



如何邁向成功健康的老化

桃園分院復健科醫師 張肇雄

黃美涓院長 校閱

老化不是疾病，卻是一段人人都會面對的生命過程。老化不僅是年齡增加，也代表著細胞活性衰退，新陳代謝能力降低與細胞再生能力減退。跟隨著老化腳步而來的，很可能就是慢性病纏身、免疫機能降低、齒枯髮白、滿臉風霜、行動遲緩、耳不聰目不明。老化的秘密是什麼？我們又該如何做到「成功健康的老化」？

老化是生命的必然過程

人的一輩子都在持續不斷的發展，我們都會經歷成長、成熟到老朽的各個階段。自古以來，雖然人類一直嘗試追求生命不老的泉源，但是老化卻無時無刻不在進行當中。科技文明與醫藥進步確實可以增進健康，改善生活品質，延長人類全體的平均壽命，但是老化終究是人類生命的必然過程，也是宇宙萬物亙古不變的宿命，誰都無法阻擋，誰都無法拒絕。

我們說一個人有多老？多大歲數？通常都是按年代（chronological），也就是根據官方記載的出生年月日來計算，稱做「法定年齡」（legal age）。但是有時候因為每個人成長的環境、從事的工作、身心狀況、健康保養不同，也有不同的計算方法。根據身體組織器官的功能狀態

來評斷，稱作「生理年齡」（biological age）。根據知覺、認知、反應能力來計算，稱作「心智年齡」（psychological age）。根據社會參與性來計算，稱作「社會年齡」（social age）。

老化的秘密

人類對於老化的研究仍處於起步的階段，所以科學家提出的老化理論有各種不同的說法，不過大致上可分為二大派別。第一派主張，人的老化由基因時鐘決定，是先天設定好的生命過程。未來如果我們能夠找到這些設定好的基因加以改造，或許長生不老將不再是個夢想。另一派認為，人之所以老化，來自後天組織器官的長期損耗與毒素累積破壞，造成細胞死亡，功能失調。其中包括：荷爾蒙減少假說、自由基毒害假說、粒腺體退化假說、細胞膜破壞假說等等。

荷爾蒙負責指導人體內所有細胞的活動，維持器官系統功能的穩定，當荷爾蒙的分泌隨著年齡增大而減少，人體也自然走向衰老。粒腺體（mitochondria）是細胞內產生能量的主要裝置，會受到外在環境的破壞，也會隨著年紀增加而減少數目。自由基（free radical）是食物消化分解



變成能量的副產物，它是一種非常不穩定且相當活躍的分子，會攻擊鄰近細胞，造成細胞死亡。根據研究，很多老化引發的疾病都和自由基有關，像老年癡呆症、糖尿病、心臟病、腦中風、癌症、關節病變等。所以，有很多人甚至認為自由基就是老化的元兇。

目前醫學界對於老化的瞭解，比較傾向於自由基、荷爾蒙以及染色體的研究。其中，自由基會引致疾病及老化的理論，是大家普遍都能接受的概念，所以有很多養生專家建議民眾服用維生素及抗氧化劑來對抗衰老。至於內分泌系統的荷爾蒙治療及染色體的基因療法，未來也可望加入「抗老化醫療」的行列。

左膝和右膝年紀一樣大

老化可以分為「常態性老化」和「病態性老化」兩大類。常態性老化是生物的天性，細胞組織到一定的時間就逐漸凋零。病態性老化是指個體受到疾病或外力侵犯，導致病變失能，因每個人的罹病機率不同，應變處理方式不同，往往會出現不同的結局。

一般說來影響健康的因素主要來自生物遺傳、生活環境、生活形態與醫療保健四大項目，它們彼此之間互

相連結，互相作用，也決定了我們老化的過程與結果。其中，生物遺傳的基因特質固然重要，但是生活環境與生活形態等後天性因素的影響更是不容忽視。

曾經有一位七十歲的老太婆因為右膝疼痛求助於復健科門診，醫生說是因為年紀大造成的一退化性膝關節炎。老太婆不服氣的說「為什麼我的左膝年紀和右膝一樣大，卻從來都沒痛過？」當然，這只是一個笑話，不過卻也告訴我們後天外在因素的影響力，以及積極維護健康的重要性。

