

對澳門高齡長者長壽秘訣的分析

何紹滔 李佩英 周金陵 葉春生

據報導，澳門被評為世界最長壽者名列第三位，作為澳門居民也佔了光，但長壽未必健康，健康長壽才最理想。健康的形成，除了取決於社會、環境及遺傳等少數因素外，大部份是由個人因素所決定，“健康是由你做起”，為瞭解澳門一些長壽者的生活飲食習慣，我們採訪了壽而康的長者，現將採訪結果分述於下：

1. 澳門地區長者壽而康訪談結果及其分析訪談對象和經過

我們以 70 餘歲以上至 99 歲的老人，身體壽而康並有代表性界別的長者為對象，共 9 名，通過社團單位聯系介紹，受訪的社團計有澳門街坊聯合總會、澳門婦女聯合總會、澳門工人聯合總會屬下松柏之家及望廈老人中心、理工學院附屬長者書院等單位。另有個別外地如香港、廣州等壽而康的長者，通過派人專訪或由其本人撰文自述，然後根據訪談記錄整理或對作者自述進行分析。

為了盡量顧及各行業人士，我們選擇了包括腦力勞動及體力勞動者，他們的職業包括有中西醫師、護士、教師、工程師、司機、文員、飲食從業員、地盤工人及家庭傭工等。

我們對上述訪談能得結果作如下的概括：

1.1 生活及飲食習慣

大多數被訪者有早睡早起及晨運習慣，愛運動，勞動能力較強。退休後亦有參加活動，如話劇、粵曲、書畫、跳舞、健身操、太極拳、劍、欣賞音樂等興趣班，亦有參加社團工作及義工等，可說是過著多采多姿的生活，真正做到老有所愛、老有所學、老有所為。

在飲食方面，絕大部份以清淡為主，早餐以飲茶及進食麵飽為多，個別亦有以奶類及咖啡為主，至於午、晚兩餐餸菜則以魚類及蔬菜為多，少食肉類，尤其少食肥肉。湯類則以瓜菜湯及雞湯為多，除了其中一位訪談者嗜食辛辣及煎炸食物外，其餘都不食刺激性及油膩之食物。食補品的很少，除一人在年青時有喝烈酒及吸煙習慣外，其餘各人都不嗜酒及不吸煙，全部被訪者都不暴飲暴食，每餐只食七八成飽。

1.2 身體及心理狀態

被訪者大多數容貌與實際年齡存在差距，給人印象是比實際年齡年青得多，而且口齒伶俐，對答如流，健談且記憶力良好，多數表現出一種樂觀而開朗的性格。除了一位訪談者稍有失聰及間有風濕痛外，其他被訪者身體健康情況大致正常，而且腰肢挺直健朗。

2. 對壽而康長者撰文或自述談養生之道的綜合

根據壽而康長者撰文或自述養生之道進行綜合，有如下的幾個共同特點：

- 根據自己身體的條件，而選擇運動方式，堅持而又量力而為去鍛鍊身體。喜愛各式各樣的活動，保持良好的心態，以平常心對待事物，凡事隨遇而安。
- 生活有規律，飲食不追求高價貴重食物，而選擇一般卻富營養的食物，也不依賴補品去作延年益壽之用，且不嗜煙酒。
- 除了長壽的家族基因外，家庭環境因素亦相當重要，能夠與家中成員和諧共處，敬老愛幼，生活上互相照顧，精神上有所寄託，就能經常保持心境舒暢，有利於遠離疾病。
- 注意身體健康情況，有病積極治療，撰文者有兩人近年雖身患中晚期癌症，但積極治療後，雖分別已達九十三歲及一百零五歲，但仍身體健康，相信與長期堅持鍛鍊身體有關。

3. 訪談及分析撰文結果對長者壽而康總的體會

我們通過訪談結果及壽而康者撰文的資料分析，體會到儘管這些長者各自環境不同，行業及生活習慣各異，但其養生之道，卻有共同之處，最主要就是一切由「我」做起，其養生秘笈總結是：

3.1 心地善良，心境開朗

要充滿愛心，用樂觀的態度去對待人生，而且淡泊名利，寵辱不驚，人也就心情舒暢，笑口常開，身體免疫機能處於最佳狀態，亦增加老年人抗衰老能力。如果一個人心胸狹隘，多愁善感，甚而脾氣暴躁，終日為這為那而心情緊張，惶惶終日，身體一些能長期受刺激而變成強弩之末，百病就會

叢生。所以要與人為善、助人為樂、仁者無敵、知足常樂、煩事不須記、開開心心過日子，這就是延年益壽之驗方。

3.2 生活有序，五體常動

被訪者睡眠充足，作息定時，讓身體有足夠時間去“充電”，不讓身心過度疲勞。另一方面，他們亦根據自己的喜愛及體質，而選擇各種文體活動去鍛鍊身體，達到強身健體的作用，正所謂「流水不腐，戶樞不蠹」也。

3.3 飲食有節，不嗜煙酒

絕大部份被訪者都以清淡之食物為主，他們飲食均勻而多樣化，且有節制飲食習慣，亦不沾傷身之煙酒，因而減少了患高血壓、糖尿病、心臟病及癌症等的機會。

3.4 預防為主，有病早治

大多數的被訪者，平時都很注意自己的身體健康情況，如定期量血壓、測血脂、血糖、磅體重或定期到醫療機構作全身檢查。人老了就像機器一樣，要注意保養及維修，不要等到發生重大故障才去修理，對待疾病要採「既來之，則安之」和「對症治療」的態度，既不悲觀失望，也不諱疾忌醫，更不可無病呻吟，要採取“無病預防，有病早治”的積極態度。

4. 結語

壽而康是眾人所欲，但必須由自己做起，能夠做到上述各點，相信就有可能達到壽而康。正是：

笑看人生樂悠悠 飲食作息意多留
防病治病體常動 夕陽定會康而壽

第三屆世界華人地區長期照護會議之體會

孔美容

本人於2005年10月20~23日在上海參加第三屆世界華人地區長期照護會議。是次研討會主題為「挑戰與機遇」，內容非常豐富，並設有專題探討：長期照護的發展、照護質量評鑑和促進、福利政策、社區照護與長期照護服務需求、護理保險體制探討與失智老人照護、農村老人照護與臨床照護經驗等。在專題內容中，專家學者們就現今全世界面對的老人問題、人口結構問題、社會問題、家庭問題作全方位、多角度去進行探討。尤其對「居家養老還是機構養老？」之探討，深感獲益良多。

在傳統觀念中，許多中國老人希望生活不能自理的時候，還能夠住在家裏，呆在自己熟悉的環境中，得到子女們的照顧。他們大半生為社會、為家庭無怨無悔地工作。現在子女成長後，大多數會組成自己的核心家庭，夫婦倆人都要出外工作才能

維持家庭經濟的開支。對上一代的老人照顧形成經濟上和精神上很大壓力，造成兩代間和兄弟姊妹間出現很多矛盾和衝突。

在研討會中，一些專家學者們提出老人服務事業發展方向，應「以居家養老為主，機構養老為輔」。在中國社會和政府政策中，要大力推行以家庭為基點、社區為依托、以專業機構服務為支撐，為老年人提供生活照料和精神慰藉等服務，並希望藉著這一種新型模式，逐步做到使老人家不出社區，不出家門就能夠享受到專業的照顧和服務，也符合中國人的傳統觀念。

本人覺得現今澳門社會家庭中也存在以上很相似的問題，可以通過專家學者們意見，向政府提倡這一政策，並可通過宣導和教育，推廣到社區和家庭中，既可達到經濟效益也符合中國人傳統觀念。