

# 如何掌握健康老的長壽鑰匙



楊碧雲

# 國人生命表統計

分析項目	統計重點
全國平均	截至2020年底為止，全台平均壽命已達81.3歲
地區比較	<ul style="list-style-type: none"><li>● 台北市人均84.1歲全台最高；台東縣人均76.5歲全台最低</li><li>● 唯一平均壽命下降的地區為澎湖縣，人均壽命下降0.11歲</li></ul>
性別比較	<ul style="list-style-type: none"><li>● 男性人均壽命78.1歲、女性84.7歲，皆創歷年新高</li><li>● 男性高於全球平均水準7.9歲，女性則高出全球平均9.7歲</li></ul>

資料來源：內政部

程士華 / 製表



# 不健康的壽命

- 由於醫療技術及衛生狀況的進步，現代人的平均壽命越來越長。然而，這段**被延長的壽命是健康的嗎**？
- 根據衛生福利部最新「國人健康平均餘命」統計，臺灣人0歲時的平均餘命（即平均壽命）為80.7歲，健康餘命為72.3歲；而「**不健康存活年數**」竟高達**8.4年**！
- 意味著在人生謝幕之前，我們可能因失能、臥床而**仰賴他人照護的時間**長達8.4年之久。



**VOLUNFIT**



## 長壽社會所帶來的風險

- 人只要一長壽，骨折造成步行困難、罹患失智症或其他疾病的風險一定會增加。所以長壽時代的高齡者最理想的生活方式，除了力求身體健康，充實每日生活外，還應該把「**年齡增長帶來的風險**」視為理所當然，以「**晩年期必須依靠別人照顧**」為前提，趁自己還有多餘的精神體力時，思考自己的人生要在何種方式結束，以此為目標蒐集相關社會福利資訊，實地參觀發現自己的人、重新安排生活方式及重組人際關係等等。為往後年老衰弱的人生階段把可能衍生得種種生活上的風險降到最低。



# 何謂老化

- 人類的老化，是一種緩慢進行，卻又無法逆轉的生理現象。無論何時何地，「老化」都在不斷地進行著，當老化的速度進行得慢，人就活得長，當老化的速度快，表示全身上下的機能都在快速的衰退，生命變得短暫。
- 老化通常指身體結構或功能的一種減退或退化的現象。
- 老化不等於疾病，而是由基因、飲食、運動和環境所共同決定的。
- 柏倫與倫納將老化界定為：個體成熟後，機體的一種改變過程。老化是身體和行為的一種與年齡有關的衰退現象。



# 55-70歲是生命的關鍵期

- 60歲後是壽命關鍵期，最怕三種病
- 第一 心血管病仍是頭號大敵
- 第二 骨折是「第二殺手」
- 第三 老年痴呆症來襲



**長者防跌妙招**

小心跌倒，請您跟我這樣做！

**肢體柔軟度訓練**

**弓箭步**  
手扶椅或牆，一腳前一腳後，雙腳腳跟不離地，後腳拉直有緊繃感，動作靜止10秒後，前後腳互換，重複5次。

**雙肩旋轉**  
雙肩往前或往後旋轉，各重複10次。

**腳踝運動**  
腳平放地板，將腳尖往上提起，靜止10秒後再放下，重複10次。

**平衡訓練**

難易程度：  
易 中 難

**平衡訓練**

● 手扶椅背，腳尖、腳跟輪流上提，重複10次。

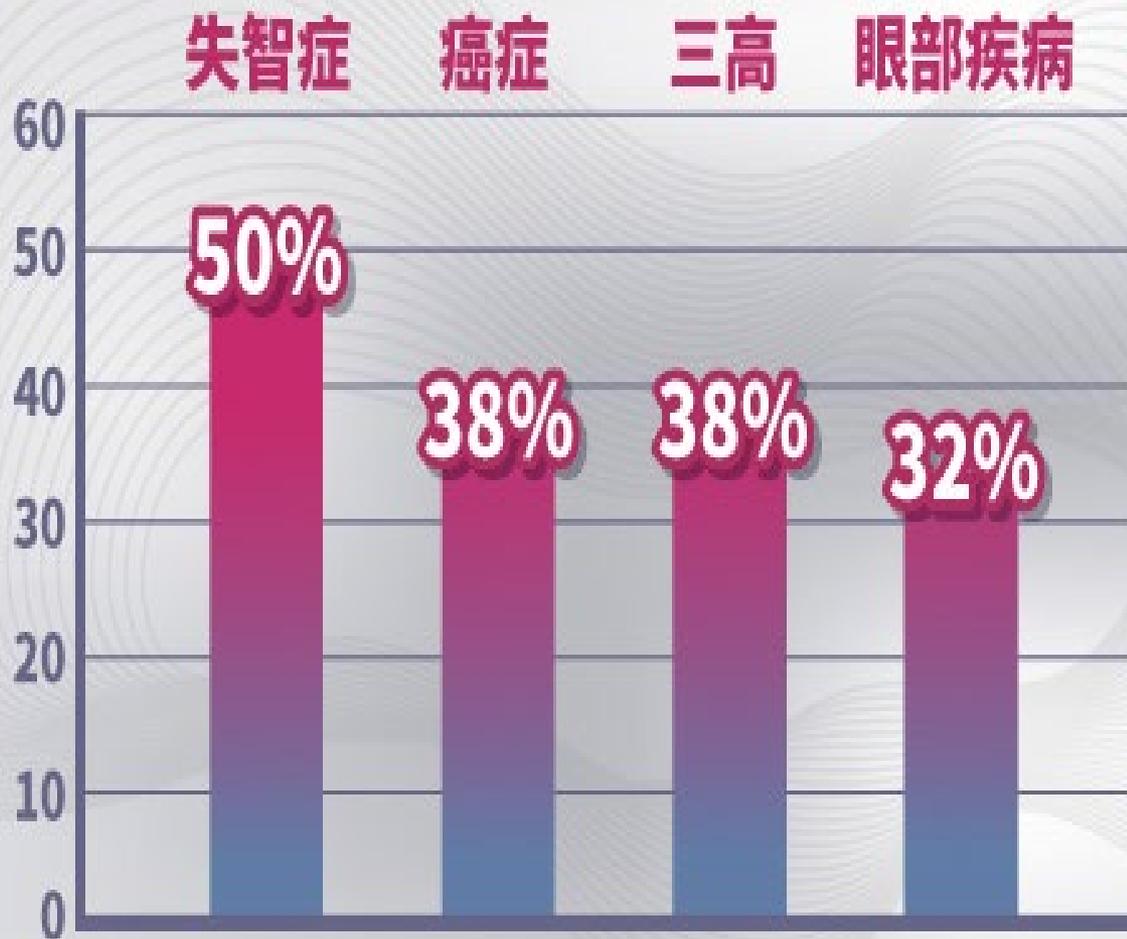
● 手扶椅背或牆壁，用腳跟往前走路。

● 來回走三趟  
約2公尺

● 手扶椅背，做踏步動作，重複10次。

HPA 衛生福利部 國民健康署  
衛生福利部 國民健康署關心您  
廣告

# 你擔心年邁後的自己會有什麼健康問題？



早安  
健康

2021 健康大未來

# 「成功老化」模式

- 世界衛生組織有所謂的「成功老化」模式：當年紀慢慢大了，維持一個好的身體功能之外，也要維持一個好的心智功能，人要活得長壽之外，也要活的頭腦清楚、行動自如。50-65歲，是進入慢性病的發病時間點，應該是在「治療性的生活方式的調整」都嘗試過了，不行才開始給藥。基本上慢性病是不會好，所以要做的的事情，是能預防便預防，或是減緩發病。
- 希望大家可以維持身體功能、維持心智功能、避免疾病以及享受生活，這樣，就可以成功老化。且應避免暴露於各種危險的因素之中，例如強光、高分貝的噪音、混濁的空氣、高濃度的化學製劑、農藥、輻射線、水汙染...的環境。儘量不要去作會傷害自己健康的運動與娛樂，例如飆車、沒有完密設備的高空彈跳、跳傘。如果平時對自己沒有常運動，也儘量不要讓自己的心及腦暴露於高經緯度、高山空氣稀薄處、或高離心力的遊樂設施中，以防止心與腦血管的病變，因栓塞或缺氧而發病。



## 老後要預防身心的衰弱

- 隨著年齡增長，人類的身心機能會逐漸下降，造成老年人衰弱（**frailty**）。影響衰弱的因素很多，包括：肌少症、營養不良、跌倒外傷、和疾病等。當老人家出現衰弱之後，很可能發生負面連鎖效應，例如：死亡、失能、入住機構等。
- 衰弱的概念不僅止於身體上的衰弱，也含括心理上以及社會上的衰弱。
  1. 身體上的衰弱：肌少症、運動障礙症後群。
  2. 心理上的衰弱：憂鬱、認知機能低下等。
  3. 社會上的衰弱：閉門不出、窮困、獨自用餐等。
- 不過只要透過適當的介入，就有機會幫助衰弱者回復機能。換句話說，衰弱是具有可逆性的。
- 避免老年人因口腔功能惡化，導致飲食營養變差、肌肉流失、引發衰弱。但老年人若能吃得好、動得好、並且多參與社會，就有機會獨自生活。



# 人類年齡增長的關鍵過程



# 哪些疾病

容易造成老人衰弱症？



貧血



失智症、中風  
帕金森氏症等



憂鬱症



營養不良

◦抗衰老最主要的目的就在於讓人  
「老得優雅」，以順其自然的心情  
加上竭盡所能防止與年齡有關的疾  
病發生，讓自己盡可能的活得好、  
活得久、活得開心，其中最重要的是品質要好！然後在生命的最後階段迅速退場。

# 檢視老化帶來的失能

- 老化帶來的失能(無法自理生活)比例
- 65歲至75歲 為10.7%
- 75歲至80歲 為22.4%
- 85歲以上為43.7%
- 大於95歲者生活能自理者的只有5%
- 也就是說**65歲至75歲**的人將近有90%可以行動自如。這些人沒有工作的壓力，不必再為養兒操勞，所累積的財富，讓它們能充分享受生活。



## 對老齡抱持正向心態，平均壽命比負面的人多7.5歲

- 一個人對老齡的信念，其實會影響壽命。一項研究的研究人員，請50歲以上的參與者自評對老齡的態度。在往後的2、30年間，研究人員與參與者定期保持聯絡，以評量他們的健康狀況。研究發現：對於老齡表現正向態度的人，平均壽命比負面態度的人多7.5歲。態度對壽命的影響，甚至比孤獨感、性別、抽菸和運動還要大。因此，活到百歲的關鍵之一，就是對老齡的真實意義培養正向預期心理。



