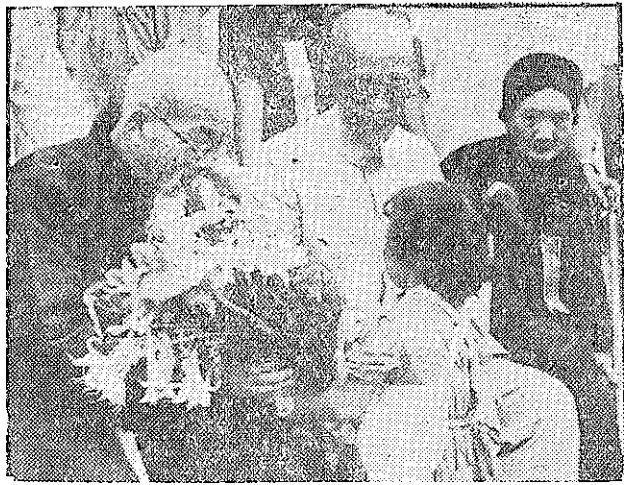


## 從「敬老」談「養老」

你有沒有想到將來「老了」的問題？曾否想到老了怎麼辦？如想老了享點清福，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



花獻者老向童兒中會老敬

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

一、身體衰弱與官能減退——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、腰酸、腿痛等，體力不支，所以生活方面必需要兒孫幫助。

二、心理變化——因為生理關係，年老了心理上會起變化，往往歡喜回憶過去，對現實環境不滿，而青年人則愛好自由，是前進的，目光注意將來，恰巧相反。

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，是不容易一旦破棄的！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，老人似乎退居次要地位，家中日常生活，大小問題等多沒有請教老人的必要。於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？

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。



臺灣雖然是水菓產量豐富的地方，但是一般膳食中，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二十一期每天不能缺少的蔬果和蔬菜一文），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，一年四季都有水果，而且營養價值較其他水果高。木瓜不但可供生吃，還可做蜜餞、果醬、或糖漬、鹽浸、未熟的果實更可做菜蔬吃。此外木瓜果肉中特別含有一種木瓜酵素，是別種水果所沒有的，它是藥業上最溫和而沒有副作用的消化劑，能分解動物性蛋白質，所以飯後食用，能幫助消化；又木瓜能滑潤大腸，有通便的效用，木瓜還能增加乳的分泌，所以木瓜對健康非常有益。