

如何促進老化之調適

徐立忠

一、前言

所謂「老化的調適」是指老化過程中所採取的老年生活調適的方式和實質，而能達到一定境界。這種境界，正如孔子所說「六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩。」這一目標的選擇，並非人人可及，卻是人人所期，也正是老年人所應追求的境界！如何邁向這一目標呢？基本的要領，就是對老化的事實，在觀念上須有正確的認知，行為上有所自律，生活上有所自助，意志上有所持續，此四者為成功老化之要素。如何使此四件事連貫起來，有賴於「退休計畫」之擬訂，計畫是自我調適的「老年方案」，可以使自我有理性、有步驟、有目標、有平穩、和諧、安祥地進入老年期，自覺心安理得的完成人生旅程。這份退休計畫如何擬訂？如何實施？本文謹提供一些參考資料，分別敘述計畫內容的相關事項與老年保健的基本方法。

二、計畫退休與退休計畫

(一) 退休之意義及其基本認識

退休計畫，即計畫退休之謂，使退休人離開其工作崗位之後，經濟上不虞匱乏，生活上安享餘年，如前所述，此為成功之老化及老年社會安全之基礎。

現代國家，基於整體社會安全之理由，對於工作中之現職人員，固須以定量的薪俸，維持其所得，保障其生活，其於年邁失時無以為生時，亦以適度之酬勞，保障其老年生活，於此，才能各安其位，各盡其職，貢獻自己，服務社會。故無論各行各業各級員工，皆須有老年退休措施，所有工作中之人員於到達一定年資，或到達一定年齡，或具有其他法定原因時，均應遵照國家有關法令規章辦理退休；以作用言，退休為促進人事新陳代謝之功能，若無退休，則老弱壅滯，難以發揮工作效能，而青年又登進無門，徒致社會紛擾。為提高工作效率，保持團體活力，退休乃補充新血，使健全社會組織必具之人事制度；就目的言，退休為個人畢生貢獻社會之報酬，社會為對老年資深人員崇德報功，付給退休所得，保障個人及家庭之生活，確保社會之安全；就方法言，退休以其年金給付，穩定政府財政，刺激生產，維持物價正常，促進經濟成長所必具之手段。我國古代即有告老休致之制，清代並有自請休致與勒令休致規定。近代各國人事之立法莫不兼採自願退休與命令退休並行，我國現行法令有軍公教人員之退休（伍）制度，亦有勞工保險定年退職之老年給付，而其他自營及農、漁、牧業者既無所謂退休，亦無養老給付之規定，尚待社會立法予以補充。總之，退休為人生旅程中必經之航站，有人對之以喜，有人對之以憂，或亦憂亦喜？是要

是喜？無論如何，下列觀念必須予以澄清，否則退休計劃難以如願。

1 退休不是退出！有人以為退休就是退出社會，離開社會，站在人生的舞臺上，社會遺棄了他，只好下臺一鞠躬，走出社會，進入他自己隱居式的生活形態。其實，退休只是離開其固有的工作崗位，並非退出社會，社會有其多層面，從一層走向另一層面，並未休止，依然從事社會各種活動，永遠都是社會的一份子。

2 退休並非結束：在某一行業來說，退休僅是暫時的停頓，並非永恆的結束。蓋人生本如流水行雲，在某一階段雖然也有運轉停站，但汽笛長鳴，又得長途跋涉，直到曲終人去。

3 退休並非坐享清福！農業社會的風尚，總以為老年人不必多勞動，凡事讓晚輩代勞，且以美酒美食供奉，即「有事弟子服其勞，有酒食先生饌」，是謂之孝，子孫繞膝，老年人樂得坐享清福，其實老年人的生活必須淡泊以自娛，身體尤須不斷地活動，才能緩和老衰行程。

(二) 何時退休？何時計畫？

一般說來，退休分為命令退休和自願退休兩種，命令退休各國通例多以六十五歲為法定年齡，這個世界通行的標準，原是德國首相俾士麥所首倡。但由於人類身體健康的增強，人的工作年齡勢必隨之延長，美國的立法已採取了這種趨勢的要求，我

