《老年潮》不能躺在終點線

《老年潮》不能躺在終點線

(大小姐手記) 文：徐佩蒂

人老了甚麼辦？我27、8歲時面對30歲這個數字很難接受，今天過了兩個30的數字，人生又如何去面對；前幾天三姐妹在多倫多聚聚，嬰兒期的我們都感嘆成長中生
命的「步履維艱」原來回首前塵亦已遙不可及，面目全非的我們又如何面對落日餘暉的「歲月」？

老人多「老老人」也愈來愈多，假使將老人分成：65歲到75歲的少老、75歲到85歲的中老、85歲以後的老老，可以發現85歲以上的老老人增幅最快，《老
年潮全球都要面對的冰山》；
遙想1950年代，平均壽命不到60歲，所以才有「人生七十古來稀」這句話。

美國老年學家Ken Dychtwald
認為，21世紀，世界的政經力量將從年輕人轉移到老人，大家要改變目前以年輕人為焦點的心態和生活模式，因應未來長長久久的老年挑戰；美國前商務部長Peter
Peterson在《老年潮》一書就表示，老年潮是全球要面對的冰山，人類的政經發展、生活方式，甚至命運，都將受它影響。

 1 / 3

《老年潮》不能躺在終點線

隨著人口老化，生育率降低的社會趨勢來臨，「養兒防老」的觀念已然成為過去式，在走入人生下半場，每個人勢必會面對「衰老、病痛、臥床等失能歷程」，當
社會認為「小孩子不能輸在起跑點」那「老人也不能躺在終點線！」

人老了要認識也得有生活品質的要求，不是「凡事馬馬虎虎」拉拖過去就算，「生活品質」也是健康生活的保障，千萬別心疼錢，例如：很多人知道床單被罩應該經常
換，但卻忘了這樣一個東西「枕頭」，枕頭與我們的頭髮親密接觸，長期使用容易沾上皮屑、塵蟎等，髒枕頭會成為細菌的溫床，你的痤瘡、皮膚疾病、過敏跟它真
是緊密相關。

枕頭最好6個月到1年就換一次，枕巾也要經常換洗，還有最有必要經常更換的是內衣褲了，內衣褲上沾染著各種排泄物和各種病菌，應當做到每天換洗一次，才能保持健康
，內褲應當經常換，平常經常穿的內褲應當半年左右就換新的。

用具方面，就是不粘鍋，不粘鍋用久了，會破壞上面的鍍層，釋放出有毒物質全氟辛酸銨，會對甲狀腺疾病產生很大影響，不粘鍋一旦劃破了很多就要趕緊換，沒有明顯的痕
跡也要3-5年換一次；包衛生紙放在家中用，但你不知道的是，衛生紙其實也有保質期，衛生紙如果包裝的不好，導致被打濕、受潮或者污染了，就是細菌的培養基；牙
刷也必須要經常換，美國牙科協會建議，至少要3-4個月就要換一把牙刷、原因很簡單，牙刷刷毛用久會出現破損，還會出現一些形變，不僅對刷牙沒好處，還會損傷牙
齦，造成牙齒問題。

家裡衛生間最髒的地方可能不是地板，而是你的毛巾上，細菌相對喜歡的是潮濕溫暖的環境，溫水給毛巾帶來了溫度，而人體的皮脂皮屑又給細菌提供了養分；家中的洗碗布
 2 / 3

《老年潮》不能躺在終點線
與碗筷和食物天天親密接觸，但你絕對想不到，洗碗布要是「過期」了，就成了大腸桿菌、沙門氏菌等的滋生溫床，甚至會導致腸炎等疾病，那時候，你吃的可就不是
食物了，是病菌。

「老」並不可怕，怕的是人「老」了便認為「不用再花費」任何金錢在自己的身上，因此，令自己污糟邋遢外更成了「過期品。」

 3 / 3