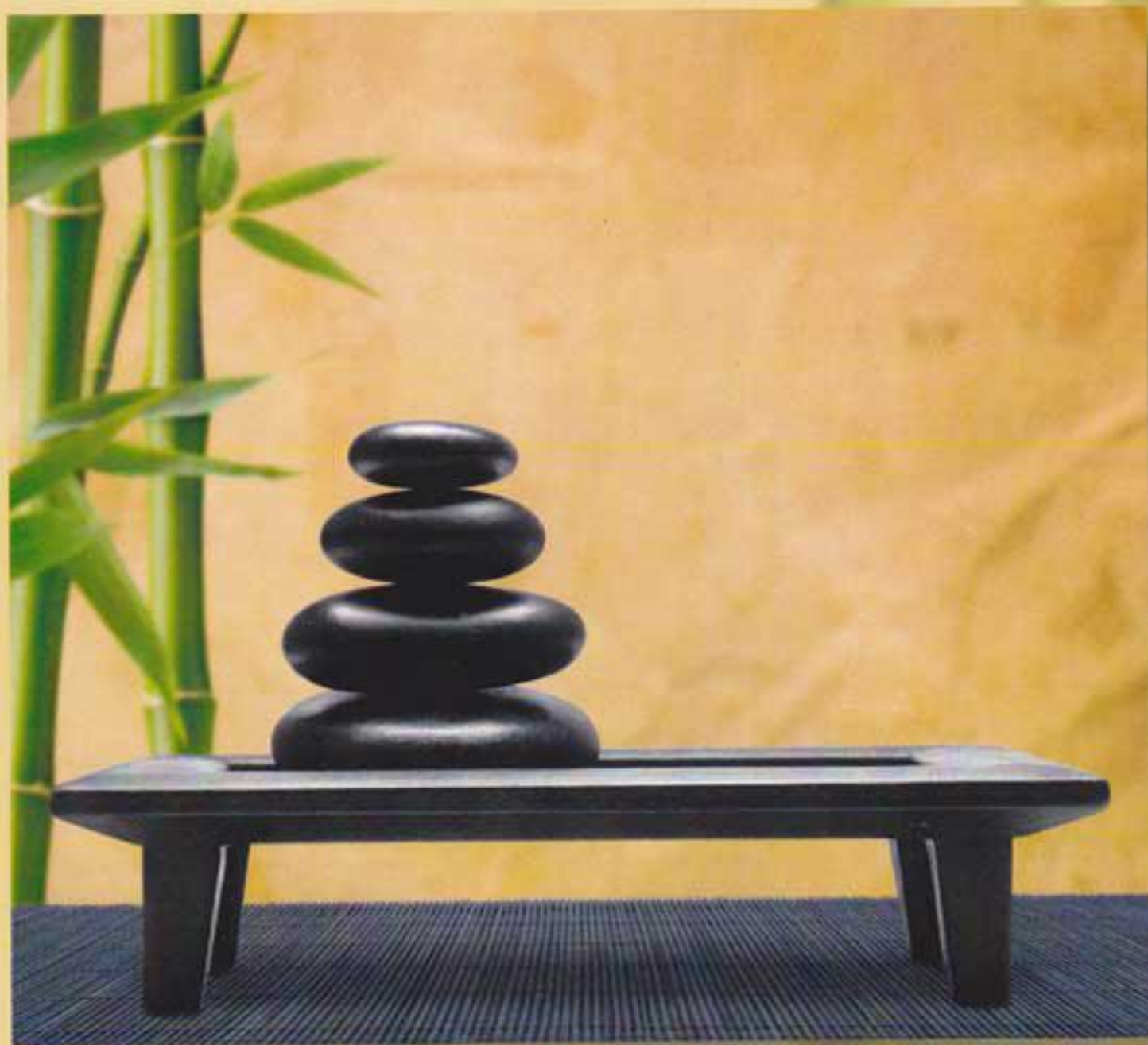


長輩的 生活智慧

第八輯



北加州台灣長輩會的獻禮

目錄

名譽會長的話 感恩的心	陳文雄	I
會長的話 感謝	陳秋月	VII
〈一〉 身體健康篇		
維他命與腫瘤預防的關係	蘇千田	1
骨質疏鬆症	張輝彥	5
預防癡呆症	何啟宗	12
為自己及全家的營養均衡加分	蘇千田	18
談談膽固醇	張輝彥	22
高密度脂蛋白膽固醇	陳柳江	27
長者常見之眼疾	洪千雅	32
你的健康屬於那一個等級	何啟宗	36
父親前列腺切片併發症前後	林巧珠	41
人生百歲不是夢	何春燕	46
讓膝蓋慢點老化	莊麗華	53
〈二〉 心靈健康篇		
活出老年的樂趣	曾華容	58
生命的時鐘	孫曲回	61

阿嬤拜訪記	陳秋月	64
兩個旅遊景點的啟示	莊麗華	68
建造綠色的心靈故鄉	陳碧雲	74

〈三〉實用生活篇

吃得健康，活得健康	何秀滿	77
紫蘇梅	陳森田	82
洋薊	張東榮	85
吃出苦瓜的甜滋味	曾華容	89

〈四〉閒情雅趣篇

書法的演變	馬逸輝	91
— 馬逸輝書法作品		93
— 藍文華書法作品		95
— 曾華容書法作品		97
音樂與健康〔簡介林隆村樂譜〕	曾華容	99
— 智慧的喜樂〔樂譜〕		103
— 喜樂是良藥〔樂譜〕		104

會長給的一份厚禮	莊麗華	105
----------------	-----	-----

〈五〉活動照片

• 名譽會長的話 •

感恩的心

六度基金會 陳文雄

最近的一期台灣的天下雜誌，封面主題之一是在談台灣全民抗老的聖戰。為什麼呢？因為經濟發展之後，錢賺到了，吃喝玩樂之際，加上工作壓力過大，身體發生問題，才發現健康的重要。沒有了健康，人生變成了空無所有。

關於健康的注重和研究，北加州台灣長輩會，自一九八一年創會以來，一直都是會務的重點，所舉辦的活動和發行的專輯，都是在幫助長輩的健康和長壽。

我深深感謝近三十年來，歷屆的會長、理幹事及義工，任勞任怨默默工作為會員及社區服務，有時候做到流汗，被人嫌到流涎，精神可嘉。在此也特別謝謝現任會長陳秋月和她領導的幹部及理事們的努力和貢獻。

長輩的活動其實具有很重要的社區服務意義。在美國這個重幼輕老的社會，整個社會資源花在長者的身上，比例算是短少，長輩會這種自助助人的組織，正是社會上最難能可貴的團體。

美國的人口，平均壽命逐年增加，在一百五十年前

是四十歲，一九〇〇年是四十八歲，一九五〇年是六十六歲，一九八〇年是七十一歲，到了目前是七十八歲(男七十五點六歲、女八十點六歲)，由於第二次世界大戰戰後出生的嬰兒潮已屆退休之齡，在三十年內，美國超過六十五歲的人口將由現在的四千萬增加到八千萬(人口的13%增加到20%)。這些數目龐大的老人，如果沒有健康的身體，將成為社會的重大醫療負擔，和個人生活品質的悲哀。偏偏美國過多的人口，身體過重，大腹便便，一到老年身體毛病很多，又多獨居孤處，問題相當嚴重。

相對來說，長輩會的會員比較有福氣，我相信長輩會會員在健康和長壽來說，比一般的美國人好的多。最近數字顯示，長輩會有575人，其中一人超過一百歲，25人超過九十歲(4.3%)，167人超過八十歲(29%)，268人超過七十歲(64%)，長輩會算是一個很長壽的組織。在健康方面，似乎大多數會員，相對的勇健、朗硬、頭腦靈活，行動方便。

人生一過六十，健康逐漸走下坡，如何保持健康和長壽，如何活的老，又活的好是一大挑戰。這除了天生的基因之外，需要很多的研究和學習。養生保健的知識並不是與生俱來，而是要從多方面尋求。問題是數千年來養生不老之術，理論多如牛毛，而真正有效的卻是寥

若晨星。舉一個例子，道家注重長生術，清靜無為，順其自然，恬然寡欲，飲食清淡，對養生頗有道理。據古傳說：老子享年一百六十歲，千年來道家長生術理論很多，如內丹周天運轉法、行氣吐納法、意念修練法、導引按摩術、辟穀之道、服藥求長生，房中含氣術等等。我相信其中一部份，確對養生有所幫助。但到今天有多少人能以科學實驗來證明道家所稱的可以長生不死，吸風飲露，不食五穀，乘雲氣，駕飛龍，遇寒不寒，遇熱不熱，與天地同壽，與日月齊光呢？在今天的社會似乎也少見到仙風道骨的長者，活過一百歲的。

這並不表示養生延壽不是沒有秘訣，只是人類至今，所知所限，仍待我們努力去尋求答案。下面就是一些實際的養生秘訣，出自真人實跡：

孫思邈（醫生）活到101歲，秘訣是「四體勤勞、節制飲食、細嚼慢嚥、睡眠充足」。

張學良 101歲秘訣是「經常運動、心胸坦蕩、起居有時、飲食節制、修身養性、廣交朋友、自尋快樂」。

俞有之 105歲秘訣是「夙興跑、夜寐早、晨半飽、午餐好、晚餐少、常常笑、莫煩惱、動為寶、活到老、壽自高」。

陳納遜 104歲秘訣「凡事忍耐、心情寬容、加強按

摩、血脈流通、預防意外、腦體並用」。

陳立夫 103歲,58歲即患糖尿病，長壽秘訣「養身宜動、養心宜靜、飲食有節、起居有時、物熟始食、水沸始飲、多食果菜、少食肉類、頭部宜冷、足部宜暖、知足常樂、無求常安」。

張群 101歲不老歌「起的早、睡得好、七分飽、長跑跑、多笑笑、莫煩惱、天天忙、永不老」

蘇步青（數學家）101歲 秘訣「每天睡前熱水泡腳二十分鐘」。

日本人是世界上平均壽命最高的國家，平均壽命是八十二點六歲(男七十九歲，女八十六歲)(雖然最近日本高齡人瑞廿三萬人在世間蒸發，因子女未報父母死亡，冒領退休金及老人津貼，但日本仍是全球最長壽的國家)。據說日本人長壽的十大秘訣是：

少肉多菜	少鹽多醋	少糖多果
少食多嚼	少衣多浴	少車多走
少憂多眠	少憤多笑	少言多行
少欲多施		

現代的科學日新月異，進步很快，對養生長壽的理論很多，至今比較有科學証實的是節制飲食，適度降低卡路里，會延長生命。肥胖會折壽，勿吸煙，勿過量飲酒，多

運動，少肉多菜，除此之外，還沒有找到永生不老的仙丹或秘方。當然，有些理論，例如基因改造，或控制細胞染色體的端粒(因端粒在細胞分裂複製到一個限度後，其遺傳資訊不會讓細胞老化死亡)，給予時日，說不定真能找到延年益壽的秘方。

俗言說：活到老，學到老，學無止境，追求養生健康的知識也是沒有止境。

長輩會提供長輩們一個很好的園地，大家可以互相交換親身的經驗，互相學習，促進知識交流。

十五年前(一九九五年)在當時會長鄭志道的領導下，由徐黃富先生擔任長輩的生活智慧出版編輯首任主任委員，至今已發行「長輩的生活智慧」專輯七本，另加「長輩的身體健康」專輯一本，總共有近二百篇左右，都是長輩親身關於養生、保健、治病、飲食、起居、延壽的寶貴經驗。十五年來，深深感謝黃韓玲女士在百忙中義務幫忙。她文筆好，效率高，編寫、策劃、編印，鼎力負責。她實在是布施積德，行善無量。六度基金會也榮幸多年來能小小的幫助這些專輯的出版。希望這只是一個開始，學海無涯，希望長輩會的會員不斷努力，將來繼續出版養生長壽的書，也希望早日能建立網站，集中資料能讓會員及社會大眾分享長輩們的寶貴經驗，帮助大家能活到天年，康寧快樂，度百歲。

再次以感恩的心，謝謝長輩會多年來熱心服務的人，造福會員及社區，功德無量。也祝各位會員在人生漸老，體能衰退，子女空巢之際，經由長輩會的福氣，能變得身體硬朗，神思敏捷，家庭溫馨，手頭有錢，好友常聚，歡喜自立，五福臨門。

• 會長的話 •

感謝

陳秋月

我有幸承蒙各位會員的抬愛與疼惜，讓我有機會擔當服務長輩的機會。

我深知自己的能力有限，幸好有福氣與一群年輕有為又多才多藝的團隊一起同心協力，全團隊用滿懷的熱誠服務態度與愛心共同朝著同一目標努力。

在這段時日也讓我有更多的機會去接觸並學習到以前沒學到的，深深體會學無止境。在此謝謝團隊裡的每一位成員，特別要感謝秘書長曾華容女士，財務長莊麗華女士的全力支持，把這兩年來的會務辦得有聲有色。

還有更要一提的是，這兩年也讓我有機會參予編輯「長輩的身体健康」專輯工作，又學了不少新知識，體會到要出一本書，好比生個小孩那麼困難。謝謝各位會友的支持並分享寶貴的知識、經驗。辛苦了多位編輯委員！

特別提筆感謝，黃韓玲女士這幾年來不惜一切的為長輩會付出精力與時間。每期的編輯都不吝助一臂之

力，再次献上衷心的謝意。

當然少不了我們的大家長-名譽會長陳文雄博士 及他所創設的「六度基金會」。若長輩會有些許的成果，全仰仗他給予我們長期的財力及精神支柱，這功績是有目共睹也無法磨滅的。

最後跟大家分享我這幾年的經驗並希望一齊在身、心、靈三方面均衡成長，永遠保有一顆年輕的心。年齡不是問題，不要把自己的價值放到別人的肯定上，自己怎麼看自己才是最重要。

祝福各位會友 健康 喜樂 平安

維他命與腫瘤預防的關係

蘇千田醫師

癌症，高居國人死因榜首

根據衛生署統計處資料，國人十大死亡原因中，癌症所佔的比例超過26%，高居榜首。「肺癌」、「肝癌」及「結腸直腸癌」則為癌症死亡前三名。國人有腫瘤問題者約147萬人，每人平均住院15天。癌症的治療過程讓病人辛苦，家人日常生活與心情也跟著受影響，人人聞癌色變，坊間也因此有許多偏方宣稱有預防癌症的效果。

其實要有健康的身體，正確而均衡的飲食是很重要的基礎。流行性病學研究中也提到，如果我們可以從食物中攝取人體每日所需的維他命，除了維持身體代謝功能正常外，還可以進一步降低癌症的發生率。

然而，國人的營養均衡狀況並不理想，原因來自於個人生活型態如作息不正常、經常外食、偏食或不適當的節食，或因疾病而限制食物的攝取等。依衛生署前幾年所作的營養大調查，國人營養不均衡的狀況達90%，其中以維他命B2、B6、B12及葉酸(B9)最為欠缺。長期欠缺某些維他命及礦物質，可能提高癌症的罹患率。

哪些維他命與預防癌症有關？

許多經專家檢視的研究證實，部分維他命的確與癌症的預防有關，但對一些已罹患重症者(如癌症)，服用營養補充品前最好先徵詢醫師的意見，以避免不當的補充，反而影響身體狀況。

營養素	疾病預防	研究簡述
葉酸	結腸直腸癌	健康女性長期使用含葉酸的綜合維他命可降低結腸癌(10-15年)，劑量 200-400mcg 皆可；男性於喝酒的人多攝取葉酸降低結腸癌。
	乳癌	葉酸攝取對降低喝酒女性罹患乳癌的機率有幫助，但對不喝酒的並無幫助。
維他命 E	攝護腺癌	觀察健康人血液中維他命 E 含量較高者，有助於降低攝護腺癌；攝取維他命 E 大於 100IU 有助於吸煙者減低嚴重的攝護腺癌；實驗發現吸煙者補充維他命 E 者攝護腺癌發生較少。
貝他胡蘿蔔素	肺癌	美國國家衛生院-抽煙者需小心服用貝他胡蘿蔔素補充劑，因可能會增加罹患肺癌的危險。
維他命 D	乳癌	1. 維他命 D(1100IU)+鈣(1400-1500mg)可減低 60%老人婦女癌症發生。 2. 根據一個長達 10 年的觀察研究；停經婦女多服用維他命 D 和鈣可減少乳癌發生。
抗氧化劑	癌症	丹麥發表研究- 2/3 已罹患重症(如心臟病、癌症)受試病人長期服用高劑量維他命如 A、E，可能增加死亡率。患者應盡量避免服用高劑量的單方維他命。
	攝護腺癌	補充低劑量的抗氧化劑 8 年可降低具有病史的男性攝護腺癌的危險 SU.VI.MAX trial.