# 85歲以上長者每4人有1人可能衰弱

- 依據國民健康署108年「長者衰弱評估」篩檢結果，20萬名65歲以上社區長者中，
- 65-74歲長者有8.2%出現衰弱前期，1.3%為衰弱狀態；
- 75-84歲長者有15%出現衰弱前期，3%為衰弱狀態；85歲以上長者有26.9%出現衰弱前期，6.9%為衰弱狀態。
- 結果顯示年齡越高衰弱比率越高，有衰弱狀態的長者更容因為視力、聽力、肌力、平衡感變差，或服用鎮定藥物、多種藥物，而增加跌倒的機會，以致骨折、失能、住院。



# 長者健康整合式評估量表

- 國健署108年推出「長者健康整合式評估」包含**認知功能**、**行動能力**、**營養**、**視力**、**聽力**、**憂鬱**等6大項目，可以讓民衆在家中就能評估長者是否有健康警訊。
- 例如認知功能包含記憶力與定向力，可以問問「今天是幾號？」，在行動能力方面，是否能在14秒內，雙手抱胸連續起立坐下5次；營養狀況如過去三個月體重突然減少3公斤以上；憂鬱情形如過去2周覺得心情低落沮喪、沒有希望等。如果有1項異常可能屬於衰弱前期，2項以上則屬於衰弱。
- 國健署提醒，只要有任1項異常，可就近尋求社區診所或醫院的家庭醫學科、老年醫學科，做進一步評估。除此之外，衛生局所也可提供民衆有關健康促進的社區資源，包含長者運動相關課程、社區照顧關懷據點、營養推廣中心、失智友善社區等，讓長者獲得完整照顧，並預防及延緩長者失能，擁有獨立自主的生活能力。



# 長者健康整合式評估量表

評估項目	評估內容	評估結果
A. 認知 功能	1.記憶力：說出 3 項物品： <u>鉛筆、汽車、書</u> ，請長者重複，並記住，第 2 題後再詢問一次。	是否能記住三項物品 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	2. 定向力：詢問長者 「今天的日期？」(含年月日) 「您現在在哪裡？」	兩個問題皆回答正確 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	<b>**詢問長者第 1 題記憶力的 3 項物品</b>	
B. 行動 功能	椅子起身測試：14 秒內，可以雙手抱胸，連續起立坐下五次。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
C. 營養 不良	1.在過去三個月，您的體重是否在無意中減輕了 3 公斤以上？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	2. 您是否曾經食慾不振？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
D. 視力 障礙	您的眼睛是否有任何問題：看遠方、看近或閱讀上有困難、有眼睛疾病、或有正在治療的疾病 (如高血壓或糖尿病等慢性疾病)？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
E. 聽力 障礙	請跟著我唸 6、1、9	是否兩耳都聽得到 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
F. 憂鬱 症	1.過去兩週，您是否感覺情緒低落、沮喪或沒有希望？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	2.過去兩週，您是否感覺做事情失去興趣或樂趣？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

# 什麼是長者健康整合式評估？(國語版)

## ICOPE

- <https://www.youtube.com/watch?v=A4rVWXvP2j4>
- 6分37秒

**長者健康整合式評估**

幫助長者早期發現功能衰退狀況！  
快來接受評估吧！

**8大面向保持好  
衰弱失能免煩惱**

- 記得起 (Memory)
- 走得動 (Mobility)
- 吃得下 (Nutrition)
- 看得見 (Vision)
- 活得好 (Activities of Daily Living)
- 藥安全 (Medication Safety)
- 聽得清 (Hearing)
- 心情好 (Mental Health)

掃描QRcode  
以了解更多詳細資訊

衛生福利部 國民健康署  
本經費由菸品健康福利捐支應 廣告

中華民國110年04月製



# 抗衰老療程的過程

- 確認目前身心靈狀況，找出潛在危險因子，並去除之。隨時評估身體的機能、表現，健康狀況以及評估危險元素是否存在。



- 預防常見危害生命的疾病。例如癌症、高血壓、心血管疾病....。



- 補充身體缺乏的有用物質，並去除多餘的危害物質。



- 提升身體器官功能，增強組織細胞活力，讓身體盡量處於年輕化狀態。



- 透過專業醫師製定出個人化的健康、營養、生活規劃書，教導客戶如何紓解壓力，運動，補充營養食品，規劃良好的生活型態，以及注重身心靈健康。



- 讓個人活得更長久、更健康、更快樂。



# 第一怕：最怕跌倒臥床

- 如何預防：
- 1、注意補鈣，預防骨質疏鬆。
- 如多喝牛奶、多吃蝦皮等含鈣高的食物，並養成曬太陽的好習慣。
- 2、活動要慢。
- 不論是從床上起身，還是外出走路都不能著急，以防意外。
- 3、要增加體力鍛練。多活動髖關節，通過練習單腿站立來保持平衡能力。
- 4、改造起居室。居室傢具擺設要方便老年人行走，地面要防滑，通道應無雜物堆放，浴室、洗手間要裝有扶手。



## 第二怕：最怕認知障礙

- 如何預防：
- 1、可降低認知障礙症危險的5種食物：豆類、杏仁、魚、菠菜和咖啡。
- 2、要多聽音樂和讀書、看報，學習一些新愛好、新語言，盡量活躍腦細胞。
- 3、要多運動，如堅持散步、打太極拳、做保健操或練氣功等，促進神經生長素的產生，預防大腦退化。



## 第三怕：最怕失眠早醒

- 如何預防：
- 1.老人應在每晚11點前睡覺，晚上睡覺的時間有8小時，甚至7小時就夠了。
- 2.晚間睡眠質量不好的老人，最好養成午休習慣，時間不要超過1小時。
- 3.如果短期失眠，建議採取一些措施改善。
- 比如，進行深長的腹式呼吸；也可以臨睡前，來一段柔和的音樂；養成每天睡前用溫水(40°C ~ 42°C)洗腳、按摩腳心和腳趾的習慣。
- 4.如果失眠超過6個月，屬於長期或慢性失眠，應諮詢相關專家。



## 第四怕：最怕營養不良

- 如何預防：
- 1、記住老人最該補充的8種營養素：
- 蛋白質、鈣、鐵、鋅、維生素D、維生素A、維生素B1、omega3脂肪酸。
- 2、建議老年人每天攝入蔬菜<sup>~</sup>350克，水果200~400克。
- 保證每餐有1~2種蔬菜，每天吃2~3種水果，並注意種類、顏色的搭配。
- 3、建議每天應1-2瓶牛奶、1-2個雞蛋，每週內都應保證有豬肉、牛肉、魚、蝦、雞肉。



## 第五怕：最怕孤獨寂寞

- 如何預防：
- 1、老年人要自己打破孤獨，只有更多地融入社會，才能遠離子女在外的孤獨寂寞感。
- 經常走出門戶，和老朋友聊天、散步、逛公園，都有健腦健心的效果，易於延年益壽。
- 2、主動走向社會交朋友。不但舊朋友應當保持聯繫，而且還要交新朋友，使生活變得豐富。



## 第六怕：最怕生活單調無趣

- 如何預防：
- 1、培養興趣愛好。走進老年行列之後，如果有愛好，就會擁有新的生活世界，日子不枯燥乏味，還會更精彩。
- 2、增加生活儀式感。就是講究一點生活情趣，即使一個人也要好好吃飯，去買菜也要穿漂亮點.....這樣平凡的生活也會陽光燦爛、充滿情調。
- 3、每年旅遊一回。可以給自己定個旅遊計畫，每年出次遠門，或國內或國外，見識好山好水，陶冶心情。





# 這些警訊要注意!

## 從疲勞到癌症只需4步

1

### 輕度疲勞

一直想打哈欠、伸懶腰，代表已處在輕度疲勞狀態



### 改善方法

深呼吸，少吃甜食以增加血液中氧氣濃度和提升血糖值



2

### 深度疲勞

心情抑鬱、沒胃口、便秘、睡覺時磨牙



### 改善方法

放慢工作和生活腳步，每週至少運動三天，睡前泡熱水澡放鬆



3

### 器官異變

肩、背、腰等部位持續疼痛，長期出現頭暈、失眠、胃炎、便秘、口腔潰瘍的症狀



### 改善方法

建議盡早就醫，找出病因對症下藥



4

# 誘發癌症

# 9種預防癌症的生活方式(上)

## ○ 1. 盯住你的BMI

將身體質量指數（BMI）控制在18.5至22.9之間。BMI計算方式為《體重(公斤)》÷《身高(公尺)平方》。

## ○ 2. 每天流汗30分鐘

這是最經濟實惠的防癌方法。不需練出6塊腹肌、不一定要跑馬拉松，只要每天運動30分鐘、每週5天即可。健走、跳舞、騎單車、爬樓梯、各種運動都可以。

## ○ 3. 喝綠茶或咖啡

綠茶有助於防癌早已獲得證實。因為綠茶含有兒茶素及維生素A、C等抗氧化劑因此有防癌功效，這些防癌成分綠茶含量最多、其次是烏龍茶、紅茶最少。

## ○ 4. 新鮮蔬果

少女及女性成人，天天要吃7份蔬果；而青少年及男性成人，則應每天攝食9份蔬果。蔬菜類1份約為生重100公克，水果類約為150公克。每日的蔬菜攝取量，應該比水果多1份。

## ○ 5. 跳開脂肪誘惑

少吃脂肪有些技巧，比方選低脂或脫脂鮮奶；以豆類或豆製品取代部份的肉；把肉皮、肥肉、外層的油炸裹粉去掉；刮除蛋糕的奶油或鮮奶油不吃；吃麵用少許麻油代替肉燥；烹調時蒸煮烤滷取代煎炸方式，都可以減少許多脂肪量。

