

本會「照亮心靈」講座摘錄

# 微霞與桑榆——面對老的勇氣

主講／陳亮恭（關渡醫院院長） 整理／蘭小月

我們都會老，但「老」意謂著什麼？面對老年課題和人口快速高齡化，這個社會仍有許多未知的挑戰。在我們父祖時代，年過五十就被稱為「半百老翁」，而現代人平均餘命多已延長至八十歲，看五十歲其實並不老，因此「老」的定義，今昔具有社會文化認知上的差距，而餘命延長的現況，也影響未來醫療照護和個人養生保健的觀念。



▲陳亮恭院長於照亮心靈講座主講「微霞與桑榆——面對老的勇氣」。

們會發現，「復原」並不是理所當然的結局。因為大多數老人身上都不是只有單一疾病，正所謂「大病不犯，小病不斷」，醫療的診治目標已改為控制疾病、減輕其症狀，讓他活得舒坦一些，生活品質不致下降。

然而，過去累積的經驗及知識體系，如何因應高齡社會？現代醫學也在找答案，我們在走一條過去沒走過的路。這也顯示，中西醫學在高齡化快速衝擊下，

## 醫學挑戰高齡知識缺口

所謂「高齡化社會」，依世界衛生組織定義，是指六十五歲以上的老年人佔全國總人口比例超過百分之七；當這比例繼續增至百分之十四，即為「高齡社會」；達百分之二十叫「超高齡社會」。

再以老化速度來看，目前全球人口皆有逐漸老化趨勢，但是從最初的百分之七上升至百分之十四，法國人大約花了一百一十八年，瑞典八十五年，英國、美國則在五十年上下，台灣卻只花了廿五年。

換言之，台灣人口老化的速度，是法國人的五倍，比起他國好整以暇應對人口高齡化所產生的問題，我們幾乎沒有時間去準備，也沒有辦法完全參考歐美的做法，因老化的速度太快，對醫療照護服務體系也是一大挑戰。

過去醫療體系的診斷與治療，目的在使患者早日康復，但隨著高齡化社會到來，我

首先要克服的重大挑戰是知識的缺口。

以中醫來說，它是老祖宗留下來的專業知識，透過代代相傳，已有三、四千年的經驗累積。但是古人的平均壽命均不長，大約在四十歲上下，當時的中醫師，恐怕也沒看過幾個八十歲以上的病人，這跟我們今天在醫療院所，一開門，見到的老年病患動輒七、八十歲，不可同日而語，老祖宗典籍上的記載，是否足以應付？不免讓人有疑惑。因此中醫界近年不斷進行醫書補正，主動邀請八十歲以上的長者前來參加，望聞問切，補正過去中醫在高齡領域的不足。

## 高齡化是進步不是負擔

不僅中醫如此，西醫也是一樣。西醫的學理和知識來源，主要來自於臨床試驗，並以此作為診斷、用藥和追蹤醫療的重要依據。但是在廿一世紀以前，醫學臨床試驗皆不太接受以老人當研究對象，因為有倫理上

的考量，擔心老人身體較弱，會在接受試驗中受到傷害。因此，西醫過去所累積的診斷或治療方式，對老人家常發生的慢性病，也是經驗不足。

另外一個挑戰是，在高齡社會下所碰到的這些問題，都是人類史上從未發生過的事情，你很難借鏡過去的經驗，也無法直接套用歐美模式，畢竟大家都沒有老過，無法預期一個老年社會將面對哪些問題。

但也因為社會進步、經濟發展，讓醫療衛生和環境都比以往更好，才能讓更多人更長壽，故希望人人都能抱著正向角度來看待高齡社會挑戰，不要把它當作負擔。

大部分年長者的「老態」，呈現出他需要被幫助的樣子，其實是很多個原因造成的，不是單一性的，如果不深入探究、理解這些問題發生的背景原因，大概也沒有辦法處理好他的問題，找到最好的解決方式。

