

慢老實踐者

黃惠如 著

台大醫院竹東分院院長

詹鼎正 審訂

慢老

改變對減肥、運動、睡眠的觀念，
從日常養成保持活力不顯老的習慣。

怎麼吃、怎麼動、怎麼睡、怎麼想，
決定你老得快或慢。

最新科學研究，幫你建立四十歲後的新習慣，慢慢老。



推薦序一

一口氣讀完，連我都得到許多知識

台大醫院竹東分院院長

詹鼎正

一開始看到這本書，以為是要大家慢慢活、慢慢老的意思。努力研讀才發現作者想要告訴我們的是，如何才能老得慢。以前看這一類的健康書，作者不是醫師就是相關學者。自己也寫過書，我的媽媽說看起來完全就是一本教科書，實在讀不下去。

惠如曾是《康健》雜誌的總編輯，一直從事健康相關產業，由她寫出來的書，不但是引經據典，同時也兼顧文章的流暢與趣味性，不到一個晚上就能很快看完，也得到許多知識。沒錯，真的是許多知識，雖然自己是老年專科醫師，也不代表在每個領域都是專家，惠如的文章中有許多的觀念，不一定來自醫學，真的很有學習的感覺。

惠如告訴我們如果要老得慢，要從六個面向著手，多運動、均衡飲食、定時睡眠，改造日常生活，預防疾病與情緒管理。這些理念與我常談的成功老化，其實是互相呼應的。要做到成功老化，也是要做到疾病預防的三段五級，這裡面就包括了《慢老》這本書的前五大點。另外希望保持良好的身心功能，也涵蓋了運動與情緒管理。還有兩件事是希望做到退而不休，以及保持正向的靈性。

雖然說大家強調的面向一致，可是達成的方法各有不同，而且隨著時代演進，研究一直在做，常常也需要更新觀念。例如，過去我們都建議老人家每週運動至少五次，每次至少三十分鐘，現在新的觀念是，三十分鐘可以累積。惠如花了很多時間找文獻、讀新書、看新聞，帮大家帶來新的養生之道，也讓這一本書增加了時代感。

雖然編輯邀請我為這本書審訂，其實惠如的內容已經很完善，小弟能建議的部分真的不多。由於這本書是一些惠如文章的集結，可能有些寫得比較早，所以小弟唯一能做的，就是看看有沒有新的文獻，提供更新建議。

我相信這本書，會為讀者帶來許多健康上的幫助，希望大家除了看完，還能依書中內容實作，讓我們一起慢老，一起成功老化。

推薦序二

隨年齡增長流露的自然、健康狀態，最迷人

中央廣播電台「健康知識家」節目主持人

黎慧芝

沒有人不希望自己永保年輕、健康，但隨著年齡增長，「老化」隨著歲月流逝步步逼近，無人能避免「老」這個關卡。再加上老化經常伴隨著健康亮紅燈、大小病不斷、記憶力衰退、動作不靈活、失去年輕時的光鮮容顏、情緒低落、喪失活力等，因此「老」除了外表的變化，還有內在的衰弱。種種狀況，怎麼能不令人聞「老」色變？也因此「慢老」成為大家心之所向的一件事，但如何老的慢一些、健康一些，是有方法的。

其實很多長壽、健康或看起來比同年齡年輕的人，在生活習慣與人生態度都有一些共同點。而這些習慣和心態，最好能從年輕時就開始培養，當然也有人是因為身體變差甚至生病，才開始運動、養生，也都有很好的效果。著名翻譯家、散文作家思果，就是因為年輕時體弱又患有胃病，因此注重養生。他運動練功、調配飲食，還有慰藉心靈的宗教信仰等，不但之後身體比年輕時更健康，而且活到八十七歲才過世，許多發人深省又好看的散文，以及一些翻譯作品，都是在他中年過後才誕生的，可以說是慢老的最佳實踐者。

► 快老來自年輕時的累積

相對「慢老」，「快老」—快速老化是很令人心驚的事，原因可能是身體有重大疾病，或可能年輕以來，一直累積的不良生活習慣和行為所導致。從前我們常說，西洋人年輕時特別是女性，各個看起來

明艷動人，但一旦步入中年，特別顯老態且偏肥胖。雖然現代美容手術風行，也出現很多新技術，但人的狀態，是無法完全靠打針、吃藥、手術來營造，那是一種自然、健康、美好狀態的真實流露，人為無法造就。更何況手術的效果，不但有限且短暫，甚至很多時候是既花錢又傷身。

雖說生老病死，是自然的法則，但如何讓自己的生命品質完善，即使無法不老但可以老化得慢些、體能更好些，讓老年的生活更有品質，讓夕陽的餘暉更雋永，才是有智慧的人希望迎接的美好暮年。

書中結尾提到日本一百零五歲去世的國寶醫師日野原重明，在過世前不久說過，「生命有其界線，一定要慎重地接受，」這句話非常有道理，特別是「慎重」包含了很深的含意，是對生活和生命，稟持慎重態度的美好提醒。

目前擔任瑜珈老師的作者黃惠如，是前《康健》雜誌總編輯，從年輕時就處於注重健康的工作環境中，本身也一直是慢老生活的實踐者，再加上多年的經驗，提供給大家切實有用的資訊，所以是一位非常具有說服力的作者。雖然每個人狀況不同，但書中提供的觀念和方法，絕對給大家有很大的參考價值。希望大家在看了這本書後能夠「起而行」，讓我們一起慢慢老！

前言

為什麼有些人老得快，有些人老得慢？

也許你覺得老了就進入另一個國度。進入老年之國後，每一年都更胖、動作更慢、體力更差，失去聽力、視力，頭髮愈來愈少，擔心更多病痛的折磨，脾氣愈來愈壞，個性愈來愈頑固。

你當然可以進入那個國度，畢竟多數人都是如此，但是也可以告訴自己的身體，你可以慢一點，因為接下來的人生你要過存下來老的生活，你不會得什麼大病，旅行、追夢、滑雪、衝浪、創業……想做什麼都成。

有些人認為，這是痴人說夢的廣告詞。因為老化天注定，遺傳密碼決定一切。也有人認為後天環境影響了老化，例如去同學會時，看到老態龍鍾或疾病纏身的同學，你心裡會這樣解釋：「他應該都沒在運動」、「她可能太愛吃甜食了，」或「他家裡遇到一些難關，心裡有些問題過不去」等。

其實，先天和後天、基因和環境都一樣重要，而且先天遺傳和後天環境還複雜地交互作用，例如命運如果給你挫折如同「檸檬」，但你對命運的安排如何因應？打成爽口的檸檬汁或是吞下苦澀的檸檬，對老化的影響當然深遠。科學界對老化的主流觀點，還是細胞的DNA逐步遭受破壞，致使細胞老化或功能障礙，但最新的線索發現，端粒（telomere）可能是罪魁禍首。端粒是染色體的末端，也是染色體的保護套，保護染色體的完整。不過，隨著細胞分裂的次數增加，染色體上的端粒就會愈來愈短，短到不能再短之後，細胞將會停止生長，進入老化或衰亡。

► 老化可以減緩，甚至可逆轉

但諾貝爾生理醫學獎得主布雷克本（Elizabeth Blackburn）的實驗室發現，端粒其實可以延長，並證明老化可以減緩。她在所著的《端粒效應》指出，細胞早衰不但可以避免，甚至可以逆轉。

端粒不只是會執行遺傳指令，也會聽從你的指令，這指令來自你吃的食物、你的運動量、你對情感衝擊的反應等，都會決定你的細胞老得快一點或慢一點。我有個經驗見證慢老。接近三十歲時，覺得需要建立個運動習慣，同事都在公司附近跳有氧舞蹈，我就跟著去。

由於我是新生，被安排老師面前第一排，沒想到開始跳沒多久，眼前一黑，我就默默挪到教室後面扶著牆蹲下來。等到覺得好多了，我又回原位跳，不一會兒又眼前一黑，我再度默默地挪到教室後面，然後就離開教室了。原因應該是我心跳跳動過快或不規律，心臟打出來的血量不平均導致。

前一陣子有朋友邀請我去跳Zumba。一開始，也先跟老師說可能有這情形，如果我提前離開，請不要介意。這次音樂聲音也大，但自己可以從頭跳到尾，還很享受這次運動。

我才發現，原來我五十歲時的體力比二十幾歲時好。

慢老的過程並不是要你彷彿進入海軍陸戰隊，咬緊牙關拚命訓練，而是由運動、飲食、睡眠、生活、防病、情緒等方面，以最新科學為根據，重新建立全新的飲食、運動、睡眠、生活和面對自己的方法。而慢老的原則是科學的、生活的和實踐的。

到了這年紀一大堆同齡的朋友喜歡分享養生保健訊息，但群組裡的訊息，常常是來路不明甚至可疑的。《慢老》這本書都是立基於科學的最新研究，至少是目前值得信賴的。但科學要用出來。我也常聽朋友說，哪些可以吃、哪些不能吃，其實我的想法和做法是都可以吃，只是需要一點技術，這本書就是分享這些這些技術。

知道是一回事，做又是另一回事。例如我身為瑜珈老師，當然知道癱在沙發上看手機不好，但如果回家還是常這樣做，不也常腰痠背痛。所以勇於實踐是慢老的第三個原則。

► 不用抗老，可以慢老

其實我很不喜歡許多人或媒體對老的描述，例如抗老，顯現的是「老」是要對抗的狀態。不只美魔女，還追求逆齡、凍齡，甚至童顏，只要久未露面的女明星就說人家崩壞，那你拿歲月怎麼辦？

如果我們每天看起來不錯、感覺也不錯，做自己喜歡做的事，也做對自己好的事，也喜歡這樣的自己，這樣的老有什麼不好？

也許往前幾代看，比較少看到老得好的典範或樣貌，因此我認為，要從我們這代做起，自己做自己的典範，告訴大家：不用抗老，可以慢老。

開始習慣讓身體作主，讓身體決定什麼最重要，這過程並不難熬，反而會上癮，而且將從此得到一個全新的你。

► 運動

一定要動，離開椅子都算數

世界衛生組織指出，活動不足已經成為影響全球死亡率的第四大危險因子，僅次於高血壓、抽菸和高血糖。全球超過兩百萬人的死亡原因歸因於靜態生活。

台灣人很不愛運動。體育署調查，高達七二．二％的人無規律運動習慣。台灣人不運動的原因很容易猜，最多是因為沒有時間，其次是工作太累，第三是懶得運動。

每天都有一千個不去運動的理由，但運動值得你撥出時間，因為運動能逆轉老化。加拿大和美國的研究團隊對六十五歲以上的受試者，進行六個月的肌力訓練，並在六個月後，對這些人的大腿肌肉細胞切片，並和平均二十二歲的受試者的肌肉細胞比較，科學家發現，這些六十五歲以上受試者肌力不僅增進了五〇%，更令人驚訝的是，肌肉細胞的基因表現幾乎和年輕人一樣。

但要做什麼運動？理想來說，運動不能偏食，有氧、肌力、伸展、平衡等運動，都能帶給身體好處。過去我們也都被教育，運動至少要持續二十分鐘，心跳持續達到一定程度才有效，但由於靜態生活危害過大，美國衛生與公共服務部公布最新運動指南，使運動的定義變得簡單，連停車停遠一點、遛狗等都算。

上一版的運動指南希望，每週至少能有七十五分鐘以上的高強度有氧運動如跑步、至少一百五十分鐘的中度有氧運動如健走，或兩者綜合，也希望能每週兩天的類似舉重的肌力訓練。

新版的運動指南建議的運動時間長度沒變，關鍵的改變是只要願意動都算數，例如爬樓梯取代搭手扶梯，遛狗、停車停遠一點都算，因為就算單一的活動都能降血壓、減少焦慮、增進睡眠品質等，不過美國官方依舊希望從事這些活動時，至少持續十分鐘。

非得讓運動容易一點。因為根據美國衛生與公共服務部調查，高達八成美國人運動量不夠，因此增高了憂鬱症、和年齡相關的疾病，包括阿茲海默症。

雖然最短有效運動時間常常在專業人士間經常辯論，但都暴露一個挑戰：統一的健康標準很難因應不同分眾的需求，健壯、有運動習慣的人可能需要更長的時間，才能達到運動成效，完全沒有時間運動的人，站起來深蹲三分鐘對他就很有幫助。

不要讓時間成為你運動的障礙，善用零碎時間，不用換衣服、不需挑場地，在辦公室茶水間微波便當、等捷運、會議中……都可以運

動。想要老得慢，離開椅子都算數。

► 飲食

體重真的不是重點

「無論你現在體重多重，千萬不要減肥。」澳洲營養師霍賓斯（Ngairé Hobbins）在《吃對了，讓你閃閃發光、抗老化》大聲呼籲，一旦進入六十歲或六十歲後期，節食減肥不是好事。

因為體重減輕，肌肉跟著流失，肺炎或跌倒之後變成失能臥床，反而增加短命的風險。不過若因為疾病因素須管理體重，仍應和醫療團隊配合。

除了體重不是重點外，怎麼吃也比吃什麼重要。因為一個人吃飯，容易草草了事，吃得快、咀嚼少，神經傳導物質血清素分泌也會減少，提高憂鬱症的風險；此外吃得快，唾液分泌減少，也給腸胃帶來負擔。孤食已經成為日本社會重要的社會議題，已經邁入高齡社會的台灣也將面對。也要提醒，不要輕易相信任何被追捧的食物、健康食品或飲食法，身體矛盾複雜，不需要把這些超級食物或飲食法當保單，吃營養豐足的天然食物最好。

► 睡眠

定時上床、起床比睡多久更重要

睡得飽的人眼神明亮、充滿活力、皮膚有光澤。睡不好的人頹廢不振、皮膚暗沉、無精打采。

衛福部食藥署統計，台灣人一年吞下近三億四千萬顆安眠藥。麻煩的是，愈來愈多因素讓我們睡不好。壓力、作息、太晚還喝咖啡等

一直以來都是睡眠的原因，現在連加班回家順道逛超商，或是手機上的藍光、甚至小夜燈，都成為干擾睡眠的因素。

一個人到底需要睡多久才健康？就像每個人穿的鞋子一樣，會有最合適你的時間長短。然而，睡眠規律比時間長短更重要。

手機一響，按掉鬧鐘或手機，睜開眼開始新的一天。身體裡也有這樣的時鐘設定，叫做晝夜節律。身體喜歡能預期的事，許多運作繞著睡眠習慣走，例如三餐或是被稱為壓力荷爾蒙的皮質醇，也是在白天升高，然後逐漸下降。照表操課，才是高效睡眠的法則。在同一時間上床睡覺、同一時間起床，週末也一樣，因為研究也發現，週末補眠愈補愈胖，也會升高罹患心臟病的風險。

► 生活 慢老的日常，從改造環境開始

實踐慢老，從居住的環境、周遭的一切做起，生活環境不僅會影響我們的感受，也影響生活和生命品質。不管是總體的大環境，或是個人居家的小環境，我們工作、居住、玩樂的地方，都和我們的每一天息息相關，每個人面對環境的反應不同，有人容易觸發過敏，有人容易發炎等，為了慢老，我們就得改造這些影響因素。

科學家已經發現，廚房凌亂的人比較容易亂吃，也就容易胖；努力過頭的女生會把公事、家事都扛在肩頭，包包愈拿愈大，肩上的壓力也就愈沉重，久而久之肩頸疲勞痠痛，甚至往上延伸成頭痛。

這些生活與環境往往習以為常、難以察覺，卻和各式各樣的疾病和老化有關。打開窗、曬曬太陽，整理環境，包括整理每天提的包包，讓家裡和工作環境井井有條，避開可能風險，是每天都要積極面對的課題。

► 防病

提早預防，縮短抱病壽命

疾病可以預防，也一定要預防。許多人退休後和同學聚會發現，聊天的內容都在打聽哪位醫生厲害，年輕時辛苦打拚，享福的年紀卻不是環遊四海或追夢，卻是去醫院報到。

就如中風一旦發生，人生就此變色，中風造成的失能更是我國成人殘障的第一要因，也是使用健保資源的前三大疾病，也帶給倖存者嚴重的後遺症，與照顧者極大的負擔。

但中風已經被證實九成的風險都可預防，就靠你日日夜夜地實踐，就能減少臥床之苦。發表在《刺絡針》（*The Lancet*）最新的研究顯示，十分之九的中風都是可預防的。研究人員發現，十項可控制的危險因子占了全球九〇%中風原因。（見下圖）。不只是中風，失智、心臟病等，採取正確步驟，都可能提前攔截，而且方法比你想像的簡單，例如正確刷牙和用牙線，就可能降低失智的風險。

九成的中風是可以預防的 中風的十項危險因子

風險因子	比例
高血壓	48%
缺乏活動	36%
高血脂	27%
不健康的飲食	23%
肥胖	19%
抽菸	12%
心臟病	9%
壓力	6%
過量喝酒	6%
糖尿病	4%

資料來源：《刺絡針》

► 情緒 就是這些個性讓你老

不管你是天生悲觀或愛鑽牛角尖或只是愛抱怨，你可能覺得這就是你的個性，但這些個性會讓端粒變短。

壓力來臨時，身體會產生壓力荷爾蒙皮質醇或腎上腺素，使心跳加快、血壓上升，幫助身體面對壓力，身體以為你在被老虎追，其實你只是趕不上捷運而已。但如果身體長期處於警戒狀態，細胞裡的端粒酶比較短、端粒酶也會不足，這些壓力反應會使老化速度加快。

雖然我們無法控制外在壓力，但能控制自己面對壓力的反應。現在有愈來愈多的研究發現，正念、靜坐，幫助你覺察自己的情緒反應，也許也無法阻止這些負面想法，光覺察就已經能不隨大腦裡的小劇場起舞，以增強抗壓性。

本書內容由《天下》雜誌部落格專欄增刪改寫而成。本書並非提供抗老小百科，也不可能有一套全部人適用的模式，而是提供立基於科學的最新建議，重新審視過去的觀念，做出慢老的決策。

慢老、不顯老，背後不只是外表年輕，得人稱讚，而是你為了自己的人生設立了保護傘，活得有紀律，並勇於實踐，享受生命、活躍自在，老化的過程可以緩慢、細微而且出乎意料的優雅。

快老或慢老，你的選擇。

PART 1

運動

一定要動，離開椅子都算數

1.1

身體比你老的證據就是腿力

好久不見的學弟邀你打籃球鬥牛，孩子學校的運動會突然要親子大隊接力，或台北市長柯文哲在世大運宣傳期試跑田徑場，一跑跌個大跤……就算有些人年輕時是體育健將，一跑、一動、一跳，赫然發現身體比你老，跌倒、受傷、出糗比比皆是。

不常運動一運動就跌倒，原因通常有四個：

- 一、年齡漸長，神經與肌肉的連結反應退化。
- 二、運動不足，肌肉量與肌力下降。
- 三、關節柔軟度下降。
- 四、熱身不足。

隨著年齡增長，身體運動機能最快下降的，就是下肢肌肉。發表在日本《老年醫學》期刊，四千人年齡與肌肉量關連性的研究發現，一過二十歲，下肢的肌肉量比上肢與軀幹更快流失，也就是說，老化先從腿開始。

日本倫敦奧運隊醫、順天堂大學運動醫學研究所教授櫻庭景植認為，在下肢裡，肌力衰弱的標準是大腿前側的股四頭肌。股四頭肌在二十五歲發展到頂點，之後就開始流失，六十歲時，股四頭肌的肌肉量會比二十五歲減少六〇%。櫻庭教授還發現，如果受傷包石膏，兩週不用大腿肌肉，大腿內側的肌力下降約一四%、股四頭肌更下降約二〇%。

更別說老年時生病臥床，只要臥床一天不動，代表心肺功能的最大攝氧量下降〇．九%，所以日本自古以來有「躺一天，壽命少一天」的說法。

大腿的股四頭肌是身體行動的基礎，是人體最大、最有力的肌肉之一，負重、奔跑、攀爬都需要腿部肌肉支撐，幸運的是，運動不足導致的肌肉衰弱，還是能靠運動訓練回來。

櫻庭教授接受《日經Gooday》採訪時表示：「一般人常用臉上的斑點或皺紋，來判斷年輕與否，但真正讓人顯老的關鍵，主要還是身體的活動力與靈活度。簡言之，大腿四頭肌的肌力與肌肉量，才是年輕與否的關鍵。」

肌纖維會隨著年齡增長而衰老，肌纖維分為慢縮（slow twitch）與快縮（fast twitch），慢縮負責肌耐力，快縮負責短時間爆發性的動作，肌肉裡慢縮、快縮混合存在，每個人的比例也不同。一般而言，爆發性動作的快縮比較容易老，因此人們隨著年齡增長，敏捷度會愈來愈差。