## 9種預防癌症的生活方式(下)

### ○ 6.多吃雞、魚

少量吃豬、牛、羊肉、牛排、紅燒蹄膀、涮羊肉，雖然很美味，但還是儘量少吃些。

### ○ 7.戒菸、戒酒、戒檳榔

抽菸者請立刻戒菸，不抽菸的人要避免二手菸。抽菸是肺癌主要危險因子，並與食道癌、胃癌、頭頸癌、攝護腺癌、大腸直腸癌、肝癌、子宮頸癌與乳癌相關。

### ○ 8.少鹽、不喝含糖飲料

每天攝取的鹽不超過6公克，少喝含糖分飲料，喝白開水最理想，天然果汁每天不超過150cc。

### ○ 9.保持輕鬆的情緒

減少壓力，心情鬱卒容易誘發癌症，許多罹癌的人回顧發病前兩、三年，常是身心處於壓力的狀態。



# 管好心血管的指標

- 一、行為指標
- 1.飲食－每天至少一份生蔬菜，新鮮水果，熟水果或蔬菜，每週兩份或更多份魚
- 2.運動－定期進行體育活動，例如每周至少走8小時，或更多中等強度的運動或休閒活動
- 3.體重管理－體重指數（ $BMI = \text{體重（公斤）} / \text{身高平方（公尺平方）}$ ）低於25
- 4.吸煙狀況－從未吸煙或戒菸至少12個月
- 二、生物學指標
- 1.血壓－未服藥物血壓低於120/80 mmHG
- 2.血糖－未經治療空腹血糖低於100 mg/dl
- 3.膽固醇－未服藥物總膽固醇低於200 mg/dl
- 做到這7項指標，認知退化時間慢一倍！



# 情緒健康情形的自我檢測

- 1.憂鬱情緒：快樂不起來、煩躁、鬱悶
- 2.興趣與喜樂減少：提不起興趣
- 3.體重下降(或增加)或食慾下降 (或增加)
- 4.失眠(或嗜睡)：難入睡或整天想睡
- 5.精神運動性遲滯(或激動)：思考動作變緩慢
- 6.疲累失去活力：整天想躺床、體力變差
- 7.無價值感或罪惡感：覺得活著沒意思、自責難過，都是負面的想法
- 8.無法專注、無法決斷：腦筋變鈍、矛盾猶豫、無法專心
- 9.反覆想到死亡，甚至有自殺意念、企圖或計畫
  
- 如果你有以上5個症狀以上且維持一段時間就要多加注意自己的情緒健康，正向面對積極改善。



# 憂鬱症症狀



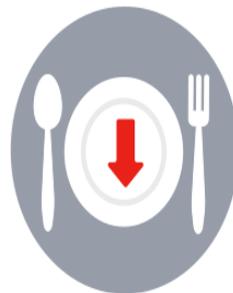
睡眠障礙



焦慮鬱悶



失去活力



沒有食慾



想到死亡



無法判斷



煩躁



社交障礙



興趣減少



## 肌少症觀察5徵兆，在家自我檢測

- 「若沒有早期發現，在老年人失能初期給予適當治療，輕則容易沒力增加跌倒機率，重則導致失能久臥在床，」吳易謙說，可以觀察家中長輩是否有以下肌少症徵兆：
- **1.走路遲緩**：室內平地行走困難（6公尺內行走，每秒速度少於0.8公尺）。
- **2.握力下降**：取物困難，拿不動5公斤沙拉油罐、毛巾擰不乾。
- **3.行動吃力**：從座椅起身變得困難，例如需要撐扶手才能起身；爬10階樓梯出現困難，例如爬三兩下就需要休息。
- **4.反覆跌倒**：跌倒機率增加，過去1年來連續跌倒2次以上。
- **5.體重減輕**：非刻意減重，6個月內體重減輕5%。例如，原本體重60公斤的長者，半年內無緣由地減少3公斤，就應小心。



# 你有肌少症嗎？復健醫師：看3個部位、5個症狀就知道(一)

- 一、外觀上：
- 我們可以從長輩的幾處外觀來觀察他的肌肉量是否正在流失。
- 1. 手部背側，也就是虎口的地方、鎖骨上方以及太陽穴。一般的中年人應該都是飽滿、有肌肉的，但若有肌少症問題的長輩，以上3個地方都可能出現凹陷或是肌肉流失的問題。
- 手背虎口：食指與拇指靠攏時，前後移動時骨骼間的肌肉應該平坦或隆起。



# 你有肌少症嗎？復健醫師：看3個部位、5個症狀就知道(二)

- 2. 小腿肚的位置。請長輩用自己大拇指及食指左右兩手一起將小腿肚圈起來，如果很輕易就能把自己的小腿肚圈起來，或是呈現空隙很大的情況就要注意，可能有肌少的風險。



(小腿肚的位置和大小，能看出肌肉狀況。圖片來源：凱信企管)



# 你有肌少症嗎？復健醫師：看3個部位、5個症狀就知道(三)

## 二、生活機能：

觀察長輩在日常的生活機能，亦能看出是否有肌少的風險。

- **1. 走路遲緩**：在室內平地行走時，長輩會不會越走越慢，或是出現行走困難的現象？
- **2. 握力下降**：長輩在平時拿取物品或是日常購物時，是否可以輕易拿起大約5公斤左右的沙拉油罐；另外，毛巾總是擰不乾.....這都可能是握力下降的現象。
- **3. 行動吃力**：例如：從椅子上起身變得困難，無法馬上站起來、必須用手撐住桌面或扶手，才有辦法從椅子站起來、爬樓梯出現困難，爬兩三階就需要休息，都有可能是因為肌肉流失而影響行動能力。
- **4. 跌倒機率增加**：若在過去1年裡，有連續跌倒2次以上，就需特別留意。
- **5. 體重減輕**：如果長輩過去6個月內，在非刻意減重的情況下，體重減輕5%，例：原本體重60公斤的長輩，半年內沒有特別原因體重掉了3公斤（原本體重的5%），這時也要特別注意！



# 你有肌少症嗎？復健醫師：看3個部位、5個症狀就知道(四)

- **三、自我感受：**
- 當長輩自己感覺有以下的現象時，家人也要特別注意。
  - 1. 自覺與親人或朋友握手時，握力變弱。
  - 2. 過馬路時，以往一個紅綠燈就可以一次性地過完馬路，但是現在可能才走到分隔島，燈號就變了，必須分2次才可以過完馬路。
  - 3. 過去上下樓梯可以不用藉扶手使力，現在一定要藉扶手輔助，才能順利地上下樓梯。（推薦閱讀：站不起來、走不遠，原來是肌少症）



## 為了防範肌少症，最好在生活上避免5種狀況(上)

- **1. 偏食、不愛吃肉**：許多年長者對飲食有許多禁忌，尤其怕肥胖引起各種問題。但即使是高齡者，仍必須攝取足夠的蛋白質及熱量，肉類的攝取可以瘦肉為主，配合雞蛋、牛奶等，來減少脂肪過量，熱量攝取則以體重每公斤30大卡為宜（70公斤約2000大卡）。
- **2. 只散步沒其他運動**：散步或健走雖然也算運動，但對肌肉量的增加或維持，幫助很有限，最好增加「阻抗型運動」，例如舉啞鈴，或是用彈力帶做伸展、抬腿等運動，但這類運動若訓練不當，反而會造成運動傷害，除了要以漸進的方式增強訓練量，最好有人指導或從旁協助，會比較安全。



# 為了防範肌少症，最好在生活上避免5種狀況(下)

- **3.不愛曬太陽**：維生素D對維持肌肉功能、肌肉強度與身體功能表現扮演重要角色。除了可多攝取富含維生素D的食物，如：鮭魚、鮪魚、鯖魚、起司與蛋黃等食物，也建議要常曬太陽10~15分鐘，讓皮膚轉化合成一天所需的維生素D。曬太陽時要避免曬傷，最好在早上9~10點，或下午4點後，一次15分鐘，一週至少3天。
- **4.減肥過度**：雖然肥胖對健康不利，但老年人要維持身體肌肉量與生理功能，仍須攝取足夠的熱量，否則會造成體重過輕、肌肉疲勞、虛弱等問題。老年人的BMI在22~30較為適合，減重期間最好監測肌肉量，以免肌肉過度流失。
- **5.缺乏就醫意識**：許多人以為肌少症只是年紀大了的自然現象，但若出現無力、跌倒等徵兆，應該儘速就醫檢查確認，只要按照醫師指示，是可以改善病況的。



## 要預防肌少症，唯一建議就是運動，搭配充足營養

國泰綜合醫院復健科物理治療師陳孟謙提醒，理想運動次數是每週3至5天，每次20~30分鐘，可依照各人肌耐力程度，選擇最適合老年人的3大類運動：

- ●強化心肺功能以及肌耐受力
- 有氧舞蹈、快走、騎腳踏車、游泳。
- ●增進身體彈性以及平衡感
- 太極拳、徒手操、瑜伽。
- ●重量訓練
- 啞鈴、彈力帶。



# 慢養你的功能肌(一)

- 1.要養成能站，就不要坐，能坐就不要躺的習慣！
- 2.50~60歲以後，反而不可以減重，尤其是不運動依靠少吃的減重！因為減的都是肌肉，反而很危險！
- 3.跑步、騎腳踏車、爬山傷不傷膝蓋？
- 如果你從來沒運動習慣，想到才去跑步、騎腳踏車、爬山，保證非常傷膝蓋！但如果你的肌力是夠的，是慢慢養成跑步、騎腳踏車、爬山的習慣，那是非常好的運動而且並不會傷膝蓋！傷不傷膝蓋重點取決於你的筋力！
- 4.如果有老人家生病住院，千萬不可以說叫他多休息，或躺著多休息不要下床！
- 躺一個星期肌肉量流失至少5%！而且老人家肌肉補不回來！
- 5.千萬不要認為孝順，什麼事情都幫老人家做好，不讓他們做任何家事、提東西，菲傭沒做就罵菲傭！通常很多請了菲傭的老人家肌肉流失更快！
- 6.去公園不要每天只做單一的活動，甩手就只甩手，也要去拉拉單槓或每個運動器材都動一動！
- 因為人只要有動，全身的肌肉都會牽扯到！甚至很多老人家吞嚥困難，都是因為運動量不足！甚至最後連一口痰都咳不出來而死掉！



