



留住年輕活力 準退休族的不服老計畫



退休除了老本、老友，別忘了還有最重要的「老健」—老而健康的身體。生、老、病、死，雖是人生必經階段，但維持健康避免生「病」是我們能夠預防與控制的，大部分的身體不適，可以靠正確飲食、良好作息避免。

若輕忽健康的重要性，步入中年，身體各種警訊響起，會讓你感到有心無力，到頭只能對一身的病痛，徒留憾恨。

根據106年第10週內政統計通報，聯合國定義及國家發展委員會105年推估，我國自82年起邁入高齡化社會（老年人口比率超過7%），2018年邁入高齡社會（老年人口比率超過14%），預計115年老年人口將超過20%，進入超高齡社會。這個數字提醒我們，台灣已是高齡化社會，只要生育率不提高，現在青壯年的人們就得面對未來「年老時自己照顧自己」的事實，除了從現在開始規劃保險、理財，以確保退休生活無虞外，更需要重視的即是老年疾病，而老年疾病也是可以在年輕時加以控制、預防。

2 項 飲食技巧

每天2000cc飲水

水是維持健康最重要的物質，能溶解各種食入的營養素，供人體吸收。美國國家科學的最新報告指出，過去1天8杯水其實不足人體使用，且定義模糊，正確應為2000cc，大約為1罐瓶家庭號保特瓶的水量，而且儘量少用減少以碳酸飲料、茶替代，只有乾淨的水才符人體所需。

吃得均衡不嫌少

過去重視忌口或保健養生的飲食習慣，往往因為執行困難讓許多人怯步無法力行，反而沒有效果。最新的飲食觀念並不在意吃進了什麼，反而更重視吃的份量，並強調均衡，簡單來說，各種食物無須忌口，但不能過量或偏食。改變對養生食物的執著，能讓用餐過程愉快，進而促進消化系統。同時養成每餐7分飽的習慣，過食、暴食、偏食，是健康的最大殺手，也是引起疾病的主因。



4 種避不掉的老人病

最要命的疾病：心血管問題

心血管問題是銀髮退休族最「要命」的疾病，包含：高血壓、高血脂、心臟病、糖尿病或中風，都是年輕時高蛋白、高脂、高熱量飲食，及作息不正常，慢慢累積的疾病。雖然20、30歲的身體尚未反應病徵，若不知保養，35歲後，血壓升高、血膽固醇異常、動脈粥狀硬化等問題接續出現，往往就得面對心血管疾病纏身的事實。

最困擾的疾病：骨骼、肌肉、皮膚問題

相較之下，骨質疏鬆、退化性關節炎、骨刺、冬季濕疹、骨折這類的疾病，對銀髮退休族的日常困擾相對更大，嚴重可能還會發生危險，尤其這些疾病平常無太多徵兆，如骨質疏鬆症就不會有預警，但往往一發生便是骨折，困擾與威脅必須注意。

心理生理共同引起的疾病：神經系統問題

同時來自心理與生理的疾病，包含：失眠、耳鳴、阿茲海默症、帕金森氏症，甚至延伸至意外傷害，特別是失眠，65歲以上失眠率是年輕人的6倍，若不加以預防，睡眠不足導致免疫力降低導致，引起疾病感染、注意力下降而讓生活環境危險提高，更令人困擾。

最尷尬的疾病：消化泌尿系統問題

消化泌尿問題恐怕是最影響退休銀髮族自尊的疾病，便秘、胃食道逆流造成嘔吐、尿失禁、攝護腺肥大、性功能退化，都很容易是直接讓老人難堪、尷尬的疾病，這類問題的成因除年齡、退化外，有時是因為治療其他疾病，而用藥所引起的副作用，如：含有可待因成分的鎮痛劑，可能導致便秘。

2 條生活原則

生活更規律

現在開始執行規律的生活習慣。養成至少1至2日運動1小時的習慣，走路30至60分鐘是最好的運動。拒絕熬夜、壓力，保持充足睡眠與休息，並排除、治療危險因子，如：吸菸、肥胖；同時開始學習保持情緒穩定，因為心平氣和是百病之藥。另外也要養成每天排便的習慣。從現在開始養成規律、平順的生活習慣，一起就能遠離疾病、保持健康。

預防勝治療

別再有「眼不見為淨」的觀念！疾病潛伏於身體，除非透過健檢查出，否則等到察覺時往往已藥石罔效。不聞、不問、不關心，是許多人對身體的態度，根據國民健康局調查結果，38.6%的民衆自認「身體很好」不曾做過健檢，這些人在生病的時候總會怨嘆為何未曾關心身體？隨著預防醫學意識越來越強烈的時代來臨，生活品質應同步提升，應該學習仔細聽聽聆聽自己的身體訊息、心靈需要什麼？稍有異狀就應該做檢查。