例如，追公車、捷運，或參加運動會跑到轉彎處跌倒，都是肌力下降的象徵。認知到這一點，一開始可能會很震驚、難以接受，但這些現象確實是肌力流失的證據。

► 測驗看看，你的下肢肌力是否比你老？

不須等到跌倒才得知，下肢肌力測試通常用坐姿起立十次來測試（見下圖）。以四十幾歲的男性為例，七秒以下速度算快，八秒至十秒普通，但十一秒以下，就該開始注意維持肌力。

你的大腿是否比你老？

背打直坐在椅子上，雙手交叉胸前，雙腿完全伸直站起，再坐下回到坐姿算一次，做十次需要多久？

速度 (秒) 年齡 (歲)	男			女		
	快	普通	慢	快	普通	慢
20 ~ 39	~ 6	7 ~ 9	10 ~	~ 7	8 ~ 9	10 ~
40 ~ 49	~ 7	8 ~ 10	11 ~	~ 7	8 ~ 10	11 ~
50 ~ 59	~ 7	8 ~ 12	13 ~	~ 7	8 ~ 12	13 ~
60 ~ 69	~ 8	9 ~ 13	14 ~	~ 8	9 ~ 16	17 ~
70 以上	~ 9	10 ~ 17	18 ~	~ 10	11 ~ 20	21 ~

資料來源：日本厚生勞動省健康促進運動指標

先不用測試，從一般生活裡，肌力下降的人平常上下樓梯開始會喘，因此在捷運轉車或其他場合，會盡可能搭手扶梯、避開走樓梯。

鍛鍊下肢肌力除了訓練，別無他法。事實上，坐著、站著、躺著也都可以練，不見得非要上健身房不可。以下提供三個可鍛鍊下肢力的簡易練習。

● 直膝抬腿

仰臥平躺，單腳回勾，直膝上抬，空中停留五秒後放下，換腳。每天練習一百組，並依體能增減。

● 弓箭步

雙手插腰，向前跨一條腿的長度，前後腳與骨盆同寬。雙腳穩定後垂直往下蹲，上半身挺胸縮腹且與前腳大腿呈九十度，前腳的膝蓋也維持九十度，前側膝蓋彎不超過腳尖，且膝蓋對準第二或第三根腳指。維持五秒，起來時上半身保持與地面垂直，穩定後換腳。此項運動可加強大腿前後側肌群的肌力。

● 靠牆靜蹲

兩腳與肩同寬，背靠牆壁站好，雙腳往前踏一大步。體重平均分配在兩條腿上，緩慢下蹲，直到身體、大腿、小腿都呈九十度。持續一分鐘，或依目前體能增減。此動作可以加強下肢的肌耐力。

實際上，身體所有的活動多半取決於腿部有沒有力量，想要慢老，就從訓練大腿肌肉開起。

1.2

那塊蘿蔔是保命關鍵，投資肌肉永不嫌晚

不怕死，但怕失能受罪，這是很多人邁入人生下半場後，內心難以言說的恐懼。事實上，失能可預防，也一定要預防。

筑波大學運動醫學研究所教授久野譜也接受《日經Gooday》採訪時表示，**健康到老的關鍵就是，管理肌肉的「財產」。**

如果平常不運動鍛鍊肌肉，肌肉會隨著年齡衰弱，運動機能和體力隨之衰退，一旦不能走或跌倒，臥床或需要照護的風險就會提高。相反地，若從今天開始鍛鍊肌肉，就能延長這輩子獨立自主的時間。

肌肉在四十歲之後每十年減少八%，大腿肌肉力量則在四十歲之後，每十年下降一〇%到一五%。雖然鍛鍊肌力並非拒絕失能的唯一條件，但肌少症（sarcopenia）已經是高齡醫學界熱門的研究議題。

二〇一七年國家衛生研究院與其他醫學團隊，共同研究老年人肌少症發現，台灣長者肌少症的盛行率是七．三%，推估人數約十九萬人。過去人們較常將焦點關注在骨骼健康，卻忽略肌肉力量不足時，同樣會加重骨頭、關節的負擔，身體退化速度跟著加快，現今肌少症受重視程度，就如同十年前的骨質疏鬆症。

二〇一八年歐洲肌少症建立新的共識，確認低肌肉強度是肌少症的關鍵因素；更新肌少症臨床演算法，也提供了更精準的計算確認不同肌少症的方法。

► 蘿蔔腿能保命？

肌少症還有一個具體指標，馬上就可以彎下腰試試。日本厚生勞動省前事務次官辻哲夫來台，參加《康健》雜誌舉辦的高齡論壇時表示，長輩一旦罹患肌少症，將很難回復。

他的同事、日本東京大學準教授飯島勝矢研究出，簡單測試肌少症的方法：**將雙手拇指與食指圍著小腿肚圈起，若空隙很大，就可能罹患肌少症。**許多年輕女性不喜歡蘿蔔腿，殊不知現在那塊「蘿蔔」的肌肉，正是保命關鍵。

幸好，在肌肉帳戶裡，做對運動、吃對食物就是正確投資。

台灣老人家並非不愛運動，若清晨去公園走走，年輕人還在被窩時，長輩已經占領公園在運動了。只是過去對老年人的運動不強調強度，現在發現強度至少要中等以上，只是散步、甩手、做操等強度恐怕不夠，也就是要有點累、有點喘、有點辛苦，但是不至於做兩下就放棄。

要阻止肌肉衰退，需要做阻力運動。阻力運動是針對如核心肌群、下肢、上肢等大肌群訓練。平常有空時，可以舉啞鈴或推牆壁來鍛鍊手臂肌肉；也可以坐在椅子上或床上，懸空抬腿鍛鍊下肢肌群；隨時提醒自己如聞到花香般抬頭挺胸，以及縮下巴及縮小腹，都是在鍛鍊核心肌群。

配合正確飲食練肌肉，更是事半功倍。多吃含蛋白質的食物，雞蛋、瘦肉、黃豆及牛奶等，具有增長肌肉的必需胺基酸白胺酸

（leucine）。也因為骨骼和肌肉相輔相成，所以也要注意維生素D和鈣質攝取，如每天曬十五分鐘的太陽，以及多吃富含鈣質的食物，如牛奶、黑芝麻、豆類、深綠色蔬菜及小魚乾等。

人生下半場有多種面貌，到處趴趴走，還是待在家裡唉聲嘆氣，端看你現在對肌肉的「投資」。

1.3

站起來！一天站三小時，一年抵過十趟馬拉松

對每天被工作、生活追著跑，沒時間、也沒動力運動的人來說，有個好消息，英國醫師建議，每天站三小時，一週五天，抵過一年跑十次馬拉松。

英國運動健康研究所首席顧問羅斯茂（Mike Loosemore）指出，以為微活動沒什麼用的人，大錯特錯。只要站著，雙腿每塊小肌肉，加上全身肌肉也都在支撐全身的體重，這就是去逛博物館沒做什麼事，卻累得半死的原因。只要站著並養成習慣，就能降低心血管疾病、糖尿病，甚至癌症的風險。

「只要一天站三小時，一週五天，消耗熱量等同於一年十次馬拉松。」他在英國廣播公司第四台（BBC Four）頻道《今日》節目上說道。

這是怎麼算出來的？（見下圖）以體重一百二十磅（約五十四公斤）的人為例計算。

一天站三小時，消耗熱量等同於一年跑十趟馬拉松

- 體重 120 磅（約 54 公斤）站一小時，就能比坐著多燃燒 38 大卡

以工作日計算，一週五天：

$$5 \times 3 \times 38 = 570 \text{ 大卡}$$

一年以 52 週計算：

$$52 \times 570 = 29,640 \text{ 大卡}$$

相同體重的人跑一趟
全程馬拉松，才消耗
約 2,500 大卡，十趟僅
2.5 萬大卡。

► 坐一小時，等於抽兩根菸

過去我們以為，久坐只會讓下盤變大或腰痠背痛，現在久坐已經成為全球性的公衛議題。澳洲昆士蘭大學研究發現，坐著看電視一小時的傷害，約等於抽兩根菸，也就是少活二十二分鐘。

因為久坐和脂蛋白脂酶活動銳減有關。脂蛋白脂酶是一種酵素，可分解血脂作為肌肉的燃料，當這種酵素減少，會導致血液中的三酸甘油酯和脂肪濃度上升，因此提高心臟病風險，也會導致飯後血糖濃度驟升，也就是糖尿病的溫床。換言之，久坐已經成為新世紀殺手。

美國《國家癌症研究所期刊》（*JNCI*）刊登的一項大規模研究，證實了久坐和癌症、糖尿病及心血管疾病都有關係，這份統合分析（meta-analysis）發現，久坐會增加二四％罹患結腸癌機率、三二％罹患子宮內膜癌、與二一％得到肺癌的機率。

久坐近來也發現和失智有關。加拿大麥克馬司特大學曾調查超過一千六百人，該研究發現，罹患阿茲海默症的人通常帶有載脂蛋白（APOE）基因變異，就算沒帶有這樣的基因，久坐的靜態生活會戲劇性地增加失智風險，甚至完全抵銷健康基因帶來的保護。健康基因帶來的保護作用。

而且，台灣人坐得真久。千禧之愛基金會曾針對全台六都、一千兩百人進行電訪，結果發現，上班族每天上班平均坐著的時間達六小時，而且不只是上班沒有選擇只好坐著，七〇．二%的上班族下班後依舊坐著超過三小時，等於上班久坐，回家繼續坐。

► 站起來，有意識打破靜態生活

一天站三小時，並非要你收掉椅子，持續站著三小時工作或開會，而是有意識地，想方設法打破靜態的生活方式。

例如，要和同事溝通，走到他位子旁和他講話，取代用Line等社交軟體；購物則到百貨公司逛逛，取代網購，甚至假日到購物中心健走（mall walking）都是歐美的最新流行；訂便當選擇自取不要外送、吃飽飯後去倒垃圾或遛狗，而非坐著滑手機；搭捷運、公車時，讓座不僅是美德，你的身體也會對你說謝謝。

要慢老，站起來是最應該養成的習慣。

1.4

一天一萬步，對身體不見得有好處

要活就要動，除了站起來之外，許多人用手機或穿戴裝置計算「每天萬步」的目標，但現在這個健康常識也受到挑戰。

《走不得》在日本出版三個月就突破七萬本，連日本廣播協會（NHK）都曾報導。本書作者青柳幸利，他在日本東京都健康長壽醫療中心研究所，擔任運動科學研究室室長，這本書甫上市便引起日本社會熱議，因為書中的論點，衝擊一般人認知中，「一天一萬步」的健康常識。

青柳室長花十五年、追蹤調查日本群馬縣高達五千人的研究直指，一天走一萬步非但對身體沒有好處，甚至會縮短壽命。

他在書中以旅館老闆娘得骨質疏鬆症為例，旅館老闆娘每天在旅館忙進忙出，一天很輕易就能達到一萬步，但都是不用抬起腳的小滑步，不具運動強度，加上整天在室內無法曬到太陽、紫外線不足，因此無法維持骨質密度。

更令人意外的是，他提出走太多，還對健康有害。

年輕人一天一萬步不難，但一過四十歲，肌力與體力都降低，平常一天走不到兩千步，突然要達成一萬步，隔天疲累不堪。更慘的是，因為大腿股四頭肌衰弱，膝關節先發出哀嚎，甚至因為走太多導致膝關節疼痛，還沒找回健康，先到復健科報到。這些身體發出的警訊，就是走太多的證據。運動過度造成免疫力下降，容易疾病上身。

無獨有偶，在地球另一端，約翰霍普金斯大學研究人員哈格（Greg Hager）博士在美國科學促進會（America Association for the Advancement of Science）年度大會上提出，無論是用計步App或其他

穿戴式裝置，設定一天一萬步為健康目標，都是弊大於利。**因為對某些人如老年人，在生理上做不到，從而造成傷害；但對某些人一萬步運動量又太低。**「一萬步為什麼重要？一萬步有多大？」他在大會上質疑。

► 走路步伐比平常大十公分，就能鍛鍊肌力

那到底該怎麼走才能維持健康又不傷身？青柳室長提出解方。他認為，運動要兼顧量與質，因此他提出走路黃金定律，也就是「**每天走八千步，加上二十分鐘的中強度運動**」。因為過去關注在「**步數**」，那只是量，**應該強化運動品質，就是運動強度**，透過強化運動強度，刺激骨質與肌力。

他提出的中強度運動，可採深蹲、快走、爬樓梯等，每天連續二十分鐘，或累積加起來二十分鐘皆可。

中強度運動之所以重要，因為減肥除了需要有氧運動，鍛鍊肌肉才能提高基礎代謝率。不過就算不去健身房，日常生活也能打造健身效果。例如走大步一點、快一點，爬樓梯時一步爬兩階等，就能鍛鍊到大腿肌群。

他的同事、東京都健康長壽醫療中心研究所金憲經，則將走路的黃金定律理論「落地」，提出只要**走路步伐比平常大十公分**，就能加快速度，增加腳跟接觸地面的壓力，就能鍛鍊肌力。

此外，前面提到那份長達十五年的追蹤資料，還為青柳室長帶來其他的啟發，包括憂鬱症。

他也發現，這份調查中，罹患憂鬱症的人幾乎都有兩個特徵，一是每天走不到四千步，第二幾乎完全沒做中強度運動。因此他建議，若要預防憂鬱症，每天要在陽光下走四千步。因為憂鬱症的人幾乎日

曬不足，體內生理時鐘混亂，作息不正常；而中強度運動能讓體溫上升，也能強化睡眠品質。

健康慢老就要動，但動得聰明、動得對，才是長久之道。

1.5

身體不老，髖關節決定—「走路力」你有嗎？

無論活到幾歲，都希望能用自己的腳走路，探索世界的美好。要達成這個心願，除了鍛鍊肌肉外，另一個關鍵是，維持髖關節健康。

髖關節是人體最大的關節，連結上、下半身，無論蹲、跑、跳、跪，都有賴髖關節，是身體最常被使用的關節之一。髖關節一旦消磨，不只讓你寸步難行，甚至想在綠燈轉紅燈前過完馬路都難。

在日本每年手術六百例人工髖關節置換手術的石部基實，出版多本暢銷書，認為維持髖關節健康，最重要的就是建立「走路力」。

「髖關節就是關節，本質上是骨頭和骨頭連接的地方，因此，無法鍛鍊髖關節，只能維持健康，不傷害髖關節。所以，用對髖關節負擔最少的走路方式，極為重要。」石部醫師對媒體說。

他在所著的《不老的身體由髖關節決定》中，倡導良好步行法。良好步行法最大重點就是走路時，腳跟先著地。無論落地的是左或右腳，腳跟著地之後，順勢重心往前移到腳掌前半，接觸地面的腳跟離地的同時，另一隻腳的腳跟也著地。隨著往前移動，體重平均地分配到兩腳；若走路時腳掌前半先著地，體重容易壓在單隻腳上，造成髖關節壓力。

用這種步行法走路，**腳跟一接觸地面，重心就往前移，由下半身尤其是大腿與小腿肌肉支撐，減輕對髖關節的衝擊，「如同汽車的安全氣囊吸收衝擊，同時保護髖關節與膝關節。」**石部醫師說。

► **健走若能聊天，表示強度不夠**

此外，在各種運動中，石部醫師最推薦健走，而且建議每週三天。如果能建立每週健走三天的運動習慣，能提升心肺功能和攝氧能力，同時也能減少體脂肪。許多研究早已證實，健走也能降低「壞膽固醇」——低密度脂蛋白膽固醇（LDL），提高密度脂蛋白膽固醇，即所謂好膽固醇，還能降血壓。

但健走要有效，重點不是走萬步與否的「量」，而是速度。如果健走完，完全沒有流汗，或是還能和同伴邊走邊聊天，表示強度不夠，沒有達到運動效能。建議健走一開始五分鐘，可以用平常走路的速度暖身，之後就加快步伐，達到有點喘的程度。

不過，如果髖關節開始疼痛，還是要適時就醫。髖關節最常見的疾病就是退化性髖關節炎，是一種和年齡相關的疾病，好發於五、六十歲。

當髖關節感到疼痛往往已經到中期以後，若有以下症狀，務必保持警覺：

- 從椅子上站起來，覺得髖關節怪怪的。
- 腰痛，但去醫院照X光卻正常。
- 走路三十分鐘以上，髖關節會疼痛。
- 做家事或久站時，髖關節會疼痛。
- 睡覺時因髖關節痛而翻身。
- 穿襪子或剪腳指甲有點困難。
- 上下樓梯髖關節會痛，需握扶手。
- 隨著年齡增長，下半身變短，身高變矮。

再次提醒，自己的髖關節自己救，就從減少髖關節負擔，正確走路開始。

1.6

二十一天碎片時間運動，慢老一輩子

上班累死，下班帶娃，去健身房鍛鍊、去校園慢跑，根本不可能。有沒有可能抓住碎片時間運動，同樣有效果？

美國衛生與公共服務部公布最新運動指南：一個健康的成年人每週至少一百五十分鐘以上的中等強度有氧運動，再加上至少兩天，運用到大肌群的阻力訓練。

理想上，運動不能偏食，有氧、肌力、伸展、平衡訓練都重要。

但許多人以為自己騎自行車、做瑜伽、慢跑或去健身房練舉重……有一種運動習慣已經夠好了，畢竟身邊的人很多回家後就癱在沙發上滑手機，連一種運動都沒做。

不過，長期以慢跑為運動習慣的人，可能心肺功能較佳、下肢強壯，但上半身、核心、背等肌群卻少訓練；而瑜伽練習者可能柔軟度甚佳，但爬個郊山可能就氣喘吁吁，因為平常比較少訓練到心肺功能。

► 運動可以零存整付，動就對了

好消息是，運動可以零存整付。剛更新的運動指南提出，若時間不足，一週的一百五十分鐘的運動量可以積累，連停車停遠一點、遛狗、爬樓梯都包括，累積到足夠的運動時間依舊算數，況且有運動都比沒運動好。

不要讓時間成為你運動的障礙，善用碎片時間，將空出來的每一分鐘都用來貢獻體力，不用換衣服、不要挑場地、不用找名師，隨時

隨地，在辦公室茶水間微波便當、搭捷運、等電梯.....都可以運動。

正因為習慣建立不易，用各種方法幫助自己，如手機上有許多建立習慣的App或在行事曆上建立代辦事項，做完就打勾。

當然建立任何好習慣都很難，告訴自己，運動比工作更重要。

Day 1 放鬆肩頸

第一天先感受運動的美好，舒緩肩頸痠痛的小毛病。雙手十指互扣，放在後腦杓，後腦杓躺在手心裡。兩手肘如翅膀般張開。停留五個呼吸。

雙手十指互扣，放在後腦杓，後腦杓躺在手心裡



Day 2 解決下背痛

睡前躺在床上，將右膝抱進胸口，放至左邊身側地板，頭和手往右邊放，停留五個呼吸，身體回正；換左腳，同樣停留五個呼吸。



Day 3 放鬆脊椎 解決全身失衡

貓牛式：來到四足跪姿。肩膀在手腕正上方、兩膝與骨盆同寬，十根手指穩穩撐在地板。手掌往地面推，使脊椎延伸，背部不往上拱

也不往下塌。吸氣從骨盆發動，翹臀挺胸，吐氣背部往上頂，從下背、中背、上背都被放鬆，配合呼吸做五次。



Day 4 高弓箭步 鍛鍊下半身肌力

先建立身體最大肌群的肌力。左腳往後跨一大步，前腳膝蓋彎，前腳膝蓋對準第二或第三腳指，後腳大腿前側的肌肉往上提，雙手與肩同寬上舉或合十，吸氣往上、吐氣身體往下，做五組。換腳再做五組。或依自己的體力增加或減少次數。



Day 5 心肺+鍛鍊下半身

搭捷運轉乘時，不搭手扶梯，全程走樓梯。搭公車的人提前兩站下車，快走回家。開車的人停距離五分鐘的距離，快走回家。不要走著走著變散步，抓緊少少的時間，跨大步走，感覺微喘，可以講話但不能唱歌的程度。

Day 6 伸展+心肺晨練五分鐘

如果你的早晨只有速戰速決的決心，給自己五分鐘，先慢慢熟練瑜伽的拜日式A，練習完，調勻呼吸後，再去上班，保證一整天神清氣爽。

拜日式A

一、採站姿，兩腳穩穩地站在地板上、肩膀放鬆、調勻呼吸。吸氣，雙手向上延伸過頭，抬頭、眼睛往手的方向看。

二、吐氣前彎，雙手碰地，若需要膝蓋可以微彎。

三、吸氣，脊椎延伸半前彎，手指間點地，柔軟度好的人可以依舊手掌貼地。

四、吐氣，雙手平貼在地上，雙腳往後，核心收穩，身體來到如同個板子般的平板式。

五、手肘靠近身側，手肘向後，有控制地往下，胸口貼地。吸氣，往前滑，手肘微彎，胸口往上延伸，來到眼鏡蛇式。

六、腳趾捲進來踩地，臀部往上、往後延伸，來到向下看的狗式，停留五個呼吸。

七、吐氣，膝蓋彎、頭抬，走到瑜伽墊的前方。

八、吸氣脊椎延伸半前彎、吐氣前彎。

九、吸氣，雙手往上延伸過頭。

十、吐氣，手回到身體兩旁、頭回正。



影音動作示範



左1：採站姿，兩腳穩穩地站在地板上、肩膀放鬆、調勻呼吸。

右2：吸氣，雙手向上延伸過頭，抬頭、眼睛往手的方向看。



左3：吐氣前彎，雙手碰地，若需要，膝蓋可以微彎。

右4：吸氣，脊椎延伸半前彎，手指間點地，柔軟度好的人可以依舊手掌貼地。吐氣，雙手平貼在地上。



左5：雙腳往後核心收穩，來到平板式。



右6：吸氣，往前滑，手肘微彎來到眼鏡蛇式。



左7：腳趾捲進來踩地，臀部往上、往後延伸，來到向下看的狗式，停留五個呼吸。



右8：吐氣，膝蓋彎、頭抬，走到瑜伽墊的前方。吸氣脊椎延伸半前彎。



左9：吐氣前彎。



右10：吸氣，雙手往上延伸過頭。

Day 7 跪姿平板 鍛鍊上半身肌力

上班族很少有機會鍛鍊上半身肌力，導致女性擔心掰掰袖上身，夏天永遠要加件小外套遮手臂；而且手臂沒力，抱小孩或拿重物就前傾，容易腰痠背痛。看看美國前第一夫人蜜雪兒常常穿無袖禮服，秀出鍛鍊後的手臂線條。