綜合維他命，劑量安全，服用方便

在JAMA(美國醫學期刊)文獻中，審視過去許多維他命對疾病預防的關聯性研究及臨床研究，也涵蓋了近期報導維他命有害的研究，或無幫助等研究，並包括了一些大型且長期觀察研究，指出正常人長期使用適量的維他命B群(B6、B12、葉酸)及維他命D等，對預防癌症、心血管疾病、骨質疏鬆症等疾病是有幫助的。這些疾病影響現今大部分人的生活，在諸多考量下，作出了建議成人每天服用一顆綜合維他命來達到預防功能的結論；因為綜合維他命劑量低，但達到一般人需要的攝取量，不會導致過量危險，安全且價格便宜；且可同時補充多種維他命，簡單方便使用。

近來報導的許多研究質疑維他命對身體健康及預防疾病是否真的有幫助？甚至有害？其實這些報導所提到的研究，多數是長期服用單方維他命或是高劑量治療用途維他命才對人體有害。針對一般健康的族群而言，適量補充人體每日所需的維他命及礦物質，長期觀察結果，還是有助於減低癌症發生率。民眾在閱讀相關報導時，也應仔細閱讀內文說明，如有不清楚之處也可以請教家庭醫師或藥劑師。

最後，還是要一再的提醒民眾，不要忘記，服用適量的營養補充品外，還要搭配健康的生活型態、正常的作

息、適當的運動和均衡攝取食物，並經常保持愉快的心情，才是維護身體健康的正確方式。

骨質疏鬆症

張輝彥醫師

1. 什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆是人體的骨骼在種種危險因素的影響下，使得骨質流失、骨的密度降低，導致骨骼變成脆弱。這些脆弱的骨骼如不加以預防或及早治療，在稍為一點壓力或不慎的情況下，骨骼就會折斷。骨質疏鬆症是骨骼疾病中最常發生的一種。

2. 骨的成分是什麼？

如果我們能瞭解骨的構造及成分，我們更容易知道如何來保護它及預防它的退化，骨的成分主要是礦物質。鈣質約佔65%，其他5%的磷、鈉、鉀、鎂、氟等。加上27%的膠質，2%的蛋白質及1%的骨細胞。骨細胞又可分成造骨細胞，負責骨的新生，及破骨細胞負責骨的代謝作用。正常的時候，身體經由內分泌系統的調和，骨的造成及分解是有一定的平衡作用的。如果新造的骨變少，或消失的增多，就失去了這個平衡，而演變成骨質的疾病。

3.骨質疏鬆的危險因素是什麼？

- 年齡：年齡愈高，患病的機率也愈高。
- 性別：女多於男，比例約為4：1。
- 種族：白人、亞裔較高，非裔及拉丁裔較低比例約為3：1。
- 遺傳及家族史
- 體型嬌小的人
- 不當的飲食習慣：如吸煙、酗酒，缺鈣質或維他命D的缺乏
- 缺少男性或女性荷爾蒙
- 藥物：長期使用類固醇，或抗癲癇藥品
- 長期缺少肌肉運動的人，如中風，或肌肉萎縮疾病的人
- 疾病：如厭食症，甲狀腺，副甲狀腺疾病，腸吸收不良或癌症病人

4.骨質疏鬆有多普遍？

在美國約有4000萬人有骨質流失現象，其中1000萬人有骨質疏鬆。女性是男性的4倍，台灣65歲以上的人約十分之一有骨質疏鬆。

5.骨質疏鬆有何症狀？

不像關節炎，一般並無症狀，不痛，不腫，如脊椎有骨鬆時，則人會變矮，彎腰，駝背。等到有腰酸背痛則可能有脊椎壓迫或骨裂的現象。

6.骨質疏鬆如何診斷？

最好的方法是骨質密度檢查和Dexa Scan。隨時可做檢查，只需20分鐘，不必空腹或灌腸等等，一般檢查胸，腰椎，股骨頸(Hip),有時加上手腕，因為這些地方如果有骨質疏鬆，是最容易發生骨折的地方。

7.哪一些人需要做骨質密度檢查？

依美國骨質疏鬆基金會的指南：

- 無論男女，年齡超過65歲者
- 有任何危險因素者，在50—55歲做第一次篩檢，以後依醫師的建議再做追蹤檢查。

8.骨質疏鬆的併發症是什麼？

最常見的併發症是骨折，以脊椎(尤其是腰椎)最多，通常是骨骼壓迫或破裂引起的腰酸背痛，但如果壓迫到脊椎神經則會有手腳麻痺的症狀。其他如手腕和股骨頸(髖骨或Hip)次之，此三處骨折佔所有因骨質疏鬆引起的骨折的三分之二。Hip的骨折一般需要開刀打鋼釘固定，依病

情的嚴重性，有時需要入療養院做長期的復健。美國每年約有200萬人(即骨質疏鬆者的五分之一)因骨質疏鬆而引起骨折，約有20%的骨折病人無法再自行走路，需要靠輪椅或拐杖才行。

9.骨質疏鬆有藥物可以醫治嗎？

有，但要依檢查的結果，病情的嚴重由醫師來決定是否應該服用藥物。一般治療骨質疏鬆的藥品可分成兩大類：

A：防止骨質流失的藥品

- 雙磷雙鹽：(Biphosphonate)此類藥品有Fosamax Actonel, boniva, Zoneta 等。
- Calcitonin：是一種天然激素，參與骨代謝和調節鈣質的功能，可以用鼻噴劑或注射來使用。
- Evista：這是一種選擇性雌激素受體調節劑(SERMs)它有類似雌激素的特性即治療或預防骨質疏鬆。另一方面又有對子宮、乳房有抑制雌激素的功能，最近研究證明它可以防止乳癌和子宮癌的發生或再發。
- Estrogen：這是我們所通稱的女性荷爾蒙，普通用在更年期有嚴重症狀的婦女，此藥用來防止骨質流失，但長期使用有增加乳癌和子宮癌的機率，

醫師一般較少用此藥來治療骨質疏鬆。如果是用治療嚴重的更年期症狀時，則用在最低劑量和最短的期間內使用。

B：促進骨質製造的藥品

- Forteo：是副甲狀腺激素，有助於新骨的形成，此藥需要每天皮下注射(像糖尿病的胰島素一樣)，而且最長只可使用兩年。在所有的藥品中，Boniva，Calcitonin，Evista和Estrogen只有停經後的婦女才可使用。

最近的研究發現，雙磷酸鹽類藥品有些人在服用超過五年以上反而有臀部大腿骨(Hip)異常骨折的現象。因此長期服用此類藥品的人，可和醫師商量是否繼續使用或換另一類的骨質疏鬆藥品服用，切記不可擅自決定停止使用。

10.骨質疏鬆藥物有何副作用？

雙磷酸鹽：一般只有輕微的胃部不適，胃酸反流，肌肉酸痛等現象。食道下部狹窄的人，不要食用，因為有引起食道癌的報告。

注射劑則有局部疼痛，紅腫或微燒等，最嚴重但也很少見的是服用雙磷酸鹽引起的顎骨(下巴骨)壞死。此病和牙齒的健康有關，在開始服用此藥前先找牙科醫師把牙齒

全部檢查一下。服藥期間如需做牙科手術，也應該告訴醫師您在服用雙磷酸鹽，牙科醫師會給您適當的建議，以避免顎骨壞死發生的機率。

激素如Evista，Estrogen則有熱潮紅的現象，也有引起血栓的病例報告。副甲狀腺激素Forteo的皮下注射則不可超過兩年，因為有發生骨癌的病例。

11.如何預防骨質疏鬆？

一般人約在40歲以後，骨質就開始流失，尤其婦女在更年期後，更加嚴重。這也是為何婦女的骨質疏鬆是男性的4倍的原因。因此預防骨質的流失，建立強有力的骨骼，應從年輕時就得開始，但是無論年紀多大，永遠都不會太遲，預防措施即使已經有了骨質疏鬆，也可以預防骨折的發生。

預防方法：

- 每天攝取足夠的鈣質，五十歲以上的人平均每天需1200—1500公克的鈣質(約三杯8 oz的脫脂牛乳)
- 足夠的維他命D：維他命D幫助鈣質的吸收。每天15分鐘的陽光可活化維他命D，或可用食物(如牛乳,魚類,麥片)或藥片來補充。每天需要量約800—1000國際單位。
- 平衡健康的飲食，如維他命A、C、礦物質鎂、磷、

鉀、蛋白質、綠色蔬菜裡的鈣都是製造骨骼成分。

- 定期的運動：做稍微負重的運動，如步行、跳舞、慢跑、游泳、爬樓梯每個禮拜四~五次，每次20~30分鐘的運動，可減緩骨質流失，提高肌肉的力量。
- 不要吸煙，不可酗酒，這兩個習慣都會影響鈣質的吸收及增加骨質的流失。

總之，骨質疏鬆是一種無聲無息的慢性疾病，年齡增長，患病的機率也越高，希望大家共同努力預防，保護我們的“老骨本”。

(本題目曾在北加州台灣長輩會，長青學院，迦南教會活石團契分享)

預防癡呆症

何啟宗

近年來隨人口的老年化，癡呆症的問題不但帶來家庭的麻煩外，也造成社會的負擔甚大。癡呆症的初期通常由健忘症開始。健忘症大致可以分成不要緊的健忘及須要小心的健忘兩種。例如：電視上常常出現的名人卻一時想不出名來，等到坐在旁邊的孫子講了，才說「對了」。到超市買東西到時候其中的一項想不出來或在寫信時一、二個常用的字卻寫不出來。這種事在不屬於很老的人也曾會時常發生。

至於須要小心的健忘，包括：一、全部忘掉，二、不自覺，三、健忘的程度太深，被旁人指點也不知道。例如：被問到「早餐吃了什麼？」答以：「稀飯」，「有什麼菜？」，只說：醬菜、花生，卻忘了荷包蛋。這是經常有的事。但較重一點的健忘者，連自己吃了早餐否都忘了。若旁人說：「你已吃過早餐了」也想不來！

寫到「已吃了嗎？」筆者想起好久以前聽過的一段故事，是真是假請大家各自推猜。據說：美國大發明家愛迪生，有一天專心研究一件發明，這時他的好友來訪。他無心停下手邊的工作，只打個招呼：「那裡請坐，我馬上就

來」，而繼續忙他的工作。到了中午他的傭人端出一盤他的午餐放在工作室的小餐桌上，傭人了解他的習慣，不便特意請他用餐就離去。這位熟友一直坐在那裡，午餐時間已過了很久，感覺自己的肚子也很餓。就乾脆坐上小餐桌把該盤午餐吃掉，又回來原位繼續坐下來等。再過了一陣子愛迪生起身來到小餐桌前，掛上餐巾，才發現餐盤內的食物已空，並同時意識到好友坐那裡。他說：「噫！我這個人真糊塗，明明已吃過了，還想再吃」。這個故事表示，聰明一世的人，有時候也會發生這種小健忘矣！

也有人問來家探望的孫子：「唸幾年級？」，「我六年級了」，「噫、長大了」，這種回答一天內曾重複三、四次。又家人前一天叮嚀幾次，「明天你要到醫院複診」，但到了當天強辯沒有聽說過。也有患者看到電視介紹紐約的旅遊節目說：「我也很想到紐約玩一玩，我沒有去過紐約」。其實曾於三年前全家人到過紐約遊覽幾天，且事後他也曾常常提起紐約的遊玩話題並秀出他較滿意的幾張照片。

至於較嚴重的癡呆症包括：在自家附近迷路無法自己回家，或將拖鞋放進冰箱。這種健忘的程度已不算淺。如上面所提，不要緊的健忘及須要小心健忘，若舉例說明就好像頗有明顯的分別，但一般仍有很多不容易判斷的健

忘行為，也屢見不鮮。因為癡呆的患者本來均屬正常人，而這種人也會出現癡呆症。比喻正常的人是白色，罹患癡呆症的人算黑色，病症進行中就須經過一段灰色地帶，在這個階段所發生的種種症狀，究竟是老人性健忘或患病性健忘的開始，必須由專科醫師的判斷才能確定。也有一種屬於輕度癡呆(Mild Cognitive Impairment)簡稱MCI的病例最近發生得很多。

通常老人性健忘多數會自己了解，但癡呆若稍進入重症，就自我失去病識（自己自覺有病）。這是癡呆症的一種特色。其本人自感“最近為什麼這麼容易健忘？”且經過這個階段後就差不多完全失去意識了。這時由家人帶去看醫師。醫師問患者本人：「有什麼不對勁的問題嗎？」通常就可能說「沒有啊」。醫師又問「有沒有健忘的事？」患者就答：「對了，年紀大了，有時候免不了想不起來，但沒有什麼麻煩」，其實麻煩的是家人。

以前由家人帶到診所者以健忘症已形成相當深度、且也兼有幻覺或妄想等精神症狀、造成家人的困憂者為主。但最近因媒體的評論，大家對癡呆症的認識較普遍，所以家人對長者的行動如認為稍有異相，就提早帶到診所。通常每日生活在一起的家人的觀察最正確，但有時也會延誤受診的倒也不少。

對於診病的醫師而言，診斷是否患有癡呆症，免不了

有困難，像對高血壓的患者，可以問診：「會不會感覺胸部會微痛，有沒有頭痛或目眩的問題？」。但有經驗的專科醫師不會向患者本人問：「健忘是否感覺較嚴重？」。需要時只能在後面與患者的家人詳談所有經過以及近況等。

一般癡呆症分為「腦血管性」及「阿爾茲海馬病」兩種。因而治療癡呆症就務必先查明，患者究竟屬於那一種是極重要的步驟。腦血管癡呆症係如病名：是腦血管的障礙引起的癡呆。以普通的常識，腦血管性者是腦的前頭葉的機能降低，手腳會發生麻痺或語言不清的症狀會出現，所以很多醫師就開給預防腦梗塞的阿斯匹靈類的藥方為主及腦循環代謝改善藥等併用。

至於阿爾茲海馬病係因側面頭頂葉的機能退化，血流代謝降低是主因，但高齡人罹患阿爾茲海馬者，常常看到有兩三處的小型腦梗塞的病例還是為數不少。這時應注意是不是因這些小型腦梗塞而引起的癡呆症。以免治療方向的錯誤。一般阿爾茲海馬病若不及時治療其病狀將會加重，並發生妄想、幻覺或彷徨迷路等精神症狀，雖然不是百分之百，但變成這些症狀的比率很高。

關於腦血管性的癡呆症主要由腦梗塞而引起，但其根源應該由動脈硬化造成。隨年齡的增加以致發生動脈硬化是無法避免的事，但高血壓、糖尿病、高脂血症(血液

中的脂質偏高的狀態)將會促進動脈硬化的惡化。因而提防、治療或防止肥胖是能減少腦梗塞，進一步能預防癡呆症，這是非常簡單的關連問題。但根據最近在國際性的大規模疫學調查做過「人群如何引起生病？」的調查統計，證實這些病症不僅腦血管性，還包括阿爾茲海馬病也有關連。例如糖尿病的人較其他人罹患阿爾茲海馬病的機會有兩倍。至於血壓偏高的人也較其他的人對阿爾茲海馬的發症率高出很多。

據專家表示：生活習慣病的預防除對腦血管性癡呆症有效外，也會降低阿爾茲海馬病的罹患，因而對飲食或運動加強注意就能減低癡呆症患病的機會。進一步舉例：像平衡良好的飲食生活，喝酒不過量，不要吸煙、頭部不要碰傷、要有習慣性的運動，像每週二至三次，每次半小時至一小時的散步行走，對上了年紀的人是最好的運動，但不要激烈的活動。根據統計有運動的人，罹患癡呆症的機率比沒有運動的人低很多。至於老人的社交活動也很重要，最好是較活潑的活動，有興趣者多數人參加最好。像烹飪教室、徒步遠行、小型旅遊、或集體參與熱鬧的各種活動都很好。其他個人感覺有興趣的活動，如卡拉OK歌唱、跳舞、園藝或麻將也是不錯的選項，它有手腦並用的優點。惟以同一姿勢坐太久可能造成不利健康。至於飲食方面應注意少鹽、少油、多蔬果，除七八分飽外，應常常

吃鮮魚，據研究；年輕人多吃魚者頭腦比較聰明，老年人多吃魚罹患阿爾茲海馬的機率較低。

為預防癡呆症，除上述飲食、運動還有社交活動外，專家建議老年人應適當攝取維他命B12，據研究證實，維他命B群能防止心臟病及精神機能的老化。肝臟所有的維他命B12對腦的健全有很大的作用。但我們要注意中年以後身體開始老化，B12就會在不知不覺中漸漸發生缺乏，是因胃腸內胃液素或從食物中吸收的B12酵素等的分泌變少，致引起精神機能的障礙。

高齡者若遇不明原因的精神障礙時，差不多得合理懷疑係B12缺乏有關，若只是輕度的B12缺乏也會發生癡呆或精神錯亂的症狀外，也可能導致惡性貧血。因此，對付B12的缺乏症愈早補充愈好，以免發生神經障礙或癡呆症。

為自己及全家的營養均衡加分

蘇千田醫師

美國權威醫藥期刊(JAMA)建議，「所有成人每日服用一顆綜合維他命，可以預防心血管、癌症及骨質疏鬆等疾病」。

美國權威醫藥期刊(JAMA)指出，「一些特定的維生素攝取不充足與慢性疾病有關，包括冠狀動脈心臟病、癌症和骨質疏鬆症等」。

攝取不足量的葉酸、維生素B6、B12是心血管疾病、神經管缺損和結腸及乳癌的風險因素；維生素D攝取量低會導致骨質缺乏及骨折，而抗氧化群(維生素A、C、E)攝取量低會增加幾種慢性疾病的風險。

因此，建議所有成人每日服用一顆綜合維他命，支持這項建議的主要原因是因為由研究顯示，補充葉酸、維生素B12、B6及維生素D，其已知及可能的益處是可以預防心血管、癌症及骨鬆等疾病，同時也因這些研究劑量下的綜合維他命是安全且價格低廉的。

適合自己及家人的綜合維他命，您選對了嗎？

現代人生活忙碌，時常三餐隨便打發，要不就是外食次數過多，造成營養攝取不均。此時，可以靠著維他命來補充身體每日所需的營養，讓我們活得更健康快樂。綜合維他命、維他命A、維他命B、維他命C、維他命D、維他命E…等，您可以有很多的選擇。維他命和礦物質是維持身體正常機能的重要營養素，雖然他們無法直接提供運動所需的能量，但是有些維他命卻是在產生能量過程中不可缺少的催化劑，其他的維他命和礦物質在體內的代謝和組織的修護與合成都有著非常重要的地位。

同樣是維他命，但針對不同的年齡，應該增減維生素、礦物質的含量，以配合成長發育，營養攝取及預防疾病，抗老化等不同時期的需求。

擁有健康身體，才能全心照顧事業與家庭

25-49歲，是許多人最辛勤的時期，不僅要在工作上衝刺，又要兼顧家庭與小孩的教養，在體力，腦力的消耗上加倍激增，更因為生活型態的多樣化或經常需要加班，極易造成飲食不均衡，無法確保身體所需要的維生素都有攝取到，因而影響到健康。

