

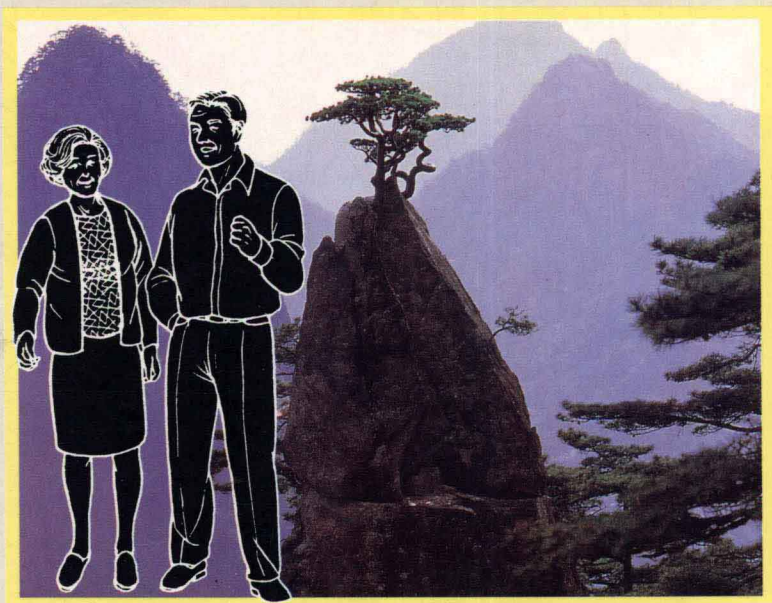
銀髮族智慧學

5

退休並不可怕！
是展開第二人生的寶貴機會

退休後的 夫妻健康生活

並木智彬 / 著
施聖茹 / 譯



大辰 出版社有限公司

國家圖書館出版品預行編目資料

退休後的夫妻健康生活/並木智彬著；施聖茹譯
——初版，——臺北市，大展，1999〔民88〕
206面；21公分，——（銀髮族智慧學；5）
譯自：定年後の20年を夫婦とも元氣に暮らす知恵
ISBN 957-557-924-0（平裝）

1. 退休 2. 生活指導 3. 健康法 4. 老人

544.83

88005211

TEINEN - GO NO20 - NEW WO FUFU TOMO GENKINIKURASU CHIE

by Tomoaki Namiki

Copyright © 1996 by Tomoaki Namiki

All rights reserved

First published in Japan in 1996 by Asuka Publishing Inc.

Chinese translation rights arranged with Asuka Publishing Inc.

through Japan Foreign - Rights Centre/Keio Cultural Enterprise Co., Ltd.

【版權所有·翻印必究】

退休後的夫妻健康生活

ISBN 957-557-924-0

原著者/ 並木智彬

編譯者/ 施聖茹

發行人/ 蔡森明

出版者/ 大展出版社有限公司

社址/ 台北市北投區（石牌）致遠一路2段12巷1號

電話/（02）28236031・28236033

傳真/（02）28272069

郵政劃撥/ 0166955-1

登記證/ 局版臺業字第2171號

承印者/ 高星企業有限公司

裝訂/ 日新裝訂所

排版者/ 弘益電腦排版有限公司

電話/（02）27403609・27112792

初版1刷/ 1999年（民88年）6月

定價/ 200元

●本書若有破損、缺頁敬請寄回本社更換●

銀髮族智慧學 5

退休後的 夫妻健康生活

並木智彬 / 著
施聖茹 / 譯

大遠出版社有限公司
DAH-JAAN PUBLISHING CO., LTD.