首先來到四足跪姿。肩膀在手腕正上方、臀部在膝蓋上方，十根手指像扇子般張開，穩穩地撐在地板。重心往前移到前方，手肘彎、手肘靠近身側，吐氣身體有控制地往下到一半，再往上吸氣，這為一組，依自己當天的體力練習，目標五組。



Day 8 半船式建立核心

緊實核心，不只是為了瘦小腹，還讓你身體自然挺直，不會腰酸背痛或常常閃到腰。

採坐姿，雙膝靠攏踩在身體前方。核心收穩，雙手放在臀部旁或後方約一個手掌處，任何好支撐自己的地方，吸氣小腿上舉與地面平行，將注意力放在核心，腰部不要往身後倒，如果覺得穩定，雙手離開，往前伸直和小腿平行，停留五個呼吸。



Day 9 放鬆臀部

聽到久坐上班族的呼喚了，來放鬆臀部。來到四足跪姿。肩膀在手腕正上方，膝蓋和骨盆同寬。右腳踏到右手外側，吸氣骨盆往前推，吐氣骨盆往後，意識放在臀部附近肌肉放鬆。五個呼吸後，換腳。



Day 10 樹式練平衡

採站姿。重心移到左腳。右腿大腿骨往外，腳跟放在左腳踝上，可用手將左腳往上放到小腿或大腿內側，雙手合十在胸前，或上舉過頭，肩膀下沉，眼睛凝視一點，停留五個呼吸。手回、腳回。換腳。



Day 11

桌式練核心+手臂

採坐姿，雙膝平行在身體前方。手掌置於臀部旁或後方約一手掌處，雙肩往外轉，確認能支撐身體。核心收穩，胸口挺出、肩胛骨微夾，抬起臀部，目標是腹股溝和大腿平行，可以動態上下活動，或停留五個呼吸。



目標是腹股溝和大腿平行



Day 12 側彎解決腰酸

採坐姿。左手往上延伸，右手往右側走一步支撐身體，往右側彎，左邊坐骨穩穩坐在地板，感覺側身伸展，停留五個呼吸，換邊。



Day 13

橋式，打開胸、肩膀，不再含胸駝背

橋式採躺姿。腳跟靠近臀部，約中指可以碰到腳跟的距離。吸氣兩腳穩穩踩地，用大腿前側的力量將身體帶離地面，持續將腹股溝往上推，維持五個呼吸後，脊椎骨再一節節慢慢放回地面。



Day 14

練核心肘撐平板式

手肘放在肩膀正下方，手肘往下壓並往外推，感覺肩膀穩定。手肘和腳指撐起身體，核心收穩，身體中段不要拱起或下垂，維持五個呼吸。但切記這個動作不該造成腰痠或腰痛，要量力而為。寧可漸進式拉長時間，也不要一次過長時間造成腰傷。



Day 15

心肺＋下半身訓練

捷運轉乘時，不要搭手扶梯，走樓梯，但全程彷彿要衝打卡一樣，每一層的樓梯都連跑帶跳奔出捷運站，要感覺呼吸粗重，大腿疲乏。但注意安全，也不要撞到旁人。

Day 16

伸展＋心肺，拜日B式

如果已經熟悉拜日A式，現在晨練可以加入拜日B式，你可以視自己的時間與體力而定，如練習三次拜日A式與兩次的拜日B式等。

拜日B式

一、從髖關節發動、臀部往後往下坐，雙手往上延伸，來到半蹲的幻椅式。

二、吐氣前彎，雙手碰地，若需要膝蓋可以微彎。

三、吸氣，脊椎延伸半前彎，手指點地，柔軟度好的人，可以依舊手掌碰地。

四、吐氣，雙手貼穩地板，雙腳往後，核心收穩，身體來到如同個板子般的平板式。

五、手肘靠近身側，手肘往後，身體有控制地往下，胸口貼地。吸氣，胸口往前滑到眼鏡蛇式。

六、腳趾捲進來踩地，臀部往天花板與牆壁交接處延伸，再到向下看的狗式。

七、左腳向內踩45度，右腳往前到右手腕內側。吸氣，雙手往上延伸，來到勇士一式。後腳跟往後踩，骨盆回正，膝蓋在腳踝的正上方，膝蓋對準第二或第三腳趾。

八、吐氣，前腳收回。手撐地，核心收穩，再次來到平板式。

九、手肘靠近身側，有控制地將身體往下，直到胸口貼地，吸氣，往前滑到眼鏡蛇式。

腳趾捲進來踩地，臀部往斜後方延伸，到向下看的狗式。

十、右腳向內踩45度，左腳往前到左手腕旁。吸氣，雙手往上延伸，來到左邊的勇士一式。

十一、吐氣，前腳收回。手撐地，核心收穩，來到平板式。

十二、手肘靠近身側，身體有控制地往下，胸口貼地，吸氣，往前滑到眼鏡蛇式。腳指捲進來踩地，臀部往天花板與牆壁交接處延伸，到向下看的狗式，停留五個呼吸。

十三、最後一個吐氣膝蓋彎、頭抬，走到瑜伽墊的前方。

十四、吸氣半前彎延伸脊椎，吐氣前彎膝蓋可微彎。

十五、吸氣，雙手往上延伸，半蹲回到幻椅式。

十六、吐氣，膝蓋伸直，手回、頭回。



影音動作示範



左1：採站姿，兩腳穩穩地站在地板上、肩膀放鬆、調勻呼吸。

右2：從髖關節發動、臀部往後坐，雙手往上延伸，來到半蹲的幻椅式。



左3：吐氣前彎，雙手碰地，若需要膝蓋可以微彎。

右4：吸氣，脊椎延伸半前彎，手指點地，柔軟度好的人可以依舊手掌碰地。



左5：吐氣，雙手貼穩地板，雙腳往後，核心收穩，身體如同個板子般的平板式。

右6：吸氣，往前滑，手肘微彎，胸口往上延伸，來到眼鏡蛇式。



左7：腳趾捲進來踩地，臀部往上、往後延伸，來到向下看的狗式。

右8：左腳向內踩45度，右腳往前到右手腕內側。吸氣，雙手往上延伸，來到勇士一式。



左9：吐氣，前腳收回。手撐地，核心收穩，來到平板式。
右10：胸口貼地，吸氣，往前滑到眼鏡蛇式。



左11：腳趾捲進來踩地，臀部往後往上延伸到向下看的狗式。
右12：右腳向內踩45度，左腳往前到左手腕內側，吸氣雙手往上延伸，來到勇士一式。



左13：吐氣，前腳收回。手撐地，核心收穩，來到平板式。
右14：胸口貼地，吸氣，往前滑到眼鏡蛇式。



左15：腳趾捲進來踩地，臀部往天花板與牆壁交接處延伸，到向下看的狗式，停留五個呼吸。
右16：最後一個吐氣膝蓋彎、頭抬，走到瑜伽墊的前方，吸氣半前彎延伸脊椎。



左17：吐氣前彎，膝蓋可以微彎。
右18：吸氣，雙手往上延伸，半蹲回到幻椅式。

Day 17 放鬆肩頸

站在牆壁邊，離牆壁約半個身子寬，右手伸直放在身後約45度。
左手放在內側肋骨上，吸氣將肋骨往右下推，感覺左邊的胸大肌被放鬆，停留五個呼吸。換左邊。



Day 18

練核心 肘撐側平板

採側躺姿，全身一直線。手肘在肩膀正下方，手肘往下壓，雙腿伸直，從腰部將身體帶離地，上方的腳往身體中間踩一步，另一隻手則往上延伸。停留五個呼吸。

進階版：雙腳的腳板前後踩地成互併，另一隻手則往上延伸。停留五個呼吸。



Day 19 鍛鍊背部

不要只關心小腹，挺直的背部才是氣場的來源。

採趴姿。雙手往前延伸與肩同寬，雙腿往後延伸，與骨盆同寬，腳跟往外倒，在腳踝正上方。吸氣右腿和左手離地，左手大拇指朝上，並將胸口往上提，吐氣手腳回。吸氣換左腿、右手離地，此為一組，共做五組。



Day 20 幻椅式鍛鍊腿力

老化先從腿開始。若想鍛鍊下肢力，你可以試一試幻椅式。從髖關節發動，臀部往後往下坐，彷彿臀部底下有個椅子，雙手與肩同寬往上舉或雙手合十，停留五個呼吸。



Day 21

放鬆腰背，與核心連結

採躺姿。雙膝抱進胸口。吸氣，頭接近膝蓋，停留五個呼吸。兩腳放鬆，全身的力氣交給大地。



重點整理

1. 一般人常用臉上的斑點或皺紋，來判斷年輕與否，但真正讓人顯示「老態」的關鍵，還是身體的活動力與靈活度。簡言之，大腿四頭肌的肌力與肌肉量，才是年輕與否的關鍵。
2. 即使年齡增長也能維持體能的關鍵，就是管理肌肉「財產」。肌肉在四十歲之後每十年減少八%，大腿肌肉力量則在四十歲之後每十年下降一〇%到一五%，為了避免肌少症找上門，適度的阻力運動，攝取足夠的蛋白質、鈣質及維他命D，才能幫你慢慢老。

3. 只要站著，雙腿每塊小肌肉，加上全身肌肉也在支撐全身的體重。站著並養成習慣，就能降低心血管疾病、糖尿病、失智，甚至癌症的風險。
4. 無論活到幾歲，都希望能用自己的腳走路，要達成這個願望，除了鍛鍊肌肉外，另一個關鍵是維持髖關節健康。
5. 坐一小時的傷害，約等於抽兩根菸，也就是少活二十二分鐘，隨時創造站起來的機會。
6. 走路黃金定律即「每天走八千步，加上二十分鐘的中強度運動」，只要走路步伐比平常大十公分，就能達到鍛鍊肌力的效果。
7. 運動可以零存整付。美國剛更新的運動指南建議，停車停遠一點、遛狗、爬樓梯都算。

PART 2

飲食

體重真的不是重點

2.1

過了這年紀，千萬不要減肥

「無論你現在多重，千萬不要減肥，」澳洲營養師霍賓斯（Ngairé Hobbins）在《吃對了，讓你閃閃發光、抗老化》大聲呼籲，一旦進入六十歲或六十歲後期，節食減肥不是好事。

因為體重減輕，肌肉跟著流失，肺炎或跌倒之後變成失能臥床，反而增加短命的風險。日本神奈川縣立保健福利大學營養學教授田中和美，接受《讀賣新聞》採訪時說：「因為體重減輕感到高興，是五十歲以前的事，到了高齡，要把腦袋轉換成維持體重更重要。」

► 研究：年過六十五，體重過重反而死亡風險低

一直以來，肥胖和糖尿病、高血壓、中風，甚至癌症連上邊，醫界經常大聲疾呼控制體重，不過，過去幾年世界各地的科學家、健康專家熱烈討論，老年人的體重標準應該和一般成人不同，不過至今仍未有共識。

刊登在《美國臨床營養期刊》涵蓋二十多萬名六十五歲以上、追蹤十二年的系統性文獻回顧發現，六十五歲以上年長者的身體質量指數（Body Mass Index, BMI），如果在二十七．五左右，死亡風險最低。六十五歲以上年長者BMI值若在標準值二十二、二十三，死亡風險反而明顯升高。但根據世界衛生組織（World Health Organization, WHO），BMI超過二十五已經是體重過重（overweight），超過三十，則被列為肥胖（obesity）。

台灣的研究也呼應這趨勢。陽明大學公衛所收集二〇〇六年至二〇一〇年間，台北市六十五歲以上老人的BMI值，並分析死亡風險，發現BMI落在二十五至二十九．九以及三十至三十四．九，也就是台灣定義體重過重及肥胖的族群，死亡風險竟然比正常體重的老人低。

值得關心的是，如果太胖，多數人都有警覺，但老人家營養不良、身形太瘦，卻很難自覺。

你的體重標準嗎？

身體質量指數及其定義
$$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}}$$

成人肥胖定義	身體質量指數 (BMI)
體重過輕	BMI < 18.5
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24
過重	24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
重度肥胖	BMI ≥ 35

資料來源：衛福部國民健康署

► 能吃就是福，重燃對食物的熱情

日本這個高齡大國，十分重視高齡者營養不良的問題，地方政府積極介入。

神奈川縣大和市是人口僅二十三萬人的小都市，二〇一八年四月以「大和市，七十歲都不能稱高齡的都市」為宣言，每年對七十五歲

以上資深市民提供健檢，並針對BMI 二十以下的瘦型的老人家、一年內又瘦兩公斤的對象，進行營養訪視諮商。

在《讀賣新聞》報導裡，營養師訪視的其中一位女性長輩，她已經八十歲、身高一百四十一公分、體重三十八．五公斤，BMI值是十九．四，一年內體重掉了二．五公斤，和七十五歲時相比也少了七．五公斤。

訪視時，營養師詢問這位老人家的飲食習慣，「早餐一片吐司、一杯咖啡，午餐吃麵包和昨天晚餐的剩菜，晚餐則吃飯和菜。因為重視健康，每天走兩、三千步，就算下雨，也在屋子裡來回走，除了吃降膽固醇的藥之外，一切大致健康。」

但從這位老人家的飲食習慣來看，營養師發現每天大概只吃一千至一千兩百大卡，如果每天增加一百至兩百大卡，一個月大約可以增加〇．五公斤。營養師建議這位長輩，每天都吃香蕉和優格，想吃巧克力就吃，吐司上也可以抹點果醬。

後來，日本神奈川大和市的高齡營養訪視，出現初步成效。他們在一年內，對約兩百位年長者進行營養訪視，兩年後失能或死亡的人，是沒有接受營養訪視的三分之一。

但如果罹患糖尿病或三高等疾病，還是跟醫生與醫療團隊討論，適合自己病情的健康管理方法。

澳洲營養師霍賓斯也提醒，過六十歲後，要重燃對食物的熱情。如果不餓，還是要定時定量，每天至少吃三餐，讓大腦記得正確飲食的時間。如果體重減輕，就要在惡化前採取行動。先從高營養食物下手，如肉類、魚肉、雞肉、蛋或起司，牛奶或優格，設法讓吃進肚子裡的每一口都充滿營養。

在這年紀，已經可以擺脫減肥魔咒，能吃才是福。

2.2

找個飯友吧！一個人吃飯容易憂鬱，也容易早死

到了這年紀，除了體重不是重點，怎麼吃也比吃什麼重要。

在漫畫《孤獨的美食家》中，主角常一個人殺進巷弄裡的在地的餐廳、食堂，獨自品嚐料理的美味。不過，一個人吃飯並不是健康的行為。

東京醫科齒科大學營養學研究員谷友香子發表的調查發現，日本高齡男性如果和家人同住卻還是一個人吃飯，與和家人一起共餐的人相比，死亡風險高了一．五倍。

此研究追蹤六十五歲以上、七萬一千七百八十一位不需要照護的年長男性，歷經三年時間，發現和配偶、子女、孫子同住並共餐的人，有兩萬九千七百八十二人，在三年間共有一千七百五十九人去世，占六％。但即使同住，卻因為各種理由一個人用餐的人有一千六百四十五人，其中有一百五十六人去世，占九．五％。

綜觀上述結果，排除年齡、健康、經濟等因素後分析，獨自用餐的男性和與人共餐的人相比，死亡風險高了一．五倍，但女性和人共餐與否死亡率卻沒有差異。

谷友香子接受《日本經濟新聞》採訪時強調，不是和家人同住男性長輩的營養狀況令人擔心，需要政府提出對策。

谷友香子也在二〇一三年發表，一個人吃飯的高齡男性，憂鬱症發病的機率比共餐的人高二．七倍。這份調查在二〇一〇年以六十五歲以上、不須照護、沒有憂鬱症狀的三萬七千一百九十三名長者，其中獨居的男性中，八五％一個人吃飯，女性則是七九％。三年後以日本高齡者憂鬱量表測試，判定約四千四百人有憂鬱傾向。

再從家庭型態、性別分析，獨居又一個人吃飯的男性導致憂鬱的機率，和共餐的人相比，高出二．七倍，女性則約一．四倍。「**一個人吃飯是營養面、精神面都不健康的飲食行為，**」谷友香子接受媒體採訪時說。

► 孤食，把每一口營養變得不健康

一個人吃飯，日文稱為「孤食」，形成日本嚴重社會問題，偶像劇「孤食機器人」也以孤食現象為主題，描寫食品公司贈送的機器人和主角的互動，機器人成為心靈伙伴。日本農林水產省（約同台灣的農委會）站在推廣食育的立場，也呼籲日本國民不要孤食。

細究孤食之所以導致死亡率較高的原因，一個人吃飯容易草草了事，吃得快、咀嚼少，神經傳導物質血清素分泌也會減少，憂鬱症推測的原因之一，就是血清素減少。吃得快、唾液分泌減少，也給腸胃帶來負擔。

日本效能協會也發現，孤食者容易營養不良。他們調查日本六十歲至七十九歲長輩發現，和配偶、子女、孫子同住的人半數認為自己營養均衡，但獨居的人卻有半數自認營養不均，且高達一六%的獨居長輩一天只吃一餐。

東京大學高齡社會綜合研究所飯島勝史研究更發現，孤食導致營養不良，以及食慾、吞嚥功能降低、營養攝取不夠、體力退化，根本就是「導致體力下滑和需要照護的前一步」。

為了避免孤食，日本各地方政府與志工團體積極創造共餐的機會，各種共餐的組織、活動應運而生，透過吃飯創造新的人際關係，有些團體在飯後還舉辦麻將、草裙舞、俳句等交流活動。

台灣呢？財政資訊中心公布二〇一五年度綜所稅初步核定統計專冊，超過六百一十三萬個報稅戶數中，單身納稅戶數三百二十二萬戶，占比已經過半，為五二．四%，單身人口多，單身市場火熱，但孤食議題在台灣還未被重視。

一個人吃，不再瀟灑，還是找個飯友一起吃飯吧。

2.3

不用怕吃油，吃比較油反而死亡率低

我們總是怕被慢性病纏上，吃得清淡，似乎少油少鹽才養生。

長久以來，我們都被教育要少油，想想那魔鬼蔬菜湯，或不能淋上肉燥的燙青菜。上超市我們也懂得要挑低脂牛奶、低脂起司、零脂沙拉醬。豬油、奶油等動物性脂肪裡，所含的飽和脂肪，也都被視為會堵塞血管，有害心血管健康的元凶。

但這幾年動物性脂肪有翻身趨勢。因為陸續有研究出爐，發現去掉油脂，不見得能降低心臟病或早死的風險。還記得二〇一四年《時代》（*Time*）雜誌封面上那一撇漂亮的奶油，用封面故事宣告「吃奶油吧」。

發表在《刺絡針》醫學期刊橫跨十八個國家、追蹤七年、高達十三萬五千多人的大型流行病學研究更宣告，吃較多的醣類如麵粉、米飯會增加死亡風險，吃較多脂肪反而不會。《時代》雜誌用「低脂、低醣飲食辯論有個新的解答」（The Low-Fat vs. Low-Carb Diet Debate Has a New Answer）為標題。

► 攝取較多脂肪反而降低死亡率？

加拿大麥馬士德大學（McMaster University）研究人員發現，飲食中攝取脂肪超過建議量，和心臟病、中風並沒有明顯關係，甚至高脂飲食，也就是攝取脂肪占總熱量三五%的人，整體死亡率反而比較低。研究也發現，和吃低脂飲食的人相比，採高脂飲食的人反而降低二三%的死亡風險、一八%的中風風險。

同樣的結論，也發生過去避之唯恐不及的豬油、奶油等飽和脂肪上。攝取比較高飽和脂肪的人（占總熱量一〇%至一三%），死亡和中風風險，反而比只攝取三%還低。

「這研究翻轉了人們的信念，攝取更多脂肪，反而有機會降低死亡率。」麥馬士德大學人類健康研究中心研究員德漢（Mahshid Dehghan）對《美國新聞與世界報導》（US News）說。

如果你吃醣類吃得比較多，如麵包、米飯攝取量占總熱量七七%，和吃比較少的人（占四六%）相比，死亡率反而高出了二八%，心血管風險也增高。

但這個橫跨十八個國家的大型研究，與其說是幫脂肪解套，無寧是勸告人們少吃醣類。因為研究發現，平均而言，人們的熱量來源六一%來自醣類、二三%來自油脂，只有一五%來自肉、蛋、豆類等蛋白質。尤其是亞洲、非洲國家，包括中國，吃的醣類更高達六三%至六七%。

