老年人養生之道？

老了，要學會自我關懷就是最好的養生之道。

文 王愛珠
中華民國社區諮商學會 / 退休校長

生命的價值和意義到底是什麼？

如果你到公園散步或體育場運動，經常可以看到三種人。 一種是每天不分晴雨，認真做運動的人：打太極、跳舞、養生操、快走、慢跑……等，一群勤於養生的人，這些運動人口以中、老年人居多，但有人笑謔的說：怕死之人；另外一種是：一大早就已醉臥公園的流浪漢，幾瓶散落一地的米酒罐子、頭下枕著行囊，我不敢正眼看他，唯恐不小心冒犯了，引起對方不悅；這些人也以中、老年人居多，但是近幾年來，醉臥公園的流浪漢年齡竟出現青壯人口；公園散步的人會有意無意的說：等死的人。第三種人是:你望向大馬路，偶而會看到風馳電掣、呼嘯而過的飆車族，拿掉消音器，震耳欲聾的聲音引人側目與詫異，此時，有人會嫌惡的說：找死的人。人生百態啊！對生命的態度也不同 。

隨著醫療及社會的進步，老人人口的自然增加是世界各地已開發國家的共同趨勢，以台灣為例，2010 年人口平均壽命已提高到男性為 76.15 歲，女性為 82.66 歲，六十五歲以上人口佔總人口比例 10.7％較 5 年前增 1 個百分點，未來人口老化，將因第二次世界大戰後嬰兒潮近入老年期，老人人口將更急速增加，台灣預估到了 2026 年六十五歲以上人口佔總人口比例超過 20％，達到超高齡社會（Super Aged Society）標準；103 年 6 月底內政部統計我國 65 歲以上人口占總人口 12％，104 年的統計則為 12.58％，預估 2060 年將達 41％ (行政院主計處，2014，2016)。對老人的養生觀念、生命關懷將成為更多人的需求。

老、病、死本是人類懼怕卻也無法逃避的宿命。自秦始皇至現代一般平民百姓，人人害怕變老、阻止衰老、追

求養生，甚至追求永生。古有秦始皇，不但要術士為其製作長生不老的藥，也聽齊人徐福的說詞，派遣徐福帶領童男童女數千人，出海到仙山尋求不死之藥；秦始皇焚書，唯獨不焚醫藥卜筮種樹之書，也是為了養生、追求永生。唐太宗李世民期待再活五百年，但是青春永駐、不死之身，是人類一直以來無法突破的生命極限及追求的夢，然而活在每一個活著的日子，快樂優雅的過著有尊嚴的老年生活才是老人要去追求的夢，但是有很多老年人經常放不下、放不開，關懷子女的多，反而關懷自己生命的少。

美國心理學家亞伯拉罕· 馬斯洛在 1943 年提出人類的需求層次理論（Maslow's hierarchy of needs）：生理上的需求、安全上的需求、情感和歸屬的需求、尊重的需求、自我實現的需求，另外兩種是求知需求和審美需求。 今人談養生，著重在

身、心、靈，老年人對自己的生命更需要身心靈的自我關懷。

身者，即是維持生理上的基本需求。現在人講究保養身體，認為除了吃飽外還要吃得好與健康，但是人食五穀難免不生病，更因氣候變化、病菌侵擾、意外的發生而傷身，因此疾病的預防、治癒變成了養生、保健的要務。但是隨著年紀增長，老年人對疾病的抵抗力減弱，身體逐漸衰退，更需要注意補充營養，雖然說要少油少鹽少糖，但要善待自己，想吃什麼就吃，關懷自己的胃口，胃口好身體自然健康；身體要強健還要多運動，要活就要動，少運動膝蓋容易退化，適度的運動可以活絡筋骨，老人身體養護，不在醫院而在運動場所。

心者，強調在心理的感受，養心，著重在心情照護。猶如馬斯洛所說：安全上的需求、情感和歸屬的需求、尊重的需求、自我實現的需求，這些需求被滿足了，心裡的幸福感因此而生；老年人要走出家門上學去，所謂活到老學到老，年輕時沒有學的趁年老嘗試不一樣的學習，在學習中多認識一些「老」同學，同一個世代的人有共同的話題與不一樣的人生經驗，多些老同學說說人生哲學與體悟，心情自然就開了。人人都說「兒孫自有兒孫福」，老年的福氣要自己照顧，千萬不可執著在兒女身上，老年人要讓自己瀟灑過自己的日子，心無罣礙活出精彩。

人縱使如彭祖活八百歲，仍難逃生命終究會結束之宿命，則未來歸宿將何去何從，就是人類在追求的靈性世界。老年人對靈性的照護可以從宗教的信仰開始，絕大部分的宗教都教人為善、慈悲，也在追求心靈的平靜，甚至是預約來世。死亡只是往生，只是回家，存有此念就是對自己最好的靈性照護。

從國內內政部統計的平均壽命算算看，你還有幾年的生命，你要怎樣生活？怎樣過日子？要仰賴子女，還是自我照護？現在開始就要好好規劃，讓自己活得精采與光彩。因此要學會自我照顧，按自己的意願活在當下，不再眷念過去的喜悅與哀傷，好好珍惜每一天。保持對生命的熱忱和好奇，從心、重新學習，靜態的與動態的學習讓自己每一天過得充實、生活豐富，在回顧自我人生時，帶著微笑，向世界揮揮手不帶走遺憾。

建議您，在生命結束前列出自己最想做與必須做的事有哪些？勇敢地列出清單，訂定生命晚年的計畫，你可以：

1. 拜訪自己童年生活過的地方，尋找失落的童心、拜訪童年玩伴以及教過自己的恩師。
2. 記錄自己的生活，為自己寫個自傳，慢慢咀嚼回味自己的一生。
3. 立下遺屬，寫下你在這一生最後的願望，讓自己的生命由自己照顧。
4. 找尋生命中的導師：或是靈性的宗教導師，或是一位生活周遭的智者。
5. 一個人去旅行：做好準備，揹起行囊，想去的、沒去過的地方，國內或國外都可以，當我們來這個世界時也是一個人孤單的來，不是嗎？自己旅行，學習自己與自己相處；旅行，最後往往是最想回家，因為旅行才會感受家的可愛與溫暖，才會想多陪陪家人。
6. 培養自己的興趣 ：英國詩人羅伯 . 史蒂芬生說：「若沒有嗜好的話，人生不過是極度無聊、經營不善的劇院而已。」興趣是做之前滿心期待，做之後心滿意足。有人到老了開始學攝影、種菜、唱歌、跳舞、畫畫、、，在投入的過程中自得其樂。
7. 放慢生活步調：年紀大了，動作已不如年輕時候的矯健，讓自己動作慢些以避免摔倒，甚至停下腳步看看四周，當你停下腳步才能看到流動的痕跡，慢慢欣賞自己所生活環境的每個角落。
8. 遍嚐美食：想吃就放膽去吃吧！但是要記得，美食淺嚐即止，這樣才能讓你口齒留香，回味無窮。
9. 做志工：很多地方都有志工需求，選擇自己方便以及有興趣的地方；到學校當志工可以看見年輕的生命，或許你在這裡也會看到自己的童年影子；到醫院當志工，可以照顧病人的心靈，同時在醫院可以感悟生死。
10. 跟往事道別：過去歲月的喜、怒、哀、樂都如過往雲煙，得意與失意也如南柯一夢，哭過的，笑過的會在往後的記憶裡浮現，它並不曾失去，但你也不再擁有。