## 慢養你的功能肌(二)

### ○ 7、肌少症比骨質疏鬆還要恐怖！

- 骨質疏鬆只要注意不跌倒就好，少肌症除了影響生活品質，甚至因為肌肉量不足會造成血糖偏高！

### ○ 8、肌少症最快流失的都是腿的肌肉！

- 因為人一坐下、一躺下，不動的都是腿，而腿的肌力又特別重要！千萬不要變成烏仔腳！**所以每天要至少深蹲2~30下**。深蹲不是蹲下去，而是像坐馬桶一樣，可以放一張椅子，屁股碰到椅子就起站來！
- 台灣醫療進步又有健保，可是台灣老人平均在死之前，有8年的時間是坐輪椅到臥床！如果不想老年有八年生活品質這麼差！
- 一定要注意肌少症！
- 後記：
- 千萬不要怕傷膝蓋，就什麼運動都不敢做！爬樓梯、跑步、騎腳踏車、爬山等運動，會不會傷膝蓋都取決於你的肌力夠不夠！意思就是肌力不夠喔！偶爾想到才做這些運動或一次做過量才會傷膝蓋！**如果是循序漸進運動量慢慢加重、你的肌力可以負擔！爬樓梯、跑步、騎腳踏車、爬山都是非常好的運動，而且可以增加肌肉量！**
- 為了大家年老時的生活品質，趕快動起來吧！



# 在家就能做，6招預防肌少症(一)

- 1. 訓練大腿前方「股四頭肌」
- 2. 訓練小腿前後側肌肉，維持平衡及協調能力，預防跌倒



坐在椅子上，膝蓋輪流伸直停5秒，兩腳各做10下。



扶著椅子輪流踮腳尖、蹺腳趾，雙腳一起各10下。



# 在家就能做，6招預防肌少症(二)

## ○ 3. 訓練平衡感



單腳微微抬起站立5~10秒，雙腳輪流各10下，按個人能力維持秒數，即使只能撐1秒也無妨。

## 4. 訓練大腿前側肌力

握扶手登階，雙腳輪流各10下，只要在階梯第一階練習即可，數天後逐步增加運動次數，但要小心運動過度引起肌肉發炎。



# 在家就能做，6招預防肌少症(三)

## ○ 5.訓練肩膀肌力



- 雙手伸直，往前舉高10下，可持礦泉水瓶增加雙手負重。

## 6.訓練雙手二頭肌

雙手前臂自然放下再彎起10下，同樣可依能力持重物調整訓練強度。



# 聯合國公布最新科學長壽法

- 1.唱歌
- 2.跑步
- 3.不要久坐
- 4.吃薑黃
- 5.減少攝取卡路里
- 6.吃綠葉菜
- 7.擁抱
- 8.吃花椰菜
- 9.睡眠質量
- 10.開心
- 11.少吃糖
- 12.保持鎮靜
- 13.飲茶
- 14.吃蘋果
- 15.少看電視
- 16.跳舞
- 17.吃大蒜
- 18.吃堅果
- 19.護理牙齒
- 20.大笑



# WHO提出的6招「健康生活」你做到幾項？

## ○ 1.戒菸

## ○ 2.沒有憂鬱症

許多人喜歡一個人待在家，久而久之沒有了社交生活，生活鬱悶也 容易造成憂鬱症。

## ○ 3.沒有糖尿病

如果本身已經有糖尿病或是其他的慢性疾病，妥善控制病情，也有益於避免失智症。

## ○ 4.經常進行運動

有效的運動指的是每週2次、每次至少50分鐘以上的運動。

## ○ 5.充分的社交生活

適度和親友、鄰居有互動，甚至到一些團體去認識新朋友，每週2次、每次至少50分鐘以上的團康、團體活動，都是對大腦很不錯的刺激。

## ○ 6.堅持健康飲食（包括控制飲酒）。

飲食方面，則應該多吃蔬果、五穀，並且每天補充適量堅果，烹飪的油品，則要以單元不飽和脂肪酸高的油為主，像是橄欖油或是苦茶油，就是不錯的選擇。

# 70歲後，失智權威劉秀枝的豁達人生

<https://www.youtube.com/watch?v=QkiCoG9QBjg> (1分22秒)

- 曾罹患乳癌、父母與二姐都罹患失智症，面對人生難關，如何才能不卡關？劉秀枝醫師笑笑地回答：「我天生豁達，把握當下能做的，那麼，就不會留下遺憾了。」
- 劉秀枝醫師預估自己壽命
- 女性平均餘命84歲－現年73歲=11年
- 父母壽命91歲－平均餘命84歲=7年
- 11年+ 7年=18年
- 73歲+ 18歲=91歲



# 想長壽健康呷百二！做這11件事就好

- 1. 戒菸永遠不嫌晚
- 2. 控制熱量降體脂更長壽
- 3. 少喝含糖飲料沒事多喝水
- 4. 多吃蔬果少吃肉
- 5. 喝咖啡或茶遠離慢性病
- 6. 睡好睡飽更健康
- 7. 活到老學到老
- 8. 活躍社交關懷他人
- 9. 踏出家門走入大自然
- 10. 多運動鍛鍊平衡防受傷
- 11. 正念用心體會、感受當下



# 如何長壽？五個生活習慣逆轉人體生理年齡(一)

- 這五個生活習慣涉及運動、飲食、社交、睡眠和壓力
- **1.你應該保持運動。**
- 沃德引用發表於《新陳代謝》（Metabolism）雜誌上的一項研究，該研究發現運動、**尤其是騎自行車和步行等**有氧運動，會使細胞產生更多的蛋白質，供給人體能量。蛋白質的產生在細胞層面上能減緩和防止人體器官衰老。
- **2.食用「抗衰老的超級食物」**沃德提到發表於《愛思唯爾》（Elsevier）期刊上的一篇學術評論，該評論探討了發酵食品能夠延緩衰老和延長壽命。
- **傳統的醬油、醋、酒、饅頭、豆腐乳、泡菜、酸菜、味噌、魚露、芝士（cheese）、優酪奶**等等，都是常見的發酵食品。
- 「它們不僅有抗炎、抗糖尿病、抗癌和抗過敏的特性，還可能有抗衰老特性，有助於預防與衰老有關的疾病、甚至防止死亡，」沃德說。。



## 如何長壽？五個生活習慣逆轉人體生理年齡(二)

- **3.健康的人際關係也有利長壽。**
- 發表在《哈佛健康雜誌》（Harvard Health）上的一項研究表明，與伴侶、親人之間、以及在社區中的人際關係可能直接影響你的身體健康和壽命。沃德強調經過一年多的封城，即使不情願，我們也必須把與他人的社交互動放在首位，努力重新加強人際交往。「恢復」，對個人和社會都至關重要。
- **4.睡眠和正念**身心得以充分恢復的重要途徑。
- 沃德介紹大多數人應該有七到八個小時的睡眠，但不僅僅是睡眠時間的長短，睡眠質量同樣重要。優質的睡眠可以改善身體免疫系統，促進人體細胞、器官組織的恢復和修復。
- **正念或覺察**，起源於東方佛教所講的靜心練習。正念療法創始人、麻薩諸塞大學醫學院覺察中心（Center for Mindfulness）的創辦人喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）定義正念為一種當下有意識的、專注而不帶批判的覺察。正念可通過打坐等方式獲得。
- 斯坦福大學冥想研究專家莉亞·維斯博士（Dr. Leah Weiss），講述了打坐給人帶來的四大「奇蹟」改變（[點擊這裡](#)，了解更多）。



## 如何長壽？五個生活習慣逆轉人體生理年齡(三)

- **5.適當的壓力**反而有益長壽。
- 壓力有不同形式，壓力的大小也不同。雖然長時間的重壓會縮短壽命，並可能造成健康問題，但少量的、「好」的壓力實際上對人體有益，甚至可以促使你活得更久。



# 健康老人的自我要求

- 聽得清， 講得明，
- 記得牢， 想得開，
- 睡得著， 站得穩，
- 動得多， 吃得少，
- 朋友多， 情緒好。



# 除了基因，人生有過半的壽命是自己掌控！專家公開 15 個人瑞長壽的祕訣 - HEHO健康

- 1.時時伸展防跌倒
- 2.每天都要出門走走
- 3.有信仰的支持
- 4.保持正向樂觀
- 5.多吃蔬菜
- 6.積極主動維護自己的健康
- 7.多吃豆類食物
- 8.保持動個不停
- 9.多參加社交 活動
- 11.要吃早餐
- 12.常吃堅果
- 15.人生有目標感



- 10.不要吸菸很重要
- 11.當志工回饋社會
- 14.不要緊張 減少壓力



# 保養身體 3 神器 健康，長壽才有意義(一)

## ○ 神器1：骨骼肌肉系統

- 1.單腳站立：單腳分別站立30秒，可訓練平衡及肌力。
- 2.走路：走路腳跟著地、不要有聲音。走路能訓練平衡感，因為走路時40%的狀況是單腳站立。建議穿有吸震鞋墊的鞋，避免走路震動對膝蓋造成壓力。並可觀察走路速度，如果走得比平常慢，可能今天狀況比較差。

## ○ 神器2：大腦

- 學習新事物、人際互動、運動及睡眠，是公認有效的養腦法。愈難、愈辛苦的學習愈能刺激腦細胞，「因為需要更多的認真、專注，大腦會很忙碌，」以舉學習語文為例，要聽、要背、要跟人溝通，可以同時活化左右腦。
- 與人互動、肌力訓練、不過量飲酒、生活規律、飲食習慣正常，維持血壓、血糖平穩與心血管健康，都有助預防失智。
- 良好的睡眠也有助大腦排出廢物毒素。睡前1小時，請關掉電腦、手機及電視，讓大腦休息。
- 有睡眠障礙的人應及早就醫治療，不要讓打鼾、呼吸中止症損傷大腦，長期缺氧，加速大腦萎縮。



## 保養身體 3 神器 健康，長壽才有意義(二)

### ○ 神器3：心血管

- 民眾認為活到百歲最需要保養是心臟，專家反而覺得，心血管疾病是可以被好好控制的。
- 老年醫學科吳易謙醫師分析，經過多年來為數不少的研究發現，心血管相關疾病的風險一定程度是可以被預測的，並且可透過改變生活習慣（如運動、飲食）降低一定的風險。
- 除了避免吸菸，即使你身體依然健康，這5個數字，請一定要記得。
- ●經常量腰圍：男性腰圍 $\geq 90$ 公分、女性腰圍 $\geq 80$ 公分，表示腰圍超過紅色警戒數值，罹患糖尿病及心血管疾病等慢性病風險增加。
- ●常常量血壓：一般保養建議血壓值不要超過130/85毫米汞柱。
- 近年國際針對老人血壓標準值仍持續進行相關研究，吳易謙建議一般健康人可參照上面數值，如果本身有高血壓或年紀較大，建議進一步尋求醫師的評估、建議與協助。
- ●再來，注意3種抽血檢查可能出現的警戒（紅色）數值：空腹血糖（ $\geq 100\text{mg/dL}$ ）、高密度脂蛋白膽固醇（男性 $< 40\text{mg/dL}$ ；女性 $< 50\text{mg/dL}$ ）與三酸甘油酯（ $\geq 150\text{mg/dL}$ ）。
- 以上5個警戒（紅色）數值愈少愈好。研究指出若5個中有3個（含）以上項目出現警戒（紅色）數值，未來5~10年罹患心臟血管疾病與糖尿病的風險，會比其他人高很多。



