



自癒力相關文獻摘要彙整

揚生國際研究室

2016

目錄

目錄.....	i
自癒力.....	1
創傷.....	1
骨折.....	1
睡眠.....	2
肌力.....	2
免疫力.....	2
自癒力和「3+1」.....	3
自癒力和生活型態.....	3
結語.....	3
飲食.....	4
新鮮水果有助於降低心血管疾病風險.....	4
減少外食有助於降低糖尿病風險.....	4
含糖飲料可能會增加心臟衰竭的風險.....	4
膳食纖維可能有助於降低第二型糖尿病風險.....	5
新的飲食法可能有助於降低阿茲海默風險.....	5
多吃蔬食降低心血管疾病風險.....	5



全穀保健康.....	6
多吃水果能大幅降低心血管疾病風險.....	6
含糖飲料可能導致高血壓.....	6
常吃紅肉會增加罹患乳癌風險.....	6
多吃魚有助預防聽力受損.....	7
吃水果可降低糖尿病風險，喝果汁反而容易罹患糖尿病.....	7
多喝綠茶可降低失能風險.....	7
地中海飲食確實可以預防心血管疾病.....	7
天天 7 蔬果 保健有效果	8
健康飲食有助防止心血管疾病復發.....	8
吃太多可能導致失智?!	8
食用堅果有可能延長壽命.....	9
維持正常新陳代謝有助抗癌.....	9
每天吃早餐可能對預防中風有幫助.....	9
吃得快，胖得也快.....	10
健康的飲食習慣提高成功老化機率.....	10
良好飲食習慣可降低慢性阻塞性肺病風險.....	10
運動.....	11
鍛鍊核心肌群以強化骨骼健康.....	11



小心肌少症影響日常生活功能.....	11
運動可能是預防下背痛最好的方法.....	11
兩週不活動，肌力就會流失.....	12
多做一些激烈運動可能有助增長壽命.....	12
不運動的後果比肥胖更嚴重.....	12
運動是對抗憂鬱的良方.....	12
設計得宜的身體活動有助於長者降低失能風險.....	13
運動有助減少夜尿症的困擾.....	13
新版運動指引-每天運動 15 分鐘	13
走路降低洗腎機率.....	14
70 歲也能踢足球.....	14
多走多健康.....	14
運動不嫌晚，現在就開始!	15
踏踏步也能預防失能失智.....	15
快樂的吹箭活動對身體好處多多.....	15
多爬樓梯幫助大腦變年輕.....	16
運動有助於維持腦部健康.....	16
跳舞讓你更聰明.....	16
即使有運動，久坐仍易致病.....	17



電視看太久可能增加重大疾病風險.....	17
少坐能延長壽命.....	17
能站就別坐著.....	18
習慣.....	18
口腔機能好，牙齒更健康.....	18
健康保健停看「聽」.....	18
正確的體態是健康的基礎.....	19
唱歌增強記憶力，運動大腦有活力.....	19
健康的生活方式能有效降低心血管疾病風險.....	19
健康的生活型態有助於降低心臟衰竭風險.....	20
睡眠時間不規律會影響健康.....	20
中年的生活習慣影響老年是否能獨立自主.....	20
健康的生活方式可延年益壽.....	21
健康的生活方式幫助婦女預防中風.....	21
健康的生活方式可大幅降低心臟病風險.....	21
健康生活方式的長期效果.....	22
改變生活方式，預防糖尿病的效果可維持 10 年.....	22
睡太多或太少都會影響腦力.....	22
預防糖尿病，吃藥不如改變生活方式.....	23



每天規律刷牙可預防失智.....	23
健康的生活習慣可延緩失能失智.....	23
保護心血管同時可能也幫助了大腦.....	24
具挑戰性的活動有助於強化腦力.....	24
複雜的工作有助維持腦力.....	24
學習新事物，腦筋更清楚.....	25
銀髮族腦力訓練效果可維持 10 年.....	25
銀髮族腦力訓練效果可維持 5 年.....	25
睡眠不足可能會增加婦女的糖尿病風險.....	26
牙齒健康可能影響心血管健康.....	26
燃煤造成的空氣污染最傷健康.....	26
骨質疏鬆問題不容忽視.....	27
斷然戒菸可能會比逐量減少容易戒除成功.....	27
睡太多太少都會增加高血壓患者中風風險.....	27
戒菸不嫌遲，現在就開始.....	28
睡太多增加中風風險.....	28
長者戴著假牙睡覺容易感染肺炎.....	28
寫日記有助增強免疫力.....	29
日本推動口腔保健成效報告.....	29



