

衰老唔一定要衰 “老”是無法避免, 但可以老得慢慢的

輕鬆的

開心的

## 聖經哥林多後書 4 章 16-18 節

“所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。”

## 聖經箴言 12 章 2-7 節

“不要等到日頭、光明、月亮、星宿變為黑暗，雨後雲彩反回，看守房屋的發顫(腳)，有力的屈身(腰)，推磨的稀少就止息(牙)，從窗戶往外看的都昏暗(眼)；街門關閉(口)，推磨的響聲微小(牙)，雀鳥一叫，人就起來(睡)，唱歌的女子也都衰微(喉)。人怕高處，路上有驚慌(胆)，杏樹開花(髮)，蚱蜢成為重擔(體力)，人所願的也都廢掉(鬥志)；因為人歸他永遠的家，弔喪的在街上往來(死亡)。銀鍊折斷，金罐破裂(寶貝)，瓶子在泉旁損壞，水輪在井口破爛(生命)，塵土仍歸於地，靈仍歸於賜靈的神。”

## 所羅門王體驗到的衰老現象

- 活動減少
- 淺睡易醒
- 娛樂乏趣
- 人怕高處
- 易受驚嚇
- 老態龍鍾
- 事事重擔
- 慾望消沉
- 垂死生命

## 聖經箴言 12 章 1 節 所羅門王的勸告

“你趁著年幼、衰敗的日子尚未來到，就是你所說，我毫無喜樂的那些年日未曾臨近之先，當記念造你的主。”

- 衰老致因
1. 自然定律(生,老,病,死)
  2. 生活習慣(飲食,睡眠)
  3. 環境衛生(污染,毒害)
  4. 心理障礙(壓力,情緒)
  5. 疾病與遺傳(直接,間接)

今天內容 1. 三從四得

2. 心理障礙

3. 中醫看衰老

4. 醫病與防病

三從: 1. 服從生命自然的軌跡--態度: 接受事實

2. 順從內外環境的改變--心境: 睇開的

3. 聽從醫生專家的建議--實行: 聽話的

四得: 瞓得

食得

痾得

郁得

老年人的心理障礙因素

外在因素: (1) 經濟欠佳 (2) 環境改變(生活,朋友) (3) 不信任別人(多疑) (4) 人際關係不佳 (5) 常被誤解

內在因素: (1) 健康欠佳(病痛,死亡威脅) (2) 軟弱 (3) 應變能力不足 (4) 寂寞 (5) 缺乏目標 (6) 任性,固執

老年人常見的心理障礙

1. 懼怕-- 怕老,怕病,怕痛,怕死

聖經以賽亞書 41 章 10 節

“你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；

我必用我公義的右手扶持你。”

2. 疑心--有安全感

3. 孤單-- 親人朋友的變遷,代溝

4. 憂慮--目前的困難,將來的未知

聖經彼得前書 5 章 7 節 “你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。” → 交托,仰望倚靠神

聖經馬太福音 6 章 25-30 節 “所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食麼？身體不勝於衣裳麼？你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活他。你們不比飛鳥貴重得多麼？你們那一個能用思慮使壽數多加一刻呢？何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡的百合花怎麼長起來；他也不勞苦，也不紡線。然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！你們這小信的人哪！野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給他這樣的妝飾，何況你們呢！”

詩歌：野地的花 (1) 野地的花,穿著美麗的衣裳, 天空的鳥兒,從來不為生活忙;  
慈愛的天父,天天都看顧, 祂更愛世上人,為他們預備永生的路。  
(2) 一切需要,天父已經都知道, 若心中煩惱,讓他為你除掉;  
慈愛的天父,天天都看顧, 祂是全能的主,信靠祂的人真是有福。

#### 5. 抑鬱- (老年抑鬱症) 的主要誘因

各種壓力  
孤獨,孤單  
人際關係  
打擊,挫折  
健康問題

輕鬆度過抑鬱 1. 面對壓力 - 代替逃避 - 需要力量  
2. 接受事實 - 代替抗拒 - 需要信心  
3. 解決困難 - 代替拖延 - 需要幫助  
4. 放下包袱 - 代替執著 - 需要勇氣

聖經詩篇 46 篇 1 節 “神是我們的避難所, 是我們的力量, 是我們在患難中隨時的幫助”。

#### 詩歌：這一生最美的祝福

在無數的黑夜裡, 我用星星畫出你, 你的恩典如晨星, 讓我真實的見到你,  
在我的歌聲裡, 我用音符讚美你, 你的美好是我今生頌揚的。  
這一生最美的祝福, 就是能認識主耶穌, 這一生最美的祝福, 就是能信靠主耶穌,  
走在高山深谷, 祂會伴我同行, 我知道, 這是最美的祝福。

