

退休人員身心保健

國醫：董延齡

101.6.27 桃園縣政府

首先恭喜各位踏上人生另外一個全新的旅程。常常有人問我，退休後要過怎樣的生活？我告訴他們：「退休後要過不忙不閒的生活。」，因為退休了，有些人的體力、腦力，多少有些衰退，如果太忙，則不勝負荷；太閒，則無所事事，不用則廢，容易衰老。因此，不忙不閒的生活，最適合退休人員的保健之道。

我們知道：生命發展的歷程，必然循著一個拋物線的形式前進，任你有飛天遁地的本領，也難逃脫此一法則的支配（如圖），現在各位已邁入了第3階段的人生（如圖），換言之，也就是人生的最後階段，若以現代生命科學家的研究，各位還有80—100歲的生存期，人生還早的很。但這期間須有很多的條件，那就是你必須懂得「綜合的保健」之道。

下面我們就談談什麼是綜合的保健之道。

1. 均衡的營養：均衡的營養來自均衡的飲食，人體是由60—100兆的細胞和幾十種器官構成，各種器官由於它們的功能不同，又由200多種細胞構成，每一種細胞由於它們所負的任務不同，所需的補給品（營養）也不一樣，因此需要多樣的營養品供給它們，大體上說：大概需要46種營養素，因為各種器官功能不同，有些需要的多，有些需要的少，但不能沒有。因此我們的日常飲食需多樣化。俗語說：「國以民為本。民以食為天」，國父也曾說過：「建國首要在民生」。

2. 暢通的排瀉：包括大小二便及汗腺。大便小便是人體代謝的二十大指標，也是預測消化系統是否健康的二十大徵兆。俗語說：「大便不通心事重重，大便一通全身輕鬆」，每天暢通的排瀉，是維持健康的必要條件。日本的漢醫學者說：「萬病起於一毒，或說萬病起於一腹。」就是指的二便欠佳，會引起自家中毒的一些疾病。
3. 適當的運動：每天做一些柔和的運動是退休人員或在職人員，甚至是每個國民都需要的活動。古今中外的養生家都認為「生命的意義在動」；試想一個生命如果不動了，他活著還有什麼意義？一個植物人或一個久病臥床的老人，他雖然還著，能吃、能喝、能拉、能睡，樣樣都行，但他不能動了，還不是雖活猶死！因此，每天適當的運動與工作，是非常重要的。運動有二個要件：一是有恒，二是有方法。運動有七大益處：通氣、通血、通尿、通屎、通淋巴、通神經，激活全身細胞，希望大家退休後，每天保持適當柔和的運動，或找一些適合自己興趣的工作來做，使全身細胞活化，對保健是很重要的。
4. 充足的睡眠：人是一個帶電體，如果把運動、工作比喻為放電，睡眠、休息就是充電，同時在運動或工作時損傷的細胞，都須在休息及睡眠時給與修復；睡眠有五個要項：安靜、舒適、按時、空氣流通、姿勢正確。現在由於地球暖化的關係，人體的陽能偏勝，以致陽（主動）有餘，陰（主靜）不足，罹患失眠、便秘的人特別多，非不得已盡可能少吃安眠藥。