腸胃好，身體自然好.....	29
今天喝「水」了嗎?.....	30
飲酒過量易引發中風.....	30
唱歌好處多，合唱效果更好.....	30
良好飲食、運動、腦力訓練、注意血管健康可延緩腦力退化.....	31
人際.....	31
代間學習，自癒力的好推手.....	31
發展仁慈心有助於解決心理問題.....	32
靜坐可能有助於長者緩解下背痛.....	32
靜坐有可能幫助延緩大腦衰退.....	32
生活態度樂觀可能讓高齡長者更健康長壽.....	33
心態年輕，活得比較久.....	33
負面的老化態度影響身心健康.....	33
壓力和憂鬱對心臟是致命組合.....	34
憂鬱會增加糖尿病風險.....	34
不想吃藥對抗憂鬱？靜坐是個好選項.....	34
生命意義對健康有益.....	35
心理健康，心血管也健康.....	35
正念靜坐有助減緩憂鬱與疼痛.....	35



靜坐幫助長者改善睡眠問題.....	36
正念減壓課程有助改善長者身心健康.....	36
沒生病，不代表健康.....	36
預防勝於治療，持之以恆最有效.....	37
活躍的生活方式對長者的健康有益.....	37
同儕的支持有助於良好生活型態的建立.....	37
社交關係在人生各階段都對健康影響重大.....	38
與人面對面交流較能擊退憂鬱.....	38
互相支持能提高改變成功的機率.....	38
社交孤立會增加死亡風險.....	39
好鄰居能降低心臟病風險.....	39
人際關係不佳會增加死亡風險.....	39
父母有經濟壓力時，子女該給的是錢嗎？.....	40



自癒力

自癒力是人體自我療癒，自我修復的能力，它是與生俱來的，自癒力是個綿密的系統，系統裡含蘊了各種功能，像網路一樣密布在人體的各個部位，身體裡哪個角落或哪個部位出現內在異常或有不良外物入侵，自癒力經由系統裡的功能立刻察知，並立即下令相關系統回應，處理，盡所能維護身體的健康。自癒力具有自發性，非依賴性和作用持續性等特點，但自癒力並不是萬能的，每個人因體質不同，生活條件不同，自癒力也有強有弱。當人體受傷害太嚴重，傷害程度大於自癒力可自我修復的極限時，人就出現病兆，病了，這時就得去醫院看醫生，尋求醫生的協助和治療，因此維護、強化自癒力是預防於未病很重要的功課。

世界衛生組織(WHO)在 2015 年提出的全球高齡與健康報告中，從初階預防健康促進的概念，強調人體強化內在能力 (intrinsic capacity) 的重要性。人類有史以來，沒有醫生存在的年代非常漫長，而人類仍然能繁衍存活下來，就是因為體內有自癒力，在身體出現異常時自我修復，這便是自癒力存在最好的證明。以下舉幾個例子說明自癒力的功能。

創傷

當你受傷時會疼痛和流血，會痛是因為末梢神經在受傷的第一時間通知腦部，讓你有疼痛的感覺，知道受傷了，同時血會凝固成血塊，形成堅硬的保護痂，這時身體裡的免疫系統則動員白血球細胞趕赴傷口，防止細菌，病毒或不良異物經由傷口入侵人體，在同一時間自癒力啟動修復系統在傷口周圍進行修復和細胞增殖，一段時間之後，這些增殖的細胞會慢慢形成新的皮膚，新皮膚長出來時，傷口的痂便會掉落，這時，免疫細胞便撤離傷口，而你的傷也康復了。

一個傷口的痊癒，看似理所當然，只要時間到了，傷口就會癒合康復了，事實上，整個過程十分複雜，過程中，包括神經系統的通報機制，凝固血液成血塊的機制，免疫細胞白血球的投入，接著再生和修復的機制在傷口邊緣急遽地增殖細胞，慢慢把傷口填滿，及至長成新皮膚.....等等，這工程縝密、精準而且運作環環相扣，合作無間，而這工程是自癒系統在我們不覺知的情況下完成的，如果沒有自癒系統，一個小傷口便可能造成人體健康的大難題。

骨折

骨折發生時，自癒系統動員系統裡的機制在骨折處形成血塊，血塊填滿骨折處的周圍和裂縫，形同封存，同時進行該處的修復、增生工作，直到封存骨折處的血塊變大變軟，成為一大塊柔軟的組織，固定了骨頭，這柔軟的大塊組織可稱為骨痂，它的作用就像固定夾板，防止骨折處再裂開，這骨痂在一段時間以後會變成骨骼構造的一部分，使骨折處癒合，恢復功能。同時，受傷的外皮也經由自癒力的處理慢慢復原。骨科醫師沒有辦法縫合骨折處，能做的，就是為患者裝上石膏，但石膏並沒有治療效果，它的作用只有固定骨折處，防止骨折處因活動再度裂開。恢復骨骼功能的是自癒力。



揚生慈善基金會

睡眠

睡眠對人體健康影響很大。身體利用睡眠時活動少耗能少的時機修復白天身體運作時功能受損的器官，受損的器官功能修復或逐漸修復後，身體的運轉就漸漸趨於平衡，因此，如果有好眠，第二天就會感覺神清氣爽，心情愉悅。這種修復力也是自癒系統的功能之一。