例如美國有一位急診室醫師，發現一名老人經常感染腸炎來就診，每次開給抗生素治療，病好沒幾天又回來，主訴症狀都是發燒、拉肚子，如此週而復始反覆發作，實在令人納悶。他忍不住好奇心去做了一次家訪，才知道這名患者輕度失智，是低收入的獨居老人，家中沒有冰箱，所以存放食物容易腐壞過期，他也照吃不誤；原來，要解決這位老先生的腸炎問題，不是給他更多的抗生素，而是一座冰箱和必要的生活照顧。

因此醫師們開始花一點時間從臨床上去探索，人老了以後到底在想什麼？當人類平均餘命不斷延長，掀開前所未有的高齡革命之後，人們開始重視老後生活的規劃，要活得快樂，也要活得健康，老後人生都需要重新認識和學習。

例如《銀光經濟》書中提到，日本九州有一間知名的藥妝店，為了客戶高齡化做了一個很小的調整，就造成營收突飛猛進。首先該店把門市服務員全部換成年長者，再透

過年長店員的觀察，重新調整商品擺設。因為他們比年輕店員更清楚老年人的想法，會針對老年養生需求，把保健食品等銀髮族產品放在老者視線所及之處，有效地喚起購買慾，就這樣一個小小的改變，業績幾乎翻倍成長。

## 重新認識老後生活需求

邁入廿一世紀的社會，我們該怎樣看待愈來愈長壽的未來？世界衛生組織2015年出版的《全球健康與老化的調查報告》，曾提出一個全新定義叫「健康老化」，主張強化身心功能，希望每個人在年輕成長發育時，就要盡量培養自己良好的體能或活動功能，人過中年，身心器官功能開始慢慢退化時，要做一些預防措施，或透過他人幫助努力鍛鍊身體，減緩老化衰退的速度，追求老年時盡可能維持不失能、不失智，生活能夠自理。

但是，通常我們思考一個高齡者是否健康，是指他的生活內容與社會參與度，而非指身上有多少病。比如兩位同樣年紀的老人家，一個有高血壓、糖尿病和膽固醇偏高，每天要吃五種藥，可是他常常跑去當志工，幫助社區工作，生活很開心，而另一個身上只有骨質疏鬆症，卻天天喊腰痠背痛、沒力氣、走不動、心情不好，日常生活還要靠他人協助，哪一位才叫「健康」呢？可見保持活躍愉快的老年生活，也是我們希望健康長壽的目標之一。

唐朝詩人白居易曾寫過一首〈詠老贈夢得〉給老友劉禹錫，詩曰：「與君俱老也，自問老何如。眼澀夜先臥，頭慵朝未梳……」感嘆年紀大了，老不是滋味，經常兩眼酸澀，早早就上床……道盡老來行動諸多不便，整天無精打采，也懶得梳頭、出門。



◀照亮心靈講座採線上辦理時，有意願者可不受地域的限制學習。

老人都要學他練出六塊肌，關鍵是提供我們思考老後生活的樣態，仍然可以活躍的參與社會，活躍的去做很多事情。

紐約第五大道有一個攝影師，特別喜歡拍穿搭很有型的老人家，有一次

他訪談到一位九十二歲的老奶奶，問她如何穿出自己的風格？老奶奶說：「我從來沒想過要扮年輕，只是想讓自己穿起來好看。」她知道自己幾歲，也接受自己不再年輕，而能善用不同的穿搭來表現自我，充分享受熟齡之年扮演的角色。

這些穿搭有型，不會因年齡而限制自己的服飾或生活型態的人，都有一些共同的特質，就是對年齡的自信。幾歲的人該穿什麼、該做什麼，從來沒有任何規範，但我們心中總有一個自己的想法，這個想法很可能就限制了你对自己人生的想像。

所以現在談到「老」要有不同的做法，不能再用自己爺爺奶奶的標準去思考老後的樣貌，就像白居易和劉禹錫，雖然同為老年人，對「老」的感受卻大相逕庭，全在心境而已。必須先打開心胸，不要被年齡這個數字所限制，才有動力繼續往下走，也才能產生更大的意義。

