



許自己一個亮麗的銀髮人生

《彩亮人生——臺大醫院銀髮族健康專書》

作者：楊榮森等

出版時間：2007年11月

ISBN：978-986-01-1231-3

定價：300元

責任編輯：戴妙如

臺灣已然是「高齡化」社會，如何幫助國人建立正確的「健康觀」，帶領讀者及早認識「生命的黃昏景況」，再回到「年輕的今日」，以期為「明日的我」盡一切努力是臺大醫院所有醫護人員的心願。

本書由18位臺大醫院、臺灣大學專業醫護、體育講師群，深入淺出解析身心「老化」時各項變化。內容包括保健與健康項目：認識老化、營養需求、心理健康、無障礙環境設計、健康升級方式、活力健康操、銀髮族生活安排等保健項目，以及失智、心血管、呼吸、皮膚、新陳代謝及內分泌、神經、肌肉骨骼、腸胃與口腔問題……等。

書中〈迎向彩亮銀髮生涯〉篇提到「生命經過懵懂的嬰幼兒期、狂飆的青壯年、勤奮的中年，一路奔跑至成熟與穩重的老年期，此時，年長者亟需放慢腳步，細細品味與咀嚼生活，並將生命的細流整合成一條壯闊的大河。」誠摯推薦年長者閱讀本書以細細咀嚼與品味，並與自己的生命、身體對話。

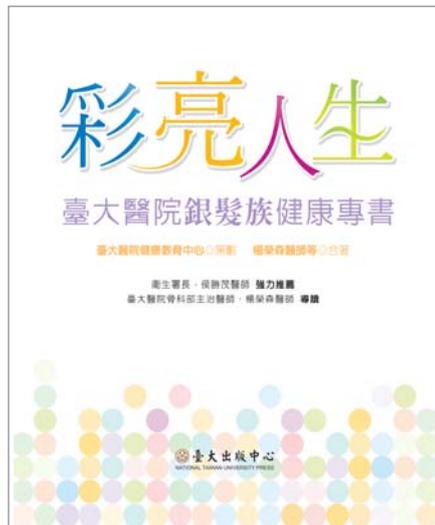
主編楊榮森醫師於〈銀髮族常見的骨骼關節疾病〉篇提及「現代人忙碌的生活方式如：三餐不定、熬夜、缺乏適度運動等……均對骨骼健康危害甚大；而健康就是財富，要得到這項財富，須平日即用心投

資。若可從年輕時即投入心力於骨骼保健，日後必可得到更多健康的紅利，這些都不是金錢可以換得到的珍寶，值得吾人重視與實行。」年輕族群適合閱讀以認識身體各項變化並預作準備。

事實上，不僅骨骼健康如此，其他身體部位、心靈健康亦均如此。愈早掌握身體的相關情況、吸收健康資訊並確實實踐，不僅能陪伴自己泰然走這條生命的必經路程，也可減輕子女或照顧者的身心壓力；對年輕讀者而言，明瞭相關資訊不僅可為自己的明日預做準備，當家

中長者出現某些徵狀時，亦可及早因應或以同理心對待，減少不必要的衝突，增加幸福感。我們不禁要呼籲：投資越多身心健康知識與實踐力，年長時可領回越多健康紅利，許自己一個亮麗的銀髮人生！

本書不僅文稿內容扎實，也考量讀者的「眼力」與感覺，除採用溫暖的橘色系、代表豐收的咖啡色系，並加大字體以利閱讀。編者自己與本書有極深刻的情感與互動，不僅因為「編輯工作」本身，而是因整理文稿時，藉由作者的提醒、帶領自己由不同角度重新檢視人生的上半場——身心皆然，經調整後準備迎接生命的下半場，這是另一階段的生命蛻變，編者心中充滿感恩與歡喜，也誠摯推薦您閱讀。 



臺大出版中心書店（總圖書館 B1）

■劃撥帳號：17653341

■戶名：國立臺灣大學

■傳真：(02)2363-6905

■電話：(02)2365-9286 or (02) 33663993 轉 18, 19

■網址：<http://www.press.ntu.edu.tw>