# 久坐傷腦

- 久坐傷腦：只要久坐3小時以上，血液循環作用就會減弱，人體的血液集中在下肢，大腦就會運行緩慢，供往大腦的氧氣和新鮮血液也會減少，容易頭暈、情緒低落、降低思維活力，很容易造成腦部損傷，甚至是老年癡呆的可能原因之一。專家建議除了採取正確的坐姿外，還以可以採取下列3招：
- **1.時常起身走動**：保持每坐20到30分鐘短暫休息、起身走動的習慣，即使坐著也可以彎彎腰、抬動肩膀與深呼吸，以減輕肌肉緊繃的狀況。此外，也可以用踮腳的方式促進下肢血液循環。
- **2.進行椅部運動**：坐在有靠背的椅子上，縮小腹再抬起一條腿，直至腿部發痠後再換另一條腿，以鍛練到大腿四頭肌。或是兩腿開啟後夾住一個礦泉水瓶，抬再抬起腳跟2分鐘，以鍛練膝蓋周圍的肌肉。
- **3.腳下墊枕頭抬高腿部**：可以在睡覺時在腳下墊枕頭，幫助血液循環，同時改善下肢水腫或防止下肢血栓，但心臟病患者不宜採取這種作法。

## 6類抗氧化食物對抗自由基

### 硫化物

抗氧化元素「穀胱甘肽」的主要原料，有助清除自由基

#### 富含食物

十字花科蔬菜、洋蔥、蔥蒜等



### 硒

協助「穀胱甘肽」進行抗氧化、清除自由基

#### 富含食物

堅果、海鮮、肉類等



### 茄紅素

有高抗氧化能力，可預防心血管疾病、提升免疫力

#### 富含食物

番茄、木瓜、紅椒等



### 維生素A

強力抗氧化劑，對視力的維護有幫助

#### 富含食物

橘黃色蔬果、奶類、肝臟等



### 維生素C

對免疫系統功能很重要，有助對抗、清除自由基

#### 富含食物

芭樂、柑橘類、奇異果等



### 維生素E

助清除自由基、預防衰老，增強免疫力、抗凝血

#### 富含食物

葵花子、菠菜、蛋黃等



# 年過50歲應補足5種營養素以減少肌肉流失

長者飲食應以少油、少鹽、少糖為主，若食欲不好的長輩，可以用天然辛香料如薑、蔥、蒜等提味，烹調時可將食材煮軟，或選擇冬瓜、地瓜葉等口感較軟食材。

長輩可以多攝取蔬菜、水果，依照國民健康署「我的餐盤」建議，每餐吃一個拳頭大的水果，吃蔬菜比水果多一點，讓營養更均衡。



## 五種營養素 怎麼吃？

**維生素D** 鮭魚、黑木耳、雞蛋、鴨肉、乾香菇、豬肝、牛奶、秋刀魚等。

**維生素E** 酪梨、堅果、腰果、核桃、白芝麻、杏仁、青花菜、菠菜、空心菜、韭菜等。

**鈣** 牛奶、優格、優酪乳、起司、吻仔魚、小魚乾、牡蠣及豆腐、豆乾、黑芝麻、海帶、紫菜、高麗菜等。

**鋅** 牛肉、豬肉、牡蠣、蚵仔、扁豆、芝麻、亞麻籽、堅果、牛奶、奶酪、雞蛋、藜麥等。

**鎂** 酪梨、堅果、豆類、南瓜籽、燕麥、鮭魚、鯖魚、鱈魚、香蕉、菠菜等。

資料來源／國民健康署、  
營養師許為捷、林俞君  
製表／許政榆

■ 聯合報

# 激活免疫力的9個辦法

- 1. 充足睡眠
- 2. 優酪乳早餐
- 3. 多吃大蒜
- 4. 蔬菜雞湯
- 5. 常飲蜂蜜水、薑水、檸檬水
- 6. 享受下午茶時光
- 7. 每週堅持鍛鍊身體
- 8. 多曬太陽
- 9. 保持微笑



# 抗衰老的飲食建議

- 而吃對食物，如可以**預防心血管老化的蔬菜**：冬瓜；大蒜；花生；小白菜；胡蘿蔔；白綠花椰菜；海帶；番茄；茄子；芥藍；玉米；黑木耳；洋蔥等食物可以均衡攝取。
- 綠花椰菜營養豐富，可**預防失智等老人病**，沙丁魚、鮭魚脂肪中DHA豐富，鮭魚則富含蝦青素。我們經常聽到的：一天一蘋果，醫生遠離我，除了遠離醫生，也能增加學習力和記憶力。吃當季的蔬菜，如冬天吃菠菜，抗老效果是其他季節的三倍。銀杏促進大腦的血液循環，可預防血管型失智。洋蔥保護記憶能力。每週喝三次蔬果汁，失智症機率降低76%。每週吃一次青魚，失智症風險降低60%。每天吃7~9顆核桃等堅果，可改善運動和認知障礙。天天喝一杯莓類果汁，能明顯改善記憶力。多吃蛋和黃豆製品，可提高專注力、記憶力。一天吃20顆連皮的杏仁，可活化大腦，延緩失智症病情。其他如桑葚汁、菇類、紅棗、桂圓、海參、蜂蜜、黑芝麻、鮮魚、黑木耳、蜂王漿也都是女士們美容養顏的好食物！



# 9個抗老食物，讓你年輕10歲

## • 1.魚

- 魚的熱量低、含有大量完全蛋白質，「它的必需氨基酸比例好，很容易被人體吸收，」魚油可以增強記憶力、降低發炎反應，對於關節、皮膚都有幫助。

## • 2.山藥

- 白色帶點黏稠的山藥，素有「神仙之藥」美稱，無論生、熟食都有多種抗老功效。

## • 3.薑

- 辛辣的薑能促進血液循環、提高免疫力。

## • 4.豆漿

- 每天以一杯豆漿或牛奶交替，為身體補充蛋白質和鈣質。

## • 5.番茄

- 番茄含有多種抗氧化物和維生素C，能減緩細胞老化，而且纖維多、糖分低、熱量少，是很熱門的減肥水果。

## • 6.優格

- 優格含乳酸菌，可以提升免疫力和抗氧化效果，促進新陳代謝、增加腸胃蠕動。

## • 7.枸杞

- 枸杞能滋補肝腎，具有明目效果；枸杞中含維生素A，則可提高皮膚黏膜的防禦能力。

## • 8.黑芝麻

- 黑芝麻含亞麻油酸，可降膽固醇，降低心血管疾病風險，對抗氧化壓力。

## • 9.香菇

- 香菇含有大量的維生素B群，對安定神經、消除疲勞、熱量代謝和減輕肌肉痠痛有效果。

# 蔬果+運動，讓你老而不衰

- 1.攝取抗老食物
- 可吃含薑黃素、茄紅素、兒茶素、類黃酮或胡蘿蔔素等蔬果，如番茄、木瓜、藍莓、胡蘿蔔、香蕉等
- 50歲以上：建議多捨取高含鈣食物，避免骨鬆，特別是女性
- 80歲以上：牙齒、消化道退化，常營養不良。建議在能力範圍之內多動、多社交，有活力更易進食
- 2.持續運動
- 老化最擔心「肌少」、「骨鬆」，兩者通常一起出現。老人動作變慢、無法久站，一旦跌倒骨折，生活就無法自理，健康下降，甚至臥床到往生。日行萬步，不但是最不傷害關節的運動，也可避免肌少症。
- 90歲以上：能動就動，能吃就吃，喜歡做什麼就做什麼，陪伴可能是最好的藥物。



# 生活存在哪些毒素？與健康有何關聯？

- 老化的學說很多，最普遍為人接受的「遺傳程式學說（genetic program theory）」，該學說認為衰老是因為基因受到各種內外因素影響，各種機能不能健康表現，而造成衰老。此學說中的內外因素繁多；外在因素又有各種形式：各種能量波如紫外線、X光、電磁波等。化學性如空氣污染、菸酒、農毒藥、重金屬、食品添加物、過氧化物等都有可能造成異常病理作用影響健康、引發過敏、心肺肝腎腦功能異常、引發各種慢性病、甚至癌症。連飲食不均衡都能讓無毒的食物變成健康的殺手。
- 該如何從日常生活中延緩衰老的速度呢？最簡易且最容易開始的是少吃加工食品，吃對食物，食物加工越少，添加劑危害越低，對健康的威脅相對減低。像是添加防腐劑、抗氧化劑、乳酸、殺抑菌劑、pH調整劑、乳化劑、胺基酸、甜味劑、螢光增白劑、鮮味劑、亞硫酸鹽、麥芽糊精等的東西都盡量少吃！



# 健康觀：提早存大腦和肌肉本錢

- 「40、50歲這個年紀，可以做的就是『存老本』，減少失智、失能機會。」陳亮恭指出，要減少失智、失能，可以從飲食、運動、慢性疾病管理、生活型態調整及社會支持體系五大面向著手。
  - 陳亮恭說，要想90歲還能活蹦亂跳，重要的是要讓肌肉更強壯，因此飲食上要更著重蛋白質攝取，減緩老化過程中，肌肉流失的速度；運動同樣也要設法加強肌肉力量，可以透過健身做阻抗運動，強化肌肉本錢。
  - 降低罹患失智風險，飲食上可採取地中海飲食，但同時保持蛋白質攝取；運動則可做「複雜型運動」，如跳舞、打鼓等，這些運動除了活動身體，也需要記憶動作和節奏，是一舉兩得的運動類型。
  - 「還有，要改變自己的人際關係。」陳亮恭說，臨床觀察，人愈來愈老，朋友也跟著愈來愈少，有些病人以前愛打麻將，但牌搭子過世之後，就再也不打牌了，興趣和社會互動瞬間斷裂，容易產生心理方面疾病。建議中年人在40、50歲時，就要多跟不同人互動、持續交新朋友，這樣的習慣才能一路保持到7、80歲。
- 