國老人福利法亦明確界定滿七十歲以上者為老人。蓋立法之所以如此主張，是迎合時代趨勢，亦肯定七十歲以前的人尚有工作能力，應視為經濟活動人口，而非依賴人口。依據此一定義，真正的退休，應該是七十歲以後的年歲。自願退休並非隨時可以退休，而是有一定的條件，一為須屆滿一定之年齡（我國以六十歲為準），一是須屆滿一定年資（我國以服務滿二十五年為準），符合此二項條件之一者，可以申請自願退休。

是否申請自願退休？抑或等待命令退休？問題的關鍵完全取決於自己，除了年齡的因素外，尚須考慮到個人健康，家庭負擔，經濟來源，退休後的收入（通常指退休金或養老年金），對退休所抱持的態度，以及參與社會活動的願望和能力。

無論如何，命令退休和自願退休是截然兩回事，前者屆滿法定年齡退休，不管是六十五歲或七十歲，若退休以後再度選擇職業的機會便大為減少，甚至等於沒有，因為六十五歲以後退休的人，在本質上是一個「失去工作權利」的失業者，天下最難做的事，莫過於向僱主推荐一個六十五歲以上的退休者，而自願退休在六十歲以前或者更年輕些，則獲得再就業的機會大為優越，不管是受雇於人，或自營創業，均將有充分時間來奠定再事業的基礎，而且可以一直工作到個人體力無法接受這個事實時為止。所以，此種二度人生的再就業，最好選擇沒有退休年限的工作，一方面是顧及老人需要工作的事實，再方面可以調適老年生活之情景。

因此，任你選擇那一種退休方案，你都必須有

所計畫，這個計畫並不是在退休時才想到的，而是在退休之前的中年時期就要有所準備。許多專家認為，從四十五歲向老期時，就應該認真地開始為老年安全而計畫，並按照這個計畫一步一步地退休。

人的一生通常要到中老年階段才會有所成就，對社會也正是有作為，有貢獻的時候，正如美國汽車大王亨利福特所說：「今天的世界少了五十歲以上的人的經驗和判斷，很多事情都行不通。」的確，若老人在他最得意的時候便退休，於公於私豈不是一種浪費和損失，因此，漸進的退休制度，愈來愈受某些機構和組織，以及其員工的重視和讚許。此種措施，許可人們在退休之前的一段時期內，逐漸地減少工作時數、天數、週數，或以量計算之件數，這樣的益處，可以讓老人繼續工作，提供其智慧經驗，貢獻社會，服務社會，亦可補充新血讓青年人有擢進的機會，又可藉計劃退休達成老年生活調適之目的。

（二）退休計畫

「退休」二字，是我們大家所共同關心的切身問題，人之一生，從出生到成長，從成長到工作，從工作到衰老，從衰老到死亡，皆是你、我、他必經的旅程，不必疑惑，也無須憂傷，更用不着惶恐。祇要在退休之前，預擬「退休計畫」照計畫行事，必可安全過關，無慮於患得患失。

也許有人要質疑，退休何必要計畫，豈非多此一舉？俗云：「凡是豫則立，不豫則廢。」退休若無計畫，則反客為主，人被退休所困；退休若有計畫，則能緩衝退休後的各種有利與不利因素，很順

