

「蟄居隨筆：經營老後的健康生活」

孫炳焱

～健康是要用心經營，不是平白可得～

吳克剛教授（1903-1999）

最近日本著名刊物「文藝春秋」月刊，登載「延伸健康的壽命」特集，專對老人養生保健，請醫學專家提供意見。醫學的邏輯且放一邊，把結論介紹如下：

一、65歲以上的人，健保拿藥，種類繁多，多劑大量處方箋開出的藥丸，可不能隨便服用，不同藥物一次服用，藥效會相互抵觸，甚至引起副作用，尤其老人肝腎機能不佳，可能再受傷害，一次不能超過六種，超過就容易引起有害事端。像有人高血壓、糖尿病、高血脂、心律不整、腰酸背疼、失眠等，各科拿藥，一次吃十種以上的不同藥丸，是很危險的，醫師、藥師個別開藥，給藥，病人認為不拿白不拿，回來就大把大把服用，對身體無助反而有害，像感冒藥症狀消失即可停藥，安眠藥，類固醇有依賴性，須慢慢遞減，原則上，不宜自我調整，要請醫師調整到每次服用不超過六

種，這是東京大學醫學院秋下雅弘教授等人的研究意見。

二、防止失智症，要吃麵包或米飯，腦最重要的營養是葡萄糖，所以澱粉類食品不能少，節食減肥的人，要注意，不能顧此失彼。鹽、肉、酒要適量，過多對腦有礙，不足則營養不良。

三、（1）睡眠是預防失智症最重要的方法，長期失眠最危險；

（2）要經常運動，每天步行三十分，效果就很明顯，體操、太極拳都好，就是要動；

（3）要保持好奇心與培養興趣，打牌、下棋、照像、畫圖都可以，能熱衷最要緊；

（4）跟人互動、對話、旅遊、下廚做佳餚，自己切菜、洗碗等都值得鼓勵。

四、（1）菠菜有利老眼保持視力，是蔬菜中含葉黃素最多的一種，宜多食用；

- (2) 雞胸肉最適合老人，最有利於解除疲勞；
- (3) 桂皮最有利皮膚之內皮細胞的活化與再生，桂皮粉末加在咖啡、紅茶、豆漿或湯羹上，每週服用二至三次即可；
- (4) 牙齒的咀嚼力與失智症有絕對關係，牙齒一共28支，老人最少保持20支，包括假牙或植牙，以維持起碼的咀嚼力；
- (5) 失智症原因，遺傳基因三成，環境七成。

以上都是第一級的各科權威醫師所提供的意見，醫學上的依據與臨床實驗，無法一一介紹，把結論告訴大家，做參考，保健有連續性，要趁早綢繆才好。

這年頭，薪資縮水，退休金要砍，要打折，蔬菜三不五時又貴又少，日子不好過，不必長壽，但求健康、以免消耗社會資源及拖累家人，希望歲月平安，不必多添福壽，著名藝人郭金發先生瘁逝於舞台上，且唱成名曲的燒肉粽，民間反應不捨與悼念之餘，都說郭先生有積德，有福報，可見健康「好走」是大家潛在的願望。順便告訴大家，日本民間已經興起鼓吹「安寧死」與「安樂死」的選擇，有一位九十歲老人在 TV 上說，「很擔心老後問題」，財政部麻生太郎部長乍聽之下，猛批「你到底準備要活多久？說這些沒道理的話」，當然又引起一番議論，自不

在話下。（建議懂日文讀者購買 2016 年 11 月號，「文藝春秋」來看，真的開卷有益）。

（ 2016. 11. 3 於士林寓所）

〈本文作者係臺北大學金融與合作經營學系榮譽教授〉

中華民國合作事業協會

「合作社事業報導」徵稿啟事

- 一、為使社會人士瞭解合作社對地方公益之貢獻，本報導擬刊登「合作社與社區關懷」系列報導，以宣揚合作事業的特質。
- 二、合作社為具有地方性之社團，每年皆從盈餘中提撥百分之十為公益金，作為捐助地方公益建設，諸如：捐建人行陸橋、地下人行道、捐獻救護車、消防車，贊助學校建設、提供獎學金、照顧獨居老人、造訪老人院、孤兒院、及辦理文化、體育之社會公益活動，或配合地方產業資源，共同為社區營造具有地方社區特色之產業文化發展，造福社區鄰里，等等不勝枚舉均可提供廣為宣導。
- 三、「關懷社區」為國際合作聯盟所訂定合作社七大原則之一，我國合作社「取之於地方，用之於地方」及「回饋社會，造福鄉里」的經營理念正合乎此一原則，然而社會人士不太瞭解，似有廣為宣傳之必要。
- 四、來稿體裁不拘，字數以二千字左右為度，並提供相關相片，稿酬優渥，如蒙投稿請郵寄「台北市福州街11之2號二樓中華民國合作事業協會收」或電子信箱：service@clc-coop.tw