以上生活的四個要素，我們看一進一出、一動一靜，正符合了中

醫的陰陽、動靜之道。它好像動物的四條腿，支持著生命的外在有形運作，缺少一種，生命即無法運作。

5. 性命雙修：我國古代的養生家，向來重視性命二元，「性」就是性格、性情，也就是情緒，退休人員忽然從自己工作了幾十年的崗位上退下來，從忙碌的生活中，走入無所事事的靜態生活，難免有些失落感。尤其當慣主管的，更覺難以適應，如果是一個平時重視情緒休養的人，他會注重內在的自我調適，退休了，無官一身輕，更有時間鍛練身體，過悠遊自在的生活，甚至發展事業的第二春。「命」就是生命、身體，也就是有形的軀體，有了身體，精神、情緒才有所依託，體強才能情緒好，精神旺盛。前幾天我到立法院開會，遇到一位退休4、5年的同事，我看他紅光滿面，精神抖擻，那裡像個快70歲的人？交談之下，原來他發展出事業的第二春，他愛爬山，在深山裡看到奇奇怪怪的樹根或樹枝他就拿回來，依其形狀彫刻成各種不同的手杖，據說有很多人會自動找上門來向他買，他的另一項特長是用書法，以文字寫成圖像，放在風景區賣錢，既鍛練身體，又修心養性，一舉兩得，真是最好的退休生活安排。

6. 生病擇醫：人吃五穀雜糧，很難不生病，生病了需要看醫生，台灣甚至歐美醫藥先進國家，都在發展多元醫學，正統的西醫、傳統的民族醫學、自然療法、替代醫學、另類醫學……各自佔在本位上，都認為自己才是最好的醫學。尤其台灣，可以說是醫學的春秋戰國時代，中醫、西醫、東洋醫、各種民俗療法，讓患者目不暇給，但是我們看看台灣的醫療現況是什麼呢？醫

生越多，醫院越多，病人越多（治療不當及長期服藥的副作用，造成很多醫源性的病及藥源性的病）。20 年前台灣的住院病床數只有 4、5 萬張，現在已增加到 14 萬多張，以前住院一床難求，現在仍是一床難求？全國各大醫院比賽蓋大醫院、建高樓、買先進醫療儀器，可是軟體部份都愈來愈差，醫德不講、醫術不精，專講替醫院營收多少，替企業大老闆賺了多少鈔票。有一位在台灣開醫療連鎖店大老闆曾說：「開醫院賺錢沒有什麼不好！」因此他要求每一位醫生，每月要替他賺進多少銀子，否則就會被炒魷魚。他的醫院大多是剛從美國留學回來的放洋博士，年輕、膽子大、眼力好、手腳俐落、敢動刀，連院內護士都看不下去，因此，傳出「一匠（醫匠）功成萬骨枯」、「開刀大比賽」、「草菅人命」等語言。據說，有的醫院醫師一面開刀一面聽音樂，跳迪斯可，因此手術失誤頻傳，大家只要看看神經外科醫師許達夫所著的《誤診、誤治》和美國醫學博士曼代爾松（Robert Mendelsohn MD）（他曾當過醫學教授、院長等重要職務）所著的《一個醫學叛者的自白》，你就知道了。因此生病擇醫是很重要的，我這兩年來，經常受邀到政府或民間機構演講，最被看好的一個題目是《在中西醫體制下如何選擇正確醫療》，我常覺得我們生病了，好像到一個陌生的地方旅行一樣（有時也像探險），如果你「選對了路」，很容易就可到達「目的地」，如果你選錯了「路」，就會迷失到裡面，終生難以逃出它的魔掌（天天吃藥），甚至被「野獸吃掉」，選擇醫療，太重要了！

7. 培養正當興趣：現在社會教育非常發達，各級地方政府為了使退休人員或社區老人精神有所寄託，及活到老學到老（終生學習）的政策，全國各大城市都撥有專款，設有社區老人大學，聘請學有專精的各類專家替老年人上課，安排的課程非常多樣化，我個人常受邀替他們講些老年人的身心保健之道，使一些在公私機關退休的老人，既有精神寄託，又增加知識，一舉兩得，何樂而不為呢？
8. 房事問題：有人常常擔心，我退休了，能不能再享魚水之歡呢？這會因人而異，有人身體很好，適當的性活動，有助調節生活，增加夫婦感情，但卻不可過度，更不可尋花問柳，否則臨老入花叢，有違身心保健之道。

以上八點，提供各位參考。

最後我以二首打油詩作結論：

1. 動以強身體，靜以養心理，
身心具平衡，才算真健康。
2. 治病必須選良醫，保健需要靠自己。
人生七十古來少，而今百二當可期。