► 蔬果夠就好，油別吃太少

這研究也發現，蔬果的確對身體不錯，可以降低死亡風險。不過，一天五蔬果就足夠，吃太多並不會增加其他好處，而且生菜有吃比沒吃好。

研究員德漢建議，健康主管機關應該考慮改變飲食指南。「我們發現沒有證據證明，飽和脂肪占熱量來源一〇%以下是有益的，甚至降到七%以下更是有害。」但現行世界衛生組織的飲食指南建議，每日熱量來源應有五五%至六五%來自醣類，飽和脂肪則建議占熱量來源一〇%以下。

不過，沒有人準備好丟掉我們奉行的飲食指南。

「現在的確需要一個設計良好的隨機控制實驗，來回答已經遇到的問題，」美國國家老年研究所臨床研究員朗斯頓（Christopher Ramsden）接受採訪時說。

也有人指出，這研究並沒有分開不同飲食來源，就以醣類來說，吃糙米就比洋芋片健康得多。

除了飲食來源外，這研究仍然存在不足，例如沒有分出低醣飲食的族群，因此也不能衍生出低醣飲食就有利的結論。

飲食三大主要來源：醣類、脂肪、蛋白質，比例應該多少才健康？這個問題已經辯論超過十年，尤其是低醣與低脂之爭。這爭論看來短期內不會終止，在得出結論之前，我們該怎麼吃？

► 外食的低醣選擇：點小碗的麵、多點燙青菜和滷蛋

美國紐約林諾克斯山醫院心血管營養師奧迪（Bethany O'Dea）接受採訪時說，「**你還是應該吃健康的醣類（如糙米、全麥）、低脂的蛋白質和大量的蔬果，避開含有反式脂肪的點心。**」

宜蘭游能俊診所院長游能俊解讀，這研究最重要的發現，是降低醣類熱量來源的占比，分配至脂肪與蛋白質，以及這研究雖然發現，飽和脂肪攝取一〇%至一三%，比攝取更少的人好，但若攝取再多，也不會因此降低死亡率或心血管疾病風險。而攝取較多單元、多元不飽和脂肪酸（如橄欖油、芥花油等），也能降低死亡率。

因此他建議，不必刻意將烹調用油改成豬油、奶油或椰子油，因為即使是沙拉油、橄欖油，加上飲食中的肉類，都能吃到足夠的飽和脂肪。

對比台灣人現在的飲食習慣，想降低醣類攝取量，的確需要多留心。因為台式早餐如麵包、燒餅、饅頭、粥都很容易醣類超標。游能

俊醫師建議，早餐吃蛋餅、三明治，以及肉包、煎包也比饅頭好。午晚餐麵食若自煮，肉菜和麵體的體積相比，需達三比一，也就是多吃菜和肉。若外食，點小碗的麵，多點個燙青菜或滷蛋等小菜。

隨著科學、醫學、營養學日新月異，因此影響你我每日的飲食，主動察覺身體變化、選擇最適合自己的飲食方式，是不變的法則。

2.4

椰子油不能減肥，也不能抗失智

好的油脂漸有翻身趨勢，但不代表所有油脂都好。

安潔莉娜裘莉每天早餐必定在穀片上淋上椰子油，日本抗老專家也大推椰子油，椰子油一時之間成為養生聖品，美國心臟協會終於發聲反對。

美國心臟協會（American Heart Association, AHA）更新了「膳食脂肪和心血管疾病諮詢建議」，其中最引人矚目的是宣告了「椰子油不健康」，幾乎全球各大媒體在這份長長的更新建議裡，都抓取了椰子油為標題，《今日美國》（USA today）下的標題甚至是，「椰子油不健康，它從沒有健康過」（Coconut oil isn't healthy. It's never been healthy）。

美國心臟協會在七個對照試驗（controlled trial）中全部顯示，椰子油提高了低密度膽固醇。攝取含有高飽和脂肪的食物，會提高壞膽固醇。換句話說，可能會阻塞動脈和增加心臟疾病與中風的風險。而椰子油中的飽和脂肪高達八二%，還超過奶油的六三%和豬油的三九%。研究人員相信，選擇低飽和脂肪的植物油，如橄欖油或芥花籽油還是上策。

雖然部分說法宣稱，椰子油因為含有各種不同脂肪，它依然是健康選擇，但美國心臟協會表示，至今無良好證據支持這些理論。其中一個顛覆一般人認知的，就是許多人相信椰子油能減肥。

椰子油減肥之所以在全世界風行，多半因為康乃爾大學醫學院助理教授聖翁吉姬（Marie-Pierre St-Onge），在接受《時代》雜誌採訪

時說，椰子油和其他油相比，有比較高比例的中鏈脂肪酸，吃中鏈脂肪酸可以提高新陳代謝。

不過，問題在於聖翁姬這篇研究，是用人造的中鏈脂肪酸油（MCT油），其中僅含一三%至一五%的椰子油，而且聖翁姬其他的MCT油研究，並未發現能幫助成年人減肥。「從我的研究來說椰子油是健康的，這是個非常自由的推斷。」她最近接受《衛報》採訪時說。

► 椰子油可以救失智？從未獲得學會支持

二〇一七年發表在《歐洲營養期刊》（*European Journal of Nutrition*）研究發現，在肥胖女性中，椰子油在增加代謝的效果並沒有比橄欖油好，而且在控制食欲上，椰子油的效果反而比橄欖油差。無論好壞，椰子油的減肥效果，未來需要更多研究支持。

引發椰子油搶購熱潮的另一個原因，是它能抗失智。幾年前，國內某企業家買光市面上的椰子油，因為失智症的母親吃了椰子油後，眼睛可聚焦，也可叫出人名，經過媒體報導之後，失智症家屬趨之若鶩。

椰子油可抗失智的理論，也來自中鏈脂肪酸。失智患者的腦細胞，已經無法正常的使用葡萄糖，椰子油的中鏈脂肪酸可以轉換成酮體，是腦細胞除了葡萄糖之外，另一個可使用的燃料，因此可能使腦細胞維持功能。

不過這個說法，來自一位美國俄亥俄州一位兒科醫師紐波特（Mary Newport），用椰子油讓丈夫恢復部分認知功能後出書，實際上，椰子油抗失智的功效從未獲得阿茲海默症學會支持。

這三年來，椰子油受到如葛妮斯派特洛等名人、部落客，甚至健康網站推薦，椰子油被視為超級食物，在西方大量使用在餅乾、牛奶、飲料裡。

《衛報》報導，椰子油在推波助瀾下，英國從四年前至二〇一六年，椰子油銷售額從一百萬英鎊（約新台幣三千九百八十萬元，本書之幣值以一英鎊兌新台幣三十九．八元）大幅成長至一千六百四十萬英鎊。「椰子油被這樣大量炒作是因為行銷，而非科學。」倫敦國王學院營養膳食榮譽教授桑德斯（Tom Sanders），他接受《衛報》採訪時這麼說。

美國心臟協會這項新建議，大大衝擊全球風行的防彈飲食（Bulletproof Diet）的追隨者，因為防彈飲食的早餐，就要在熱咖啡上，淋上椰子油與草飼奶油。

防彈飲食的發明者雅斯普雷（Dave Aspry），在他的臉書（Facebook）批評，美國心臟協會忽視發炎對心臟的影響，僅關注在膽固醇。他反譏，用美國心臟協會建議的植物油，才會因為慢性發炎提高癌症風險。

只不過，每隔一陣子就會流行某種飲食法或超級食物，而且追隨者往往流於信念，該追隨哪個，時間、科學和身體會告訴你答案。

2.5

買魚油預防心臟病？不如去買蔬果

椰子油不再是抗失智、減肥的超級食物；魚油也不能用來預防心臟病。

台灣八成以上老人有慢性病，超過半數有三種慢性病，無論男女，心臟病都排名前五大最常見的慢性病。

每天早上打開食物櫃，吞一顆魚油來預防心臟病，是廣接受的「常識」，但最近一個大型綜合研究表明，長期服用魚油對預防心臟病、中風等，根本沒什麼幫助。

長久以來，魚油被稱為「血管清道夫」，因為魚油中有Omega-3脂肪酸，Omega-3家族裡有EPA、DHA、ALA等三種類型脂肪酸，EPA、DHA常見於深海魚類，如鮭魚、鮪魚等，ALA則存在於堅果、植物油裡。

歷時十年、評估七十九項試驗、涵蓋北美、歐洲、澳洲和亞洲，「科克倫資訊系統評論」（Cochrane Database of Systematic Reviews）分析超過十一．二萬名受試者，從試驗數據中發現，額外補充Omega-3補充劑的實驗組，死亡風險是八．八%；而沒吃或吃得少的對照組，死亡風險則為九%，兩者並無明顯差異。

這研究原本是受世界衛生組織（WHO）之邀，因為世衛組織想更新多元不飽和脂肪酸的指南。

Omega-3補充劑對預防心臟血管疾病，有正面結果的研究，大致來自一九八〇年代後期至一九九〇年代初期。例如有研究發現，生活在格陵蘭北部、以魚類為主食的愛斯基摩人，罹患心血管疾病的比例

非常低；另一項來自義大利的研究發現，心肌梗塞的人每日服用魚油比維生素E，更能降低死亡率。

但之後出現的大量臨床研究，都發現魚油沒什麼效，柯克倫計畫主要負責人胡波（Lee Hoope）說，「沒有任何一個臨床試驗顯示魚油有正面效果，我們某種程度沒有去調校這些結果。」

不過這研究也顯示，在堅果、植物油的ALA脂肪酸可以增進心血管健康，但效益依舊微弱，約是一千人中會有一人可以免於死於心血管疾病。

► 每週吃兩次魚比較實在

謝菲爾德大學心血管醫學教授奇柯（Tim Chico）接受《衛報》採訪時說，這些營養補充品要價高昂，「我想對買魚油來降低心臟病風險的人說，還不如把這些錢拿去買蔬菜水果。」

梅約醫學中心指出，鮭魚、鮪魚等多脂魚裡的不飽和脂肪酸，可以降低身體的發炎反應，因此可以降低心臟病或中風風險，但梅約建議每週攝取兩次的魚，而非魚油。

不過，英國健康與食品補充劑資訊中心勒克斯（Carrie Ruxton）博士接受英國廣播公司（BBC）採訪時認為，Omega-3脂肪酸也被用來維持眼睛、免疫系統和大腦健康，所以不光是心臟而已，因此若有維持眼睛明亮、大腦清明等需求，Omega-3脂肪酸依舊有益。」

2.6

蔬菜代替澱粉？先等一等

不追隨流行的超級食物或健康食品，但吃下一大盤色彩豐富的蔬菜，總沒錯吧？

況且眾多的健康資訊總是勸誡大家，少吃白米、白飯等精緻澱粉，改吃糙米或全麥麵包，但吃不慣或吃不飽？通常的選擇就是多吃蔬菜。

況且，戒糖、低糖，甚至斷糖飲食成為新風潮，加上生酮飲食也受到一些人信奉，若能用蔬菜取代澱粉，很多人認為是不壞的選擇。

蔬菜取代澱粉的風潮因此應運而生，成為全球最新的飲食趨勢。若用「蔬菜取代澱粉」（Vegetable carb substitutes）搜尋，可以找到兩千多萬筆結果。教導讀者如何用蔬菜取代澱粉，是健康類媒體的熱門議題，甚至還創了個新詞「櫛瓜麵」（Zoodles），也就是櫛瓜（zucchini）和麵（noodle）的結合。

麵食可以用蔬菜取代。櫛瓜、紅蘿蔔刨成絲後，取代麵條。傳統義大利麵熱量達兩百一十大卡，櫛瓜「麵」才三十大卡；櫛瓜「麵」的碳水化合物一杯才五克，義大利麵可高達四十克。

白花椰菜變米飯也很流行。白花椰菜切成小朵後，再用食物調理機打碎，做成米飯的口感，和其他食材下鍋炒，可以做成「炒飯」。相較於糙米一杯兩百一十八大卡，白花椰菜「飯」，一杯才二十五大卡，而且還含有豐富的維生素C、K、鉀和纖維。

多吃蔬菜就好，何必把蔬菜弄成米飯或麵條的樣子？「我們用眼睛吃，」在紐約執業的營養師佐克博特（Tanya Zuckerbrot）對媒體解釋，做成米或麵的樣子，感覺還是有吃到澱粉。

商人也看到這股商機。美國食品公司B&G其下品牌綠巨人也推出百分之百由櫛瓜、紅蘿蔔做成的冷凍蔬菜麵，沒有醬汁、也沒有調味料，熱量是傳統義大利麵的六五%至九〇%。副總裁葛林柏格

（Jordan Greenberg）接受《財星》（*Fortune*）採訪時說，「消費者希望在飲食中攝取更多的蔬菜。」

► 健康飲食的關鍵：節制

有些營養師贊成。如在紐約執業的倫賽（Alissa Rumsey）接受媒體採訪時表示，用蔬菜取代傳統的精緻澱粉，可以幫助人們吃到更多纖維、抗氧化物、維生素和礦物質，對體重控制也有幫助。而且她認為，當我們吃這類的蔬菜「麵」或「飯」，會提醒我們，澱粉類的量本來就需有所控制，大概就是半杯或半碗。

營養師與糖尿病衛教師卡佛妮（Barbie Cervoni）為媒體的撰文，則提出另一個觀點。「千萬不要相信任何神奇食物，沒有任何一種減肥食物，可以無限制地吃，而不會發胖或造成血糖升高。健康飲食的關鍵還是節制的、品質好的澱粉類、多蔬菜、瘦的蛋白質和健康的油脂。」而且，不論為了減肥或控制糖尿病，任何飲食方式的改變，都應該和你的醫生討論。

總歸還是那句老話：為身體做出聰明的選擇，是每個人一輩子的重要課題。

2.7

戒甜食要人命？這五招比較人性

許多健康觀念被顛覆，但甜蜜的糖依舊是惡魔。

因為糖只有空熱量，沒有任何營養價值。吃糖除了會發胖、蛀牙之外，也會增加心臟病的風險，因為吃糖導致的發炎反應，會降低好的膽固醇以及增加壞的膽固醇。

而且糖和失智也愈走愈近。就如同腎、肝，大腦也是一個器官，會受葡萄糖代謝不良的影響，當身體的葡萄糖代謝紊亂，大腦能量也會匱乏。因此愈來愈多的研究人員，將阿茲海默症稱之為「第三型糖尿病」。

國健署於二〇一七年也首度在「國民營養基準修訂草案」，增列了糖份攝取上限。若以成人每日攝取熱量兩千大卡為例，一天的糖攝取量應該少於五十克。然而，國健署調查，一杯全糖珍珠奶茶含糖量近六十二克，只要喝一杯就超過標準。而且，別以為你已經很自制地點了半糖，董氏基金會曾檢測市售的手搖飲料，發現超過六成的半糖飲料，其實還是七至八分糖。

► 為什麼糖那麼難戒？大腦惹的禍

因為糖分会補給腦中的細胞，大腦將糖分當作一種獎勵，就會找下一次吃糖的機會。如果你常吃甜食，等於增強了大腦的獎勵，便會難以控制吃甜食的欲望，導致不健康的飲食循環。

就是因為戒糖不容易，更需要策略幫助自己達成，以下五招可以幫助你比較容易達到目標。

● 第一招：用「天然的」甜食取代

許多食品吃起來不甜，卻添加了隱藏的糖分，如蕃茄醬、沙拉醬，甚至醬油。營養與膳食學院發言人葛德妮（Kristen Gradney）建議，如果一開始甜食那麼難戒，可以用蘋果、香蕉等天然的甜味滿足生理上的需求，既可以降低熱量，也可以吃到真正的營養。等自己味覺重新校正之後，再用比較不甜的水果取代。

● 第二招：訂定甜食契約

康乃爾大學博士、《設計變瘦》（*Slim by Design*）作者汪希科（Brian Wansink）博士建議，「賺取」甜食合約也可以幫助你撫平吃甜食的欲望。「如果你不打算真的對甜食說NO，那你必須讓自己很難得到它。」他接受《跑者世界》採訪時建議。例如，午餐飯後想吃甜點，吃完後，走樓梯取代搭電梯。這樣對自己的協商，幫助你有吃甜食衝動時，可以緩一緩。

● 第三招：淺嚐即止

研究發現食物帶來的愉悅感，最多來自第一口。當你吃很大分量其實滿足感比吃小分量來的小。如果你真的很想吃某個甜食，當個美食家好好品嚐。「我們發現全面剝奪無法持久，有些人甚至會放棄健康飲食，」汪希科說。因此給自己一張「執照」可以吃美食，但自己要懂得享受最大、傷害最小。例如好好品嚐一顆純度超過七〇%的巧克力，而不是亂吃放很多糖的巧克力糖。

● 第四招：多吃蛋白質

因為蛋白質需要比較多的時間消化吸收，也就是能提供比較久的飽足感，不會讓你肚子餓，又隨手拿餅乾、麵包填肚子。三餐可以多吃點蛋、雞肉、豆腐、魚、堅果等。

● 第五招：不期望完美

雖然坊間有許多二十天戒糖、限糖飲食法，但其實不太容易成功，因為食品中太多隱藏的糖分，就連在醬油、蕃茄醬與許多加工食品裡，其實都有糖。

萬一你真的屈服於吃甜食的欲望，不要責怪自己太久，相信自己還是能重來，鼓勵自己終身維持一種健康的飲食方式。

重點整理

1. 過六十歲後，要重燃對食物的熱情。就算不餓，還是要定時定量，每天至少吃三餐，讓大腦記得正確飲食的時間。如果體重減輕，就要先從高營養食物下手，如肉類、魚肉、雞肉、蛋或起司，牛奶或優格，讓每一口都充滿營養。
2. 鮭魚、秋刀魚、鯖魚等高脂魚裡的單元不飽和脂肪酸，可以降低身體的發炎反應，但是建議每週食用兩次的魚，而非魚油。
3. 台灣的早餐特別難控制醣類。吃蛋餅、三明治，以及肉包、煎包也比饅頭好；午晚餐麵食若自煮，肉菜和麵體的體積相比，需達三比一，外食則點小碗麵，以及燙青菜與滷蛋。

4. 戒糖不容易，更需要策略幫助自己達成，以下五招可以幫助你比較容易達到目標：用「天然的」甜食取代、訂定甜食契約、淺嚐即止、多吃蛋白質、不期望完美。

PART 3

睡眠

定時上床、起床比睡多久重要

3.1

假日補眠，小心會胖

規律睡眠比睡幾小時重要，但假日補眠讓我們的身體經歷時差，反而影響健康，肥胖、慢性病上身。

當我們跨越時區旅行回來，總是哀嚎著時差讓你整晚輾轉難眠，要熬個好幾天才能調回來，但**當你在平日和週末總是有不同的睡眠型態，也就是平日十二點睡、七點起床，一到假日，一點睡、十點起床，其實身體也在經歷時差。**

「這樣的行為，就如同每週五晚上都從洛杉磯飛東京，週一又飛回來，我們稱為『社會性時差』（social jet lag）。」德國慕尼黑大學醫學心理系教授羅涅伯格（Till Roenneberg）接受媒體採訪時說。我們總是睡不飽，平日太晚睡、太早起，週末總是會關掉鬧鐘，睡到自然醒，但美國亞利桑那大學睡眠研究計畫研究人員佛爾布斯（Sierra Forbush），最近發表的研究發現，假日補眠增加罹患心臟病的風險，也會像經歷時差一樣疲倦和破壞心情。

這項研究是分析九百八十四名，年齡介於二十二歲至六十歲的成年人，發現比平日每晚睡一小時，罹患心臟病的風險，就會提升一—%。

糟糕的是，不只是心臟病，假日補眠也會增加肥胖以及糖尿病的風險。

羅涅伯格研究發現，社會性時差一小時，也就是比平日晚睡一小時，就會增加三三%過重與肥胖的風險。羅涅伯格分析六．五萬人睡眠習慣的大數據，發現多數人都有一．五小時的社會性時差，再對照

BMI後發現，愈常在假日補眠的人愈容易過重與肥胖，且社會性時差愈大，也就是週間和週末，睡眠模式差異愈大的人愈胖。

美國匹茲堡大學臨床及健康心理學博士派翠西亞．王（Patricia Wong）《臨床內分泌學與新陳代謝期刊》也調查近四百五十名三十歲至五十四歲的中年人，平日與週末睡眠習慣差異愈大的人，導致糖尿病與心臟病的風險因子愈高，症狀包括腰圍超標，血糖及血脂率偏高，這份調查結果刊載於《臨床內分泌學與醫學期刊》上。

► 三大健康建議：均衡飲食、多運動、睡得規律

確切的原因至今不明，不過研究人員相信，在平日吃早餐時，身體還沒調整過來，生理時鐘還在夜間，等於在不合適的時間觸動消化系統，因此消化系統無法有效運行，或許能解釋社會性時差與肥胖的關係。

二〇一七年台灣勞工共有一一七天休假，若總是在假期補眠，這意味台灣人一年裡，約有三分之一的時間，讓自己的身體一直處在「時差」中。

短期旅行身體可以從時差調整過來，但社會性時差卻是長期的，所以，過去醫生在提供健康建議時說，均衡飲食、多運動，「現在要再加上睡得規律，」佛爾布斯在接受《新聞週刊》（*Newsweek*）採訪時說。他的建議是，**每逢週末或假日偶爾晚睡，最好偏差時間不要超過一小時。**