# 常做5件事 老得慢、避免老後臥床

- 第一、懂排解壓力。
- 第二、經常靜坐觀想。
- 第三、享有優質飲食。
- 第四、每週運動3次。
- 第五、從人際關係中得到溫暖支持。
- 壓力不能沒有，短暫的壓力，有助於身體的免疫機制。但長期的慢性壓力則需要適時釋放。享受珍貴的友誼、開心唱歌跳舞、每天留一段靜心的時間給自己、定期按摩SPA、旅行接觸新事物.....選自己喜歡的放鬆方式來做就好。經常靜坐觀想能維護健康、預防早衰，亦與紓壓有關。
- 享有優質飲食的方法也很多元。比方說食用種類豐富的蔬果、攝取含Omega 3的食物（比方說鮭魚、酪梨、堅果）、多品嚐新鮮原型食物少吃精製加工品，避免攝入太多精製糖令自己提早衰老等。



# 找到人生的意義，就能夠增加人生的長度

- 最重要的是，這些文化裡的人，在人生的每個年齡階段，都能找到生存的意義和目的。沖繩人說「ikigai」（生きがい，生命的意義），哥斯大黎加的尼科亞人說「plan de vida」（人生的計畫）。
- 活到百歲或超過百歲的人瑞身處的這些文化，還有一個共通點，就是對年歲增長的預期心理。薩丁尼亞的居民對於老齡所抱持的信念，比義大利其他地區的居民都來得正面。一如作家丹·布特納（Dan Buettner）在《藍色寶地：解開長壽真相，延續美好人生》（Blue Zones）這本討論居民最長壽之地的書裡所描述的：「看來，你若是向年長者傳遞「他們被需要」的訊息，他們似乎就會長壽得多。例如，在薩丁尼亞和沖繩，還有伊卡利亞或多或少也是，都沒有真正的退休觀念。身為年長者，你不是只接受照顧，也應該要下廚、協助照顧小孩，或照料園圃。」



## 改變生活型態「健康老」，生涯規劃也改寫

- 最好的方法，自然是改變生活型態。用更健康的方式過活，如飲食清淡、勤於運動、定時做健檢，慢性病會更晚來敲門、身體也會更晚失能，預期壽命當然也可能微幅延長。不過研究已經證實，即便是延命，也沒辦法多活幾年，所以重點依然在於「拉長健康的時間」。
- 與此同時，我們也不能只是改變「老年後從事的活動」，還要重新審視整體人生規劃、生活型態，讓多出來的那些健康時間，做最有價值的利用。舉例來說，過去我們以70~80年來做生涯規劃，因此往往將退齡設在65歲。但如果健康餘命增長，那或許延後退休、延後整體人生的時間線，都是可能的。



# 每個人都能掌握的「長壽鑰匙」(一)

## ○ 1. 要運動

- 每天中度到激烈運動30分鐘以上，例如快步走。

## ○ 2. 健康吃

- 均衡飲食（研究團隊發問卷評量受訪者的飲食健康程度，得分前40%的受試者被歸類為「吃得健康」）。

## ○ 3. 量體重

- 身體質量指數（BMI）維持在18.5~24之間，測量方式公斤/公尺平方之間。

## ○ 4. 淺酌酒

- 女性每天最多1杯、男性2杯葡萄酒（1杯大約是150cc）。
- 編按：近半台灣人有酒精不耐症(喝酒會臉紅)，飲酒量上限很可能要更低。

## ○ 5. 不抽菸

- 即使一天抽1根也會提高風險。



## 每個人都能掌握的「長壽鑰匙」(二)

每多擁有一項好習慣，死亡風險下降愈多

擁有幾項長壽好習慣	降低多少總體死亡風險	降低多少癌症死亡風險	降低多少心血管疾病死亡風險
0 (基準點)	0%	0%	0%
1	21%	17%	25%
2	39%	32%	46%
3	53%	47%	60%
4	65%	56%	72%
5	74%	65%	82%

整理：陳俊辰



# 老國醫馬光亞醫師的長壽養生秘訣－推湧泉穴

推湧泉方法：右手抓右腳，左手抓左腳，大拇指推拿腳底，循足掌中央線，推壓到足掌前1/3，大拇指慢速推進，作圓形轉動，可反覆行之。



康健雜誌

## 足浴加穴位按摩、鬆綁身心壓力

兩平匙薑粉加入45°C溫水中，水高度到小腿肚  
(小腿約三分之一的地方)，泡約10分鐘。

足浴完畢，腳底用毛巾擦乾，用手拍左、右足底湧泉穴  
(也稱長壽穴) 100下，如此可刺激全身血液循環，  
身體暖和也較容易放鬆入睡。



## 罹患高血壓、高血脂和糖尿病三高，如何能夠延年益壽、健康活躍沒有併發症？

- 活到90歲大陸中醫師李濟仁，他平常只吃七分飽，唯一的「補藥」就是自創的摩腹功——每天用手按摩腹部，三十多年來持續不輟。
- 1.以肚臍中心的神闕穴為主，先用手掌順時針按摩36下，再反方向按摩36下。
- 然後擴大範圍再按一遍。
- 2.再來按摩中脘和天樞穴，加強腸胃功能。
- 3.最後，一手在前，一手在後，同時按壓關元穴和背後的命門穴10下，強壯腎臟和脾胃功能。
- 「一定要持續去做，」李濟仁強調說，如有脹氣、胃不舒服時，先別忙著吞藥，做做摩腹功讓腹部溫暖了，就能暫時緩解不適症狀。



# 認識腹部穴位

一指搞定腸胃問題!

HEHO

4穴道解胃痛、消脹氣

## 中脘穴

肚臍正上方  
四橫指寬處

1

## 水分穴

肚臍正上方  
一橫指寬處

2

## 天樞穴

肚臍兩側  
三橫指寬處

3

## 關元穴

肚臍正下方  
四橫指寬處

4

LINE Heho健康



中  
健康網

## 指壓按摩好健康【命門穴】



命門，有生命之門的含義，它是人體生命的根本和維持生命的要素，命門學說是臟腑學說的組成部份。

**按壓處：肚臍正後方**

按壓時右手或左手握拳，以拳尖置於命門穴上，先順時針壓揉9次，再逆時針壓揉9次，重複壓揉36次。堅持按揉此穴，可起到溫腎陽、利腰脊的作用。

肚臍 ← 命門穴

命門穴



# 運動障礙症候群

造成臥床最大原因的運動障礙症候群，指的是在日常生活中需要靠他人或工具輔助的狀態，或者是接近這樣的狀態。

以下的檢查表包含許多跟走路有關的項目

- ① 無法單腳站立脫襪子
  - ② 在家裡會絆倒或滑跤
  - ③ 爬樓梯時需要靠扶手
  - ④ 無法使用吸塵器、抖被子之類及需要拿重物之事
  - ⑤ 無法提兩公斤左右的東西回家
  - ⑥ 無法一口氣跨越平交道或斑馬線
  - ⑦ 無法走超過15分鐘的路
- 前面項目中只要有一個符合，你就可能罹患運動障礙症候群。請留心，每天盡量走6,000到7,000步，不要依賴敬老卡，自己多走路吧!



# 週間運動計畫(一)

## ○ 星期一

- 1.健走5分鐘熱身
- 2.快步走、慢跑、或跑步20分鐘，最好衝刺及徐步交替進行。全力衝刺的速度必須夠劇烈，每次衝刺完要有疲累的感覺。
- 3.伸展運動5~10分鐘

## ○ 星期二

- 1.在跑步機跑步或踩固定式腳踏車5分鐘，以低到中等強度的力量做暖身。
- 2.踩固定式腳踏車或踏步機20分鐘，採用間歇性訓練課程。做高強度運動時必須盡全力，做完最好有疲累的感覺。
- 3.重量訓練10分鐘，重點加強於手臂，背部，以及肩膀處。使用足夠的重量讓肌肉有疲累的感覺。
- 4.做5~10分鐘伸展運動結束。

## ○ 星期三

- 1.輕慢跑5分鐘暖身。
- 2.打籃球、踢英式足球、打網球、或壁球45分鐘。盡全力跑步、追球。
- 3.做伸展運動5~10分鐘



## 週間運動計畫(二)

### ○ 星期四

- 1.做輕度到中等程度的活動暖身。
- 2.折返游泳20分鐘，快速與慢速間隔交替的做。快游的時候必須盡全力。
- 3.水中有氧，利用水的重量運動15分鐘，加強腿、臀部、以及腹部等處。盡力抗拒阻力讓肌肉感覺疲累。
- 4.伸展運動5~10分鐘結束。

### ○ 星期五

- 休息一天！1.享受悠閒的散步，2.睡前做一些和緩的伸展運動。

### ○ 星期六

- 1.做輕微活動暖身。
- 2.在小山坡騎腳踏車20~30分鐘。騎上山坡時不要減速。如果住家附近平坦，可以高速與中速交替間隔乘騎。
- 3.三十分鐘瑜伽。

### ○ 星期日

- 1.做低到中等程度的活動5分鐘熱身。
- 2.划獨木舟或皮艇30分鐘。以全力與中等程度划船交替間隔做。
- 3.五至十分鐘伸展運動來結束活動。



# 想要維持年輕不變老，還是該從生活中著手

- ◆ 保持體重：身體質量指數（**BMI**）不超過**23至25**。
- ◆ 養成規律運動習慣：即使再忙，每1至2天必做適量運動。
- ◆ 充分睡眠：每個人需要的睡眠時間不同，只要隔天的精神不錯就算足夠。
- ◆ 作息正常：維持生活的規律、不熬夜，當生理時鐘混亂，氧化壓力就會增加。
- ◆ 身心平衡：身體好、精神也要保持愉快，若經常情緒波動也會影響到健康。



## 想要腦筋靈活的七項建議：(一)有氧運動

- 常在室外、最好是公園或草地活動。運動可以阻止腦力走下坡，甚至能增強記憶力。
- 健身無疑可使人更聰明，而且對所有年紀的人都有效。



## 想要腦筋靈活的七項建議：(二)飲食得宜

- 抗氧化物是另一種益智良方。抗氧化物能中和破壞神經元的自由基，還有抗癌功能。
- 許多顏色鮮豔的水果蔬菜以及豆類、穀類都富含抗氧化物。
- 此外、營養均衡更為重要。



