

你問我愛你有多深

在一個悠閒的午后，我搬了張椅子坐在陽台上，一邊享受著冬日的暖陽；一邊檢查女兒的作業。不料，此時卻出現了一件前所未有的怪事令我十分困惑。陽光和煦一點也不刺眼，但擺在眼前的作業本上面的字跡卻是一片模糊，本能地將作業簿愈拿愈近但也無濟於事。當下直覺判斷這一定是字體太小的緣故，於是特別囑咐女兒以後字一定要寫大一點，免得老師批改作業時太傷眼力。

後來才慢慢明白，原來看不清楚根本無關字體大小，而是「老花眼」在作怪。「老」以「眼花」為媒介來跟我打交道，由於事出突然我壓根兒沒想過會在這樣的情境下與「老」邂逅，故而心裡沒有半點準備、一時愕然！反應不過來，竟然忘了跟「老」說：「初次見面，請多多指教」。哈～這「老」的初體驗還真冏～

從小到大我的視力一直維持在壹點零以上，沒想到一枝花之後眼鏡卻成了隨身物，現在近看、遠觀得配戴不同度數的眼鏡來應對，否則「前圖」便一片茫然。十幾年來隨著度數的增加已更換了十幾副眼鏡，算是紮紮實實地與「老」成了莫逆之交。

子曰：「德不孤，必有鄰。」咱們女性朋友們肯定都具備了這項美德，因為每個月不管身在何處都固定會有一位「好朋友」來拜訪。

只是這不缺席的「好朋友」每次一來總要待上四、五天到一週之久才肯離去甚是煩人。且帶來了腰酸、肚子痛的伴手禮也常造成女性諸多的困擾與不便。還有重禮數的甚至連痙攣性的疼痛、噁心、嘔吐、腹瀉等也不吝相送，使得整個待客時光有如梅雨季那連綿不絕的細雨般，擾得小姐們心情低落、意興闌珊，整個人懶洋洋的提不起半點勁…

然而，韶光荏苒，轉瞬間來到了知命之年。估計「好朋友」對於小姐們長久以來的抱怨早已心知肚明，故而便不再固定來訪，最後甚至請飛鴿銜來一紙「與君訣別書」。人們都說失去後才知道要珍習，此時小姐們始知原來「好朋友」其實就如那四月梅雨，雖然溼答答地造成諸多不便，但只要能將心情沈澱下來，就算只是伏在窗前聽那淅瀝瀝、淅瀝瀝的雨聲也能編織出一幅美麗的夢。

老化是人類及萬物必然且必經的過程，自古皆然無可豁免，明白了這個道理後，就只有坦然接受一途了。然而亦非從此乖乖束手就擒，任「老」來荼毒我們的人生；而是要積極地尋求因應之道，想辦法覓得法寶與「老」共存讓人生再現光華。誠如心學大師王陽明先生所言：

「破山中賊易，破心中賊難」。現在科技發達生理上的老化問題絕對可以委由醫學來延緩、治療，重要的是心態一定要健康，否則一旦出現了未老先衰的現象，那麼即使華佗再世也愛莫能助。另外，根據行

政院經濟建設委員會人力規劃處的統計，預估到了二千零二十年台灣每二十人中就會有三個老人。所以邁入「老」的王國的你肯定是不會孤單的，屆時一夥人浩浩蕩蕩、結伴而行，場面說有多壯觀就有多壯觀。只是可別讓這壯觀的場景嚇著了咱們的子孫。為了咱們自己的健康，也為了不成為愈來愈稀少的年輕人的負擔，咱們老將們得振作起來發奮圖強，一起來開創人生的第二春。而當務之急便是趕緊來學習中老年人的保健之道，生科開設的「中老年疾病與保健」的課程，正好符合了這項需求，自然得將之列入必修課程。

話說擾我最深的老花眼到底是怎麼發生的呢？「生科寶典」揭示，產生老花眼的原因是因為隨著年齡的增長，水晶體逐漸退化變硬、睫狀肌的收縮調節能力降低，故而無法將遠近不同的物體清楚地投影在視網膜上所致。尤其是遠視患者若長時間使用電腦或文書工作導致用眼過度的話，那麼就會讓老花眼提前來報到。

自從得了老花眼之後心裡就一直很不平衡，時常納悶著明明視力就是一級棒！為什麼會比那些近視的人早一步邁入老花眼的世界呢？現在答案揭曉，原來當我們到了四十歲後晶體核就會開始老化變硬、使得調節能力減退、晶狀體無法對近物對焦，於是有遠視的人在看近物時就會出現一片模糊的老花現象；反觀近視眼的人，因為聚焦點是

在視網膜前，所以當老花出現時看近可以抵消度數，因此反而可以延緩老花的出現。這麼說來，這世界還真是公平呀！原來老天爺並沒有故意來找碴。有了這一層領悟後，長久以來累積在心底的怨懟頓時風流雲散了。或許這世上很多事情的原理都是這樣，只要能將糾結在心底的那個「結」解開了，一切就釋然了，就雲淡風輕了。

「生科寶典」羅列出中老年人最常見的慢性疾病，依序有高血壓、白內障、骨質疏鬆、高血脂症、心臟病、糖尿病、關節炎、腎臟病、呼吸道疾病、腦中風、氣喘、肝臟疾病、失智症、精神疾病等，洋洋灑灑一大串讓人瞠目結舌。而引起中老年人慢性疾病最夯的危險因子非三高（高血壓，高血糖，高血脂）莫屬，這三個危險分子可說是一丘之貉，經常勾結在一起沆瀣一氣演出一幕幕驚魂記來驚嚇老人家，其中腦中風、心絞痛、心肌梗塞是最熱門的恐怖片，尤其是心肌梗塞更是經常嚇得老人家魂飛魄散，連怪醫黑傑克也束手無策。

所幸空大的「生科寶典」除了列出慢性病的種類外，也一併開出了應對的處方，為空大莘莘學子們的健康做了嚴格的把關。更年期的女性可不必再為「好朋友」的離去而黯然神傷，也不必擔心如果補充荷爾蒙藥劑會提高乳癌的發生率而憂心忡忡，因為「生科寶典」告訴我們只要平時多增加黑芝麻，山藥、人參、當歸等普通食材的攝取量

或是藉由針灸、塗抹黃體素藥膏、做腳部按摩反射療法等，就能有效補充女性荷爾蒙，使青春再現。

中老年人由於體能變差，且在職場、社會上的角色有所改變及退休後的失落感使得壓力大增。故「生科寶典」特別提醒中老年人要特別關注自己身心靈的健康，首先要做好健康管理，平時需注意體重和血壓，不抽煙、不過量飲酒、不隨便買成藥服用；烹調宜擇清淡、低鹽、低脂和低糖，並遵守「每日五蔬果，健康不用愁」守則。同時也要積極地參與社會活動，如當志工、打點小零工、四處旅遊、培養新興趣、學習新知（如就讀空大）等，總之就是儘量不要和社會脫節。不僅要讓自己在看、聽、吞嚥、排便等生活四通皆能通暢無阻外，還要讓自己隨時保有水噹噹的亮麗外表。「生科寶典」的養生之道是「時時刻刻保持愉快的好心情，認真地過好每一天。」使生命充滿著熱情與活力，以達到健康老化的終極目標。

健康是生命之鑰，你若問我愛你有多深？

「山無稜，江水為竭，冬雷震震，夏雨雪，天地合，乃敢與君絕。」

這就是我的真心，請相信！我一定會認真地守護著你直到永遠～