選擇有完整維生素及礦物質配方的綜合維他命，能增強抵抗力，為自己的健康加保，成本低，效益高。

抗氧化，老當益壯

台灣已漸漸步入高齡化的社會，但調查顯示，許多的銀髮族仍因缺乏某些營養素，導致細胞加速老化，並容易引發各種慢性病的產生。

美國營養學院老化研究中心副處長魯閣博士指出，維護中老年人健康的首要之務，在於營養的攝取。但針對銀髮族的需求，需增減各項維生素及礦物質的攝取量。

健康的孩子不會輸在起跑點！2歲以上的小孩更需要注意骨骼及腦部的發育

現代父母為增加孩子競爭優勢，學齡前就讓小孩去上才藝班、學英文，但別忘了完整均衡的營養，才是身體健康及腦部發育的基礎。

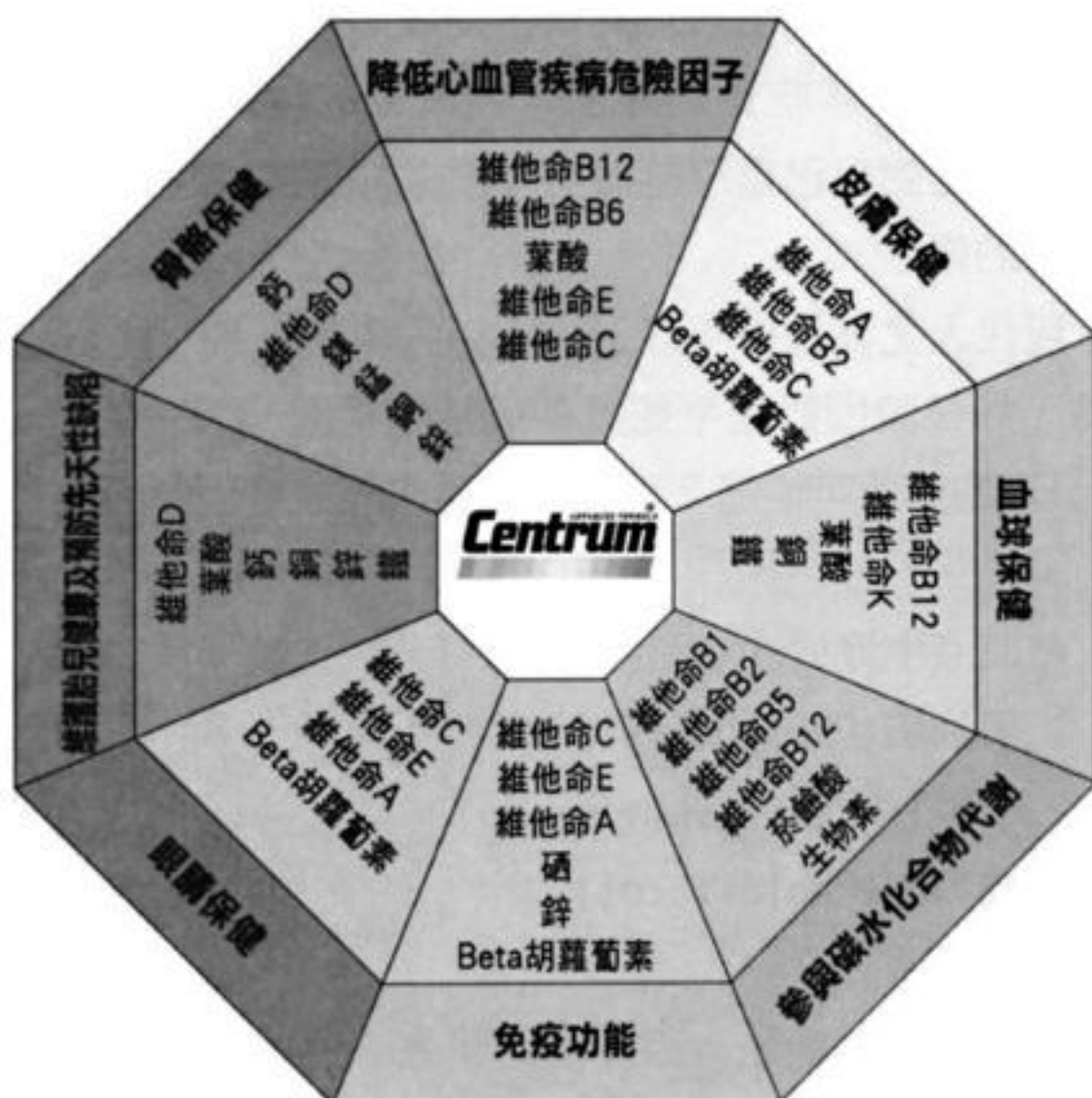
科學家已經證實，兒童專用的維他命所提供的均衡營養，對成長中兒童的智商、學習動機、注意力及知覺發展，有顯著影響。

雖然綜合維他命可以對人帶來各種身體發育、預防疾病和健康促進的功能，良好的生活習慣和均衡攝取五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、油脂類和蔬果類的食物，仍是健康的基礎。服用綜合維他命無法完全取代規律的運動、均衡的飲食和愉快的心情，只有多管齊下，才能為您的健康帶來事半功倍的效果。

您知道維他命及礦物質與人體健康及疾病預防的關係嗎？

請參考「營養八卦圖」，為自己及家人的健康把關！

營養補充品八卦圖



談談膽固醇

張輝彥醫師

和朋友一起出去吃飯，進了西餐館，帶血(Rare)或半帶血(Medium)的牛排是個禁忌，只好吃Chicken或Fish。如去中餐館，鐵板牛、蒜泥白肉或薑蔥螃蟹也不行，只好來個海鮮豆腐煲加上清炒芥蘭，連蠔油都免了。回想起來連最近是哪一年吃過滷豬腳、焗肉或紅燒蹄膀都記不得了。為什麼對自己這麼刻薄呢？原來都是膽固醇(Cholesterol)的錯！

現代人尤其是中年以上的成年人，更是談「膽固醇」色變，好像膽固醇是牛蛇鬼神或毒蛇猛獸一般。Cholesterol真的如此可怕嗎？現在我們就來談談膽固醇吧。

在血液中流通的油脂(Lipid)可分成三類，

1. 磷油脂(Phospholipids)
2. 三酸甘油脂(Triglyceride)
3. 膽固醇(Cholesterol)

各樣都有其功能，因篇幅的關係，這次只用膽固醇來和大家分享。

在血液內的油脂(Lipid)與蛋白質(Protein)結合才叫Lipoprotein，作用是能滲透細胞膜進入細胞裡面才能發揮其功能。高密度油脂蛋白(High Density Lipoprotein，簡稱HDL)膽固醇是好的油脂蛋白，即是血液中的蛋白質成份高於膽固醇。低密度油脂蛋白(Low Density Lipoprotein，簡稱LDL)是壞的油脂蛋白，即是血液中的膽固醇高於蛋白質。這是我們經常談到的HDL、LDL的由來。

膽固醇是一種在血液中流動的糜狀的物質，是脂肪酸的一部份，其對身體的功能可不少呢！

1. 是製造細胞膜的原料。
2. 是製造膽汁的成份，以幫助消化我們所吃的食物(脂肪)及吸收養分、維他命…等等。
3. 是體內製造維他命D的先驅。
4. 人體腎上腺素，男、女賀爾蒙的製造都非有膽固醇不可。

所以膽固醇在體內也不完全是個「壞蛋」的角色。試想如果沒有了Cholesterol，男的沒有男性賀爾蒙，女的沒有女性賀爾蒙，從此男女不分，這世界不會是太單調乏味了嗎？

膽固醇在血液內是不會被溶解掉的，好的膽固醇(HDL)過高時，會經由油脂蛋白送回到肝臟，而儲存在肝

臟內，有需要時再送出來使用。而壞的膽固醇(LDL)過高時，因為不會溶化於血液中，反而留在血管內到處遊蕩，久而久之，加上人的年齡漸長，漸漸的就引起血管硬化，進而導致高血壓的發生。另一方面，血液內的白血球為了要對付這些在血管內無所事事的「血中浪子」的LDL，白血球會分泌一些酵素，想將這批「遊手好閒」的傢伙消化掉，但如果壞的膽固醇(LDL)太高時，分泌出的酵素會同時對血管壁有傷害，引起血管壁的發炎，這時血液內的膽固醇，纖維，鈣質，血小板，會開始在這發炎的地方囤積下來，形成了血管垢(Plaque)，慢慢的血管壁增厚，血管變成愈來愈狹窄，進而導致血管的完全阻塞，血管栓塞如發生在腦部就叫“中風”，如發生在心臟則成為“心肌梗塞”。栓塞的血管會引起器官的缺氧而失去功能，嚴重的話，甚至有失去生命的危險。正常血液中總膽固醇的數值是低於200mg/DL，高密度油脂(HDL)是30-70mg/DL之間，低密度油脂(LDL)是低於130mg/DL，如果能提高好的膽固醇或降低壞的膽固醇的數值，對心臟、血管疾病的預防是有很大的幫助的。

血液中的膽固醇70%由肝臟製造，另外的30%由食物而來。「病從口入，禍從口出」是牛頓發現地心引力以來的第二定律，要有健康的身體，就不能亂吃不健康的食物，尤其是會增高壞膽固醇(LDL)的食物。以下以飲食的觀點

來和大家分享如何避免壞的膽固醇。

1. 不直接食用壞膽固醇含量高的食物。

如紅肉(指牛肉、羊肉、肥豬肉)，蛋黃、全脂牛乳、牛、豬內臟等、蝦、螃蟹也應該適可而止。早餐的Bacon(醃薰豬肉)，Sausage(香腸)及漢堡(Hamburger)都是高油脂食物，不能天天吃，美國前總統柯林頓是有名喜歡吃漢堡的人，現在已經兩次心臟血管放支架了。喜歡巧克力、冰淇淋、珍珠奶茶的人，可得小心咯！這些東西壞膽固醇是很高的。

2. 不使用反脂肪(Trans Fat)，反脂肪是氧化過的脂肪。速食店喜歡用來做炸雞，炸蕃薯條，因此炸出來的食物又脆、又酥、又爽口。但卻是會增加壞膽固醇的大兇手。紐約、舊金山等地，已有法律規定餐館不許使用反脂肪。

3. 飽和脂肪酸是壞膽固醇高的脂肪，越少用越好，如椰子油、牛油、豬油等。

4. 多食用不飽和脂肪如橄欖油、植物油、油葉籽油等，可提高好的膽固醇。

運動可以消耗掉囤積在皮下、肝內、腹腔的脂肪，再由肝臟製造多一些好的脂肪，每週五天，每天30分鐘的運動是非常有效的。

其實只要您沒有高血壓、糖尿病、不抽煙，身高和體重指數正常在(18-24之間)，偶而來一客上等牛排，加上一杯好的紅酒，享受一下人生，那也是無可厚非的。

總之，注重均衡的飲食，維持正常的體重，經常運動、放寬心胸、減少擔憂、保持樂觀的心情，擁有身、心、靈的健康，才是真正的健康。

高密度脂蛋白膽固醇

陳柳江醫生

脂蛋白五大組，其中尺寸排列，最大到最小，是乳糜微粒Chylomicron，極低密度脂蛋白VLDL，中密度脂蛋白IDL，低密度脂蛋白LDL和高密度脂蛋白HDL，它使血脂如膽固醇cholesterol和三甘油酯triglyceride能在血液中運行。在健康人，大約百分之三十的血液膽固醇是高密度脂蛋白膽固醇HDL-C。低HDL-C水平（低於40毫克/分升）增加心臟病。

高密度脂蛋白是最小的脂蛋白顆粒。他們是最密集的，因為它們包含比例最高的蛋白質。這些是肝臟合成脂蛋白的載脂蛋白和磷脂的複合物。能消除動脈粥樣硬化內動脈膽固醇，並運回肝臟排泄或再利用，是動脈內膽固醇的清道夫，被稱為「好膽固醇」。

還有，高密度脂蛋白有幫助抑制氧化，發炎，活化的內皮細胞，凝血和血小板聚集。所有這些屬性可能有助於HDL-C的能力，以防止動脈粥樣硬化。

流行病學數據

男子比女性往往有明顯降低HDL-C水平，因此男人比女性的動脈粥樣硬化性心臟病也明顯上升。

流行病學研究表明，高濃度的HDL-C（超過60毫克/分升）對心血管疾病如缺氧性中風和心肌梗死具有保護價值。低濃度的HDL-C（男性低於40毫克/分升，女性低於50毫克/分升）增加動脈粥樣硬化疾病的風險。

數據具有里程碑意義的弗雷明漢Framingham心臟研究表明，對於一個固定水平的低密度脂蛋白膽固醇LDL-C，高密度脂蛋白膽固醇HDL-C由高向低變化，心臟病的風險增加10倍。但是，對於一個固定水平的HDL-C，LDL-C從低到高，風險只增加3倍不等。

甚至有人雖有非常低的LDL-C水平，如果他們的HDL-C水平不夠高，卻面臨風險的增加。

推薦範圍

• HDL-C 毫克/分升	Interpretation 解釋
• <40男, <50女	低 HDL-C水平，心臟病的風險增加
• 40 - 59	中等 HDL-C水平
• >60	高 HDL-C水平，最優條件保護預防心臟病

如何提高高密度脂蛋白膽固醇HDL-C?

飲食和生活方式：改變某些生活方式能提高HDL-C水平

- Aerobic exercise 有氧運動:每週運動至少30分鐘，可以幫助提高HDL-C。
- Weight loss 減肥:根據美國 NCEP，體重超重或肥胖降低HDL-C水平。
- Smoking cessation 戒菸:專家一致認為，戒菸可以增加HDL-C一點點。
- 飲用適量的酒:尤其是吃飯時，喝一到兩杯酒精飲料，可增加HDL-C水平，並提高了細胞內膽固醇外移，沉積在動脈壁上。可以減少心臟病的風險。
- 可溶性纖維飲食:新鮮水果，蔬菜，可溶性纖維燕麥和豆類。
- 奧米加3魚油Omega-3 fish oil:金槍魚tuna，鮭魚salmon或旗魚swordfish都是Omega-3的來源的。如果你不喜歡魚，你還可以找到Omega-3的南瓜籽pumpkin seeds，葵花籽sunflower seeds，橄欖olives，花生peanuts，亞麻種子flax seeds。
- 選擇更好的油脂:增加飲食植物的順單不飽和脂肪cis-monounsaturated fats來代替動物的飽和脂肪，不僅可以幫助減少「壞」膽固醇LDL-C，它也可能提高「好」膽固醇HDL-C水平。如花生醬peanut butter，橄欖油,olive oil，或鱷梨avocados。

- 減少飲食反式脂肪trans-fats。反式脂肪是氫化的不飽和脂肪，在2010年1月1日起，美國加州禁止快餐餐廳使用該產品。
- 血糖負荷Glycemic load:是現在食品血糖排名標準。由於飲食中的血糖負荷大部分來自碳水化合物，它的上升，HDL-C似乎大大下降。若攝取全穀類whole grain，蔬菜水果和不含脂肪和低脂肪奶製品，這些食物往往是屬於在血糖負荷規模scale比較低端的，對HDL-C水平的提高有幫助。
- 大豆:大豆食品有心臟健康的好處，可取代動物性產品。大豆產品有較低的飽和脂肪和較高的不飽和脂肪，有大量的纖維。大豆蛋白，再加上大豆異黃酮isoflavones，會提高HDL-C水平3%，這可以減少冠狀動脈心臟病的風險約5%。大豆還可能導致小小減少低密度脂蛋白膽固醇LDL-C和三甘油酯triglyceride，並可能增強血管功能。其他研究也顯示出，1天3份大豆，減少LDL-C（約3%）和甘油三酯（約6%）。大豆食品使用應持續超過3個月，HDL-C的改善才會出現。

藥物

藥物治療以增加HDL-C水平，包括使用貝特類fibrates和菸酸niacin。

但是，貝特類Fibrates，儘管對血脂有影響，整體對各種原因導致的死亡並沒有影響。

菸鹼酸 (B3) Niacin (B3)，會降低三甘油酯合成和極低密度脂蛋白VLDL。藥理的劑 (1-3克) 增加HDL-C水平10-30%，成為最好的藥品來增加HDL-C。可以降低動脈粥樣硬化和心臟血管病的進程。速釋製劑immediate-release preparation有副作用潮熱(hot flush)，緩釋製劑extended-release的副作用較少。對低HDL-C水平的人可能會受益，每天500毫克菸酸開始，逐步增加至每天1500毫克。任何人服用菸酸應該由醫生進行肝功能檢查監測。目前除此以外，還沒有任何其他有效的藥物可以增加HDL-C水平。

他汀類藥物Statins能有效的降低高水平的低密度脂蛋白膽固醇LDL-C，但它很少或根本沒有效果提高高密度脂蛋白膽固醇HDL-C。

長者常見之眼疾

洪千雅醫師

俗話說：「眼睛是靈魂之窗」。不僅如此，眼睛也是身體的「疾病之窗」。許多疾病，如糖尿病和高血壓，都會直接或間接影響到視力或眼睛的健康，因此隨著年紀的增長，視力保健顯得更加重要。

歲月不但留下閃亮的銀髮及充滿智慧的「智慧紋」，每一個生日也代表著白內障(Cataract)更加成熟，白內障的形成和年齡有直接的關係，每一個人到60歲前後都開始有水晶體(Lens)變黃，變混濁的現象，除了年紀的因素，高度近視患者，糖尿病患者，長期服用類固醇(steroid)患者，或眼睛有嚴重創傷及開刀過的病人，都有白內障年老化的情況，最常見的白內障症狀是視力模糊，看書報時需要更多的燈光，晚上開車時會感覺來車的車燈分散，並難辨識路牌等現象，如果不管如何調整眼鏡的度數都無法改善視力，或者無法通過DMV的視力測驗，那麼就須考慮做白內障手術(Cataract surgery)。

因為每一個人到一定的年齡都必須做白內障手術，所以此手術是一種非常普遍且成功率相當高的手術。目前白內障手術有許多選擇，除了有傳統式的單光人工水晶

體(Mono-focal intraocular lens)，如果眼鏡度數有約150度至200度的散光(Astigmatism)，可以升級用專門治療散光的人工水晶體(Intra-ocular lens for astigmatism)，如果不想開刀後使用眼鏡，可以與醫生討論使用雙光的人工水晶體(Multi-focal intra-ocular lens)，或選擇矯正一隻眼睛看遠，而另一隻眼睛矯正看近(Monovision)，這樣一來，開刀後不管看遠看近都不用戴眼鏡，雖然上述的選擇聽起來都很不錯，但是實際上還是免不了要靠眼鏡來矯正一些輕微的度數。

不同於白內障，青光眼(Glaucoma)的患病率雖然會隨著年紀的增長而升高，但卻不是每個人都會患的眼疾，由於青光眼一般是因由眼壓(Intra ocular pressure)升高，壓迫到視神經(Optic nerve)所造成的視野受損(Visual field defect)，而一般人對視野的縮小或減少也毫無感覺，因此患者通常沒有任何的症狀：眼睛不痛，不癢，也不影響視力，如果沒有提早發現與治療，等視野縮小到剩下像隧道般一樣(tunnel vision)，將可能有完全失明的嚴重性！

青光眼的治療有很多種，一開始都是由點眼藥水來控制，如果眼藥水無法有效的控制眼壓及視野的繼續縮小，那就必須考慮做青光眼手術，每年定期做視力健康檢查是防治青光眼的最佳方法。

除了白內障及青光眼，黃斑部病變(Age-related Macular Degeneration)也是另一種常見的長者眼疾，因為黃斑部是眼睛焦距集中的部位，所以一旦發生病變，對視覺的敏銳度會造成極大的影響，譬如在讀一行字時，會漏掉其中的幾個字，或者和親人談話時，不能看到親人的表情，而只能看到親人的輪廓。

黃斑部病變(ARMD)可分為兩種：乾性(dry)與濕性(wet)。乾性的ARMD比較普遍，患者通常在65歲左右有初期性的黃斑部變化，視力退化速度較慢且對視力影響也比較小，但目前尚無有效的治療方法。濕性的ARMD可能於一夜之間造成視力的嚴重損失，但若及早就醫尚可用雷射治療來挽救，除了戒煙，防曬，多吃深綠色蔬菜，及服用專門保養眼睛的維他命之外，目前還沒有更有效的預防方法。