利地進入老年期，並使老年生活過得充實而快樂。然後流歸大海，完成人生旅程，由此可知退休計畫實是有其必要。

惟計畫有無一定之格式和內容？至目前為止，尚無定論，亦無成規，吾人從對老年生活的長期觀察與實際了解所得，退休計畫，至少應包括以下五個要點：

1 目標：闡明老年退休生活所應樹立之理想目標與生活型態，包括個人的生活方式及對社會的責任。

2 狀況：包括下列三大項——

（1）財務狀況：

① 不動產之保值與收益（含祖先遺產及個人早期儲蓄資產）。

② 債務及投資所生之利息與利潤。

③ 退休前平均薪資所得。

④ 退休金額：一次退休金額或月退休俸。

⑤ 其他收益。

⑥ 儲蓄計畫。

（2）健康狀況：

① 遺傳——祖先壽命表（從祖先壽命表可概略推算出個人預期壽命）。

② 最近五年內健康檢查資料。

③ 中年以後之保健方法，而無適當之營養，有無節制飲食和適量的運動。

④ 個人壽命預測：依據前三項資料，可以概略測知個人預期壽命。

（3）社會狀況：

① 目前工作環境，其有利因素與不利因素

，二者比較，利多於弊，或弊多於利？

②社會關係：所有親朋好友，及其他可供利用之資源如何？

③個人性向與發展潛力，及對社會貢獻的願望能力與方法如何？

3 退休方案之選擇：

依據前項狀況及資料顯示，加以分析比較後決定採取何種退休，較為適切可行。設定一個從二十歲便開始工作的人，只要屆滿四十五歲就有資格退休，此其際，正是他年富力強的巔峯時代，似正可運用退休收益（包括工作閱歷、社會關係、退休資金）從事另一行業之選擇，這是自願退休之有利條件。但若六十歲以前並無所成就，要想另起爐灶，重新幹起，其成功的比例就不會太高。所以，無論選擇何種退休方案，完全取決於自己的條件。可行退休方案，其基本形態有二：

(1)自願退休：屆滿服務年資或一定年齡，可依個人志願聲請退休，並享有退休之各種權利，於此可獲得較多之轉業機會。

(2)限制退休（命令退休）：屆滿一定年限之強制退休，退休以後生活，通常以養老為目的。除志願性社會服務以外，若從事經濟活動之有酬工作之就業機會則較為困難。

(3)比較：依據「兩利相權取其重，兩害相權取其輕」的原則，選擇最有利於自己、家庭之退休方案。

4 老年計畫：

退休以後之老年生活，應依據個人財務狀況

，來決定老後生活方式及從事社會服務之能力。

(1)現存可資運用的資金，必須擬訂財務狀況表，以資運用。

退休人員財務狀況分析比較表

單位：元

資	產	金額	債	務	金額	比較 (盈虧)
土地現值 房屋現值 其他不動產現值 現金存款總值			土地貸款分期付款 房屋貸款分期付款 設備電氣傢俱分期付款 生活費用(月計)			
①薪資、退休金、年金			①房租水電及清潔費			
②活期存款及儲蓄			②日常主副食費用			
③利潤及利息收入			③置裝費(服裝)			
④親友借貸			④交通費			
⑤其他現金收入			⑤休閒及娛樂費			
年內定期收入總額			各項定期支出			
①定期存款			①土地稅捐			
②互助會金			②房屋稅捐			
③保險金			③所得稅捐			
④公債			④營業稅捐			
⑤投資紅利			⑤其他稅捐			
⑥其他定期收入			⑥增添設備			
動產折價總值			⑦子女教育金			
①傢俱及電氣			⑧醫藥費用			
②汽車			⑨親友禮俗支出			
③珠寶黃金首飾			⑩各種捐款支出			
④出版權及書籍			⑪公益事業支出			
⑤其他折價			⑫其他定期支出			
合計			合計			

收支兩抵：

①盈餘之支出計畫，如計畫創業投資或從事公益事業，及社會服務工作。

②身後遺產分配處理計畫。

③虧損後之節流開源計畫。

(2)老年期的養生計畫：

①飲食、營養之調節——老人需要高蛋白低脂肪食物。

②運動——為老人保健最有效方法，選擇最適合老人運動方法，並經常保持一定運動量。

(3)社會服務(參與)計畫：

無論財務狀況如何，老人均應保持一項或多項社會服務工作，盡量發揮自己參與社會活動之機會與能力，本著有力出力，有錢出錢，有物出物之原則，不惜為家族、社會解決一些實際問題，使老人的參與力和榮譽感發揮到