3.2

為什麼我總是「中途覺醒」？四個原因待解決

就算想睡得規律，還是要解決「中途覺醒」這樣的難題。

許多人好不容易睡著，到了兩、三點眼睛又睜開，想著趕快睡免得影響明天的工作、會議，偏偏還是睜眼到天亮，或終於模模糊糊睡著，睡眠品質明顯受影響，帶著黑眼圈去上班。有方法可以改善嗎？

雖然結果都是睡不好，但影響睡眠的原因非常多元，睡眠是心理、生理和藥物的多重影響。睡眠問題有幾個大類別，如果你總是難以入睡，通常和壓力與焦慮有關；而環境因素也可能影響入睡。如燈光太亮，或是睡前看手機、平板電腦太久，藍光刺激影響睡眠。

相反地，另一種睡眠障礙的類別是早醒。就算你很晚睡，還是天未亮就睜開眼睛等天亮。賓州大學睡眠行為醫學計畫主任帕理斯

（Michael Perlis）接受《時代》雜誌採訪時表示，這類型睡眠障礙通常和憂鬱症有關。

若你入睡後沒幾個小時，眼睛就睜開，這種「中途覺醒」型睡眠障礙，原因通常有下列幾種。年齡會是一個因素。年紀愈大，睡眠效率降低，剛入睡的第一階段容易淺眠，淺眠也代表容易醒來，更容易「中途覺醒」。

► 血糖與睡眠不足，彼此是元凶也是幫凶

近年來，愈來愈多懷疑是因為血糖惹的禍。睡眠不足影響血糖波動，血糖起伏又影響睡眠，彼此是元兇，又是幫兇，形成惡性循環。

失眠、睡得少，血糖上升，糖尿病風險也提高。糖尿病人也容易失眠，一種可能的解釋是糖尿病人通常也會有睡眠呼吸中止症，就是在睡眠中反覆中止呼吸，使得空氣無法進入肺部，血氧下降，驚醒因此睡眠被打斷。

成大附設醫院針對三千五百名健檢民眾數據分析，空腹血糖高的人和高密度脂蛋白膽固醇（好的膽固醇）低的人，失眠情形較嚴重，這項研究成果發表在《公共科學圖書館在線雜誌》期刊。

失眠或睡眠不足影響情緒和精神，形同慢性疲勞，加諸身體壓力，也讓血糖升高。波士頓大學醫學院研究發現，睡眠不足五小時的人，和睡滿七小時至八小時的人相比，罹患糖尿病的比例高出二．五倍。

► 睡前小酌容易入睡更容易中途清醒

也有人睡前喝杯小酒放鬆助眠，一開始會覺得效果不錯，但喝酒助眠卻是中途覺醒最常見的原因。因為一般人通常會在喝酒後，酒精濃度最高的時候想睡，但是隨著酒精代謝完畢，睡眠變淺，也容易驚醒過來，就難以入睡。

發表在《酒精中毒：臨床與實驗研究》上的研究回顧了二十七篇論文發現，酒精會減少「快速眼動期」（rapid eye movement, REM）的睡眠時間。快速動眼期通常在入睡後九十分鐘，是消除疲勞的睡眠時間，REM受到干擾，會讓白天想睡、注意力不集中。

更嚴重的是，靠酒精助眠會產生耐受性，也就是你愈喝酒量會變得愈好，要喝更多，才有同樣的放鬆效果，**讓你的人生難題從失眠變成酒癮。**

最後一個可能性是藥物。如果你正在服用乙型阻斷劑（beta blockers）等降血壓藥、心臟病藥物，或用於治療焦慮症的選擇性血清素回收抑制劑（SSRIs）等，也有可能因為藥物副作用而在睡眠中醒來。

年齡雖不可逆，但其他原因則可以找方法避免。控制血糖，優先選擇原態食物，也就是沒有經過加工程序、食物原始的樣貌，如吃肉，取代香腸或培根。吃蔬果，少喝市售蔬果汁。也要攝取健康的油、蛋白質與蔬果。

如果觀察後藥物的確影響睡眠，下次看診拿藥時和醫師、藥師討論。也觀察喝酒後的睡眠品質，如果的確造成影響，將小酌的樂趣挪至週末或朋友相聚時，甚至徹底戒掉。

睡足了，才能發揮創意和決斷力和工作效率，可以為你的睡眠多做一點。

3.3

十個祕訣，加班回家依舊睡好覺

想要睡得規律，還要克服加班造成的難入睡。

就算平常還算好睡，一到加班，回家後聽音樂、看書、數羊……還是很亢奮，翻來覆去睡不著。但隔天還是要準時上班，怎麼辦？

睡眠不足壞處很多，記憶力變差、發胖，提高憂鬱症的風險，也會讓端粒變短，加速老化。加班已經夠糟了，還影響睡眠，讓你變老。

根據《日經女性》報導，若發現工作做不完，已知晚上要加班，從下午就可以開始準備。

一、傍晚稍微活動身體

身體內部體溫從最高降到最低的過程會引發睡意，讓身體準備睡覺。傍晚五點到七點是體溫的最高點，如果又刻意拉高體溫，拉大和睡眠時間的體溫，晚上會比較好睡。

所以傍晚時，就算在工作中，稍微伸展身體。如雙手十指交扣往上延伸，抬頭看著手的方向慢慢呼吸，反掌往左及往右側彎延伸。

白天也找機會有氧運動。如上班時，爬樓梯上樓。中午吃飯時間，去戶外快走，五分鐘至十分鐘有氧運動就有效。

二、晚餐吃少一點

入睡時，如果胃沒有排空，肚子還有東西，不僅影響睡眠，還會變成脂肪囤積。如果加班回家後通常會再吃頓宵夜，在公司的那頓晚餐份量就要減半。另外，睡眠的時間和飲食的時間有關，如果常加班，最好晚餐的時間固定，不要工作一忙忘了吃，每天吃飯時間不定，晚上會更難入睡。

三、晚上七點以後不要再去健身房

如果通常晚上十二點就寢的人，晚上七點體溫最高，之後慢慢下降。因此晚上七點後如果又從事激烈運動，體溫突然升高，會破壞原本體溫節律，就會難以入睡。任何激烈運動最好在晚上七點之前。

四、在捷運、公車上不要睡著

《一流的睡眠》作者裴英洙建議，就算很累，盡量不要在捷運或公車上睡著。因為如果放任自己在捷運上睡著，釋放了睡眠誘發物質，到了該就寢時就不容易睡著，睡眠也會變淺。在捷運上忍著不睡，晚上才會睡得好。

五、回家時，正念行禪

回家這段路上，將大腦的工作模式轉換成休息模式。因為腦子裡還都是工作、家事，煩惱一多，就會難以入睡。一步一步跟著呼吸走，四步吸氣、四步吐氣，感覺腳步穩穩踏在地上，將重心放低，放鬆心情。

六、回家途中不要去便利商店逗留

夜晚進入眼睛的光線減少後，刺激褪黑激素分泌，開始有睡意。相反地，若光線再度進入視網膜，就會抑制褪黑激素。

裴英洙提醒，晚歸的加班族不要又繞進便利超商買東西或看雜誌，因為光線刺激，阻撓褪黑激素分泌，也會延遲睡眠。

七、回家後，不要看手機和電視

這非常困難，但為了健康請試試看。前薩里大學睡眠研究主任史坦利（Neil Stanley）博士認為，來自手機、平版電腦等藍光等於告訴大腦，現在還是白天。他接受採訪時表示，睡前一小時就該遠離所有科技用品。

八、不再一心二用

回家後，以為自己已經在放空，依舊邊看手機邊看電視、邊聽音樂、邊收信……一心多用給腦部太多刺激，會更難入睡。回家後，將燈光調暗，誘發褪黑激素分泌，讓大腦變輕，進入適合睡眠的狀態。

九、不開浴室的燈洗澡

如果要在一小時內入睡，用比體溫稍高的水溫洗澡十分鐘左右，不要洗太久，因為水溫高、洗澡過久，又會讓體溫升高，難以入睡。

可以用蓮蓬頭沖腳，以及脖子、肩膀、腰部用毛巾蓋住後，再用蓮蓬頭沖水，如同酸痛貼布貼在身體最需要放鬆的地方。同時脖子部位有大血管，透過外部加溫，幫助核心體溫降低，調整自律神經。

另外，不要開浴室的大燈，用洗手檯或房間的間接光線照明，減少抑制褪黑激素的光線。

十、在被窩裡慢慢伸展

進入被窩後，轉轉手腕、腳踝，抱膝蓋至胸口，倒向左邊停留呼吸，再倒向右邊，手往頭部的方向延伸，手腳對拉伸個懶腰，放鬆關節附近的肌肉，全身柔軟地進入夢鄉。

當然，最好的狀況是都不要加班，但萬一不得已時，藉由實行以上十點，能幫助自己睡好一點。

3.4

睡覺開小燈，讓你變胖、變憂鬱

睡覺開小夜燈才有安全感的習慣可能要改，光線也會影響身體設定晝夜節律。最新研究發現，睡覺開小夜燈，就算是極微量的光線，都可能讓你變胖、變憂鬱。

發表在《美國流行病學期刊》（*American Journal of Epidemiology*）的研究建議，睡在全黑的環境或許是個比較好的選擇，不只是為了睡眠品質，也為了你的心理健康。

過去醫學界的研究集中在光線會破壞睡眠規律，醫學界近來特別關注在床上使用手機、平板，或是睡前看電視對睡眠的影響。

但這個最新的研究則將關注在微量燈光上。此研究是在二〇一〇年至二〇一四年間，將日本八百六十三位老人的床頭上方，安裝測光儀，盡可能準確地測量受試者，在睡眠中接觸到的光線，並記錄他們的睡眠數據、用藥狀況與心理狀況，特別是憂鬱症相關症狀。

觀測結束後又追蹤兩年後發現，即使夜晚睡眠時，暴露在僅五勒克斯光線下的老人，憂鬱程度也比睡在全暗的房間比例較高。十勒克斯的亮度，約等於在黑暗中看著一步之遙的蠟燭，而五勒克斯約等於街燈從窗戶，射入房間裡的亮度而已。

► 抗憂鬱，先關燈睡

研究者大林賢史接受《時代》雜誌採訪時說，「對預防憂鬱症來說，睡在全黑的環境，或許是一個新奇但可行的選擇。」

大林賢史在二〇一三年發表過另一個研究則揭明，開燈睡覺容易發胖，研究成果發表在《臨床內分泌與代謝期刊》（*The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*）電子版。

此研究是在針對二〇一〇年至二〇一二年，日本奈良縣內五百二十八名老人，結果發現，睡在三勒克斯以下光線的老人和九勒克斯相比，九勒克斯組肥胖或血脂異常是三勒克斯組的一．九倍。探究背後原原因，是光線會影響晝夜節律，睡眠中若點燈會影響熟睡程度，導致睡眠不足，會分泌促進食慾稱為食慾素（Orexin）的荷爾蒙。

不想憂鬱、肥胖上身，睡前關掉包括電視、手機、平板等所有螢幕。也關掉所有燈光，只留半夜起床上厕所，不會踢到東西跌倒的亮度就好。

以及一早就起床就打開窗，接收美好的陽光，幫助自己身體重新建立晝夜節律，就能幫助你從此有個固定的睡眠。

老話一句，睡得好，人不老。

重點整理

1. 睡太少、睡眠品質不好，會讓被稱為「細胞的生命時鐘」的端粒變短，好好睡覺才能減少某些老化效應的衝擊。
2. 每逢週末或假日偶爾晚睡或補眠，最好不要超過一小時，避免心臟病、肥胖找上門。
3. 不要靠酒精助眠，因為酒精會產生耐受性，也就是你愈喝酒量愈好，要喝更多，才有同樣的放鬆效果，讓你的人生難題從失眠變成酒癮。

4. 不想憂鬱、肥胖上身，睡前除了關掉手機、平板、電視外，也關掉小夜燈，只留半夜起床上廁所，不會踢到東西跌倒的亮度就好。
5. 晚歸的加班族不要繞進便利超商買東西或看雜誌，因為光線刺激，阻撓褪黑激素分泌，也會延遲睡眠。

PART 4

防病

提早預防，縮短抱病壽命

4.1

中年以後多約唱KTV，因為口腔也有衰弱症

醫療的突破讓我們比前人活得更久，但我們要的是生龍活虎到最後一刻，而不是失能臥床到生命的最終，因此慢老的第五個關鍵是預防疾病，而且也一定要預防。

肺炎已經是國人十大死因的第三名，死於肺炎的人比肺癌還多。其中吸入性肺炎是常見的病因，飲食時噎到，口咽分泌物流到氣管，病菌侵犯肺部，導致肺炎。《日經medical》報導，日本死亡證明裡死因是肺炎或吸入性肺炎的人，推測約七成其實是衰弱症。

隨著年紀漸長，健康狀況急轉直下，喪失獨立生活的能力，以致失能臥床。這種身心顯著衰退的現象，稱為衰弱症（frailty）。衰弱症並不是單一的疾病引起，卻是失能的起點。日本老年醫學會從二〇一四年起，不斷呼籲各界重視衰弱症。例如體重減輕、走路變慢、肌力降低等都是衰弱症的指標。

衰弱症在台灣漸受醫界重視。國衛院研究台灣老人已有四．五％有衰弱症，四一．五％還在衰弱前期。

► 常口渴、噎到、臉上黏飯粒，注意口腔衰弱症徵兆

但多數人對口腔功能衰弱還感到陌生。口腔衰弱也是衰弱症之一。缺牙、唾液分泌減少、味覺退化、神經功能反應慢等，都會造成口腔衰弱。口腔衰弱症包含口腔功能與飲食，是衰弱症的一種。日本東京大學高齡社會綜合研究所特任教授辻哲夫與飯島勝矢研究發現，

老人從健康走向衰弱，第一階段就從營養面，也就是從飲食與口腔健康開始退化。

口腔衰弱症徵兆常是容易忽略的小事，如常口渴、常噎到、口臭變明顯、臉上常黏有飯粒、開始愛吃軟的食物、口齒不清等。因為當事人很難察覺，如果家中長輩出現這樣的徵狀，建議去牙科檢查。

東京都健康長壽醫療中心口腔齒科外科部長平野浩彥接受《日本經濟新聞》採訪時指出，這些徵兆看來事小，但如果不多加注意，長輩吞嚥不佳，胃口不好，導致營養狀況惡化，體力下降，未來就容易失能臥床。

更重要的是口腔衰弱可逆轉，提前預防，可以回復。預防口腔衰弱，必須訓練臉部肌肉。臉部肌肉訓練從中年就得開始。

首先，吃飯時，細嚼慢嚥。不只是為了消化，更為是訓練臉部肌肉。**「和身體的肌肉一樣，臉部的肌肉也要訓練，」**平野說。而且吃飯時，記得用臼齒，因為吃較軟的食物，常會用前面的牙齒，久而久之，也會造成臉部肌肉出現衰弱徵兆。

口腔體操也有效。「Papapa、tatata、kakaka」等，快速發三個短音強化唇、舌的功能。看書、看新聞時，試著讀出聲音來。唱KTV，也能訓練口腔肌肉。而每六個月定期去牙科檢查，確保牙齒與口腔健康，也是維持健康壽命的關鍵。

能吃、能咬、能笑到老，你我都可以多做一點。

4.2

清除大腦的「垃圾」，從牙齒開始

牙醫總是苦口婆心勸你吃完東西就刷牙、勤用牙線，以及每半年洗一次牙。現在又有一個重大的理由必須聽牙醫的話，就是潔牙能預防失智。

日本愛知縣的國立長壽醫療研究中心確認，牙周病會惡化失智症，因為牙周毒素會增加腦中的「垃圾」。這項研究成果將發表在國際醫學期刊。

占失智症六成的阿茲海默症是因為大腦中 β 澱粉樣蛋白堆積，造成神經細胞慢慢凋亡。研究小組用已經發病的老鼠讓它們感染牙周病菌，和沒有牙周病的但依舊罹患阿茲海默症的老鼠的大腦相比，五週後發現，有牙周病的老鼠海馬迴裡， β 澱粉樣蛋白的量增加一．四倍，而且記憶、學習力也降低。

名古屋市立大學病態生化學教授道川誠接受《朝日新聞》採訪時指出，罹患牙周病的老鼠腦內發現，牙周病菌產生的毒素會攻擊免疫細胞，因此會增加各種蛋白質，同樣也會增加 β 澱粉樣蛋白的量。

► 十年以上的牙周病患，失智風險增加七成

台灣的研究也同樣發出警訊。從台灣人口資料分析，罹患牙周病十年以上的患者，日後失智風險增加七成。

中山醫學大學口腔醫學院院長張育超與博士生陳昶愷醫師追蹤九千兩百九一十名慢性牙周病患者、及未罹患牙周病的一萬八千七百名當作對照後發現，十年以上的牙周病患，失智風險增加七成。陳昶愷

接受英國《泰晤士報》採訪時指出，「這項研究支持了一項觀念，即牙齦疾病產生的促炎性細胞因子，可能緩慢漸進的促發神經退化性疾病，最終導致患者患上阿茲海默症。」

美國西維吉尼亞醫學院也發現，牙齒疾病與記憶喪失非常相關。

研究人員從六十歲以上的健檢資料分析，牙齒疾病導致的發炎反應與記憶喪失的關連，發現記憶測試得分較低的老人，和導致牙齒疾病的病菌有關。「這對高齡人口的健康有極大意義，面對暴漲的失智人口，保持口腔清潔就有可能降低失智的原因，」西維吉尼亞醫學院齒顎矯正學博士闊特（Richard Court）說。但有醫界人士認為，雖然已經得知牙周病和失智相關，並不代表多刷牙就能預防失智症。

不過，維持牙齒健康總不會錯，因為九成國人罹患不同程度的牙周病，居亞洲之冠，防治牙周病刻不容緩。

牙周病通常源於口腔衛生不佳，牙菌斑堆積在齒縫、牙齒與牙齦交界處，並鈣化成牙結石。牙結石若持續堆積、往牙齦下延伸，會在牙根與牙肉之間的縫隙形成類似口袋的「牙周囊袋」，封閉環境有利厭氧病菌孳生，牙刷也刷不出來，會長期分泌毒素，影響牙齦與齒槽骨健康，嚴重可能掉牙。

有些人問，為什麼每天刷牙還會得牙周病？因為你刷得太草率，以及沒有使用牙線的習慣。

刷牙重點先要選擇小刷頭的牙刷，在口腔中比較容易旋轉與深入，將刷毛放在牙齒與齒縫間慢慢刷，每一次刷兩三顆牙，重複十下至十五下。並建立使用牙線的習慣，將兩手指間的牙線成C字形，向前向後清潔齒縫兩面。

慢慢刷牙、認真用牙線，無疑是聰明的投資。

4.3

緩解胃食道逆流？答案可能在你鼻子

隨著年齡增長，食道下端的括約肌變得鬆弛，胃食道逆流成為老年人最常見的腸胃道疾病之一。食道若常常被湧上來的胃酸沖刷，更會增加食道癌的風險。如何緩解胃食道逆流，答案可能在你的鼻子。

新加坡中央醫院研究人員發表在《臨床胃腸病學期刊》發現，三十六位正在進行制酸劑治療的胃食道逆流患者嚴重噯氣，十五位病人接受標準化的腹式呼吸訓練，另外二十一位病人作為控制組。

四週後，六成受測者降低了噯氣的嚴重程度，而控制組沒有變化。腹式呼吸組也減緩了胃食道逆流的症狀，並增進生活品質。四個月後，這些成效依舊保持。

另一個發表在《美國胃腸病學期刊》也發現，十九位輕微胃食道逆流患者，每天練習三十分鐘腹式呼吸，強化橫隔膜肌肉後，一個月後，食道酸鹼值測量發現分數較高。九個月之後，多數病人降低用藥。

「邊吃東西邊說話，呼吸不自覺加快，氣從口入後導致胃酸逆流，學會正確呼吸，不會給胃製造壓力。」研究者喬治城大學內科醫師喬洛博蒂（Aline Charabaty）接受媒體採訪時，也提到腹式呼吸的好處。

► 腹式呼吸為什麼對胃食道逆流有幫助？

下食道括約肌是胃和食道間的屏障，它允許食物、飲料從胃穿過後便關閉，保持胃酸留在胃裡。

但胃食道逆流病人下食道括約肌無法緊閉，只能吃藥，甚至手術找回括約肌的功能。腹式呼吸透過運動，強化環繞下食道括約肌附近的橫隔膜肌肉，為什麼不直接運動下食道括約肌？**因為下食道括約肌是不自主肌肉，也就是無法控制，但環繞下食道括約肌的橫隔膜卻是自主肌肉，可以訓練。**

胃食道逆流症是指，胃酸逆流到食道產生胸悶、胸口灼熱、吐胃酸等症狀，有些人會因此慢性咳嗽、呼吸困難等。長期的胃酸逆流可能會造成食道炎、食道潰瘍，甚至食道癌。

除了下食道括約肌的功能障礙外，煙、酒、咖啡等也會影響括約肌的功能而加重症狀。另外，高脂肪、高熱量的食物因為使胃的排空時間延長，使得症狀更加明顯。還有某些姿勢如平躺，或過緊的褲子等也會因為腹部壓力增加，而產生胃食道逆流症狀。