乾眼症是另一種惱人的眼疾，患者通常有異物感，針刺感，或者淚流不停的症狀，嚴重時會造成角膜(cornea)受損並影響視力。除了平時多喝開水及常常眼睛閉上休息幾秒鐘之外，也應每天按時點無防腐劑(preservative-free或non-preservative)的人工淚水(artificial tears)三至四次來幫助及改善乾眼的症狀，若能將人工淚水儲存於冰箱內，效果更佳。冰冰的人工眼淚不但可以潤滑眼睛，更有收縮微血管的功能，而讓眼白更白更亮。另

外攝取Omega-3豐富的食物如鮭魚或flaxseeds oil，對改變淚液的成份有很大的幫助，因此進而改善乾眼的症狀。上述的眼疾幾乎與日曬及吸煙有直接或間接的關連，雖然無人能停止時間巨輪的轉動，但是戒煙和防曬卻是人人都可做到，只要每年定期做視力健康檢查及平時多加保養，一定可以「活到老，學到老，並看到老！」

P.S.如果突然有視力急速減退，視野缺損，及大量的飛蚊和閃光的現象，則須儘早就醫，在看眼科醫生前，記得準備好平常戴的眼鏡，隱形眼鏡，或放大鏡(magnifier)，並告知醫生所用過的眼藥水及服用的藥物(包括中藥)，如眼睛有任何的不適，請做好詳細的紀錄，如病發時間的長短及對症狀的描述，如此一來才能讓醫師更有效的來幫助您。

你的健康屬於那一個等級？

何啟宗

許多人認為自己沒有吃進任何不良食物，應該沒有什麼問題；其實不完全對。凡是生存在現代社會的一份子，絕對無法完全阻擋對身體有害的毒素進入體內。如臭氧層被破壞所產生的強烈紫外線，各種電器發生的電磁波，汽車排出的瓦斯氣，垃圾焚化爐的排煙所含載奧辛，及食物本身含有的有害物質像蔬果的殘留農藥及被污染海域所捕獲的魚貝類所含有汞或鎘等有害物質等，不勝枚舉。

這些有害毒素通常進入體內被送到肝臟解毒後，經由血液轉到腸管或腎臟，成為排洩物，包括糞便、尿或汗水排出體外。但毒素如果太多，而肝臟無法及時分解，剩餘部份毒素就滯留在體內了。糞便的主要成分是食物的殘渣、腸內細菌的死骸及由新陳代謝被剝落的腸管老細胞；尿是經由腎臟濾血液產生的溶液，其成分的98%是水分，其餘2%是尿素包括微量的鹽素、鈉、鉀、鎂、氨及尿酸等；至於汗的汗腺滲出含有鹽分的體液，其成分和尿雷同，但水分却含99.9%，所以濃度有些差別。糞便和尿是排出體外的老舊廢物為主，而汗則是調整體鹽兼有排泄有害礦物質，也就是重金屬。

總之，將體內的有害毒素儘快解毒並排出體外是對健康最有利的措施。筆者多年來一直遵照各有關文獻符合個人情況編列40項問題，以自我檢測體內毒素等級，隨時注意等級的變化，據以調整生活習慣，有幸過得粗安的日子。

下列40項毒素等級測題，看官若有興趣，不妨探討您的健康狀況，可以逐項研閱究竟是屬於那一等級，如若符合您的情況就劃上圈圈：

- 1、食慾不振。
- 2、吃得快也多。
- 3、常吃油膩食物。
- 4、喜歡吃零食。
- 5、不愛吃蔬菜。
- 6、在外面用餐的機會多。
- 7、用餐不定食。
- 8、晚餐的時間常常很遲。
- 9、日常較少攝取水分。
- 10、家中的用水沒有淨化。
- 11、有喝酒的習慣。
- 12、有吸煙的習慣。
- 13、周圍的人有吸煙習慣。

- 14、缺少運動。
- 15、容易失眠(無法入眠)。
- 16、睡眠不足、常感愛睏。
- 17、在空調房的時間較長。
- 18、長時間維持同一姿勢。
- 19、長時間曝露在紫外線裏。
- 20、稍做運動後疲勞很久。
- 21、時常會感覺壓力大而緊張。
- 22、集中力低落。
- 23、情緒動亂不穩定。
- 24、精神低沈不滿現實。
- 25、容易發怒。
- 26、有慢性的疲勞感。
- 27、關節會酸痛。
- 28、常有頭痛的毛病。
- 29、時常會頭暈目眩。
- 30、眼睛容易疲勞。
- 31、有腰酸背痛的問題。
- 32、臉部或脚部容易浮腫。
- 33、舌頭較不靈活。
- 34、毛髮脫落增多。
- 35、常常瀉肚子。

- 36、皮膚粗糙或臉部出現斑點。
- 37、常常便秘。
- 38、怕冷。
- 39、很容易感冒。
- 40、體重突然增加或減輕。

自我測試結果說明如下：

◎圈圈數量四個以內的毒素等級是「A」。表示身體健康狀態極佳，請繼續保持現狀。也請在生活上保持多加留意不要把有害毒素遺留在身體內。

◎圈圈數量在五至十二個的人、是為毒素等級「B」。體內已開始積存毒素，外表看起來健康，但體內年齡可能超越實際年齡，為了防阻增加毒素，請實施解毒行動。

◎圈圈數量在十三個以上者，毒素等級為「C」。表示已經累積相當數量的毒素，若照如是繼續下去，則患染生活習慣病的危險性甚高，現在開始就得立刻開始解毒工作了。

請問您自測結果屬於那一等級？其結果不佳也不必緊張，不必煩惱，若做正確的解毒，也能排出既積的毒素。排毒的方法歸類有四種：

- 1、食用有機栽培且含有多量食物纖維素的蔬果，將毒素排出體外。
- 2、多喝水，以便排出體內毒素。

- 3、加強體液的循環，如有氧運動或泡澡，多流一些汗水以便提高循環。
- 4、至少每天排便一次，以糞便帶出毒素。
- 5、請記住！排出毒素最大的出口就是糞便，腸內溫度約為攝氏36.5度，比夏天的氣溫高些，因而殘渣物或老廢物，如若長時間滯留在體內，很容易腐敗造成有毒物質滲侵體內。所以應該儘量將糞便排出。

父親前列腺切片併發症前後

林巧珠醫師

我的父親是一位鐵骨性的健康老人，平常很會幫忙我們。孫兒們更認為他是一個很好的玩伴，也是媽媽的優良司機。他喜歡走路健身，不喜歡看醫生和吃藥。

我的父親總是規律地帶母親找家庭醫生做身體檢查，但是從來都沒有照顧他自己。

有一天，醫生建議父親也一起抽血做健康檢查，經由母親的遊說，在今年五月六日去抽血。結果出來，醫生誇讚他的血液猶如少年人，只是腫瘤指數前列腺特異抗原偏高，需轉診專科醫師泌尿科。

父親于五月下旬親自往聖荷西的黃醫師診所，經醫師初步檢查判斷前列腺腫大但並無硬塊，需進一步切片檢查。父親在猶豫中，仍接受這不太明瞭的侵犯性檢查。(NEEDLE ASPIRATION BIOPSY)。

六月初，當母親和我陪父親到診所做這檢查，在等候了兩個鐘頭後，看見疲憊的父親走出診間。他說：「醫師打了十針」。我們知道這是一項很辛苦的檢查，醫師囑咐要父親一周後回診看報告。這一禮拜裡父親受盡痛苦與煎熬，因為他無法正常的解小便，食慾也不見了。甚至因吃

止痛藥及抗生素，他也嘔吐。晚上好睡的習慣也中斷了，說話的音調也細如游絲。我們無法幫忙，只能在祈禱中看他忍受痛苦。

終於捱過一禮拜，勇敢的父親忍著極度的痛苦，堅持要親自趨車由母親陪同前往診所，而我，只能在家等候。感謝主，在此不確定的時刻，只能向我所確信的主祈求我的父親能得平安。電話鈴響了，媽媽說：「切片檢查的結果是良性的」。但因父親的排尿不正常，膀胱脹大，醫生說，需裝導尿管一週。此時，我們知道父親有前列腺切片檢查的併發症，無法排尿，醫生吩咐一週後回診，拔尿管。

一週後，我和母親陪著步履蹣跚的父親回診所，醫生拔除尿管後再囑咐：「上午需喝2000CC的水，如下午4點時，還無法解尿時，需要再回診所，放回導尿管」。這一天父親忍著痛，努力嘗試自己排尿。時至4點，仍無法正常解便。因已過門診的時間，所以我們就改前往急診，重裝導尿管。情況甚危急又時值週末，我們一邊迫切的禱告，一邊研究如何能幫忙病痛中的父親。經由訊問有經驗的長老，感謝主，我們得到好的結論，盡快開刀。感謝黃醫生，隨即馬上安排開刀。並感謝教會的卓牧師及會友們的代禱。

6月23日，我的父親接受經尿道前列腺切除手術及雷射

治療(TURP + LASOTHERAPY)，手術費時約2小時。目前正在恢復當中，情況良好。

良性前列腺增生常見於年老的男性，如果沒有外科適應症(排尿不良，血尿.....)，可服藥經由內科治療。它的原因仍不是很清楚，較確定的病因,1.雄激素,2.老化。至於肥胖，抽煙，喝酒，都不是成因。

最後，我虔誠地祝福所有的長輩身康體健，福增壽添。

附記

哪些疾病會引起尿失禁?

● 導致尿失禁的常見原因有:

- 1.膀胱過度充盈:臨床上常見的前列腺肥大或前列腺腫瘤，以及尿道狹窄等引起尿滯留時，隨著膀胱內尿液積聚，膀胱內壓逐漸增高，當膀胱過度膨脹時，尿液可隨時被迫溢出，導致尿失禁。
- 2.尿道括約肌鬆弛:在婦女妊娠後期，增大的子宮可壓迫膀胱內尿道，使尿道括約肌鬆弛，可出現尿失禁。分娩後可恢復正常。此外，絕經期婦女尿道括約肌會發生退行性病變，分娩和盆腔手術也可損傷尿道括約肌。在上述情況下，當用力咳嗽，大笑，打噴嚏，舉重物等時，腹內壓突然增加，便可導致尿失禁。

3. 瘻：當婦女因產傷而使膀胱和陰道之間異常相通時，尿液可從陰道流出，這種情形叫膀胱陰道瘻。類似的還有膀胱子宮瘻，輸尿管子宮瘻等。
4. 某些先天性尿路畸形：如輸尿管異位開口開於陰道時，也可導致尿液從陰道流出。

可以說，尿失禁往往是某些疾病的信號，當出現了不明原因的尿失禁，應該及時就醫。

● 發生了排尿困難和尿滯留會有哪些表現？

排尿困難是指尿液不能通暢地排出，常表現為排尿時尿遲遲不排出，或射尿無力，尿液射不遠，甚致間歇排尿，尿流中斷或膀胱脹滿了尿，但無尿意。如果排尿困難進一步發展，導致尿排不出，滯留於膀胱，就叫做尿滯留。急速發生的叫急性尿滯留，由於在短時間內膀胱過於膨脹，患者會感到下腹脹滿不適，疼痛，若患者先有一段時間的排尿困難，然後尿滯留才逐漸明顯者，稱慢性尿滯留，這時，雖有下腹脹滿感，但疼痛卻不甚明顯。

● 得了哪些疾病會出現排尿困難和尿滯留？

排尿困難和尿滯留的常見病因是：

1. 尿道狹窄：尿道炎症，外傷，腫瘤，結石和異物等均可使尿道狹窄。這些情況下的排尿困難常伴有患部疼痛。其中，腫瘤多發生於中年以上患者，中老年婦女排尿困難的常見原因是尿道肉阜，陰道炎以

及分娩導致的尿道損傷，狹窄。兒童若出現排尿困難和尿痛應想到是否為異物造成。

2. 前列腺病變：中老年男性排尿困難多由前列腺增生和腫瘤引起，尤以前者更為多見。

這是因為增大的前列腺壓迫尿道，造成排尿困難。多表現為尿液遲遲不能排出，排尿結束後繼續有尿滴出，也有尿流變細，有的可突然發生尿滯留。

3. 婦科腫瘤：如子宮癌或陰道癌蔓延到膀胱或尿道時，也可使排尿發生困難。

4. 膀胱疾病：膀胱內結石，腫瘤或血塊堵住其出口，或膀胱炎症癍痕使膀胱出口變窄，均可發生排尿困難。中，老年，尤其男性，若在排尿困難前曾有過無痛性血尿，應高度警惕膀胱癌。

總之，出現了不明原因的排尿困難和尿滯留，應去找醫生檢查。

附記摘錄自：「瞭解自己的健康」 陳志敏 編著

人生百歲不是夢

何春燕

人的老化係因細胞的變性而引起。我們的身體由無數的細胞構成，這些細胞的個個生命大約二年或不到二年左右。但細胞死歿前將會自我再生。所以十年前的自己與目前的自己看起來可能不一樣。因細胞每次再生時均須經過一些變性。且該變性大致屬為退步變化，就是隨細胞的變化退步，使我們的身體才會老化。

「老化」與「高齡」沒有絕對的關聯。老化就是身體愈來愈不像以前那樣如意活動，抵抗力減弱較容易生病，對事物比較健忘。至於女性可能比較關心的是外表，皮膚變粗糙失去光澤，皺紋增加斑點更顯明等。雖然很不情願，但卻無法避免。至於高齡一詞照字義是年齡增高，並沒有負面的意思，反而有尊重的味道。年齡的增加就是表示體驗豐富，累積世情關係兼有光輝的人生是寶貴的成就。

但老化得由我們自己的想法及行動可以有限度延緩其進行。又老化的進度因依個人的情形差距頗大。有些老年人在同學會碰面時，有人看起來較實際年齡約年輕十歲，也有人一看卻衰老十歲左右，這些差不多同年紀的老同學的外表卻有相差達二十歲的現象常見不鮮。換言之；老化

的速度隨個人而相差很大。不能以多大年齡所以就是這種模樣。根據最近的研究；若有適宜的健康觀，注意良好的生活習慣，活到百歲心身仍保持健全不是問題。

從前多數的國家差不多訂有「營養所需量」，表示若依照這種標準進食就不致生病的最低要求，做為全民健康的目標。這是怕國民的營養不足的舊時代產物。但目前美國主流政策提倡；最理想的健康(Optional Health)較以前的水準提高很多，不但希望不致生病，而要求心身皆能在最佳的愉快兼健康水準，以便享受人生為宗旨。

另根據抗老化專家；便扎明·法蘭克博士所著『對抗老化及變性疾患的核酸療法』書中表示；他發現變性劣化的細胞若能直接給與營養物質；像核酸之類時，人體應該可以延緩老化。如去氧核糖核酸(Deoxyribonucleic acid)簡稱DNA及核糖核酸(Ribonucleic acid)簡稱RNA就是人體的核酸。該書又敘述，成人每日需要一·五公克的核酸。雖然人體能自身產生核酸，但據他的研究，那種核酸很快就破毀，成為派不上用場的分子。因此擔心老化或想保持年輕的人，最好自外面另補進適量的核酸。

一般含較豐富核酸的食物包括：小麥胚芽、燕麥、穀類或麩、菠菜、洋蔥、蘆筍、雞肝及魚貝類(特別是沙丁魚、鮭魚等青背魚類)。法蘭克博士也鼓勵最好在餐桌上每天備有鮮魚外，亦應喝用蔬果汁一杯、脫脂奶二杯、溫

開水四杯，這樣就能夠補足DNA及RNA。絕多數老弱患者如連續二個月攝取這些食物，勢必會增強體能，更健康，減少皺紋，皮膚的氣色也會改觀。

雖然我們日常的食物差不多含有能阻防老化的抗氧化物質，因此通常只要注意飲食的平衡就能保持健康。但隨年齡的增高，自體內產生的超氧酵素(Super Oxides Dismutase)常稱SOD的機能就漸漸虛弱，所以為減少自由基坐大，我們除須注意自然飲食外，最好另再增加SOD補充素，就能增強抗老化防線。但攝取SOD時，還是要記得附加鋅、銅及錳等必需礦物質，才不致急速失去活性。

生活習慣中飲食佔很大的比重，按照部份媒體或廣告說：食用某種特定的食品則能預防或治療某些病症，但以科學的關點而言，似有過度誇張之嫌。凡人可以食用的東西，基本上不會對人體有害。例如吃什麼蔬菜就可以澄清血液等言論並不完成正確，應該只能說：它含有某種成分，其實其他很多種蔬菜也含有該種成分，不過含量有差異而已。又生活習慣應考慮包括：運動不足、吸煙及肥胖等因素全部綜合。像生活習慣病之一的糖尿病，除少數特別情形外，差不多屬攝取過多的能量加上運動不足而引起。因而若說，服用某種食品就能預防或痊癒，當然毫無根據。

美國社會福利部門曾編列預算，制定國民健康法案

(Healthy People Act)，計劃將65歲以上需要照顧的人數減少到高齡者總人數的九%以下為目標，曾實施以運動達到復健的目的。結果使原來已長期臥病者一百萬人復健能自立生活。由這種實例證明，人的腦或肌肉若加以刺激，雖然已步入高齡也有恢復的機會。就是鍛鍊肌肉，七十歲以上老人的肌力也能恢復到年輕時的七成。又我們大家都知道，腦細胞將會隨年紀的增高而減少，但腦的遺傳子若沒有損毀，高齡者的腦也一樣能加以活性化。因腦如受刺激時，神經細胞能伸長，神經纖維互相連結產生新的神經回路，因此曾毀損的部份就能修復並提高腦機能。

另根據各種的研究，為延緩老化的進度及預防生活習慣病，須要多攝取維他命及礦物質，且隨年齡的增高應增加攝取量，如前面所述，人體的免疫力會隨年齡的增加而降低，且體內吸收營養素的機能也會遲鈍。因而老人每天最好攝取維他命C一千毫克(mg)，及含在小麥或胚芽油的維他命E最少二七〇毫克(約國際單位四百IU)。這些維他命E的量若想從自然食物攝取，換算成玉米油二公升的數量，當然不可能食用二公升的玉米油，所以應該從補充食物(Supplement)攝取。

除上述應注意的生活習慣外，還有頗重要的是心理作用，不要自認老，像開口就：「唉，歲月不饒人矣！」這種自我向老化投降的悲觀心理，是健康最大的叛徒，對健

康造成負面的影響最大。

茲舉出以科學證實心理影響身體的有名實驗說明如下：1973年加州大學洛杉磯分校簡稱〈UCLA〉的麻醉生理研究室舉行的偽藥則所稱的寬心劑(Placebo)的大規模實驗。其中有一項研究，告知患者「這是對肚痛很有效的藥」並給與服用，但其實它是外觀像錠劑的純麵粉偽藥，結果還是發生「藥效」，肚子好了。這種偽藥能治好真病，自古大家皆知。但為何會治好，當年並不清楚。