極限。

5 善後處理計畫：生、老、病、死乃人生必經階梯，是造物者的循環法則，人生必有死，死而能安，入土為安。如何安樂？那就有賴於生前的善後計畫與死後的善後處理，善後計畫所包含之事項有：

(1) 遺產之分配與繼承：

① 不動產及動產之分配。

② 繼承人之順序。

③ 無直系血親卑親屬者之指定繼承。

(2) 社會報酬：老人參加社會服務及公益事業之指示。

(3) 遺體處理方式：土葬、火葬或其他方式。

(4) 預立遺囑：老人之善後處理，通常依其遺囑行之。

對於遺產之處分：依民法之規定，遺囑人於不違反關於特留分規定之範圍內，得以遺囑自由處分遺產（民法一一八七條）。

遺囑之方式有五（民法一一八九條）：

一、自書遺囑。

二、公證遺囑。

三、密封遺囑。

四、代筆遺囑。

五、口授遺囑。

遺囑之效力：第一千一百九十九條：遺囑自遺囑人死亡時發生效力。

遺囑之執行：

第一千二百零九條：遺囑人得以遺囑指定遺囑

執行人或委託他人指定之。

第一千一百四十三條：無直系血親卑親屬者，得以遺囑就其財產之全部或一部指定繼承人，但以不違反關於特留分之規定為限。

第一千一百七十七條：繼承開始時繼承人之有無不明者，由親屬會議選定遺產管理人。

不能依上項規定選定遺產管理人時，得由利害關係人聲請法院裁定（非訴事件法七八條）。

三、老人的保健

(一) 老人保健的態度與方法

老年生活之安祥，除了前述經濟因素外，其次重要的就是健康，健康的基礎不在醫療，而在平日之保健，而保健又視個人生活修養與方法而定，老年人面對着老化的進程與慢性病的威脅，使得心理上極不平衡。有的人病況並不太嚴重，而心理上的失意、沮喪、淒涼、恐懼的感受使得生理上的病情難以控制，甚至日形惡化；反之，若老人心理健康，必可減輕其病況，加速治療效果，是故，治病必先治心。首先，應打破心理上各種不健康的因素，如失意感、無用感、無助感、恐怖感，然後按照個人的價值觀和生活習慣作適當的彈性活動。最重要的，老人不可把自己鎖在禁錮的牢籠裏，過着「坐井觀天」式狹隘的生活，而必須自己走向春天，努力和下一代子孫和一般青年朋友緊結在一起，生活打成一片。凡事不要太主觀，設法消除彼此間的隔閡和代溝，促進家庭和社會的和諧，這是老人保健的基本態度。

老人保健的主要方法，就是飲食和運動，現代的醫學已經證明，過量的營養而又欠缺運動的人，易導致肥胖症和循環系統的障害，胖子的疾病通常比較多，排除或減輕肥胖似乎比任何疾病的預防及治療的突破更能增進預期的壽命；在另一方面，我們還可以武斷地說，規律而有恆的運動，要比不善於運動的人活得更長久。

(二) 老人的飲食

老年人的飲食通常受了下列三種因素的影響，而不能得到合理的供應與調配，這三種因素是：

1 生理因素：

(1) 機能方面：由於生理機能的衰退，使得嗅覺、味覺減弱，對食物的胃口大受影響；唾液的減少，使食物的吞嚥和消化困難；更由於牙齒的鬆弛與脫落，使食物的咀嚼不良，甚至有些缺牙的老人，根本沒有咀嚼即行吞下，又影響到腸胃的消化和健康。

(2) 消化方面：除前述的因素外，腸胃道肌肉彈性的鬆弛，蠕動緩慢，引起消化不良，胃酸分泌減少，也影響到鈣質和鐵質的吸收。這種因素的另—情況，就是導致老人腹脹和便秘，如果用藥不當，長期腹脹、便秘的結果，會使老人喪失生命，這是食物替老人帶來的危險。

(3) 營養素代謝方面：由於胰臟的脂肪分解酶和胆汁分泌的減少，使得脂肪的消化較不完全，而血中胆固醇，三酸甘油酯則又多隨年齡而增高，有導致血管硬化和血管障礙的危險。