現代社會比古代更需要積極活躍地參與社會，為此我們得先把身體練得更強壯一些，也要鍛鍊肌力。近年醫界或營養學界都建議年長者要拉高蛋白質攝取量，因骨骼肌（即俗稱的肌肉）是人體最大的蛋白質儲存的地方，骨骼肌從廿歲到七十歲能萎縮近百分之四十，越老流失越快，當蛋白質攝取不足，就很容易因為缺少肌肉

劉禹錫收信後也回了白居易一首〈酬樂天詠老見示〉，安慰他說：「人誰不顧老，老去有誰憐。廢書緣惜眼，多炙為隨年。」表示我跟你一樣，老後也是感到種種不便，但是轉念一想，眼睛不好就減少看書，身體不舒服就去找醫師針灸……最後留下最有名的一句詩：「莫道桑榆晚，微霞尚滿天。」期勉好友在人生最後仍要好好把握，發揮夕陽餘暉燦爛一回。

這種積極正向的老年心態，也就是一種「成功老化」的狀態，與「健康老化」或「活躍老化」一樣，都是現今大家共同追求的價值觀。

### 打開心胸活出不同樣貌

由於現代人健康維持良好，許多年長者外表遠比實際年齡看起來年輕，「老」到底是什麼樣貌？其實在於心境，而非年齡。也就是你內心怎樣看待「老」這件事，就自然帶動你認為自己老不老。

中國有一個八十歲的肌肉男模王德順，八十歲還在上班、走秀、拍戲，帶著太太去很多地方旅遊，享受他的人生，而且積極的參與社會，沒有因為年齡而受影響，這改寫了我們過去所以為八十歲該有的樣貌，而這是人人都做得到的。這個例子並非鼓勵每個

而跌倒、骨折、失能，或整天腰痠背痛、疲倦沒力。

## 多元並進健全身心功能

健康長者每人每天最好攝取每公斤體重乘以一點二公克的蛋白質，也就是六十公斤的人要吃到七十二公克的蛋白質，因為人體能吸收的蛋白質有限，最好平均分配在三餐攝取；而運動後四十分鐘內補充蛋白質是最好的，這個時候補充正好可以修復因運動中大量收縮而受損的肌肉，增加肌肉量。

現在全世界在談健康老化、預防失能等，都強調找出身心功能的危險因子後，要多元整合並行，而非偏重某幾項，以下健康五件事的「套餐」，可以幫助達成預防身心功能下降的目標：第一、身心的鍛鍊，包含身體的運動、腦力的鍛鍊；第二、充分的營養；第三、有良好的社會心理；第四、健康的生活；第五、做好疾病管理。這些健康促進的作為，要五者並重、多管齊下，如果能結合慢性病管理包含醫生開立藥物或進行臨床處置，效果會更好。

義大利曾有一個著名的研究，蒐集了數百名八十歲以上的老人，觀察四年，調查他們最後離世的原因，結果發現因失能致死比因病致死率更高。當一個人的活動量下降，氣管就容易塌陷，排痰能力下降、容易嗆咳，進而引發肺炎；臥床時間一長，還會流失肌肉、骨質，一旦肌肉收縮力量不夠，血液循環就會變慢，容易形成血栓等等，因此失能本身就代表很大的健康風險，不僅僅只牽涉到長照，還

有家庭照顧、家人情感、外勞引進等問題。

因此，隨著年紀越大，或多或少會有一些慢性病，一旦發現就好好就醫、妥善控制，仍能維持愉快的生活。也就是說，「身心功能」才是我們現在面對人口高齡化最關鍵的思維，不要再單純只用疾病去思考健康的議題。

在追求健康老化的過程中，我們都希望能達成極致的健康長壽，不妨自問能夠及早做什麼，以幫助自己邁向一個無齡有型的長壽人生；也期望在超高齡社會下，世代之間和諧融合共榮，年長者可以無私的帶著年輕世代前進學習，互助合作去尋求社會進步。❀

ChefOil  
王廚精選

極致講究  
極選好油

朱其林  
國際名廚 江振誠

★ 歐洲原裝原瓶進口 ★ 多重品質把關機制 ★ 產品溯源資訊透明