該研究室的另一調查係以拔牙齒的患者為對象，以志願方式做實驗，先將半數的患者給與真止痛藥：摩茹希寧。其他半數給與外觀一模一樣的假止痛藥，並統一叮嚀「拔牙時所服用的止痛藥可能四~五小時後效果就沒有，若發生疼痛時，請服用這種藥二粒」。結果服用假藥者，有63%的人說確實有止痛效果。到這個階段與事先預料差不多。但新的發現係將患者們的血液分析時，服用假藥而產生效果的患者中，出現與摩茹希寧的構造式很相似的物質有幾種，且這些物質的麻醉效果較摩茹希寧高出很多。其中有一種叫做：貝他。園露奴芳，是最近才較出名屬腦荷爾蒙的一種，其止痛效果高達摩茹希寧百倍之多。最後的結論是，因相信這些荷爾蒙對止痛藥有效，而由人的體內自行產生。

類似偽藥效應，除上述止痛劑外，像其他各種藥類包

含我們大家常攝取的維他命類也一樣，相信它有效的人，將會產生良好的效用，(例如信仰媽祖的人，從媽祖廟乞求回來的爐丹服用後病痛可望會好。不信的人，說那些香灰沒有用就不會有效。)而持懷疑的人，不但不能發生應有的效果，可能有負面的作用。另外有人認為：如對癌症有恐慌的人，致癌的機率較大，因時時刻刻擔心自己會不會患癌？致產生不安的緊張壓力，結果真的罹患癌症。

人的大腦與自律神經系統連結，將想像與事實發生反應，例如我們想起酸梅就產生唾液，事實身邊並沒有酸梅，就是表示：身體對思考的反應。還有自己想「若變成這樣就慘了」。實際上事情都還沒有發生卻先煩惱，甚至吃不下睡不著。這就是體內分泌的緊張荷爾蒙的一種叫做副腎素(Adrenaline)將血管收縮的原因。

人與其他的動物不同的特點就是人有想像力。但大部份的動物除有特別的原因外，差不多有較平均的壽命，生存在同樣的環境的同種動物其生命都相差無幾。至於人就不同了，有些人四、五十歲就老態很顯明，體質也變成衰弱多病，但有人進入八、九十歲高齡，心身皆健康活躍。為何相差這麼多？係因個人對生命、健康及年齡的想法不同致直接影響自律神經系統的作用。通常在成長荷爾蒙的作用旺盛思慮還沒有定型的青少年時期精神支配身體的程度較薄弱，但過了成長期，特別是中年以後，心情的影響

就愈來愈強。所以若時常自我認為「我已老了」的人，看起來確實較他人顯出老態樣子。

同樣的道理也往往在孩童身上發生，例如；有同齡的甲乙兩位小孩，自小均屬瘦矮體型。甲童的父母常對小孩子說：「你雖然瘦，但卻很有活力」。他確實是弱小的體質，但卻一直頗活潑的狀態中成長。至於乙童的雙親卻常對孩子說：「你的身體從小就較虛弱，很容易感冒」，導致他常會感冒。這就是每人自我的思考透過身體的反應系統表現的結果。也就是心身兩方保持的合理性。

如上述，身體是無法辨別事實與假設的事。有些思考的事對我們身體各方面有影響，就是自我如何思考造成很大的差距。因此我們高齡者應自認快樂的人生正在開始頂峯，自我操控健康，注意生活習慣。天天快樂，過一天賺一天，明天會更好。邁向百歲的目標並不是夢。

讓膝蓋「慢點」老化

莊麗華

每個人都會老化，關節也是一樣，使用到某種程度後，就會因磨耗而退化。膝關節是全身上下最容易發生傷害的關節，不分年齡。根據統計年逾50歲的中老年人，每兩人就有一人罹患不等程度的退化性關節炎，當然我也不例外。在這個多元化社會裏，退化性關節炎已不再是老年人的專利。醫生問我，是否在過去曾經運動過度，或是關節曾受過損傷。真是天知道！雖然我是個大個兒，但是運動真是與我無緣。賽跑可是班上倒數第一名。低欄、跳高更是免提了，那幾根竹竿真是跟我結仇，半個都不敢去碰它。老師算準我沒膽子跳過去，還破例說怕什麼！光憑你那兩隻長腳，假若跳一個過去，我就給你全班最高分。

退化性關節炎這麼早就跟我結緣，到底又是什麼原因導致的呢？仔細想想，真正讓我膝蓋損傷的原因，不外乎兩個主因：「過度使用」與「肥胖」。打從移民來美至今已搬了七次家，這個成績可也算是輝煌。一方面是為了省錢，另一方面也是急性子使然。只要是一家四口合力可搬動的傢俱，絕對難不倒我們的。我雖然是家中唯一的女生，但是為了不讓鬚眉，經過幾次的搬家後，我也練出一

身好功夫。我的牛脾氣和急性子也是頂出名的，搬了家之後，經常移動室內擺設。往往等不及家人回來之前，乾脆就自己動起手來，使勁全身之力，待大功告成後還洋洋得意。習慣性的用大腿去幫忙頂住重物，是我最壞的習慣。隨著年紀增長，在這樣數年的「過度使用」之下，關節累積了足夠的勞損，退化性關節炎怎麼不會提早發生在我身上呢？想想也真讓我啞口無言。

「肥胖」是我的另外一個剋星。在這方面我也可以交出一張非常驚人的成績單。五十磅的增長數是移民來美國之後，上天給予我的最大獎賞。當然我也知道肥胖是一個獨立的危險因素，尤其是膝蓋和臀部的關節炎，通常都是因為多餘的重量施加壓力在關節上，進而加速軟骨破裂。但是要控制體重來減輕關節的負擔，真是談何容易。本來就懶蟲一條，打從膝關節疼痛後，就更加有藉口偷懶了。老公總是抱怨我久坐在電腦前，而且一坐就是五、六個小時，在這惡性循環之下，事態就更加嚴重了。街坊流傳的減肥妙方，對我一點都起不了作用，而且總是一曝十寒，屢試屢敗。唉！若是有人可以幫忙我減掉身上的幾斤肥肉，我將終生感激不盡。

因為膝蓋的疼痛我已先後做了兩次關節鏡的小手術，也打過玻尿酸。核磁共振俗稱MRI的檢查已顯示內側半月板有撕裂。在似乎沒能再有任何的幫助之下，在今年八月

中旬，我接受了醫生的建議並安排做全膝關節置換手術。醫生說做了這個手術之後，我的生活品質得以提高。這當然是我所熱盼的美夢，一想到終於又可以恢復到昔日活潑蹦跳的情景，高興得不亦樂乎。

慶幸今日網路科技的發達，我陸續在網路上搜索相關的資訊並閱讀大量的資料，尤其是病患者的回應及手術後的感言。大部分的資訊強調全膝關節置換手術在先進的科技之下，已更為成熟完善。至於患者的回應，差不多有百分之六十以上覺得手術後情況多多少少改進了不少。但是就在醫生給了我確定手術日期的那天下午，我忽然搜尋到另一個網站，它讓我緊急踩了個大煞車，想冷靜地再重新好好想想。是否應該再拖延些時日？是否等情況更加惡劣再考慮關節置換手術？是否這是對的而且是我唯一的選擇呢？報導強調，膝關節置換手術除了在膝蓋上製造出一個大凹痕外，痛苦和風險是不容忽視的。研究者指出，深靜脈血栓(血液凝塊)是一大風險，因為超過三天長期臥床休息，缺乏運動是主要的原因。腿不能動，無法使肌肉有正常的機制來幫助血液流量。手術的損傷或個人的某些健康狀況也都會增加風險的機率。通常在手術後三個月內有著相當程度的風險性，縱使一年內風險機率仍是存在的。

一些病患者手術後的感言也真讓我憂慮。不明原因的小腿疼痛，或者是腫脹都是常有的現象，需要長時間來慢

慢癒合它的傷害。幾位患者，因為不適、疼痛、幾個月後仍然無法行走，也都經歷二至三次的再度手術。有位患者甚至在手術後昏迷數日，又有位患者因為部位切除過多而造成不適，但已無法彌補了。還有一位患者的手術相當的不成功，疼痛的程度繼續增加，已經無法站立或行走，促使他投訴說“我只能使用輪椅了。我永遠不會建議任何人去做膝關節置換手術”。

我終於在最後一分鐘，毅然絕然的下定決心當個小逃兵。照規定我若延至隔日再取消手術，將會被罰款的。當然手術成功的例子也是有的，不過那些不成功的例子倒真讓我捏了一把冷汗。一位醫生朋友給了我這樣的忠告「除非是縱使手術失敗，都還會比你現在的情況好，在那種情況下才要考慮去做手術」。想想這話也真有道理，我還是好好的珍惜、善待上帝賜給我的這兩隻腳，不管是粗或細、美或醜、健或弱，總比坐在輪椅上強百倍！

雖然退化性關節炎被認為是一種不能還原的疾病，無論你對這個疾病作出任何的治療，都不能將已經發生病變的組織回復到完好的狀態。但是，舒緩關節僵硬以及防止病情進一步的惡化，也是必須且不容忽視的。我今後的大目標是減肥。等等，講話老是不經大腦思考的老毛病又犯了！為了避免將來成為長輩會大家的笑柄，我想還是趁早把這個目標刪除掉，以免貽笑大方。不過我仍然要在此高

呼求救，若有獨家減肥祕方敬請不吝救助。

適當的運動，了解自己的極限，量力而為。走路仍是最佳的選擇，每天希望能持續半小時之久，且要循序漸進。騎自行車，大多數體重落在臀部，膝蓋受力較少，是一項推薦的好運動。朋友建議到游泳池做水中運動，受到浮力影響，關節阻力較小也是相當好的建議。定期到健身中心，請教練協助訓練股四頭肌的強度。股四頭肌是大腿膝蓋周邊的大塊肌肉，愈強壯，也愈能吸收膝關節撞擊的力道，能減緩退化性關節炎的症狀。

最後希望大家從平常就好好保養膝蓋，讓膝蓋慢點老化退化，享受身心自在、行動自如的人生。更希望這篇短文對你有所助益，並以此做為借鏡。

活出老年的樂趣

曾華容

二姊今年七十五歲，帶著老花眼鏡，終日與心愛的縫紉機為伍，沈浸在拼布手提包的製作樂趣裏。每當完成一件作品，欣喜快樂全寫在她的臉上，真讓人羨慕。

記憶裏，二姊只會縫縫補補和做些小孩子的簡單內衣內褲；絕對想像不出她這般年歲，還能做出如此精緻細膩的手工提包。除了佩服，更多的是對自己的不長進感到羞愧。

姪女、姪兒還在求學時，二姊忙著張羅三餐，裡裡外外的大小事都要做，已無暇做其他事，更不可能培養自己的嗜好。縫紉機更是早已束之高閣，灰塵滿佈。後來又忙著照顧外孫女、兩個雙胞胎孫子，更沒機會去學點手工藝。

八年前，孫女、孫子都上學了，二姊一下子無事可忙，精神上失落了重心，鬱悶不樂。並開始抱怨手腳發冷，指頭僵硬；醫生建議她做些多讓手指頭活動的手工藝，可以促進血液循環。正巧當時摺紙手工正在台灣風行，於是她也加入學習的狂潮中，摺天鵝、摺鳳梨…日也摺，夜也摺，忘寢廢食，摺出興趣來。她把辛勞完成的作

品，送給自己的姊妹和女兒；於是幾個姊妹和女兒的家，都成了她作品的展列處。

記不得摺了多少紙，完成了多少隻天鵝和鳳梨。她愈摺手指頭也愈靈活，手腳不再冰冷。紙工太簡單了，開始用珠子黏貼小兔、福娃、天鵝，工巧又唯妙唯肖，讓人愛不釋手。

紙天鵝、珠子福娃…這些作品，只能當擺飾，沒有創意，她覺得不切實際也不實用。於是搬出塵封已久的縫紉機，做起簡單的手提大布袋及雙色兩用的布帽。我們心疼她太勞累，她卻做得高興又有成就感。

手提布袋和布帽做多了，累積了經驗，她又想提升自己的手藝，著手學做較複雜的背包和花樣繁多的布提包。老舊縫紉機功能不多，只好汰舊換新。她並捨棄便宜的布料，到專賣日本進口貨的店裏去選購所需的材料；也順便瀏覽展出的作品流行什麼花樣，增長自己的知識和審美眼光。

背包和手提包看起來簡單，做起來可困難多了，裡外縫針都是學問。這下子，就不是自己摸索能解決得了的事。二姊只好找精於手提包的朋友求師拜藝。歲數已大，學過了又忘記是常事；二姊夫忙著幫她又寫又畫，邊學邊做，慢慢理出竅門，得心順手了。

二姊心細又耐磨，做事不馬虎，做出來的提包已有專

業水準，人人讚賞。女兒、孫女等著要背媽媽和阿嬤的成品。女兒背著新提包上班，羨煞了同事；孫女背著背包上學，圍來一群同學，個個露出渴望的表情，希望自己也能擁有一位手藝高強的阿嬤，引來同學爭搶要當乾孫女的趣事。我的朋友也試問是否可問二姊買一個？二姊只有興趣做，沒興趣把它當成商品去賣。聽說最近手上又有新的作品推出，我們正拭目以待。

二姊忙得時間不夠用，我們常笑說她不夠老。精神有所寄託，生活有了重心，在她身上找不到慌悶，也聽不到碎碎念的聲音，二姊夫老來還真有福氣。

誰說老來等死，大錯特錯！自己的人生，自己開拓，老來也能活出樂趣和有意義的人生。

生命的時鐘

孫曲回

去年的二、三月中，覺得呼吸有一點困難。每逢夜晚的二點至四點時，就一直咳嗽並且呼吸喘不過來。所以就不敢在深夜睡覺，擔心會被痰堵住，即使睡著了仍有點害怕。後來覺得不妥，於是去找醫生就診。

還記得很清楚，醫生教導我如何清洗鼻子、咽喉的動作。誰知過了一年多了，老毛病還是沒有改善，不知何時才能痊癒。花粉過敏是很難醫得好的，常有朋友相勸，只好忍耐。就是醫生專家也是同樣的說法，真叫我不知如何是好。不管如何日子總是要過的，此時讓我想起上帝，祂是能創造與主宰世人的神，祂有祂的旨意。

談起病狀及治療，不由得讓我想起一位好朋友的故事。記得四月十一日我代替蔡凱棠牧師到中半島教會講道，因他說要回臺灣一趟，可能要一個月或更久才會返美。沒想到一個星期之後，卻聽聞蔡牧師在臺灣診斷出肺癌，只好由家人急忙接回美國就醫。正想與他連絡或向師母問個究竟，但牧師娘為了讓他好好的休息，只好暫緩或婉拒好友的探訪。沒想到短短的一個禮拜，我們的好朋友——蔡牧師，病情急遽惡化，就這樣子地走了…。沒說一句

道別的話。似如生命的時鐘，誰都不知何時會停擺。

因為此事，讓我想到生命的無常，彷彿每個人身上都配備了一具生命的時鐘，生死早有定數。如聖經上說的：「所以我告訴你們，不要為生命憂慮，吃什麼，喝什麼；不要為身體憂慮穿什麼，生命不勝於飲食麼？身體不勝於衣裳嗎？你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？」

(太6：25-27)

敝人結婚之後不想多生小孩，不想多生還是生了一女一男。來美國時小孩都很小，一個九歲，一個十一歲。光陰似箭，如今兩個小孩都長大成人，小男孩也已成家。想到台灣的家人，都沒看到他們長大的過程，於是趁他們婚假中，帶兩小口回台灣給家人認識。誰知在回台前兩天，大哥不幸被車撞死，喜事變喪事，令人哀痛不已…。這就是「生命的時鐘」。當上帝的旨意時候到了就得走，不可延遲，不能怠慢，無法理論，更不能說理由。生命的終結，無法預知。

說到我的身體狀況，如果我的過敏源不改善，免疫系統不加強，狀況還能持續多久呢？當上帝的旨意要我的生命時鐘停擺時，我是否甘願走？以自我的意識說實話，還不想走，不甘心這麼快就走。但這一切不是我決定的，只有上帝才能決定一切，由不得我。

親愛的同鄉、學員、長輩們，不要忘記，生命有開

始，有結束；生命的起點和終點都是神在掌權。謹此共勉之。

• 名言語錄 •

1. 誠能體而存之，則眾善之源，百行之本。宋·朱熹《仁說》實並保存真誠的心，這是人生美好的源頭，行動美好的根本。(作者:朱熹)
2. 無論一個人的天賦如何優異，外表或內心如何美好，也必須在他的德性的光輝照耀到他人身上發生了熱力，再由感受他的熱力的人把那熱力反射到自己身上的時候，才能體會到他本身的價值。(作者:莎士比亞)
3. 我的人生哲學是工作，我要提示大自然的奧秘，並以此為人類造福。我們在世的短暫一生中，我不知道還有什麼比這種服務更好的了。(作者:愛迪生)
4. 我們一來到世間，社會就會在我們面前樹起了一個巨大的問號：你怎樣度過自己的一生？我從來不把安逸和享樂看作是生活目的本身。(作者:愛因斯坦)
5. 我們的生命雖然短暫而且渺小，但是偉大的一切都由人的手所造成。人生在世，意識到自己的這種崇高的任務，那就是他的無上的快樂。(作者:屠格涅夫)

阿嬤拜訪記

陳秋月

我曾在母親節大會與大家分享，因為家母懷我時年歲已高，在我記憶裏她一直是白髮蒼蒼。也因為如此，家母對我而言，像是母親也像是阿嬤。移居來美不久之後她就離我而去，子欲養而親不待，我也一直為了沒能夠見到家母的最後一面，至今還耿耿於懷。可能是思母心切，心中一股衝動想去拜訪多位年過九十而未能參加今年母親節慶祝大會的阿嬤們。既然心意已定，我就美其名的邀約李明珠理事同行探訪；其實是請她代勞，做我的專用司機。

首先我們拜訪南區的廖玉珍阿嬤，她移民來美已多年，自從先生過世後就與女兒女婿同住。阿嬤身體還不錯只是行動有些不方便而已，但是有孝順的女兒女婿在旁照應關注，看起來滿有喜樂與平安。能知足常樂就是一大福氣，不是嗎？

接著轉往北區，我們第一個去拜訪105歲的朱黃歲月阿嬤。找到了門牌號碼手都還沒來得及按鈴，阿嬤一臉笑意開門迎接，相信她已經引頸期盼多時了。原來這百歲阿嬤可真古錐，有人來拜訪就早早起床打理梳裝好了。據她女兒說：媽媽一大早就向傭人傳授祕方要如何泡好檸檬茶招待我們，並把曾孫女買來孝敬她的「爆米香」轉讓我們