中醫看衰老 頭髮--- 白髮 (腎虛), 脫髮 (肝血虛)  
眼睛--- 視力減退, 視物不清 (肝)  
耳朵--- 耳鳴耳聾 (腎虛)  
骨頭--- 牙齒脫落, 骨質疏鬆 (腎虛)  
腰膝--- 腰酸膝軟 (腎虛)  
肌膚--- 肌肉萎縮, 皮膚鬆懈 (肝腎虛)  
關節--- 疼痛變形 (風寒濕熱)  
腸胃--- 食少,便秘 (肝郁,氣虛,血虛)  
心肺--- 氣短心悸 (氣血虛)  
精神--- 萎靡無力 (氣血虛),健忘失眠 (腎陰虛)

總歸來說:老年人常有的中醫辨証主要是 [肝腎虛]和[氣血虛]

## 有趣統計

- 退休後,如果不動身體,不動腦筋,天天坐在沙發上吃,喝,睡,看電視..平均只能活五年
- 每天快走半小時,可年輕 3 年  
常常大笑,可年輕 1.7 年  
上課學習,可年輕 2.5 年  
充足睡眠,可年輕 3 年  
多吃蔬菜穀類,可年輕 4 年  
少吃肉類油脂,可年輕 6 年  
經常運動,可年輕 6.4 年  
瞭解自己身體狀況,盡早防治,可年輕 12 年

## 調整生活起居

不動則萎, 不用則退, 不通則痛

生活要有規律, 活躍, 參與義工, 參加社交活動

## 常做腦部活動

動腦筋遊戲

記憶遊戲

學習新事物 (閱讀,思考,寫作,電腦,鋼琴,手工藝,繪畫等等)

## 身體運動的三個原則: 不廢用, 不勞損

適度

持久

## 鍛鍊運動-- 按照身體狀況許可:

每天快走半小時

選擇一種**保健運動**: 太極拳, 六通拳, 讚美操, 廣場舞……等等

## 養生運動

捏耳朵--- 增強記憶力

鳴天鼓--- 改進聽力, 減少耳鳴

梳頭--- 頭髮保健

眼部按摩--- 眼睛保健

叩齒--- 防止牙齦退化, 牙周病及面頰下墮

捏鼻--- 鼻子保健

吞津--- 助消化

轉頸聳肩--- 肩頸運動, 防止肩頸僵硬疼痛

摔手功---肩背運動,

双臂外幸轉圈—防止五十肩

轉腰--- 強壯腰肌, 防治腰酸背痛

手部運動--- 暢通氣血, 鍛鍊手腦協調

手肘對敲

食指對敲

小指對敲

拍手

指尖對碰(開目-->閉目)

五指交叉

虎口交叉

掌背對打

手心打手背

拇指轉圈

下肢運動--暢通氣血,鍛鍊腳腦協調,防止下肢衰老

踮腳跟

雙腳轉圈

腳尖上下拉

腳跟踩腳尖(左踩右,右踩左)

五分鐘腳趾運動—往下捲曲,張開腳趾,腳趾夾毛巾

提肛

## 老年人常有的一些疾病

血壓高, 糖尿病, 心臟病, 中風, 關節炎, 失憶症, 帕金森症, 癌症

**藥療與食療**      **中藥**— 以補肝腎,補氣血為主

1.經醫師診斷後,按個人身體的情況去選用合適的方劑.

2.常用中藥方: 六味地黃丸(滋陰), 金匱腎氣丸(補陽),

補中益氣湯(補氣), 十全大補湯(補氣血),

獨活寄生湯(補肝腎氣血), 逍遙散(疏肝解郁)

### 多吃下列對老年人有益食物

- 山藥--- 抗衰老,聰耳,明目,潤膚,增智,益志,安神,安眠
- 枸杞子- 抗衰老,明目,潤膚,增加免疫力,降脂,降血糖,降血壓,抗癌
- 蓮子--- 抗衰老,聰耳,安神,安眠,降血壓
- 紅棗--- 抗衰老,增智,減肥,降血糖,抗癌
- 白果--- 抗衰老,增強短期記憶(一天不可超過 30 粒)
- 黑木耳- 滋陰,補血,抗衰老,增智,健腦,消化血栓
- 紅蘿蔔- 增加免疫力,明目,降血糖,降血壓,抗癌,強心
- 龍眼肉- 抗衰老,減肥,安神,安眠
- 核桃--- 抗衰老,增智,健腦,生髮,黑髮,提神,通便
- 黑芝麻- 抗衰老,增智,健腦,黑髮,潤膚,補血,通便
- 蕃薯--- 抗衰老,增加免疫力,抗癌
- 藍莓子- 抗衰老,增強短期記憶,抗癌,通便

### 其他注意事項

- 飲食基本原則一少鹽,少糖,少脂,少炸烤
- 少吃皮蛋,臭豆腐,油炸鬼,,味精,豬腦,魷魚,內臟
- 注意頭,肚,腳的保暖
- 避免便秘
- 慎防跌倒
- 補充維他命及
- 不可任意停服長期服用的西藥,或任意改變劑量
- 定期檢查身體
- 切勿諱疾忌醫