2 心理的因素：人對飲食的愛好，通常是受了

感情和習慣的支配，使得營養的分配往往不能平衡，尤其北方人和南方人飲食習慣大不相同。北方人愛麵食，不注意副食的選擇與調配，南方人嗜米穀，偏重口胃的調配而忽略營養成份。城市和鄉村人口對於食物的愛好也不一樣，兼之，近年來由於所得的提高，中國人對食物的講究和嗜好，營養過剩成為中年以後普遍的弊病。

3 社會的因素：退休以後收入有限，老年人不能開源，只好節流，賴省吃儉用來維持長久的老年生活；即使有兒女的老人，由於小家庭盛行或兒女遠居異地，使老人的生活得不到妥善的照顧，其於飲食的供應與調配，更是難以周全了。加上老人本身的孤寂與被遺棄感，嚴重地影響到老人對飲食的興趣與營養的攝取。

生理的因素是無可避免的，老人祇有適應生理狀況與需要，將飲食營養適度地調整。但心理因素和社會因素是可以矯正的，這必須依賴老人自身的努力和老人家庭的配合，以及社會工作人員合理的調度，使老人能減少對家庭和社會的依賴，莊敬自強地發揮自我功能，做一個成功老化的個人。

老人對飲食和營養的需求與調適，可從質、量、調配三方面來研究：

質的方面：老年期營養的需求，基本上與成年人並無顯著差異，惟老年人對脂肪的吸收過多，易引起血管疾病，加以活動量的減少，基礎代謝率下降，熱量的攝取也要跟隨着相對地減少，以免造成剩餘體重之負荷，故脂肪的攝取以不超過總熱量的三十%為宜。勿用油膩，宜採食植物油，減少飽和

脂肪酸；蛋白質方面仍可維持成年人的需要量，因為老人需高蛋白質的營養成分，來補充生理需要；鈣質和鐵質，是調節生理所必需，尤其國人不嗜飲牛奶等富含鈣質的食物，若鈣質不足，易引起骨骼疏鬆易脆，而鐵質不足則易貧血，對於老年人來說，也許需添加補充。老年人需要高蛋白並富有鈣質的食物，減少米、麵、糖、鹽的份量，多吃蔬菜、水果，宜飲用適度的牛奶，尤其蔬菜中的葉綠素和纖維質等，具有吸水作用，改變腸道細菌生態，促進腸道蠕動，減低胆固醇的作用。這些特殊功能，對於便秘、痔瘡、糖尿病、肥胖症、血管疾病、腸癌等，均具有防治功用，這些對於老人保健來說，是非常重要的。

量的方面：老人宜多餐少吃，不要吃得過飽，早餐不可省略，中餐要吃得飽，晚餐不必太飽，準備一些點心宵夜，既可避免睡眠腹脹，也不至於飢餓。

調配方面：老人牙齒鬆弛脫落，不利咀嚼，應選擇一些質軟，易於消化的食物，如豆腐（干）、魚、蛋、瓜類、麵條、饅頭等。烹飪時稍加煮爛或剝細，或打成流質，或燉些湯類，如牛肉湯、排骨湯、雞湯。青菜及水果也可打成流質食用。如果牙齒和腸胃都很好，老人不必有單獨的飲食，與成人無異，只是青菜水果的份量多加些即可。每餐佐以大蒜是有益於健康的，如果有飲酒習慣，每日喝少量的酒，可以舒活血脈。

榮民總醫院營養組對老人的體質與需要，設計一套老人飲食原則與食譜分別列表如下：

老年期飲食設計原則
(熱量一八〇〇卡，蛋白質六十五公克)