老化帶來的改變

有人說老化從受孕開始，有人說從一出生開始，也有人說60歲以後。無論如何，老化在傳統上一直都被認定是人類年歲逐漸增長所產生的一生命變化（life change）。

老化是人生必經的自然過程，就好像時序推演有春夏秋冬的更迭一樣。人類過了盛年之後的身心發展，正是一段衰退老化的軌跡。

老化會造成身體功能的退化，影響生理、心理、社會各個層面。如果同時伴隨疾病，則不但損害健康，也會提高失能（disability）的機會，降低生活品質，妨礙家人生活步調，

增加社會照護成本。

老年會使長者的生理機能逐漸衰退：像咀嚼、消化、心肺功能變差，肌肉、關節退化，骨質疏鬆、尿失禁、新陳代謝率降低，聽力減退、視力減退、感覺反應變慢、失智等等。有些長者還必須面對許多的人生危機以及精神上的壓力：像是疾病纏身、行動不便、社會資源減少、親朋老伴離去、社會隔離、心理不平衡、睡眠障礙等等。

開展正向健康的生活

所謂「成功健康的老化」（successful aging）是指中老年人在人生的後半段都能順利開展正向健康的生活，包括：

1. 避免疾病與失能。
2. 維持良好身體功能與認知功能。
3. 持續參與社會性與生產性的活動。

1960年代，Havighust提出「活動理論」（activity theory）指出，老人在身體功能退化的前提下，唯有積極調適自己的身心，不斷參與活動，透過與環境的相互影響來繼續成長。也就是說，中老年人在逐漸喪失能力以後，要重新調整腳步，找到代價的



方法，並在與周遭人物、環境的互動中得到成就感與滿足，而這也正是「成功健康老化」的契機。

平常就要努力防止生理、心理的衰退，積極經營老年生活，期許自己：

1. 要活得久，也要活得好。
2. 不只要自己健康，也要別人都健康。
3. 要能隨心所欲、怡然自得、身心協調。
4. 要做到終身學習、無私奉獻。

健康的真義與健康促進

什麼是健康？根據世界衛生組織（WHO）的定義，健康必須包括身體（physical）、心智（mental）以及社會性（social）三方面都健全。也就是說，健康是一種跟環境、社會、人群及自己都達到和諧的生活狀態，而不是沒有疾病，沒有身體耗弱而已。

現代健康概念強調生活形態的改變，從減少危險因子，鼓勵老年人從事健康行為開始，要積極維護健康，減少發病機率，而不是在疾病發生後，再尋求醫療或復健的介入。進步的科技文明與醫療保健確實可以延長人類的壽命，但是老年人的自我照顧能力、生活品質與身心健康也都是我

們應該考慮的重點。如果老年人因為功能衰退、生病帶來嚴重的依賴與照顧負擔，活得愈久只是負面生活的延伸，那將不是我們樂見的一生命的意義」。

世界衛生組織於1986年在渥太華（Ottawa）召開以「健康促進」為名的國際研討會，首度提出「健康促進」的概念，強調健康是日常生活不可忽視的一部份，而不只是生活的目的。為了促進健康，採取的策略要同時重視健康照護、全人需求與生態環境。健康促進的方法除了均衡飲食、睡眠品質良好、不抽煙、不喝酒、不亂吃藥、維護生態環境、關愛別人以外，還要養成運動習慣、保持自我照顧能力，積極參與老年生活經營。