► 腹式呼吸並不難，坐、躺、站都可練習

腹式呼吸是一種利用橫隔膜的呼吸技巧，取代胸腔起伏的呼吸。吸氣時，想像空氣吸飽下腹部，吐氣時，下腹部像氣球般縮小。你可將手放在肚臍下方，感受腹部隨著呼吸收縮。無論坐著、躺著、站著都可以練習。試著每天練習十次。

但如果頭暈，也可能是因為練習過度，變成過換氣症候群，就停止練習。隔天再嘗試。

雖然腹式呼吸緩解胃食道逆流的研究都還是小型研究，但這是沒有副作用的方向，值得受苦的人一試。

4.4

失智前段班有機會逆轉

「輕度認知障礙」（Mild Cognitive Impairment, MCI）是介於正常老化與輕度失智症之間的過渡階段，就是患者本人覺得記憶力不佳，客觀的認知功能測驗也顯示近期記憶減退，但其他認知功能正常，並不影響生活或工作。

雖然不是每個輕度認知障礙的病人，最後都會變成失智症，但輕度認知障礙的人，每年約有一〇%至一五%轉變成失智症，比一般老年人高了十倍。衛福部公布，台灣六十五歲以上的老人中，有一八．八%有輕度認知障礙，約有五十七萬的輕度認知障礙患者，相當於苗栗縣的人口數。

正因為失智是一種長期演變、衰退的過程，大家都想儘早發現、儘早治療。日本《讀賣新聞》報導，被稱為「失智的前段班」的輕度認知功能障礙的人，在長壽醫療研究中心四年的追蹤調查後發現，四六%恢復正常，這項研究成果即將發表在國際醫學期刊。

這項研究是以日本愛知縣大府市四千兩百位、六十五歲以上未失智的市民，從二〇一一年開始追蹤四年，以國際MCI判定標準發現，當時已有一八%（七百四十人）具輕度認知障礙。

四年後再度追蹤檢查，發現四六%恢復到正常狀態。檢查包括記憶力、注意力、資訊處理能力與計畫執行等四項，這樣的研究結果，讓已經是超高齡社會的日本大為振奮，日本NHK還製作「失智症革命」的專題系列報導，首集內容就是「終於知道預防之道」。

這項由長壽醫療研究中心研發、愛知縣大府市積極投入預防失智的運動，並將之稱為認知運動。

► 逆轉失智，不只靠運動，腦力活動也有效

認知運動一開始是日本厚生勞動省（約同台灣衛生福利部）推動的健康增進事業之一，是英語的認知加運動兩個字的新造詞，亦即在運動時也要動腦，可以在運動時同步提升大腦與身體的功能。

「研究發現，有氧運動雖然有助於提升認知功能，但效果有限，但認知運動以有氧運動為主，再給大腦任務，如邊踩階梯邊計算，運動的同時也使大腦活性化，」島田裕之說。

國立長壽醫療研究中心，將判定為輕度認知障礙的三百零八位老人，在接受認知運動後，發現可以提升記憶力並抑制他們的海馬迴周邊萎縮，海馬迴在腦部被稱為記憶與學習的司令部。

認知運動使用階梯為道具，用繩子在地上綁成階梯狀，如台灣人小時候玩的跳房子，但地上標數字，邊跳邊加數字，例如若是三的倍數，跳到那階時就要拍手，邊訓練下肢肌力，也訓練大腦。

台北榮總神經醫學中心神經內科的研究也發現，在八十七名輕度認知障礙病患追蹤一年後，發現其中二十四人轉成失智症，其中沒有持續下棋、做數獨、電腦遊戲等動腦活動的老人，轉成失智症的風險比一般人高四．三倍。

不過群馬大學名譽教授山口晴保，評論長壽醫療研究中心的研究認為，參加調查的人，基本上健康意識較高，比較能改變生活習慣，四年後本來就比較有可能有好的結果。

即便如此，老人家被判定輕度認知障礙，還是有可能維持並改善，對日本社會仍具意義。

動腦、運動到老，高齡社會裡每個人都該負的責任。

4.5

「第三型」糖尿病害你失智？

又多一個理由少吃白米、白麵等的精製澱粉，還有遠離高油高糖的垃圾食物。因為醫學界已經將眼光，轉向阿茲海默症或許是種大腦糖尿病。

阿茲海默症是大腦裡有不正常的蛋白質斑塊沉積，傷害大腦，導致認知功能衰退，但至今原因不明。英國貝斯大學（University of Bath）研究團隊最近發表在「科學報導」（Scientific Report）官網的研究首度指出，高濃度的血糖是阿茲海默症的引爆點（tipping point），因為高血糖，會干擾大腦清除類澱粉蛋白質的機制。

過去科學界已經知道，高血糖以及其產物會傷害細胞裡的蛋白質，這過程稱為糖化反應，但不理解和阿茲海默症間的連結。貝斯大學生物暨生化系的研究發現，早期阿茲海默症患者的腦部檢體，都已經糖化，且這些糖化反應會傷害一種稱為IMF的酵素，正常的IMF酵素是大腦細胞，在產生不正常蛋白質時的免疫反應，研究人員相信，高血糖導致的IMF活性降低，將是阿茲海默症的引爆點。

本論文的第一作者卡薩爾（Omar Kassar）博士對媒體表示，攝取過多的糖可能會導致肥胖、糖尿病甚至是阿茲海默症，所以應該好好節制飲食中糖分的含量。

► 阿茲海默症被視為「第三型糖尿病」？

失智已經成為老年人失能，或成為依賴人口的主要因素，糖尿病與失智愈走愈近，是近年來科學界關注的話題。

早在十年前，幾個研究團隊發現，原來不止胰臟，大腦也會製造胰島素。其中一個研究團隊、美國布朗大學的神經病理學家蒙特（Suzanne de la Monte）和同事在實驗室裡，阻斷大鼠大腦裡的胰島素路徑，干擾大腦對胰島素的反應，發現大鼠喪失學習能力和記憶力，開始呈現和某些類似阿茲海默症狀。他們也比較健康的人和阿茲海默症患者，兩者腦中胰島素和受體的含量，發現在學習及記憶有關的神經區域裡，健康的人胰島素平均含量高了四倍，同時胰島素受體也高了十倍，因此，路蒙特將阿茲海默症視為「第三型糖尿病」。

不管名稱怎麼叫，糖尿病患者有六成機率，會發展成各種型態的失智症，包括阿茲海默型、血管型。整體而言，罹患第二型糖尿病的人，在記憶與執行功能將在老後會有大幅衰退。

國內的研究也呼應這假設。國家衛生研究院曾利用「全民健康保險研究資料庫」大規模長期追蹤十二萬名糖尿病患者結果發現，台灣糖尿病患者即使用藥，失智症風險仍比一般人高六成，若罹病又不好好吃藥控制，失智症風險更比一般人高一．四倍。

「正因為糖尿病人容易有認知功能問題，糖尿病若控制不佳，接著加重失智症症狀，形成惡性循環。」桃園長庚失智症中心主任徐文俊表示。

當然並非所有第二型糖尿病患者都會失智，也並非所有的阿茲海默症患者有糖尿病。「如果你有糖尿病，將有兩倍的機會發展成阿茲海默症，如果你又不好好控制你的血糖、肥胖等，你的風險又會倍增。」加州大學洛杉磯分校（UCLA）記憶臨床學中心與老化研究中心斯默爾（Gary Small）醫師接受媒體採訪時表示。

► 血糖愈高，失智風險愈高

華盛頓大學研究人員也發現，就算未達糖尿病標準，只是血糖愈高，失智風險也愈高。

由美國華盛頓大學研究團隊發表在《新英格蘭醫學期刊》的報告指出，高血糖者即使尚未達糖尿病標準，罹患失智的風險也會提高。研究人員針對逾兩千名、平均年齡七十六歲的銀髮族，進行將近七年的追蹤，將血糖濃度納入誘發失智症的可能因素，結果發現即使血糖被認為正常（一一五毫克／公升），失智的機率還是比血糖濃度僅一〇〇毫克／公升的人，高出一八％。

就科學而言，現在認定高血糖會誘發失智症言之過早，需要更多、更全面的研究。但就你我而言，採取行動好好控制血糖，不要走到糖尿病，甚至失智這條路，是馬上可做的事。還好適當用藥以及改變生活習慣，就能保護你的身體與大腦免於糖尿病威脅。

- **運動**：運動可以增加胰島素的敏感度。每週有氧運動累積一百五十分鐘即可。中強度有氧運動，指運動時可以講話，但不能唱歌的程度。
- **健康飲食**：吃食物，少吃加了隱藏糖份的加工食品。優先選擇低GI（升糖指數）的食物，如選擇糙米飯取代白飯、白麵條等。
- **維持正常體重**：別無他法，就是運動和節制飲食。

或許方法老掉牙，但有活力的老後，重在現在的執行力。

（本文感謝桃園長庚失智症中心主任徐文俊審稿）

重點整理

1. 口腔衰弱症徵兆常是容易忽略的小事，如常口渴、常噎到、口臭變嚴重、臉上常黏有飯粒、開始愛吃軟的食物、口齒不清等。因為當事人很難察覺，如果家中長輩出現這樣的徵兆，建議去牙科檢查。
2. 去唱KTV、吃飯細嚼慢嚥、看書念出聲等，可以鍛鍊臉部肌肉，預防口腔衰弱症。
3. 在日本已經證實運動的同時動腦，可以逆轉被稱為「失智症的前段班」的輕度認知障礙。
4. 吃些好菌或含益生菌的食物，就能達改善動脈硬化的效果，如含益生菌的食物如優格、韓式泡菜、味噌等。當我們多吃Omega-3脂肪酸或蔬果、全穀類等高纖維的食物，好菌會長得比較好。
5. 高血糖和失智症的關係愈走愈近，採取行動好好控制血糖，如運動、維持正常體重等，不要走到糖尿病甚至失智這條路，是馬上可做的事。

PART 5

生活

慢老的日常，從改造環境開始

5.1

九成時間在室內，小心，失眠、氣喘等著你

慢老的日常，從改造環境開始。首先要改善的是室內空汙。

由世界衛生組織歐洲辦公室，所發表的「室內建築環境多重健康壓力報告」發現，每個人每天平均花九〇%的時間，身處四個牆壁的室內，這樣的結果讓我們付出了未知的健康代價，例如氣喘、呼吸道疾病、慢性阻塞性肺病，以及失眠等，國際市場研究分析公司YouGov為這樣的現象創了一個新名詞「室內世代」（indoor generation）。

我們是室內世代又怎樣？頂多是少曬點太陽和缺少運動吧，但世衛組織歐洲辦公室不這麼認為，過去二十年來室內環境因為空氣汙染、潮濕、霉菌與不適當的溫度，讓一直待在辦公室、教室、家裡的我們，飽受健康威脅，並加速衰老。

► 熟齡是室內空汙的弱勢

一提到空氣汙染，就聯想到工廠的煙囪排放廢氣，或是烏賊車排放黑煙，但美國環保署研究指出，**建築物或家裡的室內空汙，比室外嚴重兩倍至五倍。**

英國薩里大學（University of Surrey）主導的一項國際研究表明，室內空氣汙染每年在世界各地奪走幾百萬條人命，比室外空氣汙染致死的人數還多，但因為難以有效監控，常被人們忽略。

室內空氣能壞到哪裡去？除了從窗戶引入的室外空氣外，室內還加上建材散發的有機揮發物、油漆塗料、產生臭氧的辦公室事務機，

藏在家具裡的真菌、孢子、霉菌、塵蟎等。如果你開伙或愛點蠟燭，室內還有因為燃燒產生的一氧化碳、一氧化氮等。

許多研究已經發現，潮濕是引發呼吸道疾病的兇手，專家推測，這也是近年來全球氣喘病患大增的原因之一。德國弗勞浩夫建築物理研究所（IBP Fraunhofer）研究發現，長期待在潮濕的室內會增加四成氣喘的誘發機率。

美國環保署指出，不良的室內空氣品質短期會造成眼睛搔癢、鼻子不通、喉嚨痛、頭痛、疲倦等，長期影響則嚴重得多，如呼吸道疾病、慢性阻塞性肺炎、氣喘，心臟疾病等。

綠色生活健康指南共同創辦人維托利（Gail Vittori）指出，特別是熟齡，免疫系統減弱以及因年齡增長引起的各種疾病，而且更長時間待在室內，面對室內空汙更是弱勢。

► 缺少自然光線，影響睡眠

這麼長的時間待在室內，也代表我們的生活切斷了大部分的自然光線。

牛津大學睡眠與節律神經學研究所所長佛斯特（Russell Foster）接受媒體採訪時指出，從一八〇〇年至二〇〇〇年這兩百年間，人們從九成在戶外工作，變成低於兩成在戶外工作，「我們彷彿是戶外生物卻花多數的時間待在昏暗的洞穴裡」。

二十四小時的生物節律本來是和太陽掛勾，叫我們起床、叫我們睡覺，如果缺少日光，生物節律被打亂，就如同旅行過幾個時區，影響睡眠品質，影響健康。

YouGov指出，生物節律所需要的光線量遠高於室內光線所能提供的。室內燈光大約在三百勒克斯至五百勒克斯（lux，亮度單位），從

窗戶射進來的光線約三千勒克斯，而戶外的光線約一萬至十萬勒克斯，要曬足三十分鐘，才能讓生物時鐘規律運行。

幸運的是，只需要簡單的方法加大日曬量，以及減少室內空氣汙染。你可以馬上採取行動降低室內生活的可能危害，如：

- 每天找機會走出戶外，例如和同事拿便當去公園吃午餐。
- 尊重生物節律，每天至少在清晨或傍晚曬三十分鐘太陽。
- 睡覺時關燈保持全暗。
- 每天打開窗戶三次到四次，讓新鮮的空氣進室內。
- 降低室內濕度，例如洗澡時，浴室的門關上。常開除濕機。
- 不要用地毯，或是常清理地毯。
- 做菜時，打開抽油煙機。
- 不要在室內曬衣服或烘乾衣服。
- 不要點蠟燭。
- 常打掃房間。

最簡單也最有效的，就是打開門，走出去。

5.2

待在室內汗腺失調？三招練習流「好汗」

長時間待在室內的壞處不只是氣喘、失眠、汗排不出去、代謝差，人就容易老。

待在恆溫的冷氣房，彷彿我們是冰河時期的人類，覺得身體有股熱排不出，常常容易累或頭腦昏沉。在日本出版數本流汗相關的暢銷書的五味常明，被稱為「汗博士」，他以長達二十年的臨床經驗觀察，現在能正常排汗的人愈來愈少，不是流不出汗，就是只有身體局部流汗。

不管你喜不喜歡，我們就是會流汗。流汗主要的功能是散熱，當體溫升高時，排汗量就會增加。汗液中也有一種殺菌功能的蛋白質，是一種天然的抗生素，可以殺死黃金葡萄球菌、念珠菌等，是人體防菌的第一道防線。

身體密布了兩百萬至五百萬個汗腺分泌汗水，在大量出汗的狀態，成年人一天流出約十公升的汗水，汗液是汗腺過濾血液而形成，「汗腺是第二個腎臟，」日本流通經濟大學運動健康科學系客座教授五味常明說。

而且汗不是有流就好，還有好汗、壞汗之別。

好汗是小顆的、無臭無味、容易乾且清爽；而壞汗則是大顆、有異味、不容易乾且黏答答的。因為好汗接近於水，而壞汗殘留較多的血漿成分，在皮膚表面繁殖細菌，因此容易有異味。壞汗會奪走身體需的礦物質，容易引起昏沉或中暑。

五味醫師認為，只要學會流好汗，可以排出毒素和老廢物質，改善代謝循環，並讓身心舒暢，代謝好人不容易老。要能流好汗，必備

汗腺訓練，因為現代人長時間在冷氣房，汗腺容易萎縮，汗腺機能要重新訓練，才能發揮功能。

泡澡

五味常明建議手腳高溫浴以及半身微溫浴。因為汗腺休眠從手指、腳指開始，所以用四十二度至四十三度接近溫泉的溫度，讓手腳的汗腺甦醒，泡十分鐘至十五分鐘即可。另一個入浴方式是以三十六度上下的水溫浸泡半身，溫暖身體軀幹，使身體自然發汗。入浴前後記得適時補充水分，入浴後用濕毛巾擦乾汗水，讓身體降溫。

有氧運動

梶山女學園大學護理系教授菅屋潤壹接受《日本經濟新聞》電子版採訪時，也建議在氣溫比較舒適的時間點，出門健走習慣流汗，也可以每天兩小時至三小時，關掉冷氣並開窗，創造出可以自然流汗的時間。

肌力訓練

日本東京慈惠會醫科大學附屬醫院復健科醫師福田千晶更指出，想要身體聰明流汗，可以練習促進發汗的肌力運動。

因為在安靜時，人體體熱由肌肉所製造的僅占二〇%至二五%，但運動時肌肉產生的熱能則占八〇%至九〇%，鍛鍊大肌群刺激肌肉，更能產生熱能。

早稻田大學運動科學院荒木邦子兼任講師，另外建議三個不用上健身房、在日常生活便能鍛鍊大肌群的運動。

1. 中腰蹲：不需要到深蹲，坐在椅子上就能刺激到大腿的股四頭肌和下半身肌群。坐在椅子的前半部，背部往前延伸，抬起臀部，重心移到雙腳，再以髖關節為軸心，背部再微微往前傾，再坐回椅子上。如果可能的話，坐下臀部接近椅面時，還未坐下時再度抬起臀部。反覆五次至十次。

2. 椅子腹肌訓練：坐在椅子上同樣可以刺激腹肌。坐在椅子的前方，骨盆往後倒，背靠在椅背上。左腳右腳輪流抬起接近胸部，之後兩腳一起抬起強度更高。雙腳再緩緩接近地板，到達地板前再次抬起雙腳。做三十次至五十次，但建議量力而為，不要為了增加次數而折腰。

3. 單手提包包刺激腹斜肌：外出時，依舊可以做肌力訓練。單手拿包包，雙腳和肩膀同寬，身體往拿包包的那邊倒，再回到直立的姿勢。包包換手，左右重複五次至十次。

三個祕訣練習好好流汗，夏天也能過得健康又神清氣爽。

5.3

曬太陽也能瘦，二十分鐘輕鬆燃脂

總是待在室內的影響大於我們的想像，打開門走出去，苗條、強健、開朗、充滿活力等形容詞，都在戶外等著你。

因為胖了就老了。不只身體老，腦子也跟著老。

發表在《老化神經學期刊》的研究發現，體重過重或肥胖的人腦部白質和瘦子相比，顯著減少，而且隨著年齡增長，一直維持十歲左右的差距。白質是腦部不同部位互相溝通的結締組織，被視為反應腦部老化程度的指標。

你最關心的體重問題，可能和曬太陽的時間有關。加拿大的科學家最近發現了一種新的脂肪燃燒機制，就是曬太陽。

加拿大亞博達大學（University of Alberta）糖尿病研究所主任萊特（Peter E. Light）帶領的研究團隊發現，人體皮下脂肪會感受到陽光中的藍光刺激，因此減少脂肪儲存並縮小脂肪細胞大小，這也解釋了，為什麼我們在冬天，總是特別容易肥，更宣告曬太陽真能減肥。這研究發表在近期的《科學報告期刊》（*Journal Scientific Reports*）。

► 冬天為何容易胖？

萊特和研究團隊將白色皮下脂肪細胞組織（subcutaneous white adipose tissue, scWAT）取下，在藍光下曝曬四小時，對照組則在黑暗中，發現這些細胞組織曝曬後有明顯不同。

十一天後，和在黑暗中的脂肪組織相比，曝曬藍光的脂肪顆粒開始變少也縮小，「這些細胞不再儲存那麼多脂肪了，」萊特對媒體

說，從另一個角度看，沒曬到陽光的脂肪儲存較多脂肪，也就解釋了，為何冬天人們體重會直線上升。

白色脂肪被稱為「壞的脂肪」，因為它會將原本應該燃燒的卡路里儲存起來。這類脂肪細胞會導致肥胖、糖尿病及心臟病等代謝疾病。白色脂肪很容易找到，就是摸摸你的肚子或大腿上，那些白花花的肥肉。

此研究找到了曬太陽是白色細胞自我消耗的通路。不過，目前仍不清楚多少光照強度、持續多久才能使體內的白色脂肪有效分解。

美國西北大學的另一項小型研究，則提供了減肥相關的日曬時間點、時間長短的建議。**研究發現，每天早晨只須曬二十分鐘至三十分鐘的太陽，就有助減肥。**

科學家邀請二十六名男性和二十八名女性參與實踐，他們須在手上配戴監測儀，以便監測他們每天的光照量與睡眠。研究發現，愈早起床曬太陽，BMI愈低。陽光就和吃進的熱量、運動量、睡眠時間、年齡一樣，是體重的影響因子，而且影響高達二〇%。

西北大學范博格醫學院神經學教授徐（Phyllis C. Zee）指出，因為陽光可以調節身體內在的生理時鐘和晝夜節律同步，所以能使體內的能量消耗平衡，「這研究傳遞的訊息是，你應該在早上八點到中午以前多曬太陽，大概二十分鐘至三十分鐘就足以影響BMI值。」