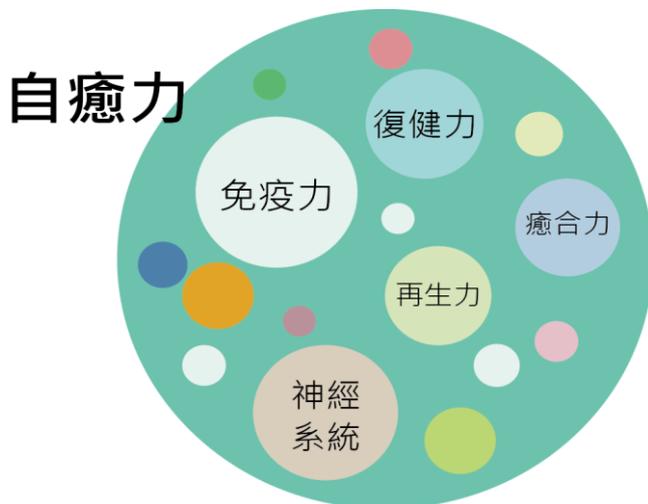
肌力

如果有一段時間很少運動，發現打球時腿力大不如前，於是請教了運動教練，他說是因為你的肌力退化。他教了你幾種強化肌力的練習方法，幾個星期之後，你再上場打球，發現腿力又回來了，腿力回來，就是肌力回來，肌力能復原是自癒系統回應肌力練習的結果。

我們一生中身體遇到的「異常」比我們想像的還多很多，比如你覺得胸口有點悶，或頭有點痛，或者你覺得有點疲憊，但說不出哪裡不舒服，你沒有去理會它，幸運的是，幾天之後，它們都一一消失不見了，這些「異常」能恢復正常，自然是身體裡的自癒力去修復的，我們無法想像人體如果沒有自癒力，如何能安渡上百個的寒暑？

免疫力

在自癒系統裡有個防禦系統，也就是我們比較熟悉的免疫系統，它是自癒系統中抵抗外力的系統，它的功能是對抗入侵人體的病菌、病毒或不良物質，它也是自癒系統的先發部隊，當身體發現異常時，它立即動員系統裡的細胞前往該處，設法殲滅敵人，並駐守該處，同時，自癒系統的其他機制，如前面提到的復健力、再生力、癒合力、神經系統等等，則受命同心協力把因外敵入侵而受傷的組織或器官修復，修復的任務完成後，免疫細胞便和這些機制一起退場，各自轉往身體裡需要它們的部位。免疫系統是人體自我修復時的一個機制，它必須有自癒系統其他機制的配合，才能達成自我療癒的任務，因此，免疫力不等於自癒力，免疫系統是人體自癒系統裡的一個子系統。



自癒系統包含免疫力、復健力、再生力、癒合力、神經系統等，同心協力把因外敵入侵而受傷的組織或器官修復、療癒。

自癒力和「3+1」

那麼，如何強化自癒力呢？

「3+1」是最好的方法。「3」是代表對的飲食，常運動，好的生活習慣，「1」是代表好的人際關係。

國內外很多的研究、論文和臨床報告都一再證明，如果我們能維持吃對的食物，常運動，養成好的生活習慣，比如不抽菸、睡好眠、保持良好人際關係的生活方式，身體健康狀態會比沒有這樣做的人好，原因是，好的生活型態能引發、啟動人體的自癒能力，適時修復人體受損的組織或器官，恢復人體正常的運作，病痛發生的機率自然減少。

自癒力和生活型態

人體內有健壯的自癒力，就能保有健康。生活型態不良會弱化人體內的自癒力，導致人體抵抗入侵的病毒或病菌的能力降低，容易生病。許多研究報告結果都證實健康的生活型態——健康飲食、適量運動、良好習慣和維持良好人際關係，可以強化與生俱來的自癒力，遠離疾病。下列為全球各組織對不良生活型態的敘述：

1. 根據國健署的統計分析，糖尿病、心血管疾病、癌症等疾病，都肇因於生活型態不良。
2. 世界衛生組織(WHO)的研究報告，也認為癌症是一種慢性病，肇因於生活型態不良。
3. 根據美國癌症研究院(AICR)的報告，50%-75%的癌症是由於生活型態不良引起的。
4. 日本厚生勞動省的研究報告，高血壓、糖尿病、高血脂、心血管疾病和癌症等病症也都是肇因於生活型態不良。

強化自癒力

3 飲食
運動
習慣 + **1** 人際

結語

現代醫學之父希波克拉底 (Hippocrates) 以拉丁文 *Vis medicatrix naturae*，英文譯為 *the Healing Power of Nature*，描述他對人體自我療癒能力所做的結論。此概念對於健康老化的過程扮演了極重要角色；認為每個人與生俱來的自我療癒能力，疾病的療癒是透過自身的自癒力，醫療只是輔助角色。善待自癒力，便能保有健康的身體。