五大類基本食物		份量	食物舉例
① 水果	1 個	各式水果果汁	
② 蔬菜	2 碟	其中一半要為深顏色蔬菜	
③ 油脂	2 湯匙	沙拉油	
④ 五穀(飯)	3 碗	米飯、麵食、米粉、甘藷、芋頭等	
⑤ 肉	1 1/2 兩	雞、鴨、牛、豬等(內臟類宜少)	
魚	1 1/2 兩	魚、蝦、蟹等	
豆腐	1 塊	豆腐、豆腐干	
蛋	1 個	各式蛋	
奶	1 杯	牛奶、奶粉	

老年期食譜舉例

早 餐	午 餐	晚 餐	點心
例一：蛋花稀飯	煮雞絲肉丸	蝦仁海鮮麵	牛奶
肉鬆	青菜豆腐湯	橘子	蛋糕
例二：麥片牛奶	素雞蒸肉	爛糊肉絲	綠豆湯
白煮蛋	燒南瓜	醬燒茄子	
	蘿蔔排骨湯	蛤蜊湯	
	饅頭、葡萄乾	飯	
例三：菜肉包子	及弟粥	草菇肉片	餛飩
豆漿	木瓜牛奶汁	紅燴海參	

老年人的運動

1 老年人運動的目的與功效：從生理和醫學的觀點看，運動是延年益壽的最佳方法，故老年人之運動是為了健身，預防疾病，增進心肌血液及呼吸系統效果耐力，緩和衰老的進程。

一位美國馬拉松賽的選手，數十年來不間斷地每日跑完二十英哩的行程，到六十八歲時還參加了最後一次馬拉松賽跑，七十歲死於血癌，醫生剖解檢驗，發現他的心臟強健有力，大動脈血管有常人一二至三倍大，其所以如此，醫生的結論，完全是運動的效果。

筆者在臺北市的福德敬老所測驗十五位老人運動的效益，他們平均年齡是七十一歲，未做運動前的身體狀況是：身體肥胖，行走吃力，多病，經常看醫生。首先經過講解運動的功效和方法，選擇每日清晨五至七時，散步、慢跑、登山、小憩、沐浴、早餐，實際運動時間一小時，三個月後，體格檢查證明皮下脂肪減少，體重平均減輕二至六公斤，心臟、血液循環、呼吸系統均有顯著的進步，疾病消失，臉色紅潤，以後的日子，他們都能經常自動地保持長久的登山運動，使他們體力強壯，健步如飛，謝絕了醫生的照顧，顯然，這就是運動的功效。

2 運動的方法與規則：一般的運動方法有所謂：等長性運動：又稱靜力運動，使肌肉的收縮保持一定的長度；等張性運動：藉肌肉的收縮產生發達作用，適於鍛鍊肌肉，如舉重、柔軟體操，單槓槓等，對心、肺功能無多大助益；無氧運動：因此種

運動需大量的氧氣，但由於速度快、費力大、時間短，以致使氧氣的供應不能達到穩定的狀態，或氧氣供不應求而迫使運動停止，否則即產生休克現象，如百公尺賽跑是；帶氧運動：氧氣能適當的供應，因此，可持續作長時間運動，對於心肺、血管，甚至全身各部門器官均可達到擴張活動的效果，如步行、原地跑步、騎腳踏車、游泳、跑步、甩手運動、打太極拳等。適合於中、老年人的運動，是帶氧運動，它的基本安全規則有以下幾點：

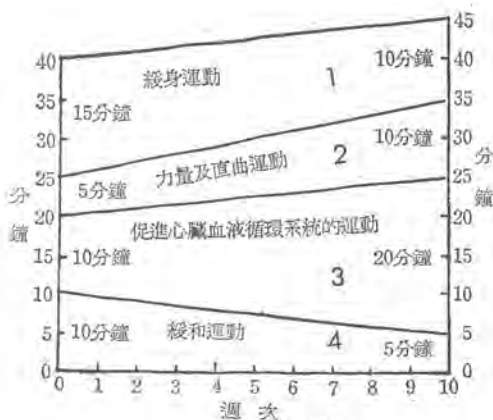
(1) 緩慢進行：按部就班地由慢到快，開始試行短時間運動，然後逐漸增長運動時間，達到獲得充足的運動量為止。