只要不過量，曬太陽零成本、無風險，值得你試一試。

5.4

想減肥？先消滅廚房的「體脂肪」再說

討厭，體重怎麼沒減？雜亂的廚房可能和你的腰線有關。

美國康乃爾大學研究發現，身處一個雜亂廚房，會讓你失控、亂吃造成發胖。研究者認為，待在一个雜亂、無秩序的環境裡，會讓人傾向吃下更多卡路里，因此增加體重。

此研究將九十八名女性受試者分為兩組，被分屬在兩個廚房。一個廚房雜亂、報紙攤在餐桌上、骯髒的碗盤也擱在水槽裡，而且電話也在鈴鈴響。另一組的廚房則是整潔、安靜，但兩個廚房都放有甜、鹹餅乾和胡蘿蔔。

研究發現，待在雜亂廚房的人在十分鐘內，比待在乾淨廚房的人多吃了兩倍的餅乾，多攝取了五十三大卡。待在雜亂的環境會對飲食失去掌控，「別人都這樣，我為什麼不可以？」作者華塔妮（Lenny Vartanian）對媒體說，她認為，雖然這個研究針對女性，但男性也是如此。

共同作者萬辛克（Brian Wansink）也指出，這個研究提醒了如雜亂的辦公室、居家等環境，都應該被修正來幫助人們控制飲食，作為體重控制的解方。每個人也需知道，環境會使你無意識地吃太多。

► 雜亂的居家和多吃都是失控

《瘦子房間的祕密》作者衛爾許（Peter Walsh）也認為，因為當我們居住的房間、廚房、餐廳變得雜亂時，將會直接地在我們身體內產生垃圾、形成肥肉，更消磨掉自己擁有豐富和健康生活的能力。

因為無意識地多吃和雜亂的居家，往往都是一種失控。

例如，很多人廚房很亂，因為看到網路上有人分享新的調味料，好像很好用就買了；或到超市看到買一送一的橄欖油，忍不住又下手，最後連食物櫃塞了什麼東西都不清楚了。

廚房這麼亂，也就懶得自己煮，增加了外食機會，也容易吃比較不健康的食物。

消滅廚房「體脂肪」可以這樣做。

- 第一步丟掉所有免洗筷、免洗餐具，以及過期的米、麵條、調味料、健康食品等都丟掉。壞掉的電器或幻想某一天會又再轉動的麵包機或果汁機等也丟掉。然後移除不該屬於廚房的東西如玩具、手工藝品或裝飾品。
- 第二步破了、髒了、不成對的碗筷、杯子或很不實用（例如擠蒜頭器）的東西都丟掉。
- 第三步開始清掉自己沒那麼喜歡，或是過去一年沒用過的東西。例如贈送的馬克杯、從娘家拿來的盤子等。反覆問自己，你的廚房應該放用得到而且你喜歡的東西。
- 第四步保持料理檯面的整潔，每樣東西如醬油、油、糖鹽罐都有自己的定位與去處。乾淨的料理檯面會讓料理更容易，清理也更容易，也就會更常自己做菜，也比較容易吃健康的食物，也就比較容易瘦下來。

► 冰箱不是食物儲藏箱

有些人一打開冰箱，瞪著胡亂堆的食物，甚至有些已經發出異味，不知道該怎麼煮一餐，乾脆還是出門買便當了事。實際上，冰箱

只是暫時保存食物的空間，並非可以殺菌，也就是說東西放久了，還是會變質。

清理冰箱第一步先把腐爛的蘋果、青菜丟棄。也檢視一下芥末、果醬、泡菜、美乃滋等是否過期。

冰箱最上層冷氣最足，應該放熟食。第二層放生鮮，如魚肉等。

但重點是，買菜前清掉壞掉的食物，並審視待會兒出去採買真正需要的食物。購物時，不要為買一送一、兩把五十等折價迷惑，因為買多就是吃多。

如果還有時間，將蔬果、魚肉做初步的整理，如魚肉用鹽和胡椒先醃起來；切好水果，明天直接可以帶去公司。

此外，冰箱裡應該放的是低卡的常備菜，以及可以順手就燙好的蔬菜，這才是一個會瘦的冰箱以及會瘦的廚房。

5.5

努力過頭的女生包包總是很大？別讓焦慮吞食你的青春

所謂控制環境保青春，不只是居家，還包括你背在身上的包包。

我們習慣把公事和家務都扛在肩上。翻開每天背的包包，裡面有手機、筆記型電腦、錢包、悠遊卡、筆記本、摺傘、化妝包、喉糖、發票、行動電源、代繳的帳單、環保筷、環保袋、小外套、要修的眼鏡、小孩忘了帶的聯絡簿……而且大包裡還有小包，錢包裡除了現金外，還有集點卡、折價券、各家信用卡等。

日本職涯諮商師橫田真由子諮商十二年、輔導過兩千多名職業婦女後發現，努力過頭的女生，包包通常很大。

科學也證實她的感受。香港大學和新加坡國立大學聯合發表研究發現，和拿小包包的人相比，總是背大包包或拿大購物袋的人，心理壓力較大、焦慮程度較高，交談的話題也比較沉重。

焦慮、憂鬱的時間愈久，被稱為「細胞的生命時鐘」的端粒就愈短，也就是容易變老。

► 沉重的包包讓我們付出肩頸酸痛代價

例如單側背大包，因為沉重，會不自覺聳肩，久而久之就容易肩頸疲勞酸痛，甚至往上導致頭痛。手挽包包看似優雅，若包包過重，也容易使提間脾肌或二頭肌拉傷。上班族常手提上班包，如果包包過重，也容易發生網球肘等問題。「小包包代表有限的人生，裡面只裝

得下有限的東西，」橫田真由子在所著的《小包包教我真正重要的事》上說。

紐約脊骨神經醫師艾瑞克森（Karen Erickon）接受《華爾街日報》採訪時提到，他們發現女性平均背的包包重達一．四公斤至二．三公斤，但也有人的包包重達五公斤。美國脊骨神經醫學會建議，**後背包最好在體重的一〇%以內，側肩包則建議低於體重的五%。**

若要限制重量，不能像現在這樣無所限制地把東西塞入大包包，一定要斷捨離。

橫田說，我們不可能帶著所有想帶的物品出門，因此更需要謹慎確認應該把什麼裝進去。帶小包包出門，就必須重新檢視隨身攜帶的物品，如此一來，也不得不思考一整天該做的事情。而這也相當於重新審視，自己想在人生有限的時間裡做什麼。決定優先順序、選擇物品放進包包的有限空間中，在這個過程中，也能確立自己的價值觀。

不過，一旦決定要背小包包，馬上焦慮症上身，要怎麼做到？

《CanCan》雜誌建議兩個必要、三個不要：

✓ **必要一：每天一定要帶的東西。**

✓ **必要二：最低限制必用的東西。**

✗ **不要一：有兩個以上的東西。**

✗ **不要二：為了萬一所準備的東西。**

✗ **不要三：已經用舊了的東西。**

就算是一定要帶的東西依舊要盡量減量，例如錢包裡除了現金、一張常用的信用卡之外，只需要一張使用頻率高的集點卡，不須把錢包當收納包，其他的集點卡收到辦公室的抽屜裡，需要時再拿出。

化妝包也該想想補妝時哪些是必要的，口紅需要那麼多不同顏色嗎？嚴選最低限度所需的補妝化妝品。

《斷捨離》作者山下英子還有一招。她建議準備一個籃子，每天晚上回家後，把包包裡的東西全部拿出來，放進籃子裡，對隨身的東西總檢查，手提包內的東西不會丟失，也能補充快用完的文具，更不會隨身帶著不需要的東西。

例如，她本來每天都帶著粉底，後來發現，自己根本不補妝，所以粉底就從包包裡斷捨離了。

只是透過背小包包，強化我們分辨重要事物的能力，選擇並找到需要並喜歡的事物。從拿小包包開始練習整理人生，過簡單卻又富足的生活。

5.6

檢查看看，你數位失智了嗎？

好朋友的生日臉書會提醒你；每日行程存在手機裡；開車靠導航系統；一有什麼不知道，就抓起手機用谷歌（Google）查；寫報告則用「複製貼上」。從來沒有一個時代，我們這麼仰賴一個機器，但這樣會不會過頭？科學界也有相同的擔心，已經開始關注智慧型手機超載使用對大腦的危害，尤其是獨立思考能力。

加拿大心理學者潘倪庫克（Gordon Pennycook）發表在《電腦與人類行為》雜誌的研究指出，過度使用智慧型手機會讓大腦變懶。

這篇觀察六百六十位受訪者的研究報告發現，面對問題傾向直覺式思考的人，依賴手機的程度愈高，若重度使用手機，恐怕會使解決問題的能力更糟。而傾向用邏輯解決問題的人較不依賴手機。「過度仰賴手機提供的資訊，而不願意自行思考解決問題，這發展可能是有害的，」共同作者巴爾（Nathaniel Barr）對接受媒體採訪時說。不過，智慧型手機的問世與大量使用只有幾年，還需要更多研究證明智慧型手機對大腦的影響。

► 多工對大腦如同大麻

不可諱言，數位科技正在改變我們的閱讀行為、大腦運作，科學界也持續關注此現象。德國腦神經研究者施彼策（Manfred Spitzer）對此現象深感憂心，他將過度使用數位科技，導致認知功能喪失的現象稱為「數位失智」（digital dementia）。

已經確認數位科技對大腦的影響包括，多屏、多工可能拉低智商。我們已經習慣邊看電視、邊滑手機；面對電腦上班，卻還是開著Line聊天；一邊回E-mail、卻一邊網購。哥本哈根大學的研究發現，當我們這樣做時，大腦會釋放一種荷爾蒙，彷彿大麻，讓我們覺得high，以為自己很強。

專注力已經成為人類稀有資源。德州大學奧斯汀分校研究發現，**只要手機還在視線範圍，專注力、記憶力都會明顯下降，就算手機關機也一樣。**「當我們要求自己不要想著手機、不要分心的過程，就會耗掉有限的認知資源，這就是腦力流失，」研究者華德（Adrian Ward）對媒體說。

因為如果專注地處理一件事，資訊將會儲存在被稱為大腦圖書館的海馬迴，但如果大腦如同雜耍的猴子同時多工時，資訊將會被送到紋狀體，這區域通常被用來計畫行動或激勵，導致資訊將愈來愈難被呼叫出來。哥本哈根大學研究人員發現，當資訊老是被儲存在錯誤的地方，將會形成一個新的路徑，就如同我們習慣開車老是走的那條路一樣。

手機影響睡眠也是肯定的。發表在《公共科學圖書館在線雜誌》（*PLOS One*）研究發現，成人白天使用手機的時間愈長，尤其在應該睡覺的時候還在看手機，將會造成睡眠不足，以及睡眠品質不佳的惡果。手機、平板裝置的藍光將會阻止人體分泌褪黑激素，那是與睡眠息息相關的荷爾蒙。

但是，我們回不去了，怎麼辦？可以藉由以下四個方式，溫和地調整作息吧。

一、避免多工

既然已經知道，大腦並不喜歡多工的壓力，就應該專注做事。工作時就關掉臉書、Line各種社交裝置的提醒通知，等工作完成後，再上去逛逛。

二、善用關閉提醒功能

讓同事知道你只會在定時的時間檢視訊息，急事請打電話。提醒自己不要去點那些明知只是刺激你點去衝點閱率的文章，留點時間給深度閱讀與思考。

三、睡前一小時離線

已經一整天使用手機，睡前一小時留給自己，也留給大腦一個深度的睡眠，好把廢物排除，維持清晰思緒。

四、維持真實接觸

常在餐廳看到難得全家或好友共聚，卻各自低頭在看手機。抬起頭，看著他們的眼睛，那是你人生的珍貴時刻。

既然已經知道，過度使用手機將可能傷害大腦，新數位時代需要你重新思考，設定大腦和手機的使用準則。

5.7

你退休就失智的風險有多高？

用盡廢退，大腦也適用。一項針對五十萬名歐洲退休人員進行的調查發現，與六十歲就離開職場的人相比，六十五歲退休者罹患阿茲海默症的機率降低一四%。

法國國家衛生研究院研究主任杜福伊爾（Carole Dufouil）接受「今日美國」採訪時說，這項研究檢視了法國境內四十二萬九千多名工作人的健康和保險紀錄，結果發現，過了退休年齡後，「每多工作一年，罹患失智症的風險就會跟著降低三．二%」。

就算延後退休，但退休總會來臨，如何退休不失智？

在日本，號稱看過一萬人大腦、河野臨床醫學研究所北川診所所長築山節出版了《不得退休失智症》，他認為只要能創造迎接新事物的大腦，退休就不擔心失智。

他指出，所謂「退休失智症」是生活習慣長期傷害大腦，終於導致認知傷害，只是非常多的人時間點剛好在退休，在醫學上沒有「退休失智症」這個名詞，但在日本醫界認為這現象司空見慣。

他認為，大腦功能下降導致失智的風險，在還沒退休前就潛藏在腦中。許多人不在乎失智風險，安然地過著社會人的生活，退休後大腦突然陷入不安定狀態，有可能導致失智。

► 自我檢視，退休失智風險有多高？

你或你的家人有可能退休就失智嗎？築山節提出以下測驗。

如果你是四十歲至五十歲：

1. 對工作沒有信心。
2. 下班回家的時間不固定。
3. 工作沒有計畫。
4. 和二十幾歲相比，體重明顯增加。
5. 健康檢查發現高血脂、高血壓或糖尿病等。
6. 單身、沒有嗜好，身邊也沒有可以談心的人。
7. 無法充分休息。
8. 常常一天沒有講到一句話。
9. 常感覺身心壓力大，眼睛疲勞、肩頸痠痛。
10. 幾乎沒外出，幾乎沒有曬到太陽。

以上十題若有五個符合，表示大腦功能閃黃燈，築山節建議，現在就要改變生活習慣。

不過，大腦功能下降不是一天造成的。想想你二、三十歲時，是否有以下的生活習慣讓大腦提前退休？

1. 生活不規律，起床、就寢時間不固定。
2. 因為工作和社交，睡眠品質不好，例如每天睡不到六小時。
3. 三餐時間不固定，常不吃早餐。
4. 幾乎每天都喝酒。最近常喝酒助眠。
5. 資訊偏食，每天看的幾乎只和工作有關，回家仍想著工作。
6. 常加班，幾乎沒有休息。星期六、日也常加班。
7. 單身、沒有嗜好，身邊也沒有可以談心的人。
8. 健康檢查常有紅字，例如尿酸高、肥胖或肝功能異常等。

9. 對自己沒有信心，未來職涯該做什麼或培養什麼能力，沒有規劃。

以上測驗符合的項目愈多，表示可能長期傷害大腦。年輕時維持這樣的生活習慣，到老容易得到「退休失智症」。

► 防失智，你需要打造生活腦

築山節進一步建議，工作者創造了工作專用的大腦。退休後，不須使用工作專用的大腦，必須開始善用其他部分的腦，如購物、做家事，什麼都好，就是必須創造能接受新事物的大腦。

築山節提出「不得退休失智症三階段」，他自己也確實地實踐：

第一階段：不要改變生活習慣

「我每天早上四點半起床、五點遛狗、六點二十五分看電視做體操，星期六、日也一樣。就算每天工作量不同，但起床時間固定後，作息大致會相同，要擁有自己生活的節奏感。」築山節接受媒體採訪時說道。

第二階段：不要過度

築山節考量體力的界線在四十五歲，在四十五歲辭去外科醫師的工作，慢慢改變工作方式。年輕時熬夜也無妨，現在則是不勉強。白天好好工作，晚上好好休息，「當自己想清『不要太努力』這一點後，反而能確實工作，」築山節說。

第三階段：接受新事物

築山節開始利用語音辨識app寫書。在電車上一有新點子，就對手機說話，他親身示範接受新科技的好處。

築山節也建議太太們，不要因為老公退休而改變生活，不要因為老公在家，為了配合他，犧牲嗜好與交友，否則也有可能兩人同垮。

「大腦是很厲害的器官，只要好好使用，一生不會枯竭。」築山節再次鼓勵大家，好好保養大腦，即使年齡增長，大腦依舊會很有元氣地為你服務。

重點整理

1. 室內空汙是室外的兩倍至五倍，每天至少打開窗戶三次至四次，讓新鮮的空氣進室內。
2. 學會流好汗，可以排出毒素和老廢物質，改善代謝循環，比較不容易老。可以透過泡澡、有氧運動、肌力訓練等流出好汗。
3. 待在一個雜亂、無秩序的環境裡，會讓人傾向吃下更多卡路里，因此增加體重，想要減腰線，先整理你家廚房。
4. 小包包代表有限的人生，從背小包包練習斷捨離，只帶真正需要的東西出門。
5. 美國脊骨神經醫學會建議，後背包最好在體重的一〇%以內，側肩包則建議低於體重的五%，避免對脊椎造成負擔。

PART 6

情緒

就是這些個性讓你顯老

6.1

這五種個性要改，因為讓你老得快

「我覺得昨天上台報告得不好，昨晚回家後一直翻來覆去睡不好。」面對同事懊惱自己表現而失眠，你也許會勸他，其實表現沒那麼糟，或過去了、算了，不要再想了，但那位同事往往會回答「沒辦法，我個性就是這樣。」

這回答看來在乎自己表現，似乎是追求卓越，但從老化的觀點，這樣的個性會傷害細胞的DNA，影響你的健康，會讓你老得更快。

反芻就是不斷反覆思考同樣的事，如同妖女的歌聲，讓你深深陷入無法自拔，彷彿繼續想事情就會解決，或是繼續想就會想清楚自己為什麼那麼倒楣。

反芻看起來是想找到解方，卻只是不斷被捲入漩渦，沉浸在自我批判的負面想法裡，非但無法解決問題，只會讓自己覺得更糟，持續讓壓力影響身心。

諾貝爾生理醫學獎得主布雷克本（Elizabeth Blackburn）在與人合著的《端粒效應》中指出，研究團隊研究女性照顧者的壓力反應，對壓力事件愈反芻，她們的CD8細胞已經老化，這種細胞含有的端粒酶活性就愈小。CD8是重要的免疫細胞，受到損傷時會發出助長發炎的訊號。

端粒是染色體的末端，也是染色體的保護套，保護染色體的完整。隨著細胞分裂的次數增加，染色體上的端粒就會愈來愈短，短到不能再短後細胞會停止生長，進入老化或衰亡，因此又被稱為「細胞的生命時鐘」。

► 樂觀和悲觀的人相比，罹患心臟病的機率降低三〇%

不只是反芻，還有憤世嫉俗的敵意（cynical hostility）、悲觀、胡思亂想以及思想壓抑等五種個性，也是科學認證會讓你老得快。

《端粒效應》中指出，懷有敵意的人無法信任別人，就算面對排隊，他們不只是想「我好討厭排隊」，而是想「一定有人插隊才需要排那麼久」。這種人常生悶氣，或惡毒批評別人。在心理評量裡憤世嫉俗敵意高的人，常會用大吃大喝、抽菸、喝酒來消極因應，這種人比較容易得心血管疾病、代謝疾病而無法長命。

悲觀也使人老得快。范德堡大學醫學院副教授廷德爾（Hilary Tindle）追蹤超過九萬七千多名五十歲至七十歲女性長達八年發現，生性樂觀女性和悲觀的女性相比，死亡率低了一六%、罹患心臟病的機率也低了三〇%。

廷德爾對媒體說，**樂觀的人比較少抽菸、社交生活比較活躍、體型維持得較好，這些都是影響壽命和健康的主要因素。**

專注力已經是現代人的稀有資源。微軟研究發現，活在數位時代的我們，專注力只有八秒。

哈佛大學心理學博士奇林斯沃司（Matt Killingsworth）設計了一款追蹤人們幸福指數的App，來了解志願者的真實感受。後來他們收到超過六十五萬份資料，分析後發現，人們愈是全神專注時最幸福，胡思亂想的時候最不開心。「大部分的原因是我們胡思亂想時，多半會想到憂愁、焦慮或後悔的事，」奇林斯沃司在TED演講時說。

不只是胡思亂想，我們的內心深處往往也深埋不開心的想法和經驗，拚命想壓抑或消除這些黑暗面，不想讓那些念頭闖入心靈，但這樣的壓抑（suppression）往往會傷害你的健康。就如同節食時，很想吃甜點，明知不該吃，一直壓抑，想吃的念頭不斷反撲，最終意志力失守，我們就更討厭自己、更沮喪。

► 壓抑更使你顯老

刻意壓抑過去痛苦的感受，反而製造壓力、焦慮以及影響自尊，也和常見的憂鬱症、焦慮症和後創傷症候群有關。很多研究發現，罹患憂鬱、焦慮愈久，端粒愈短。

如果發現自己的個性有這些特性，需要改嗎？但古話不是說「江山易改、本性難移」，個性能改嗎？

其實，個性是先天遺傳和後天環境塑造出來的，**瞭解自己的個性就可以很有力量**。當這些負面模式再度席捲自己時，也許你還是無法控制自己會有這樣的感覺或念頭，至少能覺察自己又被這樣負面模式掌控了，退回一步，問自己要被這樣的感覺控制多久？

正念訓練、靜坐等方法，能幫助你鍛鍊覺察力。雷克本在《端粒效應》上的提醒很受用，「我們一天的念頭多達五、六萬個，如果你練習覺察，就會發現九成的想法其實以前就出現過，這些想法不值得你念念不忘。」