飲食

新鮮水果有助於降低心血管疾病風險

資料來源: N Engl J Med 2016; 374: 1332-1343

許多西方研究指出，攝取新鮮水果與降低心血管疾病風險相關，但少有針對亞洲國家的研究。最近一份中國大型研究指出，多吃新鮮水果有助於降低心血管疾病風險。研究團隊於 2004 至 2008 年在中國 10 個地區收集 512,891 名 30 到 79 歲、沒有心血管疾病的民眾的資料，追蹤 7 年後發現，比起不吃或鮮少吃水果的人，每天吃水果的人收縮壓和血糖值較低，因心血管疾病導致的死亡風險降低了 40%，另外，發生重大心血管疾病、缺血性腦中風和出血性腦中風風險也分別降低了 34%、25%、36%。研究人員表示，只有 18% 的民眾每天吃水果，頻率明顯比歐美低。水果提供身體需要的維生素與纖維，不但幫助消化，對心血管健康也很重要，建議每天攝取足夠的份量。

減少外食有助於降低糖尿病風險

資料來源: Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2015

美國哈佛陳曾熙公共衛生學院發表的新研究指出，自己在家做飯吃可能有助於降低第二型糖尿病的風險。研究團隊分析兩個大型研究中共 99,000 人的資料，追蹤 36 年後發現，自己準備飯菜次數每週 11 到 14 餐的人，比每週少於 6 餐的人，發生第二型糖尿病的風險低了 13%。研究人員 Geng Zong 表示，過去 50 年來人們變得越來越常外食或外帶，而罹患糖尿病的機率也同時提高了。這是因為外面餐廳較常使用加工食品和不健康的脂肪，容易造成肥胖，引發糖尿病，建議大家盡量減少外食，自己準備飯菜，注意營養均衡，才能吃得安心又健康。

含糖飲料可能會增加心臟衰竭的風險

資料來源: Heart, 2015

一份瑞典的新研究指出，經常攝取汽水等含糖飲料可能會增加心臟衰竭的風險。研究團隊以一份世代研究中 42,400 名 45 到 79 歲的男性為對象，從 1998 年開始，平均追蹤 11.7 年後，有 4,113 名男性發生心臟衰竭。分析其飲食習慣發現，每天攝取 2 份以上含糖飲料的人，發生心臟衰竭的風險比不喝含糖飲料的人高出 23%。研究人員 Susanna Larsson 表示，雖然這是以男性為對象的研究結果，但推估女性應該也會得到相似的關聯。含糖飲料與心臟衰竭風險明顯相關，應盡量減少攝取量，以降低風險，同時也有助於預防肥胖與糖尿病等其他疾病。



膳食纖維可能有助於降低第二型糖尿病風險

資料來源: Diabetologia, 2015

英國最新研究顯示，從飲食中攝取大量纖維或許有助於降低罹患第二型糖尿病的風險。研究以「歐洲癌症營養前瞻性調查」中 26,088 名平均 52.4 歲的參與者為對象，經過約 11 年的追蹤後發現，比起很少攝取膳食纖維的人(每天少於 19 克)，大量攝取膳食纖維的人(每天超過 26 克)罹患第二型糖尿病的風險低了 18%，研究人員推測有可能是因為攝取膳食纖維與體重控制相關。進一步研究各類食物中的纖維與糖尿病的關係，發現穀物纖維與蔬菜纖維較能降低第二型糖尿病風險，而攝取水果纖維則與降低糖尿病風險較無關。

新的飲食法可能有助於降低阿茲海默風險

資料來源: Alzheimer's & Dementia, 2015

美國芝加哥若許大學(Rush University)醫學中心的研究團隊綜合了地中海飲食與高血壓防治飲食，發展出一套新的「延緩腦神經退化之地中海飲食-高血壓防治飲食介入法」，簡稱「MIND 飲食」，可能有助於降低阿茲海默症風險。研究以 923 位 58 到 98 歲的長者為觀察對象，追蹤 4.5 年後發現，高度遵循此飲食方式的人罹患阿茲海默症的風險降低了 53%，中度遵循者則降低 35% 的風險。研究人員 Morris 表示，這種飲食方式即使只是中度遵循也有助於降低風險，執行起來也比地中海飲食和防治高血壓飲食容易。

註：「MIND 飲食」建議 10 種有益腦部健康的食物：綠葉蔬菜、其他蔬菜、堅果、莓果、豆類、全穀類、魚類、禽類、橄欖油與少許紅酒，限制 5 種不健康的食物：紅肉、奶油與人造奶油、起司、糕點與甜食、油炸食物或速食。