(2) 適當的緩身運動：為調節肌肉及關節的靈活，減少不必要的傷害，在作費力運動前，先作數分鐘的緩身運動，暢活血脈。

(3) 禁戒強制運動：運動在強制力下進行，不但無效，反而妨害身體機能，同時避免消耗過度，引起疲勞。

(4) 達到一定運動量：運動必須達到充足的運動量，才見其功效，怎樣才達一定的運動量呢？最簡單而有效的方法，就是測量運動時的心跳率，如果運動時的心跳次數，每分鐘能達到最高心跳率的百分之七十一八十間，即已能刺激心肌作用，有助於心臟血管的強化。

(5) 緩慢的靜止：運動後宜作五至十分鐘的慢跑及步行，然後慢慢地靜止下來，下表指示老人運動進行的程序與程度：



(6) 運動時間的選擇：有些人習慣於早晨運動，有些人則利用傍晚或睡前運動；也有人為了減肥目的而作午間運動，他們通常只喝一碗湯或一杯冷飲後便開始運動，藉運動來減低食慾。有些機關學校利用下午四時以後，排作員工或師生運動時間。可見運動並沒有固定的時間，依各個人的習慣，生活或工作環境來決定。祇要持續運動，即可達強身效果，但老年人的運動最宜選擇在清晨，因為老年人睡眠的時間較短，通常有早起的習慣。每當曙光破曉，大地初醒時刻，游泳在大自然空氣中，吸收天地精氣，是最有益壽的，又晚間就寢前，亦可作十分鐘的緩身運動，可促進睡眠的舒暢。

(7) 運動規律化：如果你是一曝十寒，只有五分鐘的熱度，最好不要運動，對健康並無助益，

因爲偶而運動既不能增加耗氧量，也不強化心肺系統與血脈，對老年人說，驟來的運動反而有害。職是之故，運動必須是經常持恆的日課，定時定量和規律化的活動。老年人雖不宜作激烈運動，但一向有激烈運動習慣的人，仍可繼續保持，必要時逐漸緩和減輕。

(8) 運動的禁忌：患有下列病症的人不宜於運動，如心臟病、關節病、高血壓，無法控制的糖尿病，任何急慢性的傳染病，酒後及手術後的人均絕對禁忌，以避免因運動而傷害身體機能。

(9) 測驗與紀錄：欲知運動之效益，有賴於測驗與紀錄，運動前，不妨作一次體檢，運動後每月（週）測驗一次，並予以紀錄，三個月之後，即可知自己進步的情形。測驗與紀錄之格式如下：

運動測驗紀錄表

項 目	運 動 前		第 二 次		第 三 次		第 四 次	
	日 期	成 績	日 期	成 績	日 期	成 績	日 期	成 績
體 重								
步行距離或時間								
跑步距離或時間								
心 跳 次 數								
血 壓								
仰臥起坐或俯地挺身次數								
體 重								

主張「人生七十才開始」的張岳軍老先生，對老年人的保健有獨到的看法，他的格言是：「起得早，睡得好，七分飽，常跑跑，多笑笑，莫煩惱，天天忙，永不老。」此外，在廣慈博愛院敬老所懸掛了一副老人知勉歌：「日行五十步，夜眠七小時，飲食不逾量，作息要均衡，心中常喜樂，口頭無怒聲，愛人如愛己，報國盡忠誠。」對於老人的保健與修養，均具有啓導意義，值得參考。

四、結 語

生命本是個新陳代謝的過程，人生乃是宇宙萬象中的花朵，當花落葉熟時，前一代只好凋逝，後一代開始新生，逝者已矣！來者可追，我們應無虞於老化的降臨，但求自然、和諧而充實的人生。生與死便屬一同，老與少又有何異，個體的燃燒，整體的光明，人本是有所爲而來，社會爲我，我爲社會，老人不僅求其生命的持續與延續，尤應充實其光輝。不必計較我得到了多少，而要問我貢獻了多少，因爲老了！老了！老了總是要走的，但願留下的要比帶走的多，這才是成功老化的真諦。