分享。百歲阿嬤已經不怎麼方便咬碎食物，我們也就只好厚著臉皮幫她吃了。原來只打算停留半小時左右，但百歲阿嬤執意要請我們吃飯。到了餐館下了車她也不用旁人扶持，自個兒拿著柺杖穩定又輕快地帶頭領著走。她的胃口還不錯，雖然已經沒有牙齒，但是只要將菜弄成小塊狀就吃得津津有味。百歲阿嬤特別喜愛”梅子醬”甜甜酸酸的，我心想年輕時說不定她還是個大醋桶呢。天啊！臨走道別時，百歲阿嬤竟然還要塞紅包給我這個已經是七十多歲的阿嬤。為了表示心領的謝意我收下紅包袋。我本想能再活十來年就不錯了，但是看了百歲阿嬤之後我還真希望能有她這樣的福份。人老心不老，老亦不老！

我們急忙轉往第二站，去探望王秀鶯阿嬤。按鈴多次沒人回應心想可能無法見著，正想離開時阿嬤出現了。因為百歲阿嬤的盛情難卻，難為了秀鶯阿嬤空等了二個小時，太累了就回房睡覺。秀鶯阿嬤是單獨住在老人公寓，她將房間佈置的特別有味道：日式的插花、旅遊世界各地的紀念品、兒孫逢生日節慶所送的禮品。阿嬤細數著那些珍藏的寶貝跟我們講了很多古早古早的故事。回味往事真是老年生活中的一大樂事。這位「新時代阿嬤」很獨立、很愜意，尋找自己的朋友生活在另一片天地中。子女不定時的來電或探望盡孝道，阿嬤也就無須掛慮了。兒孫自有兒孫福，兒孫獨立就是福，不是嗎？我們也順便探望另一

位長輩會的會友林錦雲女士，她也住在同一公寓裡。我真是心疼但也佩服很多長輩們移民來美，在這人生地不熟的地方竟然也能迎合時代的變遷，打破傳統的觀念而獨立生活。人老了，怎麼開心就怎麼過，做你想做而且有能力做的事，不要管別人怎麼看或怎麼說；因為我們不是為著別人的喜惡而活，我們是要活出真實的自我。其實幸福和快樂是一種感覺和感受，關鍵只在於你自己的心態。老人若能轉變陳舊觀念，剩下的生活愈是短暫愈要過得美滿。不要放棄學習新的事務，不斷提高生活品質，這樣才能分享這個高科技時代的成果，這也才是真正新時代老年人生活的目標。

幾天之後，李明珠理事與我加上黃豐作常務理事一齊去拜訪阮謝秀英女士Super阿嬤。為什麼我稱呼她SUPER阿嬤呢？她是一位典型的台灣婦女，長的很和氣且滿面笑容，迎面就問起我妹妹的近況，搞得我一頭霧水還以為阿嬤認錯了人或是我已經有痴呆的徵兆。原來是約在三十年前，透過紅十字會我們尋找到失去音訊多年住在杭州的姐姐，當時中國大陸是不允許台灣人入境的，因為已經四十年從未謀面，家裏就推派姑媽和我從美國去認姐姐。灣區有位黃惠雄先生帶領一團人去中國“探險”（當時中國大陸還很落伍），沒想到阮謝秀英阿嬤是跟我同隊的。不知是姐姐長得秀氣，還是我長得較老氣，竟然被阮謝秀英阿嬤誤認為

杭州的姐姐是我的親妹妹。不過這已是三十多年前的事，她竟然還記得，真不愧封她為Super阿嬤。

Super阿嬤也是跟女兒女婿同住的，阿嬤原來只是來幫女兒做月子，沒想到一做就做了四十多年，三個孫兒都是她帶大的而且也成了大管家。孫兒跟阿嬤非常親近，有些心裏話甚至只找阿嬤而沒跟母親分享。孫子們都已長大並當醫生或律師很有成就，幾年前在東部當醫生的孫女為了要感謝阿嬤長年愛心的付出，特地邀請阿嬤去東部玩，並聚集家人給阿嬤舉辦一個難忘的生日宴會。Super阿嬤已經九十多歲，但身體很健康，種植花木果樹青菜樣樣都來，這樣能培養出多種愛好，活出一個真實且多采多姿的自我，真是難得。阿嬤並展示她漂亮的毛線襪的好手藝與我們分享，並分送給我們。我會在冬天穿上它時更加想念她。

可惜還有多位高齡長輩此次沒有機會拜訪他們，因為無法聯繫上。原以為走訪高齡阿嬤是去探望他們，沒想到我從她們身上得到更多的喜樂和感受。我要向這些可愛的阿嬤們看齊，有寬闊的胸懷對生活充滿感激和欣賞，做個被人家所尊敬且喜愛的長輩。俗話說，上了年紀的人要把心情交給自己，把身體交給醫生，把生命交給上帝。父母對子女的付出，視為義務和樂趣不圖回報，若一心想得到回報那就是自尋煩惱。最後祝所有的長輩們身體健康，喜樂常駐您的心裏！

兩個旅遊景點的啟示

莊麗華

觀賞親善友誼花園，學習如何回饋社會。

我們選定美麗寧靜的五英畝親善友誼花園，做為今年長輩會旅遊的一個景點。希望帶領長輩們一起去觀賞一羣為維護日本庭園，在過去二十多年來一直連續性的提供可貴的資源，並努力的貢獻他們的心力與財力，為後代子孫來維護一個美麗的親善友誼花園。同時，我們也盼望藉著這個異國情調日本花園的存在，除了讓我們提高生活的品質外，也讓我們學習應該如何來回饋這個社會。

這個親善友誼花園是位於Woodward伍德沃德公園，毗鄰高速公路41的Fresno弗雷斯諾城市。在1967年時，伍德沃德公園正在開發，為促進文化關係，弗雷斯諾和日本的Kochi高知縣締結為姐妹城市，當時的建議是設立一個日本庭園有石燈籠和茶館，作為一個象徵友誼與國際兄弟情誼的標誌。

弗雷斯諾市議會批准了這一提議並分配面積來建立這個花園。1972年美國加州橙縣一個風景園林景觀設計師，邀請來自日本主茶館設計師的協助，共同著手花園的設計。他們計劃在該園的播種面積上劃出四個不同的領域，

每個領域能顯出它鮮明的季節。

該計劃在1974年完成並獲批准，1975年舉行動土儀式，然後開始施工並增設3萬立方碼土地和600噸的花崗岩巨石。河床、瀑布、七橋（包括石雙月亮橋，以雙倍的好運氣），並構建了錦鯉池，種植許多樹木、灌木和草坪。鋪裝途徑引導遊客通過四個不同的領域來感受春、夏、秋、冬四個迥然不同季節的氣息。

1981年春天，花園開放供市民參觀。透過杜鵑花，茶花，crabapples，菖蒲，櫻桃和李子，春季領域花園帶給觀眾無比的喜悅。清澈見底的錦鯉池是夏季領域花園的特色。鬱金香樹和黃連木展示其明亮的顏色在秋天的季節裏。一個大瀑布、松樹和常青草主宰著冬天的季節活潑松鼠流竄且活躍在整個花園，這無疑是一個松鼠的天堂。也有一些孔雀在最邊界花園的柵欄內。美麗的池塘充滿了色彩鮮豔的大小錦鯉魚。許多小瀑布散落在整個花園。1989年9月，一個茅草屋頂的茶館被添加到花園內；它是坐落在春季領域花園的湖邊。這茅草屋頂茶館是在日本建造的，再由四個師傅從日本來此地重新組裝。這種茅草屋頂茶館是一個真正的日本茶館，在美國大陸也只要一兩個罷了。它的簡單性讓人喜歡，看上去更加迷人了。

許多遊客到弗雷斯諾驚奇地發現這個日本庭園竟然能夠在這個又熱又乾燥的城市存在。園內植物享有最

好的濕潤，土壤肥沃，雨和雪都充沛；這些都不像是弗雷斯諾的屬性。親善友誼花園是弗雷斯諾市擁有的財產，並負責其保養和安全。董事會和顧問委員會都致力於創意與改善這個親善友誼花園。所有改善這個親善友誼花園的資金是來自會員的會費、私人與企業的捐贈。董事會和顧問委員更期盼每個公民的關注，為後代子孫來共同維護弗雷斯諾一個特別的異國庭園。

藉著上帝給予的意志和身體力量，見證了人的能力。

一個絕然不同的花園，一個年輕移民者在百年前所挖出的神奇地下花園活生生的呈現在你的眼前。這是一位遊客的感言「只有上帝知道是什麼力量支撐著，讓這個地下花園如此的深長。假如不是為了遊客，就不可能達成。這位男子所完成的功績是無法被人破壞或強奪的。持有這麼堅持不懈的努力且純潔心靈的男子是否能在我們這個時代生存下去呢？當然，我們迫切需要像這樣的例子，他見證了人的能力是可以單單藉著上帝給予的意志和身體的力量去達成。」

在1901年移民來美國的一個年輕西西里島人 Bal-dassare Forestiere 巴達薩爾福里斯蒂爾(1879年至1946年)，為了逃避有錢父親的鐵律而追求自己的夢想。他從來沒有打算用自己的生命挖出他的成功之道，他只是

想逃脫出父親的統治並證明他是一個有價值和有能力的商人。

這個花園超過100歲，福里斯蒂爾地下花園這個地方真是太神奇了！地下花園位於弗雷斯諾，這是一個複雜的地下室、岩洞、天井和花園環繞的地下世界。各部分是相互連接的地下通道和長廊連同汽車隧道大約800英尺長，蜿蜒穿過花園。福里斯蒂爾地下花園是一個向公眾開放，國家註冊的歷史遺跡，是一個更引人注目但卻鮮為人知的旅遊景點。

他是誰？一個年輕而天真的西西里移民沒有受過正規教育，在22歲時經過與父親激烈爭論他的未來後，為了實現夢想的獨立和成為幸福的水果商人而毅然的來到了美國。在1905年到加州買了土地後，他打算種植柑橘樹木和藤本植物。不幸的是，他的夢想破滅了，他的土地是一個堅實的岩盤地，農業一無是處。更糟的是，弗雷斯諾夏天的驚人氣溫經常達到115至120度。

加州在1900年代初期沒有空調，巴達薩爾生活在高溫的弗雷斯諾，他迫切需要一種方法來逃避沉重的暑熱。他想起了家鄉涼爽的地下酒窖，曾在那裡長大。他決定挖掘一個地窖在他的土地，在一天最熱的時候，讓他可以冷靜下來。

他做了什麼呢？在1906年開始，這位曾經在紐約市地

鐵系統工作的巴達薩爾沒有計劃的進行，把毫無價值的農田變成一個壯觀的地下岩洞迷宮。在40年期間，他建立了一個原始的建築奇蹟，只用粗糙的工具；只是一把鏟子、一個輪子和一些自製桶盆。沒有購買昂貴的機器、沒有炸藥的使用。1923年，他鑿刻出了10畝的連接隧道、房間、庭院和岩洞、一個小教堂，和自己的魚塘並公諸於世。巴達薩爾開始了他的宏偉計劃在1906年，報紙的報導可以追溯到1923年。

他不僅是一個隧道的建築師，他也是一個天才園丁。在他生活區的地下，創造了一個巨大的植物園充滿了檸檬和橘子樹和一些非常罕見的植物。各種各樣的樹木種植在整個花園，許多柑橘樹嫁接了各種柑橘，一種樹竟有著不同的七個品種。

他為什麼這樣做呢？巴達薩爾設置了巨大的天窗，照亮了他的地下世界也提供足夠的光線給予生長的植物。他在那裡生活，有時幾乎完全忘記那是一個10英尺深的地下。每一個轉折都把整個可喜的地下迷宮帶來了新的美觀。從石雕、扇貝形刻在牆上的神像位、通道，和鬱鬱蔥蔥的綠化樹木、柑橘葡萄，可以看出他是一位熱愛生命、自然和神聖造物主的人。

經過將近40年，藉由手工具和堅持不懈的努力，巴達薩爾成功的創造出一個涼爽的地下花園。他的壯觀花園工

作並沒有藍圖或計劃。他的腦海裡通常儲存著遠景，是單憑創作和審美本能的衝動去做的。他繼續擴大和修建地下花園，原本打算至少蓋20畝左右，可悲的是去世過早。他夢想建立一個神奇的地下地中海度假勝地。雖然這個夢想在他67歲時結束了，但也留下一個更大的遺產——在21世紀中提供了「人的能力，是可以藉著上帝給予的意志和身體的力量去達成的見證。」

建造綠色的心靈故鄉

陳碧雲

舊金山灣區聖荷西-台南市姊妹市協會於9月8日舉辦一次很獨特的演講，由理事林典謨先生特別邀請到新大台南市白河地區來的蕭瑞巧牧師講解林子內（台語發音）如何在過去15年內由一個灰灰暗暗沒有朝氣和希望的地區，被改造成一個充滿活力、歡笑及音樂的綠色鄉村。筆者當天有幸去北加州台灣會館聆聽蕭牧師演講，下面就跟各位分享蕭牧師非常感人的經歷。

白河鎮汴頭里林子內位於台南縣的極北端，屬於郊山區，是一個傳統務農的地方。當地只有313家，910人。居民靠山吃山，以種植果樹與在山下種稻為主。白河水庫灌溉渠道流經社區內，另有大小埤塘多處，是一自然生態與人和平相處的地方，社區內有林子內教會。

林子內本來有很美麗的過去，有許多讓人感動的故事，日本時代這裡曾經被稱為「樂園」。

但是因社會的變遷讓它漸漸成為一個不起眼，被遺忘的社區。沒有公車，沒有超商，只有老人與小孩。

小孩子說，他們長大後要當台北人，不要住在很醜的林子內。老人們感嘆有辦法的人都搬去外地，只留他們在

那裏等死，社區人們對將來不存任何希望。

蕭瑞巧牧師20來歲被派到林子內教會，感受到社區需要關懷的急迫性，與志工一起積極奮鬥，和社區居民共同改造林子內，綠化、美化社區生活環境。在公墓旁種植綠籬，也為荒廢了50年的古道注入新生命，由規劃、設計到施工，全由社區居民一起動手，造成「心靈步道」，讓人能寧靜傾聽內心的聲音，強健居民的體魄，將苦難變成祝福，將憂愁變為歡笑，小孩子不但不再說林子內醜，而且在作文裏稱讚它是“最美麗”的地方。

教會的圍牆拆除了，將教會開放給社區居民使用，教會也提供土地興建「社區生活館」，將圖書室、才藝教室及辦公室集合於一處，將閱讀、技藝學習等富足的精神食糧自然地注入居民的生命中；學生放學後，社區裏很快地就充滿音樂聲。同時也舉辦社區服務活動，例如為外籍新娘開設生活適應輔導班，每天早上為社區居民量血壓，辦兒童夏令營等等。

農村再生不能只有硬體建設，必需適當使用「加」與「減」的哲學。「減」的方面要解決淹水問題，減少災害，減輕髒亂，拆除違章，及減碳(減少混泥土)。另外，需加倍注入「愛」，要愛己、愛人、愛環境和愛神。農村再生是生命的更新，它的成功需要靠群眾同心合作，無私地奉獻財力、時間或勞力，走出個人的「得」與「失」，從「心」做

起,讓土地能活化與再生,建造真正的「心靈故鄉」。林子內社區再生的經歷何嘗不也可當為我們平時做人處事的借鏡?

下次您有機會回台灣,不妨安排到林子內走走,可以親身體驗,感受當地居民重建綠色鄉村的成就和驕傲。

林子內社區所在地:

台南縣白河鎮汴頭里林子內25-1號。

吃得健康，活得健康

何秀滿

怎樣才能活得健康、看起來顯得比實際年齡更年輕、是每個人的共同期盼、也是上了年紀的人更切身的課題。

良好的生活習慣、良好的睡眠、平衡的飲食、適宜的運動、平時保持着愉快心情、不緊張、沒有壓力，都是能夠促成健康的要素，其中有關慎選飲食的方面較為繁雜，所以筆者提出個人的觀點及經驗供長輩們參考：

一、抗癌養生的最佳食品

1、大麥、燕麥、玉米、白米等：所含的蛋白質很多，更有豐富的優良可溶性纖維，它能幫助身體對脂肪、膽固醇和碳水化合物的新陳代謝，並降低膽固醇。至於其所含的不可溶性纖維也有着促進消化系統的作用並能預防癌症。

2、地瓜、南瓜及紅蘿蔔：含有豐富的食物纖維及其他蘿蔔素，而且加熱比生吃更好吸收。

3、蔥屬植物：包括大蒜、蔥、洋葱等，含有一種特殊辛辣成分～硫化基芳（ARYL），也就是切撥蔥蒜時會刺激眼睛流淚的成分。它能刺激人體產生谷胱甘肽，更是肝臟

中最有效的抗氧化劑，幫助肝臟提高解毒能力、進而將惡性細胞在變成腫瘍前加以抑制。

4、油菜科蔬菜：花椰菜、青花菜、高麗菜、燕菁、芥藍等含有豐富的吲哚(Indole)及多種維他命等。能降低大腸癌其他多種癌症及癌性腫瘍。

5、甜瓜、木瓜或菠菜：含有多量維他命C及胡蘿蔔素、並含有低卡洛里的高食物纖維、可以控制鈉的攝取量不致過剩。

6、青背海魚：如沙丁魚、鯖魚、秋刀魚等含有豐富的Omega 3 脂肪酸，能幫助免疫系統，預防癌症及抑制癌症的擴散。

7、堅果類：它是食品的果仁與果種、它含有大量的抗氧化成分和抗癌元素，能促進心臟更健康。

8、酸奶酪等發酵食物：多種發酵食物中含有優良的有益菌～就是酸菌、它能提高人體免疫力，抑制慢性癌症。乳酸菌且也具有多種功能、包括改善腸內環境，消除便秘、預防過敏性腸症或潰瘍性大腸炎、並能減低胃癌或大腸癌的危險機率。

二、以下是罹患癌機率較高的食物

1、醃製過的魚、肉、菜等食品：多數都加入食鹽，它會轉化成亞硝酸鹽，和食物中所含的自然物質相互作用而

產生強力的發癌物質亞硝胺（nitrosamine），使人體容易罹患癌症。

2、肝臟及多脂肪肉類：污染物質通常會蓄積在動物的肝及脂肪細胞內。任何炸過肉類或肉類的油、放置一段時間後將會變成過氧脂質，較易破壞體內酸性系統及維生素。還有油脂酸敗壞後也是會產生過氧脂質、諸如炒過的花生(土豆)及各種豆類，餅乾、糕點或速食麵等、若存放一段時間後就會產生過氧脂質、通常聞起來會有一股「臭油哎味(台語)」，它會使人加速衰老。

3、香烟及油煙：香煙、煤煙或灰塵中的有害氣體，經氣管吸入肺部滲透到血液中，使人體造成極大的危害。所以吸煙者，將煙吸進肺部後，尼古丁、焦油及一氧化碳等物質便為膽固醇的沉積提供了方便，以致造成動脈硬化，促進衰老。通常食用油在高溫的催化下，會釋放出含有丁二烯成份的煙霧，長期吸入大量這種物質，不僅會改變人的免疫功能，且易罹患肺癌。至於中餐業者喜歡表演熱油冒火花的熱炒招牌菜場景，那只是業者的宣傳和噱頭，不予置評和鼓勵。