多吃蔬食降低心血管疾病風險

資料來源: Circulation, 2015

英國一項新的大型研究報告指出，多吃蔬食有助於降低心血管疾病風險。研究團隊以「歐洲癌症營養前瞻性調查」(EPIC)中 451,256 名 35 到 70 歲的歐洲人為對象，追蹤 12.8 年後發現，比起飲食習慣偏好肉類的人，多吃植物性食物(全穀類、豆類、蔬菜、水果與堅果等)的人因心血管疾病而死亡的風險降低了 20%。研究人員 Camille Lassale 表示，此研究的意義並非要人完全吃蔬食，只要多以蔬菜全穀類代替肉類就有幫助，平常吃飯時看看自己的盤子裡，確定菜多於肉，就是很大的進展。



全穀保健康

資料來源:JAMA Internal Medicine, 2015

哈佛大學公共衛生學院從 1984 到 2010 年持續追蹤「護士健康研究」(Nurses' Health Study)中 74,341 名女性以及「醫療專業人員追蹤研究」(Health Professionals Follow-Up Study)中 43,744 名男性，結果發現，全穀類食物攝取量愈高，死亡風險越低。研究人員表示，每天攝取 28 克全穀類食物，可降低 5% 整體死亡風險，心血管疾病造成的死亡風險則降低 9%。此外，若每天以一份全穀類食物代替精緻食物，可降低 8% 死亡風險；若每天以一份全穀類食物代替紅肉，則可降低 20% 死亡風險，建議大家三餐盡量以糙米、紫米、全麥、燕麥或雜糧等全穀類為主食。

多吃水果能大幅降低心血管疾病風險

資料來源:European Society of Cardiology, 2014

過去心血管疾病與飲食之間的關聯性研究多是以西方人為對象，為了研究飲食如何影響與西方有著不同生活型態的中國人，英國牛津大學以中英共同合作的「中國慢性病前瞻性研究」(China Kadoorie Biobank)中 451,681 位沒有心血管疾病的中國人為調查對象，追蹤 7 年後發現，比起不吃水果的人，每天吃水果的人罹患心血管疾病的風險降低了 25-40%(缺血性腦中風降低 25%，出血性腦中風降低 40%)，且常吃水果的人血壓也明顯比較低。研究人員表示，水果能有效降低心血管疾病風險，對已患有心血管疾病或高血壓的人也有益處，建議大家平常多加攝取。

含糖飲料可能導致高血壓

資料來源:The American Journal of Cardiology, 2014

一般民眾普遍都知道，攝取過多鹽份容易引發高血壓，而一份美國新的研究報告指出，原來糖分攝取也跟高血壓有著明顯的關聯。美國康乃狄克州耶魯格里芬預防中心的研究團隊分析了過去的 12 個研究、共 409,707 筆病患資料，所得出的結果顯示，常喝含糖飲料的人發生高血壓的風險比不喝的人增加了 26~70%。含糖飲料除了與高血壓有明顯的關聯性之外，與糖尿病、肥胖、心臟病等都脫不了關係，平時應儘量少喝，尤其是高血壓患者，更應該限制含糖飲料的攝取。

常吃紅肉會增加罹患乳癌風險

資料來源:British Medical Journal, 2014

哈佛大學公共衛生學院(Harvard School of Public Health)發表的研究報告指出，在成年時期攝取較多紅肉會成為日後罹患乳癌的危險因子。研究團隊以 1991 年「護士健康研究 II」(Nurses' Health Study II)中 88,803 名婦女為研究對象，追蹤 20 年後發現，常吃紅肉的婦女罹患乳癌的風險明顯增加 22%。另外分析改變蛋白質來源造成的影響發現，若每天以一份豆類替代一份紅肉能降低 15% 罹患乳癌的風險；每天以一份家禽肉替代一份紅肉能降低 17% 的風險。因此，建議成年人每天改以豆類、家禽、堅果或魚肉來取代紅肉，降低日後罹患乳癌的風險。



多吃魚有助預防聽力受損

資料來源:The American Journal of Clinical Nutrition, 2014

美國一項新的大型研究指出，每週食用兩份以上魚類，可降低婦女聽力損失的風險。哈佛大學附屬醫院 Brigham and Women's Hospital 的研究團隊以「護士健康研究 II」(Nurses' Health Study II)中 65,215 名參與者為研究對象，從 1991 年追蹤至 2009 年發現，比起不常吃魚的婦女，每週至少吃兩份魚的婦女聽力受損的風險降低了 20%，且無論食用任何種類的魚，似乎都有助於降低風險。研究人員 Sharon Curhan 博士表示，雖然聽力衰退常被認為是老化無法避免的過程，但只要找出損害聽力的風險因素，就能提高預防或延緩聽力退化的可能性。