前 言

最近，有人把退休後的男人，譏為最大的垃圾、濕落葉族等。所以，有退休離婚的說法。在我那個年代的人，認為男人在退休之後，回到家裡，可以享受家人的愛情滋潤，過著幸福的老後生活。不過，我認為就目前的情況而言，已經落伍了。

為什麼會這樣呢？我在退休前的二年，開始收集退休後的資料。從這些資料中，可以了解時代的改變極大。男性的意識完全沒有改變，而女性的意識改變很大，因而產生這樣的結果。

男性無法跟得上時代的變化。退休以後，是否能夠過著二十年的幸福生活呢？需要做哪些準備呢？這都需要一一檢討。

我在採訪的過程中，也調查了自己在退休後的經濟狀態。當然，養老金也是非常大的問題。但是，我並沒有社會保險勞動者的資格。

因此，本書不談及這題目。

本書主要的內容是人際關係、家庭問題、生存意義、心理問題。想一想，如果能夠解決家庭、生存意義、心理方面的三大問題，也許就不需要擔心經濟問題了。

對於上班族而言，退休是一大問題。有些人會因此而受到很大的震撼。為了避免如此，希望能在退休以後，健康地和太太一起生活二十年。因此，詳細地寫下採訪的結果。

只要是勤勞的人，都會是我的同伴。想要過著平順的退休生活，就必須針對人生的軟體部分來考慮。在企業或組織中，不論是公司職員的商談或專業的諮商，針對退休政策，如果能夠利用本書，當作高齡者講座的參考書，真是榮幸之至。

退休並不可怕，是體驗新人生的寶貴機會。不需要焦慮、擔憂，可以輕輕鬆鬆的生活。

目錄

前言	三
第1章 是否考慮過自己的健康呢？	
要充分了解醫生的話	一四
健康檢查數值只是參考	一五
大眾傳播媒體之健康欄是「疾病之欄」	一八
如何看待健康食品？	一九
自行測量健康度①	二一
自行測量健康度②	二三
如果太胖	二五
瘦就是美	二六
無法入睡，令人困擾	二八

容易氣喘	二九
何謂適度的運動？	三一
香菸會造成何種影響呢？	三三
立刻停止抽煙	三五
要喝多少酒呢？	三七
不要談疾病	三九

第2章 和家人一起生活

想像過和妻子二人生活的情形嗎？	四二
也許太太希望獨自生活	四三
如果太太要旅行，會想和朋友同行	四六
太太也想要退休	四七
有些妻子認為，性生活是「被強暴」	四九
連電視也不想和他一起看	五二
令人討厭的三語族	五三

你是土地公嗎？	五五
你會不會主動和妻子說話呢？	五七
任何人都愛聽褒獎的話	五九
開始安慰妻子	六〇
我認為應該要幫忙做家事	六二
是否能和孩子溝通呢？	六四
不要二十四小時都在家	六五
積極的和社區人士交流	六八
交朋友，尋找同伴就是這樣	七〇
參加團體活動	七一
自治團體的報紙是人生的寶庫	七三
六十歲以後開始學習，更是別具風味	七五
從學習中也可以找出興趣	七六
想要脫下西裝生活	七八
不喜歡和年齡相應的興趣	八〇

第3章 提早退休後的健康快樂的生活

不要因健康檢查報告而感到困擾	八四
健康或不健康，因為看法的不同而分歧	八六
擁有附近的主治醫師	八七
要看兩家以上的醫院	九〇
報紙的健康欄要這麼看	九二
如何看電視的健康節目	九四
健康的搭配攝食	九六
這東西有益身體嗎？	九八
元氣之源的鈣質來自牛奶	九九
關於鈣	一〇一
從走路就可看出健康度	一〇三
走吧！這是健康的第一步	一〇五
再度提醒要即刻戒菸	一〇六

