，但是老年，因體力關係，不能青年一樣的工作，生產能低，因此消耗多於生產，往往成了家庭中發生不愉快的原因，但是，這是他們錯嗎？當然不是的，那麼

到過往減年了，間發，清曾國藩先生著述之書，原文如下：

三、性情固執！老人思想比較守舊，性情比較固執，成見也深，不易接受新觀念，尤其生活習慣方面很多老人，對新的衛生常識，如嬰兒保育，傳染病預防等方法，多不信任，因為幾十年來所養成的習慣，是不容易一旦破除的！他們多愛說：「我們年輕時如何，至今還不是活得蠻好！」

四、失去家庭地位——一般家庭多由年青力壯的夫婦主持，

A detailed black and white illustration of a watermelon. A large, vertical rectangular cut has been made through the center of the fruit, revealing its bright red, juicy interior with several large, white, segmented seeds. The outer skin of the watermelon is visible, showing some texture and a few small dark spots.



臺灣雖然是水稟產量豐富的地方，但是一般膳食能中，包括水果很少，大人多將水果給孩子們吃着玩玩而已，其實水果中含有各種維生素及礦物質，是人們一日不可缺少的營養素（請參看本報第二卷第十一期每天不能缺少的水果和蔬菜一文），所以我們應多吃水果才好。

在臺灣水果中以木瓜是最好的了，因為它不但易於栽種，十個月就可結果，一熟，而且營養價值較其他水果高。

生熟吃，還可做蜜餞、果醬、或糖漬、鹽浸、菜蔬吃。此外木瓜果肉中特別含有一種木瓜酵素，是人所沒有的，它是醫藥上最溫和而沒有副作用的動物性蛋白質，所以飯後食用，能幫助消化腸，有通便的功用，木瓜還能增加乳的分泌，非常有益。