

用「想」的就能抗老防衰～ 您，想不想？

◎桃園長庚復健科主治醫師 陳智光



封面故事

現職 台灣人工肢體及輔具研究學會理事長
台灣脊骨矯治醫學會常務理事
桃園市醫師公會理事

學歷 台北醫學大學醫學系

專長 復健醫學、老年醫學、運動醫學、科技輔具、肌肉骨骼超音波

您 精挑細選養生補品，抽空拚命運動健身，但您可知道，生活不如意引發的負面情緒，或是對生命的悲觀態度，可能正一點一滴地耗損您好不容易累積的生命資產？

● 樂觀的人比較長壽

人們常說樂觀的人比較長壽，這不

是鼓勵的場面話，實際上醫學界已用科學研究證實此一說法。美國耶魯大學曾發表論文，研究 660 位 50 歲以上的中老年人，在長達將近 23 年追蹤後，研究人員發現對老化持正向態度的中老年人，比態度消極的中老年人，平均壽命多了 7.5 年，這是一個相當驚人的差距！研究人員進一步分析，發現兩組的社經地位與健康狀態並不影響研究結果。換句話說，只要您的心念一轉，不管有錢沒錢，有病無病，積極正向的人生態度都能幫助您走向長壽之路。

● 心理影響生理，養生得先養心

美國哈佛大學的學者在歷經 8 年研究，總數超過 7 萬名婦女參與的問卷調查中發現，對生活樂觀的婦女，因癌症、心臟病、中風、呼吸道疾病、感染等所致的死亡風險，比生活悲觀的婦女低了將近 30%。憤怒、悲傷、憂鬱等負面情緒會干擾自律神經，影響免疫功能，直接或間接引發疾病，使人衰弱老化甚至死亡。保持靜心，用健康的態度過生活，身體也會更健康。

著名的中醫典籍「黃帝內經」中提

到：「怒傷肝，喜傷心，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎」，傳統醫學認為情志失和內傷，便會情緒波動，心神紊亂，疾病叢生，危及身體，導致早衰。因此養生得先養心，想辦法讓身體免受疾病內因干擾，便能進一步遠離疾病，抵抗衰老，延年益壽。

● 掌握調控長壽的關鍵

控制人類壽命長短的關鍵仍未完全解密，但科學家至今已提出許多老化理論。1956年美國哈曼博士提出的自由基老化理論，認為自由基是百病之源，老化元凶，到現在仍是探討老化的熱門議題。其他如粒線體損傷理論、免疫老

化理論等，都是科學家嘗試解釋老化機轉，並尋求抗老化之道的重要依據。

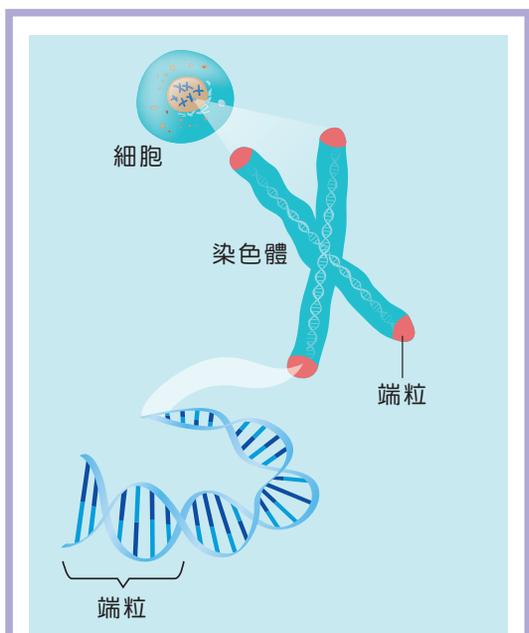
2009年諾貝爾醫學獎頒給了研究「端粒（telomere）」的3位科學家。端粒能確保染色體DNA完整複製，可能與老化及癌症相關。簡單地說，端粒是染色體末端的DNA重複序列（圖一），細胞每複製分裂一次，端粒就縮短一些，如果端粒短到一定程度，細胞就會停止分裂，因此短端粒代表的就是細胞衰老，也是個體老化的主要原因之一。有趣的是，科學家發現高度壓力、嚴重憂鬱等心理狀態會加速端粒縮短，這可說明正念減壓何以能抗老防衰。

● 找到生活的意義，生命的價值

日本素以長壽聞名，其中沖繩更是有名的長壽縣，當地人普遍崇尚一種生活哲學IKIGAI，可譯為「生之意義」，這是一種生活態度，在簡單中找到生命的動力與熱情，體現自我價值。簡樸的生活，充足的活動，健康的飲食，活躍的社交，勾勒出長壽村的面貌，加上IKIGAI的人生，或許這正是長壽健康的最佳方程式。

● 結論

當您覺得老，您就老了！這句話不是哲學，是醫學的實證。人生的價值雖不在生命的長短，但只要對人生抱持正面態度，光用「想」的就能讓人快樂健康，養生延壽，這麼美好的事，您，想不想？☞



▲圖一 「端粒」是染色體末端的DNA重複序列，細胞每複製分裂一次，端粒就縮短一些，當端粒縮短到一定程度，細胞便停止分裂。研究顯示壓力或憂鬱會加速端粒縮短，導致細胞凋亡，個體老化