吃水果可降低糖尿病風險，喝果汁反而容易罹患糖尿病

資料來源:British Medical Journal, 2013

美國哈佛大學公共衛生學院(Harvard School of Public Health)發表的一項研究報告指出，攝取新鮮水果有助降低第二型糖尿病風險，但大量攝取果汁卻令糖尿病風險增加。這是首次單獨針對水果與糖尿病風險關係的研究，團隊分析了美國 1984 年到 2008 年的大型健康調查中 187,382 名參與者的資料發現，比起每個月吃不到 1 份水果的人，每週吃兩份以上的水果，特別是藍莓、葡萄及蘋果，罹患糖尿病的風險降低了 23%。然而，每天喝一杯以上果汁的人，患糖尿病的風險卻反而增加 21%。建議大家將喝果汁的習慣，改為直接吃水果，才能降低罹患糖尿病的風險。

多喝綠茶可降低失能風險

資料來源:The American Journal of Clinical Nutrition, 2012

過去常有報導指出綠茶能降低失能風險，但從未有直接的研究證實，直到日本東北大學(Tohoku University)醫學研究所在 2006 年進行了一項大規模的研究，證實多喝綠茶確實有助於長者降低失能風險。研究團隊追蹤大崎市 13,988 名 65 歲以上長者 3 年，分析其飲用綠茶習慣與發生失能狀況，結果發現，跟每天喝不到 1 杯綠茶的人相比，每天喝 1~2 杯的人，失能風險降低 10%，每天喝 3~4 杯的人，失能風險低了 25%，而每天喝 5 杯以上綠茶的人，失能風險更是低了 33%。綠茶對預防失能有如此顯著的效果，大家平常可多喝綠茶，有益無害。

地中海飲食確實可以預防心血管疾病

資料來源:The New England Journal of Medicine, 2013

2013 年一篇長時間、大規模的研究報告，證實了地中海飲食與降低心血管疾病風險的強烈關聯。研究在西班牙進行，7,447 位 55 到 80 歲的受測者被隨機分為三組：額外添加橄欖油的地中海飲食、額外添加堅果的地中海飲食、以及做為對照組的低脂飲食。經過 4.8 年的追蹤後，發現攝取地中海飲食的兩組，罹患心血管疾病的風險都有顯著降低(橄欖油組降低 30%，堅果組降低 28%)，而低脂組則沒有明顯的效果，證實地中海飲食確實是預防心血管疾病的最佳選擇。

請參照揚生營養師所整理撰寫的：[地中海樂活飲食](#)建議，養成健康的飲食習慣，預防心血管疾病。



天天 7 蔬果 保健有效果

資料來源:Journal of Epidemiology and Community Health, 2014

「天天 5 蔬果」可能不太夠，最好吃 7 份以上。英國倫敦大學學院(University College London)最新研究發現，每天吃 7 份蔬果可大幅降低死亡率。研究團隊分析 2001 至 2008 年的健康問卷報告中 65,226 個調查對象的生活型態，發現攝取大量蔬果與降低死亡率有強烈關聯。每天吃 7 份蔬果可使所有因素導致的死亡風險降低 42%，癌症死亡風險降低 25%，心臟病或中風死亡風險降低 31%，而蔬菜似乎又比水果更具保健效果。不過，吃罐頭水果反而增加心臟病、中風與癌症風險，記得要吃新鮮蔬果才能達到保健的效果。

註:蔬菜一份大約是煮熟後半個飯碗的量；水果一份相當於一個拳頭大小。

健康飲食有助防止心血管疾病復發

資料來源:American Heart Association, 2012

我們都知道良好的飲食習慣可以預防心血管疾病，但對於已經發生過心血管疾病的患者，是否有二次預防的效果呢？美國心臟協會的期刊 Circulation 中有一篇跨國際的大型研究報告，以 40 個國家 31,546 名平均 66.5 歲、患有心血管疾病的長者為對象，追蹤近 5 年後發現，比起飲食習慣差的人，有良好飲食習慣的患者，其心血管病變死亡率明顯降低了 35%、心臟病復發的風險則降低 14%，而中風的機率也降低了 19%，再次證實了健康飲食的重要性。使用藥物雖有助於控制病情，但一定要吃得健康，才能更有效地防止心血管疾病及糖尿病等疾病再度復發。

想知道怎樣才能吃得健康嗎？請參考營養師所整理撰寫的[高齡者的營養需求](#)。

吃太多可能導致失智?!

資料來源:The American Academy of Neurology, 2012

原來吃太多不只會令身材走樣，還會影響記憶能力。美國學者 Yonas E. Geda 博士表示，攝取越多卡路里，罹患輕度認知功能障礙的風險就越高。此研究由美國國家老化研究所(the National Institute on Aging)贊助，有 1,233 位 70 至 89 歲的長者參與。研究結果發現，每天攝取熱量 2,100~6,000 大卡的長者，發生記憶問題或輕微認知障礙的風險是一般人的兩倍以上。那麼該怎麼辦呢？試著控制每天卡路里的攝取並且養成規律運動的習慣。若減少卡路里並以營養豐富的食物取代空熱量食物，就能減低罹患腦部疾病與心臟疾病的風險。