4、過鹹的食物：人體對食鹽的生理需要並不多，除大量流汗或特殊原因外，成人的需要量每天約為7公克、兒童每天約為4公克就已足夠。如若時常攝取過量鹹的食物會損傷動脈血管，影響腦組織的血液供應、使腦細胞長期

缺血及缺氧狀態下，導致記憶力下降，大腦過早衰退和老化，更會提升罹患癌症的機率。

5、酒精：大家都知道酒精是肝癌的主因，特別是提醒愛好烟酒雙兼者應注意容易罹患口腔、咽喉及食道癌的發生。

6、食物添加物，特別是防腐劑（BHA或BHT）、着色料（藍色2号、橙色2号、紅色3号、綠色3号及亞硝酸鈉等）發生致癌率是非常高的。

三、食物的挑選以及烹飪的認識

- 1、萵苣(Lettuce)的葉子，深綠的外葉比淡綠的內葉較為粗糙、外觀也差，但是鐵質、鈣質及維他命的含量却較為豐富，可是我們的習慣是去掉外葉，擇取幼葉食用。
- 2、花椰菜的葉子其實比花蕾或莖部所含的營養份較高。
- 3、蔬菜或水果除了待熟（如綠香蕉、柿、金瓜等）外，在買回來後儘快放進冰箱保鮮。
- 4、冷凍的魚肉買回家後請立刻放進攝氏32度以下的冷凍櫃內，可以預防細菌的繁殖並保持鮮度及品質。
- 5、可以和包裝袋一起燙煮的冷凍食品，比普通的冷凍食品能攝取較多的維他命。又所有的冷凍食品較罐頭食品好。因為罐頭食品的添加物，不利健康的。

- 6、蔬菜洗淨後，要一直泡在水中，才不致流失蔬菜中所含有的維他命B及C。烹調時更不要使用小蘇打，俾便保留蔬菜中的維他命B1及C。
- 7、牛奶含有維他命A、B12或D，其容器應以能遮斷光線為主，且應放進冰箱中較妥。
- 8、切菜的刀具要磨利，切割時才不致損傷蔬菜的組織，以求減少維他命A及C的損失。
- 9、蔬果切妥後放置越久，維他命的損失也越多；如果汁、沙拉等，最好是要煮或要食用時才做。
- 10、冷凍的魚肉食品，請於烹煮前才解凍。烹煮時加熱時間越短、使用的水越少，營養分的損失就相對的越少。
- 11、地瓜或馬鈴薯燒烤或蒸煮時應該連皮一起（不要切不要剝）、以保留地瓜和馬鈴薯的維他命含量。
- 12、烹飪食品最好使用不銹鋼鍋、玻璃鍋或陶瓷鍋。因為銅鍋會破壞食物中所含葉酸、維他命B及C。鐵鍋雖能攝取鐵分、然而却會流失維他命C。

紫蘇梅

陳森田

六、七月正是梅子盛產期，朋友邀請我們到他親戚家去採梅子。

在美國很少人種梅子樹，望著掛滿枝頭、結實纍纍的綠梅子，真是興奮極了。眼前的這一幕讓我想起在台灣經營農產品加工外銷的往事，醃製脆梅、梅子醋、梅子醬……其中以紫蘇梅深受國人喜愛，更受日本人的青睞。個人認為它是健康食品，值得推薦。

日本人常說：「只要有白飯和梅子就可度過一餐」。梅子是日本人餐桌上不可少的食物。因為二次大戰時，普遍物資缺乏，民生困苦，求溫飽不易。有香噴噴的米飯配上幾粒鮮紅的紫蘇梅，胃口大開，吃得眉開眼笑。它也是記憶中吃稀飯和便當中不可或缺的一味。

梅和紅紫蘇自古就被民間廣為使用的食物，梅子殺菌力強又能防腐，生津解渴又芬芳。紅紫蘇是調味聖品，更是煮菜或生魚片佐料中扮演很重要的角色。它含有胡蘿蔔素、鉀、鈣、鐵及各種豐富的營養成份，竟然不為國人所知，特別的是其鉀的含量可說是所有蔬菜之冠。

紫蘇有青紫蘇和紅紫蘇，韓國人用紫蘇製作泡菜或製作沙拉。吃烤肉特，習慣用新鮮的紫蘇葉或辣椒葉搭配。

日本紅紫蘇的葉用作酸梅的著色劑，乾燥的紫蘇葉用來製作京都產的七味粉以及Furikake（振り掛け，一種在飯上撒上三文魚粉、紫菜末、海帶、食鹽和蔬菜等食材的混合食品）。熟透的果實和花穗可用於製作刺身。兩種日本紫蘇的花萼和嫩果實都可以作為茶漬飯的配料。

梅與紅紫蘇醃製出來的紫蘇梅，有豐富的酸味成份，這種稱為有機酸的物質，主要包含有：

檸檬酸、蘋果酸、琥珀酸、兒茶素酸及苦味酸等，這些有機酸綜合起來所產生的各種成分對健康頗有益處。它能抑制身體內所囤積乳酸所引起的疲勞。而有機酸能幫助胃腸系統消化。

苦味酸能活化肝臟機能促進新陳代謝，迅速分解體內的酒精，有改酒的功效。所以梅與紅紫蘇是值得我們重新評估的傳統健康食品。

在此提供個人醃製紫蘇梅的製法，供鄉親分享：

材料：梅子、紅紫蘇、鹽、糖及米酒

醃製法：

1. 梅子(七分熟)洗淨，瀝乾水份後加鹽(一磅梅子，4oz鹽)
2. 必須放入不銹鋼容器內醃漬6天(等梅子呈金黃色，然後瀝乾鹽水，再晒2天約5分乾即可)
3. 把梅子裝入瓶口較大的玻璃罐約七分滿並壓緊，

再加上少量乾的紅紫蘇，再放上6oz糖，最後倒上一些米酒(醃到梅子高度即可)，上面需留一點空間。

4. 把它密蓋封好放2個月後，就有香味撲鼻的紫蘇梅可享用，愈久愈香醇。
有興趣的鄉親不妨試一試。

洋薊

張東榮

最近我開始嘗試食用台灣很少的一種蔬菜：洋薊，也就是artichoke。洋薊是一種低熱量，營養豐富的蔬菜。它是纖維、維生素C、葉酸和鎂的良好來源，亦是抗氧化劑的食材。事實上，最近美國農業部研究顯示，海霧洋薊(Ocean Mist Artichoke)是各種新鮮蔬菜中最好的抗氧化劑的來源。

然而，抗氧化劑(Antioxidant)到底對我們的健康有何影響呢？抗氧化劑大部份存在於蔬菜和水果中，是對抗有害的體內「自由基」(Free radicals)的最佳利器。「自由基」會損傷健康的細胞，研究發現，抗氧化劑可以降低患心血管疾病、某些癌症、老人痴呆症(Alzheimer's disease)和其他慢性疾病的危險性。(資料來源：美國臨床營養雜誌，2006年份，American Journal of clinical Nutrition 2006)

但是，我們應該每天吃多少的抗氧化劑和如何確定在食品中的數量呢？目前政府沒有訂出，在我們日常飲食消費中應含有多少和什麼樣的抗氧化劑的標準。因為它是和維生素、礦物質一樣不易有個標準。不過，目前繼續食用各種新鮮水果和蔬菜，對健康一定會有好處，尤其是那些

具有較高水平的抗氧化劑的食材。

那麼，是否烹飪洋薊會影響其營養價值呢？烹飪確實會影響食物的抗氧化劑的含量，有些正面的，有些則是負面的。不過，研究發現洋薊無論用何種方式烹飪（包括用微波爐煮），都會增加它們的總抗氧化劑的含量。

洋薊對有糖尿病史的人也是很好的食品，因為它有多種養份與低碳水化合物及低卡路里。

再者，洋薊亦可以保持我們心臟的健康。初步研究，它可以抵抗並保護有膽固醇過高的人的心臟。不過，確實的轉機以及其他相關的細節，需要更多的探討。然而，由於洋薊的低卡路里、低脂肪、無膽固醇且高纖維等的特性，使它成為對心臟健康的良好食品。

或許您會納悶，那為何不乾脆就服用抗氧化劑的補充劑（supplement）來取代含高抗氧化劑的食物呢？其實只有食物才可以產生理想的各種維生素、礦物質及其他對健康有益的物質（包括抗氧化劑），品質上是無法以補充劑取代的。

另一方面而言，洋薊的鈉（sodium）含量的確高於其他水果和蔬菜。但這是否意味著吃了這種食物就不健康呢？其實，假如您要限制鹽分的攝取（鈉就是鹽的主要成分），應該避免的是加工食品或餐桌鹽罐裡的鹽。新鮮食物（特別是洋薊）的自然鈉含量，反而能夠剛好補足人體

運作每天需要的鹽份又不過量。

加州生產的洋薊品種稱為「海霧洋薊」(Ocean Mist Artichoke)，每年盛產期為三月至五月。購買時，根據經驗，我通常會選擇葉子顏色深綠，葉片完全攏合，體積沈重(台語：較重身)的洋薊。買後若不馬上清洗，置於塑膠袋內封好，放在冰箱內冷藏，可以保存約一週。

我的吃法最簡單不過了。把葉尖的刺剪掉、洗淨，整棵放入鍋內煮或蒸，到熟透(葉由綠變為微黃)，起鍋後，一片片葉子，剝下來直接吃葉子的底部。越剝越接近菜心，也是最嫩的部分。只要夠新鮮，天然的味道最鮮美。但我也嘗試過沾些淡味的醬味食用，亦非常可口。曾經在電視看過有職業大廚用螃蟹與洋薊一起烹飪，算是那家高級餐廳裡的一道名貴料理。

我開始食用洋薊的時間不長，藉此機會分享一些淺見，想必一定有很多前輩對洋薊更有心得，盼能多加指教。

附記：

據研究在朝鮮薊所含有的療效成分中，以洋薊酸(Cynarin)最令人熟知。它是一種肉桂酸的衍生物。洋薊酸能夠提高肝臟的活力，促進排除肝臟中的毒素(如消化蛋白質所產生的氨)、促進肝臟細胞的再生、增進膽汁的分泌和脂肪的消化(調節體內的膽固醇)。研究指出朝鮮薊所含

有其他療效成分有：類黃酮(Flavonoid： Lutcolin、Cynaosid、Scolymosid等)苦味素(Sesquiterpenlacton，其中50%為Cynaropikrin)，這些療效物質都有輔助洋薊酸保護肝臟和促進肝臟排毒的功能。

資料來源：(神奇的朝鮮薊) 世茂出版社

吃出苦瓜的甜滋味

曾華容

從小到大，在所有蔬菜瓜果中，我最少吃的是苦瓜。也許是母親不善烹調，或許它有苦味，小孩子們都不喜歡吃，因此甚少見到苦瓜在我家餐桌上亮相。

婚後，婆婆跟我們住一起。我忙上班，早出晚歸，掌廚工作全仗婆婆料理。感謝婆婆疼惜媳婦，她經常會變花樣，有些菜色是我在娘家沒吃過的，原來一樣的菜，卻有很多不同的烹調法。我發覺婆婆和外子都愛吃苦瓜，婆婆知道我怕苦，特地加了肉餡做成苦瓜封。我小試一口，仍覺連肉餡也帶苦味。也許是自小不愛吃，讓我無法改變對苦瓜的印象。

來了美國後，住在芝加哥靠近中國城附近。1980年代，根本沒人賣苦瓜，愛吃苦瓜的外子，總念念不忘婆婆的好廚藝。芝加哥天冷不適栽種苦瓜，也沒有進口苦瓜，只好寄望那天回台灣時，再來嚐家鄉味。

後來，返台探親在餐館親友宴客中，第一次被大飯店那盤冰鎮過的白玉苦瓜所吸引，晶瑩剔透，讓人眼睛發亮。一般苦瓜的煮法，據我所知，不外是苦瓜排骨湯、苦瓜蒸肉、或苦瓜炒豆豉，很少看到涼拌苦瓜。也不知大廚

是怎麼處理的，吃起來不覺苦，反而是清脆爽口，一掃過去對苦瓜看上不上眼的短視。

近年來，在超市蔬瓜攤位上，偶爾也出現白玉苦瓜，但很快就被搶購一空，原來也有不少人喜歡苦瓜。買菜時，外子總不忘買幾條苦瓜回家，解解饞。我也慢慢學會用蠔油拌苦瓜的炒法，用鹹蛋炒苦瓜、做苦瓜鳳梨湯。跟著外子一起吃苦瓜，漸漸嚐出它的美味。享受先苦後甘的滋味，而喜歡上了它。

人生有苦也有甜，嘗過苦，才知甜的可貴。不吃苦瓜的人，就像一輩子沒有吃過苦，無法體驗人生中有大風大浪的低潮及困頓。認識苦滋味也是人生的另一種歷練。小小苦瓜竟深藏許多哲理。

據報導苦瓜具有清熱消暑、養血益氣、補腎健脾、滋肝明目的功效，對治療痢疾、瘡腫、中暑發熱、痲子過多、結膜炎等病有一定的作用。苦瓜的維生素C含量很高，具有預防壞血病、保護細胞膜、防止動脈粥樣硬化、提高機體應激能力、保護心臟等作用。苦瓜中的有效成分可以抑制正常細胞的癌變和促進突變細胞的復原，具有一定的抗癌作用。苦瓜中的苦瓜素被譽為「脂肪殺手」，能使攝取的脂肪和多糖減少。

苦瓜有這麼多的好處，食療比藥療對身體更健康，鼓勵大家多吃苦瓜。

書法的演變

馬逸輝

緣起：

最近參觀「馬逸輝師生書法展」之後，請教馬老師，我們應該如何開始學習書法及它對於我們身心上有何幫助。他在百忙中抽出時間，特地為我們介紹書法的演變、文字的美感及修心養性為題，讓我們對書法有更進一步的了解。在此特別代表長輩會，致上最大的謝意。--陳秋月

漢字最初是由象形文字開始，後來漸漸發達，並應時代的變遷而發展至目前的楷書。一般人以為漢字是由甲骨文開始，然後篆書→隸書→楷書→行書→草書之順序。其實是先有隸書(秦始皇時代)後，才變為章草(隸書的草字，是大約在紀元前200年左右)。然後於漢朝時產生草書，而在東漢時代出現行書，楷書則漢魏時才開始使用。

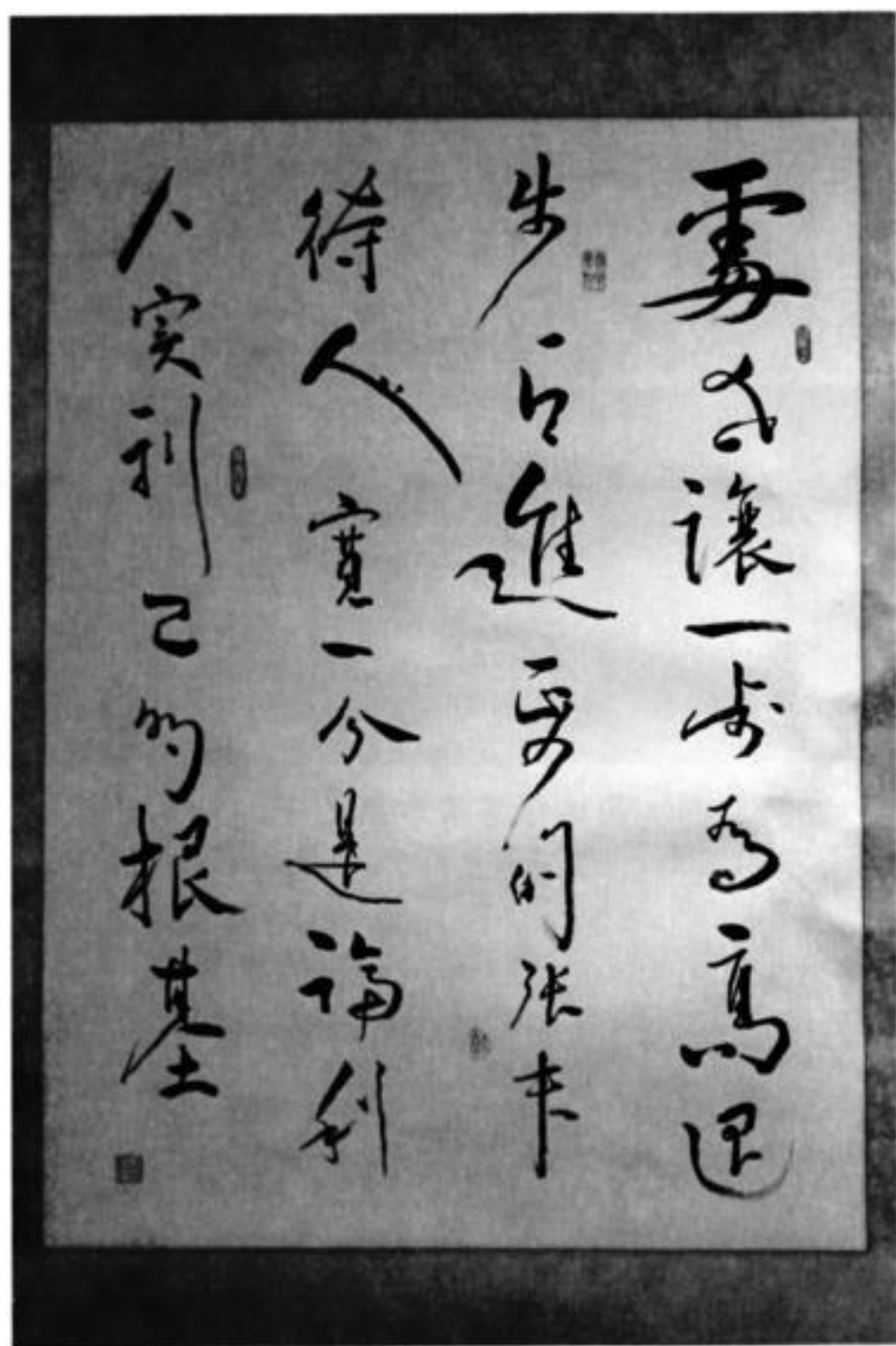
關於漢字之構成是有科學根據。例如現在所寫的楷書之[兒]字，自從篆字開始其上面就開著[臼]表示頭部上面未合].如 兒(篆) 兒(隸)，兒(楷)。這是因為小兒生下來時，囟門(前囟-則前頭骨與頭頂骨形成的菱形陷凹)，尚未融合，要等到18個月(平均15個月)，才會合閉的關係。由此可看出[兒]字之構成是頗有醫學之根據。

