

活出健康、快樂的銀髮生活

◎長庚養生文化村村民 陳 鰲

我們活著的每天都是上天恩賜，只要還活著，都要專心於這新的一天，並想著這一生快樂的時光，在本村我們學會了心中無恨、無憂、生活簡單、多些付出、少些期望。住在養生文化村的居民都好有福氣。

我們養生村文化村民的飲食由營養師調配開菜單，廚師們精湛的手藝，讓我們吃得健康又均衡。在這兒我們吃的三餐是多鹼性、少酸性的食物，飲食時都能細嚼慢嚥，輕輕鬆鬆，心情愉快。排毒最好的超級食物或鹼性食物都分配在我們三餐中。如地瓜、綠豆、燕麥、薏仁、小米、糙米、紅豆、胡蘿蔔、山藥、牛蒡、蘆筍、洋蔥、蓮藕、白蘿蔔、地瓜葉、川七、醋、甘藍菜、波菜、海帶芽、昆布等，都分散在三餐菜餚裡。而鹼性水果，如蘋果、葡萄、香蕉、橘子、草莓，在二樓餐廳旁的水果店，應有盡有。在這兒我們吃五穀雜糧加蔬菜少肉，常運動並保持樂觀心態。我們不熬夜，不暴飲暴食，每天快快樂樂、飲食清淡，生活規律，早睡早起，定時運動，心情愉悅。

我們的安全有生活管理室的把關；我們的健康有護士們的守護；我們的活

動有社服課的安排，大家快樂學習與活動，不知老之已到。在這兒我們除了飲食正常，每天都有抗氧化與伸展運動，不但可舒展筋骨又能促進血液循環，擴大關節可動域，減輕壓力，安定睡眠。本村除了重視養生外，還有各種才藝社團，供你選擇參與學習，真不愧為「養生文化村」。海內外同胞到此參觀都讚不絕口。有次大陸團來參觀後，有個四川人告訴我說，他們大陸沒有像我們台灣這麼好的地方，我笑著說：「我們這兒是世界老人住所的典範呀！」他微笑點頭並豎起大拇指說：「讚！」

我們養生文化村村民就像一家人、好朋友似的，相處和樂融洽，我們之間少有批評，少了責備，少了抱怨，我們只有彼此關懷與分享成果。大家相互規勸注意飲食與運動，鼓勵多參加有益身心的活動。不要什麼事都往心裡攔，一笑解千愁，常常保持愉悅的心情。感謝王創辦人，要我們「要活就要動」；更感激這兒熱心又有愛心的工作人員，有了你們，我們才能活出健康快樂的銀髮生活。💎