

快樂銀髮族



老伴：少年夫妻老來伴，儘管年輕時是一對歡喜冤家，四、五十年的婚姻生活也養成了彼此的依賴性，在子女各自成家後，後半輩子該是倆老的二度蜜月期。良性的溝通有助於老夫老妻的感情成長。

老本：錢財雖是身外之物卻也是生存的基本要件，身邊擁有一筆養老的預備金，有備無患。有錢不是壞事，但應該懂得如何支配。有錢又有閒者，可趁行動自如時計劃旅遊休閒活動，擴大生活領域及視野，讓日子過的多彩多姿才不枉此生。

老友：三五好友共聚一堂，品茗一壺，或是閒話家常，或是閒談政經大事，上至天文下至地理，豈不快樂！能互相關照，一起分憂解悶的朋友多多益善，酒肉朋友少有為妙。

走過人生三分之二的路程，閱歷人世百態的銀髮族是智慧與經驗的結合者，未來的時光是否充滿歡樂愉快全操在自己手中，懂得惜福與自我調適將能掌握美好的歲月。

台灣地區65歲以上人口逐年增加，預估民國84年高齡人口將佔總人口百分之7.3%。高齡不算稀奇，但要過著健康快樂的生活才有意義。不管是獨居或與子女共居，銀髮族該擁有五老，即老身、老心、老伴、老本及老友。

老身：每日攝取均衡飲食（魚、肉、蛋、豆、奶類、蔬菜類、水果類、五穀根莖類及油脂類皆適量）、不吃太鹹、不吃太甜、不吃太油、不偏食，維持理想的體重，加上適度的運動、足夠的水份及充分的睡眠，多攝食自然的食物，不亂服用藥物及定期健康檢查等等是擁有健康的基本要件。

老心：快樂的銀髮族該具備一顆年輕的心，凡事不斤斤計較，樂觀而不求名利以免於緊張及壓力。與家人及親友保持密切的來往，並維持一般的社交生活，增加建設性的心理活動有助於延緩老化。