# 想要腦筋靈活的七項建議：(三)多動腦筋

- 人腦是一部學習機器。只要有適當的工具，加上持續不懈的練習，多動腦筋，智力就會像年輕時一樣。
- 大腦的適應力很強，可塑性很高，不論什麼年齡，只要你想學，大腦就會學。
- 接觸新事物、玩電腦遊戲，都有助於減輕腦子衰老，甚至可以防治失智症。



## 想要腦筋靈活的七項建議：(四) 開懷大笑

- 幽默可刺激大腦細胞、釋出更多帶來愉快感的神經遞質—多巴胺(DOPA)。
- 經常開懷大笑、富有幽默感、保持心情舒暢，可以保證你的頭腦更加靈活。



## 想要腦筋靈活的七項建議：（五）平心靜氣

- 因精神創傷而引發的壓力對腦細胞有害。壓力會干擾學習與記憶之類的認識過程，限制人類的生活品質。
- 海馬迴是主管記憶的部位，在長期壓力下，它可能會嚴重衰弱。
- 運動永遠是減壓的最好方法。務必保持輕鬆，好好享受個中樂趣。



## 想要腦筋靈活的七項建議：(六) 睡個好覺

- 睡眠可以提升大腦整合複雜資訊的能力。
- 研究發現：思考較複雜的問題，如果晚上睡個好覺，第二天得出有創意解答的幾率，會提高一倍。



## 想要腦筋靈活的七項建議：(七)智慧成熟

- 隨著年齡的增長，腦內貯存了無數的人生經驗，可隨時取用。而我們自己正是整合這些資料的最佳人選。
- 處理日常生活中遇到的各種事態、問題時，能冷靜思考、沉著應對，是提高大腦理解分析能力，智慧成熟的機會。

摘自：“智慧記憶” (Intelligent memory)

貝瑞.戈登



# 常做5件事 老得慢、避免老後臥床

- 第一、懂排解壓力。
- 第二、經常靜坐觀想。
- 第三、享有優質飲食。
- 第四、每週運動3次。
- 第五、從人際關係中得到溫暖支持。
- 壓力不能沒有，短暫的壓力，有助於身體的免疫機制。但長期的慢性壓力則需要適時釋放。享受珍貴的友誼、開心唱歌跳舞、每天留一段靜心的時間給自己、定期按摩SPA、旅行接觸新事物.....選自己喜歡的放鬆方式來做就好。經常靜坐觀想能維護健康、預防早衰，亦與紓壓有關。
- 享有優質飲食的方法也很多元。比方說食用種類豐富的蔬果、攝取含Omega 3的食物（比方說鮭魚、酪梨、堅果）、多品嚐新鮮原型食物少吃精製加工品，避免攝入太多精製糖令自己提早衰老等。



# 老了，讓開心成為一種習慣

- 把開心變成一種習慣，開心便會常伴你左右：
- 吃到自己想吃的菜，是一種開心；
- 發現自己臉上的皺紋少了幾條，是一種開心；
- 出去旅遊看看風景，更是一種開心！
- 開心就好，莫在意錢多錢少，
- 開心就好，有飯可吃，有覺可睡，有衣可穿，有山可爬，有水可喝，有書可看，有事可做，有路可走，有人可伴，就是最好！
- 當你難過的時候，盡快調整自己的心態，給自己一個傻笑也是好的，告訴自己，“請開心地生活。”
- 當你空虛的時候，趕緊提醒自已，“請讓開心成為習慣”，
- 吃頓好飯，喝點好酒，都能彌補內心的空虛。
- 當你難過的時候，盡快調整自己的心態，
- 給自己一個傻笑也是好的，
- 告訴自己，“請開心地生活。”



# 怎麼抗老、活得長壽(上)

## ○ 一、做定期性的檢查

- 早期診斷是預防疾病與不可逆衰退的關鍵，因此一定要定期做身體檢查，而且盡可能是全面的體檢。
- 就他自己而言，至少每年做一次體檢，項目包含血細胞分析、綜合新陳代謝檢查，甲狀腺檢查，以及維生素 D、維生素 B、鐵和鎂是否缺乏，這些營養素都是維持身體機能的關鍵。

## ○ 二、食療

### ○ 1.多攝取一些蔬菜

- 為了避免心血管疾病與糖尿病，每一餐中至少要包含一道植物為主的菜餚。
- 「我個人偏愛花椰菜、蘆筍或櫛瓜，想吃零嘴時，我會選擇莓果類，堅果類，或是新鮮的蔬果」，賽吉·楊說。

### ○ 2.避免加工食品

### ○ 3.多喝水

- 大部分人每日攝取的水分，大幅低於所需。「我身邊幾乎無時無刻都帶著一瓶放有檸檬片的瓶裝水」，賽吉·楊說。

### ○ 4.在飲食中加入健康的脂肪

- 不是所有脂肪都是壞蛋，單元不飽和脂肪能降低體內低密度脂蛋白膽固醇（也就是壞膽固醇）水平，保持血管暢通。至於多元不飽和脂肪中的亞麻油酸及次亞麻油酸是必需脂肪酸，由於身體無法合成製造，必須從食物吸收。兩種脂肪都對心臟、血管和血壓好。



# 怎麼抗老、活得長壽(二)

## ○ 三、動起來，走路也算

- 一份研究發現，一天進行15至25分鐘的中等強度運動，就可以延年益壽。肥胖者可延長壽命3年，體態好者甚至可以延壽7年。任何能讓你的屁股離開椅子或沙發的活動都算數，走路也可以。快步走則可以增進心血管健康、降低肥胖、糖尿病和高血壓風險，也可以減緩焦慮與憂鬱的負面情緒。

## ○ 四、早點吃，進食的頻率少一些

- 賽吉·楊認為，其實實行168飲食法，就是實踐「早點吃，進食的頻率少一些」的最輕鬆方式。意思是，只在一天中的8小時內進食，像是早上8點至下午4點，或是早上10點到晚間6點。其餘時間就不吃東西了。

## ○ 五、不斷努力戒除壞習慣

- 一個最傷身的習慣，大概就是飲酒過量。研究顯示，過量的酒精傷害肝臟和胰腺、高血壓和免疫系統。

## ○ 六、讓睡眠成為你的超級充電器

- 已有多份研究報告證實，睡眠剝奪與短命有關。較近期的研究進一步證實了兩者之間的關聯外，也發現睡眠不足與也容易導致高血壓、肥胖和糖尿病以及免疫功能受損。

- （資料來源：CNBC、NUS Medicine）



# 健康走到人生終點的五大習慣

只求長命百歲的健康養生法已落伍了。  
如何讓往後的歲月過得更加豐富才是根本

## 習慣 1

擁有讓人充滿期待的人生目標

## 習慣 2

啟動腦中的健康開關

## 習慣 3

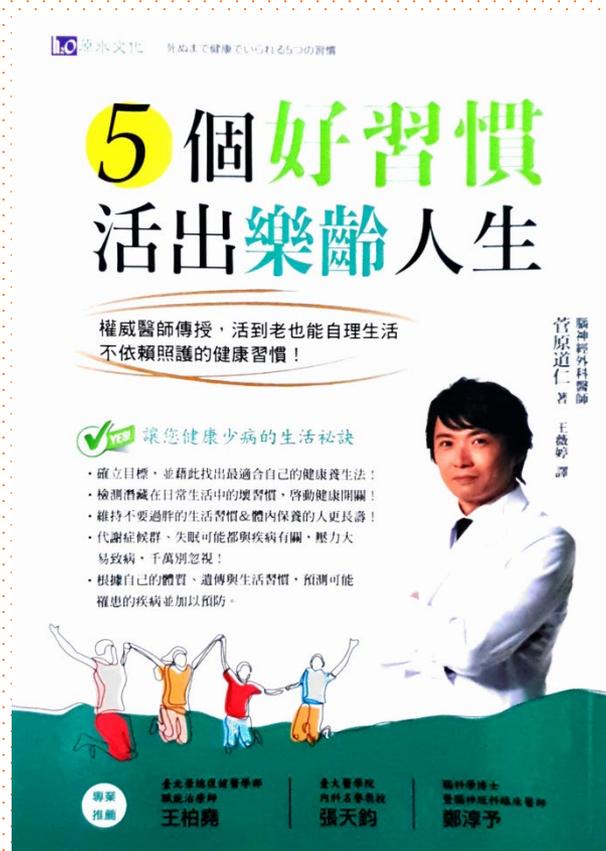
注重外表容貌

## 習慣 4

就算是小毛病，也不能坐視不管

## 習慣 5

預測可能罹患的疾病，事先預防



# 你的外表看起來比實際年齡年輕？還是蒼老呢？

- ●總是笑臉常開
- ●姿勢優美正確
- ●感覺乾淨
- 以上正是外表感覺年輕者給人的表情印象，也是共有的特徵，同時也是測量自我身心年輕指數、健康指數的基準。
- 「笑容」有紓壓效果，從表情就能判斷一個人的心情好壞與否。
- 「優美正確的姿勢」代表肌力強健，也是體力的象徵。
- 「清潔感」通常會受到頭髮或肌膚（皮膚）狀況的影響。柔亮的秀髮，以及保有彈性、氣色紅潤的「健康肌膚」，正是養分循環及血流循環良好的表現。
- 總而言之，給人年輕印象的身體特徵就是身心調和、身體各器官正常運作的反應現象。



# 不容易失智的生活習慣

- 1.不要積存壓力
- 2.打掃時使用掃把與畚箕
- 3.五感總動員(眼、耳、鼻、口、身體)
- 4.常聽收音機可以促進想像力
- 5.唱卡拉OK，即使音不準也沒關係
- 6.獨居者也要儘量製造與人接觸的機會
- 7.裝假牙多做食物咀嚼，吃飯八分飽
- 8.參加合唱團可促進腦部活化
- 9.樂器演奏也是一種腦部訓練
- 10.常吃低醣質高蛋白的食物
- 11.減少炸物油量的攝取

# 一個人的老後，也能樂觀、優雅又充實

- 一、重視飲食和運動，保持一定程度的行動能力
- 二、尋找生命的意義，發現自我存在的價值感
- 三、親近大自然，感受生生不息的力量
- 四、透過書寫與閱讀，達到自我統合並遨遊世界
- 五、一個人的旅行，找回自己、豐富自己
- 六、參與藝術活動，培養想像和創造的生命能力
- 七、繼續學習，不斷體驗成長的喜悅
- 八、培養專業的嗜好，讓心神可以投注其中
- 九、種田種菜，享受田園之樂