戒菸的秘訣 一〇八

戒菸的實踐篇 一一〇

自己掌握適量的酒 一一二

在醫院和醫院的候診室，不要談疾病 一一四

達觀是健康的秘訣 一一六

男性要輕，女性要壯 一一七

藉著運動來消除肥胖 一一九

利用啞鈴運動，過著健康的生活 一二一

第4章 一旦想到就要立刻執行的健康生活

剛開始和太太交談 一二六

回到結婚前的你 一二八

二個人的生活，不需要覺得害羞 一三〇

日常生活中，也要說謝謝、請 一三一

一句「辛苦了」，成爲生活的潤滑油 一三三

幫忙做家事，從現在開始	一三五
幫忙做家事的第一步是陳列早餐的餐具	一三七
把料理端到飯桌上	一三八
別忘了說「我要吃飯了」、「我吃飽了」	一四〇
喝酒時，最好坐在廚師前面來看	一四二
從專家那裡竊取料理的秘訣	一四四
把磨菜刀當作是自己的工作	一四六
爲了享受料理節目	一四八
利用打棉被，鍛鍊高爾夫球技	一四九
現代「退休後男子的三界，不僅限於家」	一五一
積極參加會費便宜的自治團體所主辦的活動	一五三
培養成爲義工的技术	一五五
在工作中，可以接受講習的獎勵金制度	一五六
過了六十歲，也能夠發掘你能進行的各種興趣	一五八
穿著西裝時，不要去倒垃圾	一六〇

逛櫥窗，培養時裝品味	一六二
不惜勞苦的逛百貨公司	一六三
先尋找適合自己的顏色	一六五
買領帶，倒不如買彩色的襯衫和毛衣	一六六
自己作色彩的協調家	一六八
計劃和妻子的旅行	一七〇
旅行中，也不要麻煩太太	一七一
退休後二十年的夫妻這麼做，都會很有元氣	一七三

第5章 退休以後，能够健康而有元氣地生活的人

從市民的廣告報紙中得到資料，而成爲園藝家的U先生	一八四
成爲火腿族（業餘無線電）聯絡世界各地之朋友的K先生	一八五
A先生的「退休準備」的興趣	一八八
藉著「吟詩取得學費」的Y先生	一九〇
擔任產業諮商員的S先生	一九一

F先生的「從取得資格開始」	一九二
藉著變魔術而過著健康，有元氣生活的M先生	一九四
準備開麵店的W先生	一九六
E先生「把自治會的活動當作一生的工作」	一九八
擔任壘球教練的T先生	二〇〇
後序——健康而有元氣地生活的智慧	二〇四



第 1 章

是否考慮過自己的健康呢？

如何才能退休後，健康地過生活呢？自己照顧自己，關心家人，融入社會……。要自我照顧，首先就是要關心自己的健康。



要充分了解醫生的話

「喝酒要適量。」

「避免做激烈的運動，每天須做適度的運動，而且，要持之以恆。」

「有肥胖傾向，吃東西不可過量……。」

到衛生所或醫院接受健康檢查時，都會有人這麼告訴我。九年前，心肌梗塞發作，一直到現在，仍然受到這疾病的影響，雖然不會致死，但是，經常有人會告誡我。

他們所謂的「適量」或「適度」，到底是指什麼呢？某日，我下定決心，問道：

「適量的酒究竟是多少？」

「啤酒一大瓶、清酒一壺、加水的威士忌一杯。」

有位不會喝酒的朋友，也提出這樣的問題。結果，得到的答案都是「啤酒一大瓶、清酒一壺、加水的威士忌一杯」。此時，這位朋友說：「如果我喝這麼多酒，我會痛苦至死。即使不死，也會睡上個二、三天。」所謂的適量，指的是一般的數量。

我對自己的酒量並不自豪，只是不知道應該如何斟酌「適量的酒」。

適度的運動，指的是什麼程度的運動呢？

他們告訴我：「稍微出汗，脈搏超過一二〇。」我們沒有醫學常識，何謂脈搏一二〇，也不了解。有些手錶有測量脈搏的設計，但在運動時，無法一直壓著錶上的開關。

我的家庭醫生告訴我：「快走二十分鐘左右，一天走二、三次。」我也請他舉出具體的運動名稱來說明。

「高爾夫不能算是運動，游泳的運動量不錯。但是，水溫和水壓會使血壓上升，所以，最好要避免。網球也不行。初學者只能負責撿球，否則容易疲倦。滑雪時，則要注意腳是否會骨折，這可能會成爲卧床不起的原因。」我想起這樣的談話，要適度、適量，不勉強自己。而且，是每天能夠持續的量。一邊理解醫生的話，一邊詢問，這是非常重要的，不要擅作解釋。

健康檢查數值只是參考

自己的健康狀況如何？如果想弄清楚，應該要怎麼辦呢？

其一就是健康檢查結果的數值。