

抗老防衰， 長庚和您在一起

◎桃園長庚名譽院長
黃美涓



現職

桃園長庚復健科主治醫師
台灣復健醫學會榮譽理事長

學歷

台灣大學醫學系

專長

復健醫學、老人復健與長期照護、
復健工程、兒童復健、中醫針灸

21

世紀是人類科技與醫療邁向巔峰的時代，人類壽命也越來越長，所以如何健康活力老化是大家最重視的問題。世界衛生組織也提出「擁有健康，才能享壽」，顯見老化問題正在世界蔓延，如何健康老化更是大家探討的重要議題。

● 抗老防衰的長庚經驗

長庚體系不僅提供高品質的醫療，在抗老防衰的預防醫學也有豐富經驗與民眾分享：

一、台塑阿嬤的自然養生之道

台塑企業創辦人的母親—王詹樣女士，早期務農，卻從不使用驅蟲劑或農

藥，而是種植芥菜圍著農地，防止蟲子爬來吃幼苗。並使用有機堆肥，把菜種得又肥又大。飲食講求簡單，吃天然食物，避免添加調味料或加工食品，而且每日勞動，晚年仍在台塑頂樓的空中菜園種菜，故享高壽至 108 歲。

二、台塑企業創辦人王永慶先生的勤勞樸實養生保健方式

他每日早睡早起、清晨打坐、持續運動（跑步、游泳、毛巾操）、飲食有度（七分飽），實踐「以食養身、以動養體、以靜養心」的養生策略。每年帶領員工在企業運動大會跑 5 千公尺數十年不懈，直到 83 歲。他提倡人應該「活到老、做到老」，到七老八十仍有體力及能力工作者，表示自己身體健康、腦筋清楚，是值得高興的事。因此，他享高壽 92 歲。

三、長庚養生文化村的成功經驗

台塑創辦人高瞻遠矚，創立「長庚養生文化村」，結合養生及有效的健康管理、健康促進，成功地創造出使長者以主動養生的參與，取代被動照顧式的養老。去年長庚養生文化村居民平均 81.5 歲，年度急診就醫率與住院率分別為 3.2% 與 1.9%，遠低於台灣 65 歲以上長者的 18.5 % 與 15.6%，往生前需要照顧時間也縮短到 1.1 年（全台灣平均 7.3 年）。

本期「抗老防衰」專題，將從心理、運動、飲食等層面，引導您找到最好的方法來對抗衰弱老化，讓長庚與您一起抗老防衰，養生逆齡。🌿

本月主題