

預約優雅的老後，讓我們一起好好變老

在以前，因為我國法定退休的年齡是 65 歲，所以這年齡也被界定為老年人，但隨著環境衛生與醫療科技的進步，加上現代人注重身體健康，跟古早同為 65 歲年紀的人相比，現今的人無論是生理或心理狀況都年輕許多，且平均餘命及壽命也增加，65 至 74 歲的老年人，感覺很像中年人，所以日本老年醫學會正在研議是不是把老年人定在 75 歲。也因為如此，現代人更希望在活得久之餘，還得要活得優雅、健康又有活力。

多年前社會上開始流行起「初老症候群」這個新名詞，以目前的標準來看，所謂初老大約是 50~60 歲中間，凡有以下的症狀，例如：血壓、血脂及血糖變高、肌肉無力等，或許我們可以說，生理上的「初老」正逐漸開始。在歷經孔子所說的不惑之年來到知天命或耳順的人生階段，想要活得優雅且健康，有些養生保健的知識必須知曉與警覺，平時我們更應時時互相提醒。

首先民以食為天，在飲食部分，平時應採少鹽、少糖、適量油脂的飲食，三餐要定時定量，且均衡攝取日常生活中的六大類食物，勿吸菸與勿飲酒也是維持健康的重要養生之道。在運動部分，俗語說得好：「動則不衰，用則不退」，對於平時即有運動習慣的年輕族群而言，老化後的體力衰退並不明顯，可是對於沒有運動習慣的人來說，老化的症狀就會變得非常明顯，例如比起年輕時，一運動就會明顯感受到肌肉酸痛、無力、心悸、呼吸喘等等症狀。建議初老現象發生時才想起要運動的人，應該按照健身教練的建議循序漸進地鍛鍊身體、慢慢強化肌力與耐力，而非一開始就做重量訓練或讓心跳血壓產生劇烈改變的運動。規律的運動除了能夠擊退慢性病，擁有好身材及較佳的睡眠品質，也能帶來好心情並且有效防止記憶力衰退。



每日飲食指南（資料來源：衛生福利部國民健康署）

其實老化應被定義為一個形容詞、名詞，而非一個動詞。無論您是幾歲的人，都該提早做好這重要的人生規劃，及早的從飲食、運動及生活各方面儲存身體的老本，才能在人生旅途中一路維持健康並且好好的變老，優雅地渡過人生各階段，這麼一來便可不再畏懼所謂初老、熟齡甚至老化的發生。

口述／資料提供：竹東分院院長暨老年醫學部主治醫師 詹鼎正

採訪／撰稿：公共事務室護理師 陳佳凌