食用堅果有可能延長壽命

資料來源:The New England Journal of Medicine, 2013

研究發現，每天吃一小把堅果，30年後，比起不吃的人，整體死亡率減少20%，其中因心臟疾病而死亡的風險下降最多，達到29%，因癌症而死亡的風險值則降低了11%，也能降低呼吸道疾病風險。此研究是追蹤了11.5萬人、30年後得到的數據，將其他干擾因素都排除後，發現食用堅果與降低死亡率兩者間有很強的關聯，與之前許多觀察性研究及臨床試驗所獲得的「食用堅果對於許多慢性疾病有好處」結論一致。研究團隊同時發現，食用堅果的人往往也有比較好的生活習慣，例如不抽煙、不過度肥胖，也比較喜歡運動。

維持正常新陳代謝有助抗癌

資料來源:National Health Research Institutes, 2014

國家衛生研究院龔行健院長、清華大學王雯靜教授以及王鴻俊博士共同組成的研究團隊，突破性地找到調控癌細胞葡萄糖代謝造成腫瘤增生的機制，讓「癌症可能是一種新陳代謝疾病」的想法得到印證，並於今年年初刊登於「美國國家科學院刊」(Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America)。目前使用的抗癌藥物常會傷害到正常細胞，未來若是能以調節癌細胞新陳代謝的方式抗癌，就不會影響正常細胞，也不會有副作用。這項發現不僅為癌症治療開啟新的里程碑，更提醒民眾維持人體新陳代謝正常運作的重要性，包括運動、均衡飲食、審慎選擇糖分攝取、控制好身體血糖值等做法都對癌症的防治有正面的幫助。

每天吃早餐可能對預防中風有幫助

資料來源:Stroke, 2016

日本一份新研究發現，不吃早餐可能會提高中風風險。過去雖已有許多研究說明早餐對健康的好處，但這是第一次有研究指出不吃早餐可能會提高腦出血的風險。團隊以日本公共衛生世代研究中82,772名45到74歲、無心血管疾病或癌症病史的民眾為對象，調查每週吃早餐的頻率，平均追蹤約13年後發現，比起每天吃早餐的人，每週早餐次數少於2次的人，整體心血管疾病風險高了14%，整體中風風險高了18%，其中腦出血風險更是高出36%。研究人員表示，或許是因為高血壓本來就是腦出血最主要的危險因子，而比起不吃早餐的人，每天吃早餐的人似乎比較沒有高血壓的問題。建議大家每天吃早餐，給足身體所需的營養之外，對於預防中風或許也有幫助。



吃得快，胖得也快

資料來源:Obesity, 2014

日本岡山大學研究所森田學教授的研究團隊於 2010 年開始針對 1,314 名 BMI 指數正常的新生進行縱貫性研究調查，追蹤 3 年後發現，吃飯速度快的人，肥胖風險是其他人的 4.4 倍，其中男性的風險是女性的 2.8 倍，且吃太快的影響甚至比愛吃油膩食物或吃得過飽明顯。吃飯速度快的人通常每一口的量多、咀嚼的次數少，研究人員建議每一口食物最好咀嚼 20~30 次後再吞下。人會隨著年齡增長而越來越容易變胖，若能盡早改變飲食習慣，開始細嚼慢嚥，有助於預防肥胖或新陳代謝症候群等生活習慣病發生。

註:世界衛生組織建議以身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來衡量肥胖程度，其計算公式是體重(公斤)除以身高(公尺)的平方，國民健康署建議我國成人 BMI 應維持在 18.5 及 24 之間。

健康的飲食習慣提高成功老化機率

資料來源:J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 71(3):349-355, 2016

一份澳洲的新研究指出，日常飲食習慣越健康，成功老化的機率越高。「成功老化」是指沒有發生失能、憂鬱症狀、認知障礙、呼吸疾病及慢性病(癌症、心臟病、中風等)。研究團隊以 1,609 名 49 歲以上、沒有慢性病的民眾為對象，調查其飲食習慣健康與否，追蹤 10 年後發現，越是遵循國家飲食指南，成功老化的機率就越高；比起最不遵循飲食指南的人，遵循程度最高的人 10 年後成功老化的機率高出了 58%。建議大家依照衛福部所公布的「每日飲食指南」，每天攝取足夠的食物類別與份數以獲得均衡營養。

良好飲食習慣可降低慢性阻塞性肺病風險

資料來源:BMJ, 2015

過去的許多研究已經證實良好飲食習慣可降低糖尿病、癌症等慢性病風險，而這次法國的研究團隊所發表的研究報告則是發現良好飲食習慣與降低慢性阻塞性肺病(COPD)風險相關。研究人員於 1984 至 2000 年持續追蹤「護士健康研究」中 73,228 名女性以及 1986 至 1998 年「醫療專業人員追蹤研究」中 47,026 名男性，結果發現，多攝取全穀類、不飽和脂肪酸類、堅果類，儘量少吃紅肉、加工肉品、精緻穀類及含糖飲料，罹患慢性阻塞性肺病的風險降低了 33%。研究人員 Raphaele Varraso 表示，這點無論男女、是否有抽菸習慣都一樣，整體飲食習慣比較健康的人風險較低，顯示出良好飲食習慣是預防肺病的關鍵之一。