想要老得慢，從了解自己、覺察自己、安頓自己做起。

6.2

鍛鍊寬容力，不要成為「暴走老人」預備軍

在捷運上怒吼年輕人不讓座，在便利商店、超市大罵店員服務態度不好，不論日本、台灣，近來發現暴走的長輩愈來愈多。

以往人們對年長者的印象是，有經驗、有智慧、行事謹慎、生活平靜，但在現今社會，愈來愈容易遇到行為失控的年長者，脾氣暴躁、動不動就發飆，日本芥川獎得主、紀實作家藤原智美用「暴走老人」形容。

藤原智美分析，就算是年輕人要跟上時代，都得花上不少力氣吸收資訊和學習。這個時代的年長者身處飆速社會，什麼都要快，長輩通常無法接受，也難以跟上或適應，有一種被孤立的感覺。積累這種不安與緊張，在某個外力事件觸發下，就容易爆發。**「暴走老人增加，或許是為了抵抗這個令人疲憊的社會，」**藤原說道。

「以後搭計程車，可以用智慧型手機預約很方便。」計程車司機對九十三歲的作家佐藤愛子說。佐藤說，我不會用，沒想到這位年長的計程車司機說：「其實我也不會，還被孫子瞧不起，」佐藤愛子用幽默的語調寫出年長者的心事，引起共鳴，在日本大賣六十五萬冊。

過去在日本軍中負責軍人心理健康、防制自殺的日本自衛隊前心理教官下園壯太則從心理學的角度，在出版的《寬容力的祕訣》分析，隨著年齡增長，總認為自己是對的，無法站在別人的角度思考，無法和價值觀相異的人對話，「寬容力低，才變成暴走老人。」他接受《日經Gooday》採訪時說。

► 過勞降低寬容度，是憂鬱前兆？

下園壯太發現，控制力低、愈老愈頑固的長者，部分原因也因為隨著年齡增長，精力降低。控制情緒需要足夠的精力，精力不夠，懶得和意見不同的人討論，再加上倚老賣老，若是過去「照我說的做，不需要討論」的行為總是成功，會讓這些年長者自以為不需要和別人溝通。

會成為暴走老人的另一個原因，是堅持上下關係。一旦發怒，就會演變成如同原始人般的「山大王」的上下關係，發怒後往往由上下關係來決定勝負，也就是我年紀大，我說了算。

他也特別提醒，成功人士退休後更要自覺情緒控制。退休後在身邊唯唯諾諾的人少了，開始多疑、對旁人的警戒心提高，很怕被別人當成笨蛋，日本在醫院、超商罵人的暴走老人，往往就是這種類型。

在下園的書上也指出，許多寬容力低的人因為長期疲勞，因為疲勞還沒到極點，就這樣拖著。

過勞檯面化就是工作效率低，以及對別人的寬容度降低。對人原諒範圍狹窄，會因為小事就責備別人、責備自己，其實已經處於「微憂鬱」狀態。長期累積疲勞若沒有機會恢復，思考、行事容易偏向負面，總覺得自己的苦說不出，周遭的人不理解自己，下一階段就可能就往憂鬱症邁進。

► 鍛鍊「聽」的技術，加強寬容力

如何加寬自己的「寬容力」，不致成為暴走老人預備軍？就算不為老後，現在也不要因為小事發怒，傷人傷己。

首先，下園認為，如果和別人發生言語衝突時，正是「刷洗」自己價值觀的良機，用對方的視角思考，就會發現自己一直以來認為是

對的事，不見得就是對。

下園也提出，鍛鍊「聽的技術」。現代人因為經常使用智慧型手機的通訊軟體，很少面對面對話，回覆也只是貼圖，無法累積對人際的理解。

面對眼前的人用自己的價值觀與真心說話，再從對方的眼神、回話、表情中，感受自己的感受再回話，這過程雖然麻煩卻有用，在心理學稱為「單純接觸效果」，透過反覆的接觸，增加信任、對周遭的人警戒降低，不會老是有「這國家完蛋了」、「這公司沒救了」之類的負面想法。

若精力用盡累積疲勞，處於低耗能狀態，頭痛、眼睛痛、睡眠淺，一定要找方法休息。

園太建議，若可能，請一天假，加上週休二日，有完整的三日連休，什麼都不要做。不要看手機、電子郵件、網路，遠離所有刺激源，徹底休息，吃自己喜歡吃的就好。

成為有寬容力的人，需要大量練習和自我保養。

6.3

抗壓慢老不靠EQ，要靠心智強度

《EQ》是九〇年代最具話題性的書籍之一，改寫了過去評量個人才智的標準，這本書出版時的宣傳詞是「什麼是EQ？如果你還只知道IQ，你就落伍了！」這句話最近應該會被改寫，如果你還只知道EQ，你就落伍了，現在你應該要知道並鍛鍊的是心智強度（mental strength）。

根據社工、心理治療師莫林（Amy Morin）的定義，心智強度是指控制情緒、管理思緒的能力，無論外在環境如何變化，都能行為正向並具生產力。

壓力大的人面容憔悴，容易生病，因為沉重的壓力使身體持續保持警戒，產生過多壓力荷爾蒙皮質醇和腎上腺素，這些威脅反應，使免疫系統脆弱，也會助長發炎反應，讓你壓力愈大，看起來愈老。

鍛鍊心智強度可以強化抗壓力，不只在危機當下有效，也可以更有效率處理問題。另一個好處是能改善生活滿意度，因為根據自己的價值觀行動，會更安心。而心智強度並非意志力，心智強度是一種承諾，承諾自己為大腦建立習慣，並奉獻心力在自我實現上。

莫林發表在《今日心理學》的文章指出，心智強度和EQ最大的不同是，EQ算是心智強度的一部分。因為心智強度不只是情緒，更要透過心智與行為影響生活品質。而且，**心智強度更強調訓練大腦換個角度想，如同練肌肉一樣建立習慣，也包含捨棄那些把你拉回過去的壞習慣。**

► 八個方法，幫你打造超強心智

著有《EQ 2.0》的臨床心理學、產業組織心理學雙博士布萊德貝利（Travis Bradberry）接受媒體採訪時指出，正因為心智強度是一種選擇、一種紀律，並非天生的氣質，從今天開始，你我就可以為心智強度開始建立習慣，幫助自己在工作與生活變得更好。

- 一、**戒除拖拖拉拉**：常常拖拖拖拉拉的人顯示，大腦對拖拖拉拉已經上癮，事實上美國凱斯西儲大學（Case Western Reserve University）研究發現，交作業常拖拖拉拉的學生，壓力指數反而更高，完成作業的品質也欠佳。
- 二、**常常檢視自己的情緒**：負面情緒挑戰你的心智強度。當然人們不可能沒有負面情緒，但要有力量去管理。如果你常常讓負面情緒，超越自己的正確思考能力，就是放棄復原的機會。
- 三、**相信直覺**：直覺和衝動常在一線之隔，但直覺是正面思考，而且這個選擇可以連結行動，並往正確的方向去。
- 四、**不怕犯錯**：就算犯錯，像個白癡一樣，也要再試一次。心智堅強的人將犯錯視為，接近成功的一小步，不會因為犯錯而退縮。
- 五、**打那通不敢打的電話**：我們常常延遲，長期而言對自己好的事，先做眼前的事，因為挑戰還沒緊迫到眼前，但成功的人知道，最好的方法就是馬上行動。
- 六、**專心在能掌控的事情上**：外在世界競爭殘酷，但別糾結在你無法控制的事，因為糾結也沒用，你能控制的，往往只有自己的心智與行為。

七、感恩已經擁有的：加州大學戴維斯分校研究發現，心存感恩的人心情變好、身體狀況也改善，或許和心存感恩，會降低壓力荷爾蒙皮質醇有關。

八、運動：運動時大腦會釋放腦內啡，那是一種類似戀愛感覺，很多人揮汗運動後發現人生正面，艱難的事也好像能解決。

每個人的心智強度都有進步空間，如同鍛鍊二頭肌一樣，每天進步一小步，你會愈來愈滿意自己。

6.4

每天來點負能量真的好嗎？抱怨改變大腦

午休時間和同事窩在小吃攤抱怨主管、下班後去喝酒講講客戶的壞話，我們喜歡抱怨，並不是喜歡用負能量折磨朋友，是因為當我們講出來之後，像是一種宣洩，感覺好多了。

也許偶爾一兩次無妨，但如果我們常常抱怨，或是我們一直聆聽來自家人、朋友、同事的抱怨，神經科學家派頓（Steve Parton）指出，抱怨會重塑你的大腦，從此成為容易負面的人，也會改變我們對生命的看法。從生理上，也會升高壓力，引發各種慢性病。

「在大腦中，大量的神經元突觸被一種稱為突觸間隙（synaptic cleft）的空間隔開。當我們有想法時，神經元突觸就會釋放化學物質穿過空隙到另一個神經元，因此就建立了橋梁，這個橋梁可以傳遞帶電的訊號，它所攜帶的電荷就是你所想的事情，」派頓對媒體解釋。

當神經元突觸反覆連結，更緊密地結合在一起，以便減少電荷要旅行的路程，讓連結更有效率，也因此大腦重新連結了迴路，讓神經元突觸連結得更快，也會鼓勵神經元不斷地走這條不費力的路徑，這也是你之後，愈來愈容易抱怨的原因，抱怨因此改變了你的個性。

► 負面情緒也會傳染

科學也能解釋為什麼當我們聽別人抱怨後，自己也同感心情低落。因為人們傾向無意識地，模仿身邊的人的臉部表情，這個模仿幫助我們理解別人的情緒。所以當別人皺眉，我們也會無意識地跟著皺

眉，這驅動我們「穿上」和別人一樣的情緒表達，而且不只是外表皺眉而已，我們也開始覺得心情不好。

這稱為鏡像神經元（mirror-neurons）的原理幫助我們從環境中學習，也幫助我們有同理心。不過，如果你一直和愛抱怨的人出去，你也會漸漸變得不快樂。同樣的，如果你也常常向朋友、同事抱怨，你也將負面情緒帶給他們。

抱怨也會影響免疫系統，升高血壓，提高肥胖、糖尿病和心臟疾病的風險。導致這些影響的主要來自皮質醇，皮質醇被稱為「壓力荷爾蒙」，當我們感到壓力時，腎上腺釋出皮質醇去因應身體進入「戰或逃」的狀態，萬一這壓力是長期的，皮質醇長期偏高，便會影響記憶力、升高膽固醇，以及弱化免疫系統。

如果身邊就是有個愛抱怨的人，身為情緒垃圾桶的你怎麼辦？

婚姻暨家庭諮商師凱若（Linda Carroll）在自己的專欄提供兩個建議：

一、給他動機

鼓勵朋友描述，他抱怨的這件事如果好轉，會是什麼狀況？他自己又能做哪三件事，讓這狀況好轉。讓抱怨的人自己講出行動方案，而且自己也覺得會有效。

二、可以有同理心但堅定地建立界線

告訴你愛抱怨的朋友，當他不開心、人生卡住了、有壓力，你樂意和他們談，但你不覺得自己這個角色做得很好，甚至誠實地告知，他的這些負面情緒，已經對自己產生負面影響。你也希望事情往好的

方向走，但你自己也開始感到壓力，或許，他可以去找其他能幫助他的人。

最後凱若指出，關注自己的情緒是必須的，但不包括抱怨。抱怨常是災難的來源之一，找到勇氣和支持直接去處理問題，專注於讓事情不一樣。或許就從少抱怨開始。

6.5

改變基因、逆轉老化，靜坐是好練習

在世界各地有成千上萬的人在練習瑜伽、靜坐或太極，但他們沒有意識到練習的好處不只是放鬆、專注，更能逆轉老化、改變基因。

瑜伽、靜坐、太極等運動在科學上稱為身心干預手段（Mind-body interventions, MBI），這項發表在《免疫學前線》（*Frontiers in Immunology*）上的研究綜合了世界上十一年來十八項研究、共八百四十六人樣本，發現瑜伽、靜坐、呼吸練習、太極、氣功等身心干預手段，可以逆轉基因對壓力的反應，包括憂鬱症以及其他因壓力衍生的疾病。

當身體處於壓力時，不僅影響心理，生理上交感神經系統受到刺激，會使細胞內的一種叫做NF- κ B的轉錄因子增多，進而引起身體發炎反應，短期而言，這是身體的保護作用，但長期而言如果發炎反應持續存在，就會增加罹患癌症、加速老化和憂鬱症等疾病的風險。

然而，日常常做這些運動的人卻表現出相反的效果，也就是細胞的NF- κ B轉錄因子減少，降低發炎反應，因此發炎相關的疾病風險如癌症大大降低。

► 從五分鐘靜坐開始，數息幫你靜心

環境和生活形態會影響基因，基因不僅會影響疾病、壽命，甚至會影響下一代。如果我們長期處在壓力狀態，便是開啟一連串壓力相關的反應，包括影響特定基因的活動，以及產生發炎反應，進而產生疾病。

這篇研究的主要作者英國考文萃大學（Coventry University）布理克（Ivana Buric）接受《時代》雜誌採訪時表示：「**每天選擇健康的生活形態，即便只是靜坐十五分鐘，就已經改變了基因表現形式。**」

加州大學基因研究人員高爾（Steve Cole）曾參與過布理克若干研究，他認為，未來仍然需要更多研究，來搞清楚瑜伽和其他形式的生理活動，對基因表現上的差異。

看到這些好處，也許你在考慮要練哪一種？但研究發現這考慮也許並不重要，因為這些運動的形式差異很大，但是效果竟然相同。

「盤腿靜坐與瑜伽或太極在形式上有很大差異，但是只要經常做這些練習，都有降低基因發炎反應的效果。」

很多人都想從靜坐入門，因為只需要一張椅子，靜靜坐著，聽起來很簡單，只要試過的人都知道困難，一開始會因為無法改變心意遊蕩的習慣，不斷失敗。

靜坐有許多法門，數息最為常見。感受呼吸在鼻腔來回，先設定五分鐘，習慣後再延長。關鍵就是在每次注意力跑掉的時候，原諒自己，再度回到呼吸上。對自己有耐心及信心。不要失敗就放棄，就像我們面對減肥、早起一樣。

6.6

一〇五歲日本國寶醫師教我們的最後一課

一位醫師去世，《紐約時報》、《英國廣播公司》（BBC）等全球各大媒體爭相報導。他的告別式前往弔念的人高達四千人，包括日本皇后美智子都前往獻花。「他是建立日本醫學基礎的人之一。」日本內閣官房長官菅義偉接受媒體採訪時，這樣定位日野原重明。

東京聖路加國際醫院名譽院長日野原重明，享年一〇五歲。他將健檢導入日本，是日本提倡預防醫學第一人。因為慢性病並非成人專利，經過二十年努力，也將日本慣用的「成人病」一詞，改成「生活習慣病」。他深受日本人景仰，也因為一九九五年地下鐵毒氣沙林事件時，當時擔任院長的日野原，第一時間決定全面終止門診，全力收容受害病患，光聖路加醫院就收容了六百四十名傷者。

日野原重明不只是受敬重的醫生，更是銀髮偶像。他年過百歲依舊在第一線看診，每年超過一百場演講，頻繁出國，也曾數度造訪台灣，寫書常常成為暢銷書，他的長壽之道、人生哲學影響當代的日本銀髮族。

日野原在人生最後一程，再度立下典範。

► 不插鼻胃管，拒絕所有延命醫療

他沒有在他擔任名譽院長的聖路加國際醫院，走向人生終點，而是在家裡拒絕所有延命醫療、安詳辭世，日文叫做「平穩死」，也就是壽終正寢。

日野原二〇一七年三月開始消化功能下降進食困難，不太能吞嚥，日野原與家屬，在主治醫師聖路加國際醫院院長福井次矢面前明確表示：不插鼻胃管、也不要做胃造口等營養補給，「生命有其界線，一定要慎重地接受。」福井在接受日本廣播協會（NHK）採訪時，回憶之前詢問日野原的意願時，他這樣表達。數日後日野原出院，在家接受福井院長的在宅醫療。

日野原在曾在為《推薦平穩死》這本書的推薦序上寫道：「人應該活出死亡，在完成生命的最後，是否醫療不該再做任何事？」

這質問的原點，來自日野原的特殊經歷。三十三歲時，他經歷東京大轟炸，五十八歲時遭遇赤軍劫機，成為人質，以及第一位在他手中死亡的少女。

這位十六歲的少女因為結核性腹膜炎惡化反覆發燒住院，母親因為家貧需賺取生活費與醫療費，無法長時間待在醫院照顧女兒。

後來少女病況惡化，雙手合十對日野原說：「醫生，謝謝你這段時間的照顧，我真的熬不住了，我媽媽一直為我操心，請幫我轉告她，很抱歉。」日野原回答：「妳會好，請再振作。」這時，這位少女臉色大變，吐出膽汁，大大喘了幾口氣，沒了氣息。日野原大喊「護理師、打針、打針。」就這樣慌亂中，迎接少女生命的終點。

日野原一輩子懊悔，為什麼那時不握住她的手說：「我一定會幫妳好好轉達，妳就安心成佛吧。」這也成為往後他重視末期醫療，並創設日本首家安寧醫院的強烈信念。

► 用生命活出死亡

「日野原醫師一直提倡，活出期望的活法及死法，並用他的生命實踐。」聖路加國際醫院院長福井次矢在記者會上說。

去世前三週，日野原還打電話給他創立的新老人會事務局局長石清水由紀子，問下次的演講地點，「為了上台演講，還是要好好復健。」

日野原次媳真紀回憶，日野原去世前四天還說要做「足部體操」，「雖然連踢的力氣也沒有，但也要運動到最後。」

到了最後一刻，日野原一〇五年的人生以「感謝」謝幕。

「他最後的遺言是『謝謝』，而且一一對每個子女說。你對我很好，我很感謝。如果我不在了，我想你一定會很傷心，但我希望你不要這麼傷心。」真紀接受NHK採訪時回憶。

什麼是生？什麼是死？什麼是活出死亡？日野原重明給出明確的答案。

重點整理

1. 抱怨會重塑你的大腦，從此成為容易負面的人，也會改變我們對生命的看法。從生理上，也會升高壓力，引發各種慢性疾病。
2. 給愛抱怨的親友改變的動機，並明確地界定界線，是可以避免不斷當情緒垃圾桶的方法。
3. 心智強度是一種選擇、一種紀律，你可以從戒除拖拖拉拉的習慣開始。
4. 白天好好工作，晚上好好休息，不要太努力，反而能避免退休失智的風險。
5. 靜坐的好處不只是放鬆、專注，更能逆轉老化、改變基因。靜坐有許多法門，數息最常見。首先感受氣息在鼻腔來回，先設定五分鐘，習慣後再延長。



後記

老化不可逆，但我們可以老得好

每一個人出生時，如同買了輛新車或3C產品，都隱藏著一張使用說明書，只是我們在使用身體前，從來沒有仔細閱讀過說明書，不太關心身體的維修和保養，也不關心如何使用才能發揮最大效能，更不在乎未來可能會遇到什麼問題，盲目過日子，相信造物主為我們內建了健康不老。

造物主的確給了我們珍貴的身體，但只有我們悉心照顧好，如同照顧自己的愛車，才有可能健康活力又老得慢。我們必須懂得某些規則，也要不斷更新知識的最新版本，才能運用與生俱來的身體，探索世界、活出美好人生。老得慢的背後是將累積幾世紀的智慧，再加上最新科學證據，運用在日常生活裡。

每個人的生活都決定了老得快或老得慢。要避免不必要的疾病，避免提早癱在床上，決定權在自己手上。你要起身出門運動或繼續坐著，你要每天下午一杯手搖飲料或喝白開水，你要關上電腦力抗忙碌的誘惑，還是熬夜到爆肝，都由自己決定。

也許你會說，自己是身不由己。畢竟台灣工時排名全球前幾名，扣掉工作、睡眠時間，根本沒有時間運動。長工時也導致多數上班族長時間久坐不動，慢性病容易纏身。身為三明治世代，上有老父老母要照顧，下有晚熟的子女要照料。這些都是真的，但有沒有可能在這些限制下，把方法找出來，嚴肅地面對一直以來輕忽的事，好好的吃、好好的睡、好好的動，並勇於實踐。

先民就知道的養生原則如均衡飲食、睡眠充足、規律運動，這些原則依舊重要無比，但這些方案面對現代生活顯然不足。先民不會加

班回家後繞到便利超商，因為超商的明亮光線而影響睡眠；先民也不會有九成時間都在室內，導致失眠、氣喘上身。先民更不會花太多時間手機上，導致「數位失智」。

更新最新健康醫學知識版本，不要人云亦云，也不要相信從手機傳來的沒有根據的養生訊息，實踐經過科學驗證的健康常識，你看起來老得慢，神采奕奕，別人也會稱讚你看起來年輕。

► 日日活出期望中的你

被稱讚年輕很重要嗎？不那麼重要，只是被稱讚的背後，經過你的日日實踐，**你過著規律、有力量的生活，你控制了自己，你喜歡這樣的自己，因為你成為了真正的自己。**

雖然老化必定會降臨，死亡也是每個人必修的功課，我們都要設法在壽終正寢前，讓自己健康快樂、充實圓滿，活得神采奕奕，活出你期望的那個你。

希望這本書提供的建議對你有幫助，願你健康快樂，大家一起慢慢老。