另外現在所使用的[醫]字，從辭典可找到[醫]字與[醫]字，兩者的意義是相同，為什麼下半部的[巫]變成[酉]?在史前及古代，醫師，僧侶，巫師是一人兼三職。文明還未發達以前，生病時，要由[巫師]念咒文或行巫術治療病人。因此[醫]就寫成[醫]。後來人的智慧漸發達，開始用藥草治病。此時[酒]是不可缺的東西，所以將[巫]改為[酉]，而把三點水[氵]省略掉，只留下[酉]，變成[醫]字，由此可見漢字也跟著人的智慧發展，(即科學)而有所改變。

學習書法須要了解前面所述的漢字結構、變遷以及文字的意義以外還要有精神方面的涵養。我們較喜歡使用[書法]字句而少用[書道]字句。[書法]在日本稱[書道]。他們不僅有[書道]，另外還有[柔道]，[劍道]，[茶道]等，這些[道]當然有包含禮儀、修養之意。因此[柔道]、[劍道]、雖然是一種[武術]，但甚注重道德精神方面之修養，因此書法[書道]不但講究文字的美感(註:印刷字不屬書法)以外，更有自我修養德行之目的。



馬逸輝書法作品之一



馬逸輝書法作品之二

佛在靈山莫遠求
靈山只在汝心中
人人有個靈山塔
好向靈山塔下修

文華敬書



藍文華書法作品之一

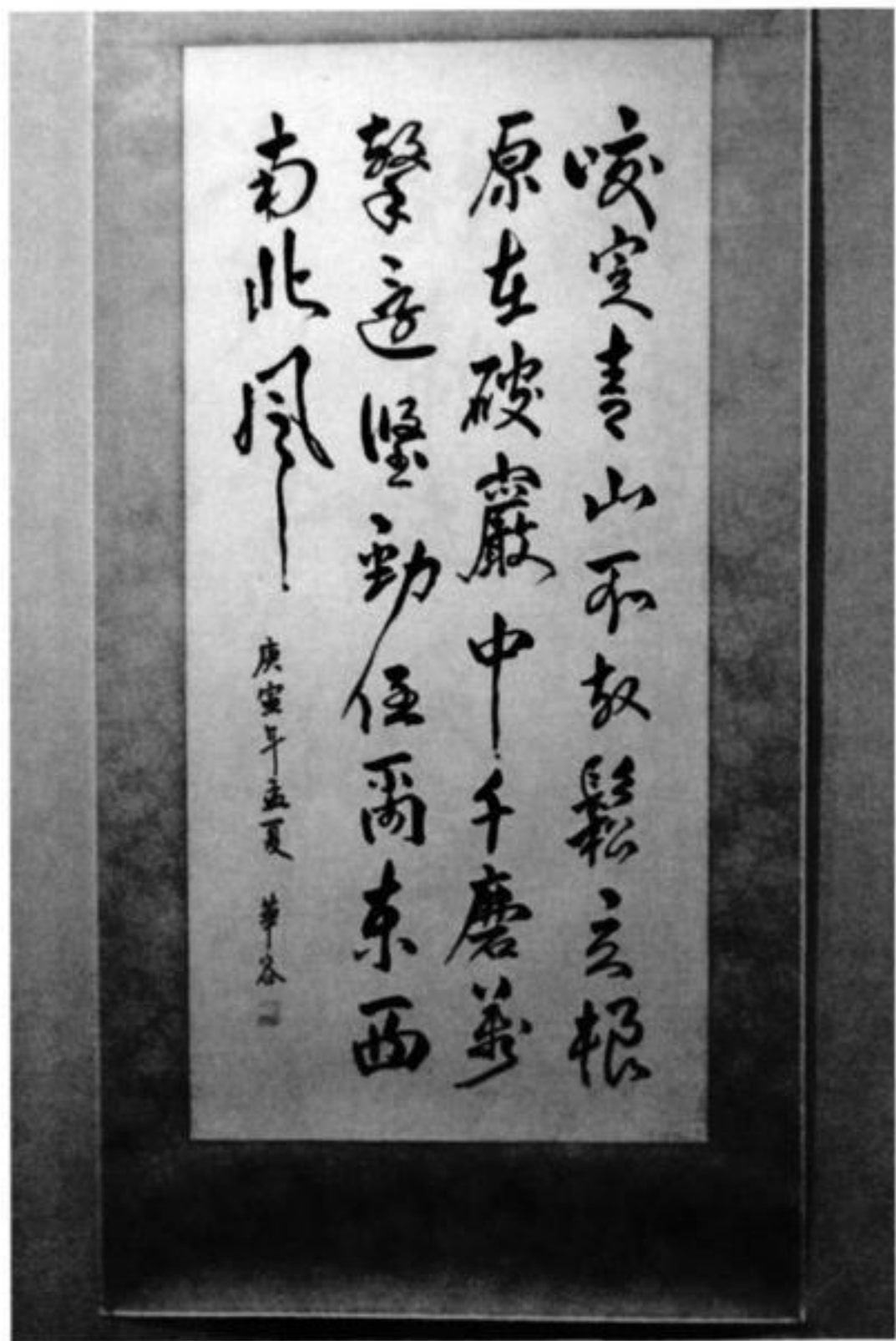
居家閑是福
處寺讓為先



文華



藍文華書法作品之二



曾華容書法作品之一

水淺魚多，濯足深鳥
競啼，春光看欲盡
拚却碎如泥

高耕 送春
庚寅年 華容

曾華容書法作品之二

音樂與健康

曾華容

前言：

台灣長輩會從1995年開始編書至今，已發行七輯「長輩的生活智慧」，及一本「長輩的身體健康」專輯。2010年出版的第八輯，大家一定會發現有兩首樂譜出現在書本中。這是新的創意，因為音樂能撫慰人心、治療疾病，對健康有助益。因此特刊登林隆村醫師的「喜樂是良藥」、「智慧的喜樂」創作曲，鼓勵大家多接近音樂，讓生活中充滿歡笑與快樂的歌聲。

兩首歌的曲、詞是我們長輩會的林隆村醫師的創作。他熱愛音樂，在行醫之餘，寫譜也作詞。夫唱婦隨，生活在音樂的樂趣中。嫂夫人葉白玉女士音色優美又高亢，餘音嫋嫋繞樑三日，讓人欽羨不已。身為醫生的林隆村醫師深知音樂能撫慰人心，經常創作歌曲自娛也娛人，並幫病人治病，是件很有意義的事情。

長輩會提供我們一塊園地，十五年來在大家灌溉耕耘下，搜集了近兩百篇文章。我們已看到了成果，更發掘不少各行各業的專才，也發現能寫、能畫、能唱、能跳、能編曲、能編劇的會員…。真是人才濟濟，臥虎藏龍。讓我們為長輩會感到驕傲。希望大家繼續加油，薪火相傳，把

它發揚光大，為社區大眾點燃銀髮族的光輝與智慧。

在辛苦播種歡喜收割之際，我們更要感念陳文雄榮譽會長「六度基金會」的大力鼎助及黃韓玲女士多年來的付出，為我們編寫、策劃，在此一併致上最大的謝意。此外，更鼓勵大家為長輩們的身體健康，多提供寶貴經驗，供大家分享。

音樂與健康

音樂能淨化人心，是為大家熟知的事，而且在我們的生命中也離不開音樂。從娃娃一落地，我們的四周就充滿聲音。鳥叫、蟲鳴、潺潺流水聲，這些大自然的節奏及襁褓中母親哼唱的搖籃曲，讓我們接觸到了聲音的旋律，也開始了我們音樂的人生。

及長，進入學校，學習音樂，聽演奏會、觀賞歌舞表演。在成長環境中耳濡目染下，學會唱、會哼，也會合拍子，懂得聆聽與欣賞；音樂已是生活中的一部份。

當我們高興時會高歌一曲。當我們在人生困頓、低潮或失意時，也會唱出心裏的悲傷。音樂可以振奮人心，讓人忘憂解愁。也能讓人淚流滿面，讓心裏的悲痛得到宣洩。就像運動後，汗流滿身的舒暢。可見音樂和運動對我們的健康都很重要。

自古以來，我們的老祖宗就知道五音(宮、商、角、

徵、羽)能調和五臟(心、肝、脾、肺、腎)，以及可以用音樂來治病的理論。音樂能娛神悅性，宣調氣血，是治病的良方。因此有「亦樂亦藥，樂先藥後」。「藥」字就是從音樂的「樂」而來。清代名醫吳尚先也說：『看花解悶，聽曲消愁，有勝於服藥者矣！』，可見音樂對我們的身、心、靈有很大的助益。

一般人都以為音樂是只可以怡情養性、舒解壓力的娛樂嗜好。卻不知近幾年來，醫學界更進一步發現，常聽音樂有助於強身健腦、提高智商、有助於解除緊張情緒、舒解壓力、治癒病痛，甚至可以防癌治癌，使人長壽。

因為音樂能影響人的情緒，輕鬆、歡愉的音樂能使大腦及整個神經功能得到改善。節奏明快的音樂，具有興奮作用，能使精神煥發，疲勞消除。旋律優美的音樂能安定情緒，具有鎮痛、降壓、鎮靜及調節情緒的作用，有利於心身健康的恢復。音樂能影響人的生理功能及生理活動，並有調節心緒的作用。因此醫學利用此原理來治療失眠、焦躁、憂鬱、疲乏、神經衰弱或腸胃功能紊亂等疾病。

但也並非所有的音樂都可以達到療效。根據美德日音樂心理學家研究實證指出：噪音、過大的音響，或樂曲無法讓我們感到親切，或無法融入，對健康不僅無益，反而有害。如果音量高達80分貝以上，就會使人出現血壓升高，呼吸加快、出汗等現象。所以，聽音樂要依自己的興

趣，選擇輕快優雅的曲調，不可勉強聽自己不喜歡的曲子，以免招致反效果而造成壓力。

聽音樂是一種享受，唱歌更是一種樂趣。鼓勵大家多唱歌、多聽音樂，或參加卡拉OK。除了陶冶心情，舒解壓力，更是訓練台風祛除羞怯心的好方法，又不易得老人癡呆症。天天唱歌，處處有歌聲，快樂賽神仙，人生多美好！

Rejoyce from Wisdom

智慧的喜樂

Dr. Stephen Lin

5.4 5--	4323--	43 221	2 3--
Good health	comes from rejoyce.	Rejoyce comes from	Wis-dom.
健康	來自喜樂	喜樂來自	智慧。
5.4 5--	4323--	43 243	21--
Steamed Yam	strengthens Organs,	beautifies skin and	hair.
蒸薯蓣	強壯內臟	增進美肤又	美髮。
5.4 5--	4323--	43 221	2 3--
Sea-weed	cures radiation.	helps grow,	prevents Aging.
吃海帶	去除放射	增強發育防	衰老。
5.4 5--	4323--	43 243	21--
Vegetable	cleans organs,	boosts immu-	nity.
吃生菜	清潔內臟	強壯免疫系	統。
5.5 1--	1765-3	5.5 1--	1.217--
Sleep at ten	keep youm always.	Open mind	no worry.
十點睡	保青春	想得開	無煩惱。
5 1--	1765-3	5 6.5 42	75 1--
Rejoyce	best remedy.	Wisdom leads health	longevity.
喜樂	是良藥	智慧使人健康長壽。	
5.4 5--	4323--	43 221	2 3--
Respect	wis-dom	like an eagle soars	on wings.
仰慕	智慧	如鷹展	翅
5.4 5--	4323--	43 22.5	671
Wis-dom	leads rejoyce,	health, long life	rejoyce always.
智慧	得真喜樂	健康長壽永遠	喜樂

Rejoyce is the best Remedy

喜樂是良藥

Dr. Stephen Lim
林隆村亞呷詞、編曲。

F^b

||: 3 - 2 | 1 6 | 53 15 | 31 53 | 65 31 |
 E-very bo-dy laughi^{ng} " " " ha " "
 大家一起笑吧笑吧笑吧笑吧哈哈

| 65 31 | 2 5 | 5 - | 2. 3 | 42 34 |
 ha " " lau-ghing. Life is too short
 哈哈笑吧人生有幾

| 5. 5 | 1. 1 | 2 22 | 22 22 | 5 5.5 |
 to wa-rry. Ha " " " " " "
 何! 哈哈哈哈哈哈哈哈

| 55 55 | 5 - | 6. 5 | 21 2 | 3 1 |
 " " " " " Re-joyce is the best re-me-
 哈哈哈哈哈喜樂是良

(Proverbs 17:22)

| 5 43 | 21 22[#] | 3 [#] 4 | 5 12 | 34 56 |
 -dy. Ha " " " " " " Laughing eager soars on
 藥哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈大笑如鷹展

(Isaiah 40:31)

| 5. 5 | 5 55 | 10 50 | 10 50 | 66 55 |
 wings. Re-gain strength. Ha " Rejoyce healthy
 翅重新得力哈哈喜樂健康

(Exodus 20:12)

| 4 2 | 13 16 | 5 - | 13 16 | 5 - |
 long life. Ha " " " " Ha " " "
 長壽哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

| 15 15 | 15 15 | 11 11 | 11 11 || 05 | 5 - ||
 Ha " " " " " " " " " " Ha Ha!
 哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

會長給的一份厚禮

莊麗華

接到會長的指示要我再寫篇關於這次旅遊的點點滴滴，想了想這可真是難以決定，應該朝那個方向著手下筆呢？旅遊的感受因人而異，況且我是主辦者之一更不應該予以置評。至於這次旅遊的計劃、籌辦過程與遭遇的困難種種，也是舉辦這類活動所必經的程序，似乎也不值一提。就在這樣難以定奪的前後思考之下，我斷然決定想藉此機會讓長輩會的會友們經由這次的旅遊，更深一層的來認識我們的現任會長—陳秋月女士。

為了讓您知道我話語的可信度，在介紹會長之前是有必要先介紹我自己。認識我的朋友們常嘲笑我是一個絕種動物，因為在一個公司裏呆了二十六年之久，竟然也躲過二十幾次的裁員。老公也打趣地說公司之所以繼續任用我，是因為要找一隻像我這樣的忠實老狗並不容易。姑且不論常人的論斷，上司對我的盡責與謹守準則有相當的肯定，那是不容置疑的。但是在另一方面，朋友也將我的個性歸入“死板”的類別，因為奉承的話語是不輕易從我口中說出的。換句話說，能讓我肯定且敬佩的人，也一定不是區區等閒之輩。

記不得認識陳秋月會長有多少年了，但是除了在教會服事的道路上同行之外，似乎也沒有機會共處。自從加入長輩會的服務行列後，我才慢慢地從會務的活動與商討中對她有多些的認識。但是最近這兩年可不比尋常，打從秋月姐接任會長的職位後，經常為了會務一天打好幾次的電話，共同策劃事工並交換意見。會長除了年長之外還頗具管理者的氣魄，絲毫不苟並按職務或專長分派工作。她將私人的感情置之度外，縱使想偷懶也由不得我。有人向我表示對會長有畏懼之心，其實這並不見怪。高大個兒、大嗓門、面容嚴肅，有個讓人不容易第一眼就覺得溫馨的面孔。況且會長並不擅於交際手腕，是一位踏實且正直的人；若發現錯誤即時提出修正，就事論事毫不含糊。

舉辦旅遊是可以用各種不同的方式來處理，最簡單的莫過予交由旅行社辦理。秋月會長可真是用心良苦，雖然分派工作給多位理事們，但是遊覽車、旅館、餐廳甚至安排遊覽的日本花園都得親自掏腰包走一趟、吃一回，以確定能達到長輩們的滿意程度。您或許不相信，甚至連點心、餅乾都是經由她左嚐右試，再要我確認出產地之後才安心買下。為了想讓長輩們能享用各種不同風味的三餐，秋月會長還特地安排郊外野餐，想讓長輩們能重溫舊夢，回味學生時代的遠足記。相信您一定感受到那份三明治、滷味、泡菜夾帶著「會長愛心」的特別味道哦！

這次旅遊看著她忙上忙下，陪著二個梯次同進同出且緊跟著會友們深怕有不週到的地方，我還真懷疑她的精力為何能如此充沛。雖然控制經費的開支是必要的，但是會長那份同理心的「愛」在各項會務的處理上流露無遺。我深深體會出在過程中所付出的愛心遠比結果還重要，更扣人心弦。

我們都知道人生重要的不是所站的位置而是您所朝的方向。能夠放棄舊有的觀念提升自己來學習，才不會與社會脫節，跟不上時代的步伐，這也是秋月會長讓我敬佩的另一層面。她不讓自己清閒下來，自願分擔教會和長青班的事務並不斷學習電腦相關課程及上網。她喜愛與年輕人交談並不忌諱年齡的差距，反倒是尊重彼此的差異，使相處的空間更加擴大。這或許是她這些年來陪伴那外籍孫子所培養出來的先進觀念，我還真自嘆不如呢！

秋月會長其實有她非常溫馨友善的一面。她是一位知你甚深且關心你的朋友，給你忠告並提携你的朋友，也是一位很會玩、會耍寶的朋友，更是一位比我年長且閱歷頗豐富難得結交的一位朋友。我從她身上學習到「只要把心交出來」沒有事情是不能做到的。保持快樂豁達，將熱情和能力發輝在正面的方向，尤其是能將義工當成「享受」而不是義務的心態，是非常難能可貴的。

我深深覺得這兩年是我們長輩會的榮幸，能有像秋月

會長這樣的人選來當職。相信經由這兩年的會務您也不難看出秋月會長的用心，尤其是有膽識舉辦長輩會首創的二日一夜旅遊。這真是會長在御任前送給長輩們的「一份厚禮」呀！基於參加人數超出原有的預計，而且旅館、餐廳也無法容納得下，我們只好分成二個梯次。帶著七、八十歲的長輩們出門且過夜可不是輕鬆的事，除了該準備或可預先防範的事之外，只有向主祈求平安出門，快樂回家。收到會友們熱烈的回應，希望能多辦幾次類似這樣的活動，但是您們可知道會長為了這次的旅遊，費了多少的心神與勞力，況且別忘了她已是一位坐七望八的長者哦。

秋月會長珍惜這難得的服務機會，竭盡所能並全力以赴來答謝各位會員們對她的支持。感謝會長在卸任前送給長輩們一份厚禮，我也在此謹代表長輩會的所有會友們獻上最高謝忱，並衷心祝福秋月會長永遠健康快樂。

北加州台灣長輩會的獻禮
長輩的生活智慧
第八輯

出版者：北加州台灣長輩會

名譽會長：陳文雄 博士

會長：陳秋月

編輯委員會

召集人：曾華容

委員：陳秋月、王伯松、孫曲回、
莊麗華、何秀滿、曾華容、
黃韓玲

總編輯：黃韓玲

總校對：曾華容

封面設計：黃韓玲、丁秀華

一 版：二〇一〇年十二月三十日

排版印刷：快答廣告印刷公司 **QuickData**

2228 Ringwood Ave. San Jose, CA 95131
Tel: 408-944-0999