讓每一位長者都健康

老人照護的原則是增進健康、降低罹病率以及維持功能性活動。讓老人們都能在安全範圍內，參與合乎興趣且方便從事的身體活動，並達到減緩老化與提高生活品質的目的。

1. 健康促進：

要求老人對自己健康負責，以良好的生活方式與生活態度來提升自我，達到生理、心理、社會各方面都健全的狀態。

2. 預防性治療與復健：

對老人的機能障礙，要積極重建自我照顧能力。殘障的部分，要有適當的復健以及輔具的應用。對高危險群老人，要多元介入，包括肢體運動、心肺功能訓練以及防止跌倒。

3. 慢性醫療照護體系的安排：

對於不幸罹病或重殘的老人，應建立合適的照護體系加以妥善的照顧，使老人可以安心養病，子女們可以安心工作。

4. 老人在家庭與社會地位的調整：

老人在逐漸喪失能力的同時，要善用過去的智慧和經驗，不斷調整自己與人事物的互動來繼續成長，並從中得到自尊與滿足。

人生一回，夢兩回

人類壽命逐漸延長，過去一百年来，人類平均壽命已經增加一倍，估計到2025年，超過60歲的老人將佔全球總人口數的三分之一。

二十一世紀，高齡長者將扮演非常重要的角色，「再學習」、「再就業」的觀念逐漸為人們所接受，過去一直以65歲做為老年退休的指標應該重新修正。50歲離退休還早，60歲仍有機會投入另一份工作。如果未來你必須



工作到75歲，那麼你的職場生涯將長達50年，你將如何面對全新的人生規劃呢？

人生，從兒童、青少年、壯年到老年，從上台到台下，各有不同的人生意智。什麼叫「成就」？「成功老化」的定義又是什麼？每個人當然都希望老年時還能保有健康身心，天天過著衣食無缺、隨心所欲、幸福快樂的日子。但是，我們真的可以避免疾病的摧殘嗎？我們每一次都能圓滿處理人生的變局嗎？

事實上，進入老年期，不論在生理、心理或是社會層面都會出現顯著地轉變。根據統計，國內65歲以上的老年人，40%有慢性疾病的困擾，常見的像高血壓、糖尿病、缺血性心臟病、骨骼肌肉系統疾病等等。失智症的比率約14%，憂鬱症的比率約12%。

我們在思考「成就」與「長壽」的同時，也要兼顧身體層面與精神層面的健康。除了良好的醫療保健、健康促進以外，還要培養正確的人生觀，克服老化所造成的障礙，適應生活變動，發揮個人能力。日本人說「人生一回，夢兩回」，自己的人生態度很重要，面對未來要時時充滿期待，保持正面愉悅的心理狀態，不要

老是覺得自己已經不中用了。平時要養成良好的生活習慣、規律的運動、健康的飲食、積極參與社會活動，提升自我照顧能力與生活品質。唯有用心經營才能邁向「成功健康老化」，開創人生的第二個春天。

「養生文化村」與「長壽醫學中心」

目前台灣65歲以上的老人將近佔總人口數的十分之一，估計到2030年將提高為四分之一。為了因應「高齡化社會」帶來的各種問題，長庚醫院早已發展出急性醫療之外的慢性醫療、長期照護及老人安養社區的整合型醫療健康照護體系，像「健康促進中心」、「護理之家」、「養生文化村」等等。最近更成立「長壽醫學中心」，結合長庚醫院內科、老人科、復健科、中醫科等醫療團隊，長庚大學各相關科系以及長庚生技公司共同合作，提供高齡長者在生活環境、長期照護、社區經營管理、體適能、健康促進、養生保健、延緩老化、銀髮產業等各方面的服務、教育與研究。

唯有積極參與自己老年生活的經營、健康促進、保持活力，才會有「成功健康的老化」。長庚「養生文化村」結合全方位的資源，用心營造出

一個健康、長壽的終生照護社區。讓年長者在這裡可以藉由身體活動、養生學習、智慧傳承、心靈交流、工作娛樂、守望相助等方式，開展屬於自己心願中的晚年生活。在這裡，不單只是「安養」，而是學習奉獻自己也接受他人的服務，在與他人分享的生活中心，感受到生命價值的美好，進而達到身心靈各方面的和諧。「養生文化村」是一個適合高齡長者追求「成功老化」、「健康長壽」的好地方。



活到老學到老-養生文化村水彩畫社團。（照片提供：廖婉竹）