# 學著享受孤獨，養成「四動」計畫

BY 台安醫院許正典醫師

- **1.活動**：開發自己喜歡的事物，進而投入各種有意義的活動，如當志工、社區巡邏員等。
- **2.運動**：維持身體的機能，無論是有氧運動、散步、打太極，就算受傷了，也不忘保持運動。
- **3.勞動**：有時間的話多整理家務，做做家事，完成後會有身心舒暢的感覺。
- **4.互動**：拓展交友圈，參加托老中心、社區大學等活動，增進自己的人際關係。
- 藉由具體的「四動」，讓孤獨感變成生活獨立感，享受一個人的自在與從容。



# 預防光速老化，請開始嘗試做一些需要創造力的事情

- 如修繕、著色、園藝或自助旅行。也可以是去學一件原本不會的事，比方說下載某個應用程式、拉二胡、破解魔術方塊。重啟大腦裡的快樂迴路，不想做的不要忍、想做的事不要等。今天，就是你最好的一天。



# 提升智力的腦力訓練(一)

(東京理科學大學東京理科學大學篠原菊紀教授)

- 1. 背1個電話號碼，並倒著講1次。
- 2. 用電話解決事情不要用手機簡訊，用信紙寫信。
- 3. 早上，仔細回憶昨天吃的晚餐以及使用的調味料。
- 4. 讀報時，事先選定一個字，並數數看這個字在這則報導中出現幾次。
- 5. 動手寫日記和記帳。
- 6. 挑戰新料理，並同時製作好幾道菜。
- 7. 嘗試做喜愛的手工藝品。
- 8. 不要用電話解決事情，多和朋友面對溝通。
- 9. 散步時決定一個主題拍照。
- 10. 閱讀未知領域的艱深書籍。

# 提升智力的腦力訓練(二)

(東京理科大学東京理科大学篠原菊紀教授)

- 11.決定好今天要去的目的地，並畫出從車站到目的地的地圖。
- 12.睡前回想一下今天新學到的事，或今天發生的重要事項。
- 13.自己和自己玩剪刀石頭布。
- 14.健走(以稍微費力的程度，健行40分鐘，每週三次)。
- 15.坐在椅子上，雙腳原地踏步。
- 16.走路同手同腳。
- 17.單腳站立。
- 18.練習丟沙包
- 19.和家人朋友練習繞口令
- 20.和家人朋友玩猜謎語

## 多存「認知存款」，增加大腦的韌性

- 「多閱讀」、「多動腦」、「多從事休閒活動」，可降低罹患阿茲海默症的風險。而且，儲存足夠的「認知存款」以增加大腦的韌性，即使大腦有了病變，也可能不發病，達到預防失智的目的。
- 多從事休閒活動比如看電視、聽廣播、看報紙、讀雜誌、看書、遊戲（如打撲克牌）或下象棋等，以及參觀美術館及博物館等。

# 心境年輕的老人都有這些特質

- 1.一顆童心
- 2.注重儀表
- 3.經常旅行
- 4.心地善良
- 5.活到老學到老
- 6.有生活情調
- 7.堅持運動
- 8.心態年輕



# 追求長壽人生的四大自立

## 一、生活上的自立

打掃、洗衣、煮飯及外出辦事情等自己周圍的事情，自己都能做。

## 二、精神上的自立

不依賴親人或周圍的人，有自己對事情判斷或決定的能力。

## 三、經濟的的自立

想做的事情，都有經濟能力去做。

## 四、身體上的自立

鍛鍊身體，免於失能與失智，活得長壽而且健康。



## 多數百歲老人，都有這項的生活習慣

- 每日三餐好好吃
- 基本每天都會吃青菜
- 喜歡吃水果
- 吃東西不過量、不挑食
- 有散步等運動習慣
- 做自己所能及的事情
- 好奇心旺盛
- 看事情好的一面
- 起床時間固定
- 不抽菸
- 喜歡與人交往



## 97歲齊邦媛在養生村一住16年 不曾孤單

- 2005年3月16日，齊邦媛提著「基本行李」，住進長庚養生村的20坪公寓。這座占地35甲、706間的老人公寓中，她是第17位住戶。一住15年，散文作家齊邦媛從未感到孤單，因為有一輩子的記憶相陪。她說，一生從未看過這麼多日升月落，也從來沒有這麼多可以自主安排的時間和空間。「在這裡我不再牽掛、等待，身心得以舒展安放、俯仰自適。在明亮的窗前或燈下，開始一筆一畫寫我的生命之書『巨流河』。」



# 15個健康老的祕訣：飲食、運動、學習是關鍵

- 1. 從家族史開始著手，制定專屬計畫
- 2. 多喝咖啡，有助降低疾病風險
- 3. 早晨快走促進思考，建議取代日常通勤
- 4. 步行於綠色空間，提高免疫力
- 5. 間歇性斷食，調整飲食內容與用餐時間
- 6. 增加肌肉量，幫助遠離衰弱疾病
- 7. 每週閱讀超過3.5小時，有助延年益壽
- 8. 記得午睡，30分鐘小憩最佳
- 9. 少暴露於空汙環境，避免降低身體機能
- 10. 愛護眼睛，避免夜間藍光
- 11. 多食用橄欖油，改善心臟健康
- 12. 薑黃功效多，可視為日常補品
- 13. 培養正向樂觀情緒，積極面對老化
- 14. 結交朋友，建立社交網絡
- 15. 養隻寵物狗，共享健康老後



# 晚年不想生病

- 1. 睡得早一點
- 2. 動作慢一點
- 3. 食量減一點
- 4. 吃得雜一點
- 5. 晚餐早一點
- 6. 食物熱一點
- 7. 水喝多一點
- 8. 鹽吃少一點
- 9. 運動多一點
- 10. 心放寬一點
- 11. 浪漫有一點
- 12. 名利淡一點
- 13. 知足會一點
- 14. 年齡忘一點
- 15. 閒事少管點
- 16. 凡事看開點
- 17. 朋友交一點
- 18. 微笑多一點
- 19. 愛好廣一點
- 20. 打扮美一點
- 21. 旅遊來一點
- 22. 老年瀟灑點



# 最長壽人群的生活方式

- 最長壽的人居住在以下地區：希臘的伊卡里亞（Ikaria），日本的沖繩（Okinawad），意大利的撒丁島亞斯特拉地區（Ogliastra Region, Sardinia），加利福尼亞州的洛馬琳達（Loma Linda），和哥斯達黎加的尼科亞半島（Nicoya Peninsula）。
  - 讓我們看一看地球上最長壽的人常見的一些生活習慣：
  - **1. 做真實的運動**：所有長壽的人都在花園、農場和房子周圍的體力勞動中獲得大量的鍛鍊。遛狗、騎自行車和園藝也是有助於長壽的「健康方式」。
  - **2. 有目標生活**：許多百歲老人從不退休，而是做他們喜歡的工作，包括管理社區花園或照顧孫子孫女。
  - **3. 充滿愛**：長壽的基石是表達感激之情，並與自己的周圍的人分享愛。壓力的減輕可以大大減少炎症。
  - **4. 吃抗炎食物**：長壽菜單中的食物富含抗衰老營養素，這些營養素有增強和延長壽命的益處。植物性食物、纖維和omega-3是長壽菜單的關鍵。每個菜單都有美味的脂肪，使飯菜味道很好！
  - 本文資料原刊於Radiant Life雜誌。
- 

## 97歲齊邦媛在養生村一住15年 不曾孤單

- 2005年3月16日，齊邦媛提著「基本行李」，住進長庚養生村的20坪公寓。這座占地35甲、706間的老人公寓中，她是第17位住戶。一住15年，散文作家齊邦媛從未感到孤單，因為有一輩子的記憶相陪。她說，一生從未看過這麼多日升月落，也從來沒有這麼多可以自主安排的時間和空間。「在這裡我不再牽掛、等待，身心得以舒展安放、俯仰自適。在明亮的窗前或燈下，開始一筆一畫寫我的生命之書『巨流河』。」



# 陳立夫享年103歲，養生48字訣

- 養身在動，養心在靜
- 飲食有節，起居有時
- 物熟始食，水沸始飲
- 多食果菜，少食肉類
- 頭部宜冷，足部宜熱
- 知足常樂，無求乃安



# 活到107歲的清水寺大西良慶大師

## 長壽十則

- 少肉多菜 少鹽多醋
- 少糖多果 少食多嚼
- 少煩多眠 少怒多笑
- 少言多行 少欲多施
- 少衣多浴 少車多步



# 119歲老人天天喝碳酸飲料 醫生曝長壽原因

## 1. 和人交往、不孤單

知名身心靈預防醫學專家、洛桑預防醫學集團院長洛桑加參指出，當人年紀大了，朋友越來越少，常常自己一個人且感到心裡孤單，死亡率會變高。洛桑加參認為，這位日本老奶奶喜歡下棋，保持好奇心，都與社交有關。

## 2. 心寬、不生氣

從田中加子的照片和影片裡，總能看到她和詳的臉龐。

洛桑加參指出，提到養生、長壽，人們都在關注吃什麼、喝什麼，怎麼運動，「其實真正的祕訣是心寬」。西藏、印度很多高僧都是粗茶淡飯，但都活到八九十歲，甚至超過一百歲，因為他們心的平靜度很高。

## 3. 培養幸福感、利他

美國心理學家、喬治梅森大學的心理學教授和健康實驗室主任托德·卡什丹（Todd Kashdan）提出可以給大腦6個「材料」，以培養幸福感：活在當下、好奇心、做喜歡的事、為他人著想、培養人際關係，以及善於照顧自己，讓自己身體好。

田中加子常做自己喜歡的事，並保持好奇心，維持學習的心態，也是一種活在當下的表現。

資料來源：大紀元時報



日本超級人瑞田中加子於4月19日辭世，享嵩壽119歲。(JIJI PRESS/AFP via Getty Images)

# 孫思邈的“養生十三法”

- <https://www.youtube.com/watch?v=UGL1jVrH0ZM>
- 10分38秒



# 脳部活化手指健康操

- みんなで楽しく脳トレ！
- <https://www.youtube.com/watch?v=jxnhaopQgJU>
- 9分54秒



# 謝謝聆聽



圖／photoAC