運動

鍛鍊核心肌群以強化骨骼健康

資料來源:Calcified Tissue Int.,99(1):30-42, 2016

肌力及肌耐力都會隨年齡的增長而逐漸衰退，進而引起肌少症(sarcopenia)及力弱症(dynapenia)，伴隨骨質密度(bone mineral density)的下降及提高骨折危險性。澳洲地區一項研究發現，以 1089 名(51%為女性)，平均年齡 62 歲的長者進行研究後發現，肌少型肥胖症者(sarcopenia obesity)及力弱型肥胖症者(dynapenia obesity)者，比單一只有肥胖者(obesity)更容易發生骨折。持續追蹤 10 年的結果顯示，肌少型肥胖症及力弱型肥胖症的男性骨折率比肥胖者高出三倍，女性則沒有明顯差異。研究人員 David Scott 建議，定期安排骨質密度檢測，以評估骨質健康狀況，應維持適度體重，保持肌肉肌力與平衡協調性，才是預防骨質疏鬆的好方法。

另可參考陳維茜醫師所撰寫的文章：[預防骨質疏鬆從飲食和運動做起](#)，進一步了解。

小心肌少症影響日常生活功能

資料來源:National Health Research Institutes, 2014

國家衛生研究院群體健康科學研究所老年醫學研究組於 2012 年邀集台灣大學醫學院暨附設醫院、成功大學醫學院附設醫院、中國醫藥大學暨附設醫院及中山醫學大學成立研究團隊，為台灣本土肌少症建立評估指標。2013 年於國際期刊 Geriatrics & Gerontology International 發表初步研究成果，團隊分析 2,867 名台灣長者的資料之結果顯示，台灣長者肌少症的盛行率為 3.9-7.3%。肌肉組織減少會影響身體功能與自主生活能力，造成跌倒和骨折的風險增加，甚至重病而死亡。建議長者應注意營養的攝取、保持運動的習慣，以增加肌肉量並增加肌力。

運動可能是預防下背痛最好的方法

資料來源:JAMA Internal Medicine, 2016

下背痛的全球盛行率是 12%，復發率又高，對各國都是健康上的重擔，尤其隨著人口老化，未來受下背痛之苦的人口比例恐怕也會隨之增高，因此找出如何預防下背痛的方法也成了重要的課題。澳洲雪梨大學的研究指出，最能緩解下背疼痛的可能不是護腰、鞋墊等物品，而是運動。團隊從 6,133 篇相關研究中篩選出 23 篇研究，分析共 30,850 人的資料後發現，運動能降低 35%下背疼痛的風險，運動再加上教育則可降低風險達 45%。研究人員 Daniel Steffens 表示，研究結果顯示運動有助於緩解下背疼痛，但同時也發現一年後效果會下降，因此持續從事運動是必要的，養成長期規律運動的習慣或許是預防下背痛最好的方法。



兩週不活動，肌力就會流失

資料來源:Journal of Rehabilitation Medicine, 2015

一份丹麥哥本哈根大學的新研究指出，只要兩週不活動，就會讓原本體能不錯的人失去相當可觀的肌力，而讓失去的肌力恢復則需花三倍以上的時間。參與研究的有平均 23 歲的年輕組與平均 68 歲的年長組，在腿部維持兩週不活動後發現，年輕人失去了 30% 的肌力，就像是老了幾十歲，而長者則失去了 25% 的肌力。在不活動的兩週後，研究團隊讓參與者接受為期六週的自行車訓練，雖然有助於參與者恢復體能，然而，失去的肌力卻無法在這期間完全恢復。由此研究可見持續身體規律活動的重要性，尤其是肌力對長者的健康及生活品質有非常大的影響，更是要好好維持。

多做一些激烈運動可能有助增長壽命

資料來源:JAMA Internal Medicine, 2015

澳洲最新的研究指出，高強度運動似乎較能有效降低死亡風險。研究團隊以一份世代研究中 204,542 名 45 到 75 歲的民眾為對象，平均追蹤 6.52 年後發現，比起沒有做任何激烈運動的人，平常多少有做一些激烈運動的人，死亡風險降低了 9% 到 13%，不分性別、肥胖與否，是否有心血管疾病或糖尿病都一樣，從事激烈運動的時間越長，死亡風險降低越多。研究人員 Klaus Gebel 表示，若能在一般的溫和活動(健走、做家事等)之外加上一些激烈運動(慢跑、有氧運動等)，喘點氣、流些汗，就能有顯著的益處，不過從未做過激烈運動的民眾或長者應先跟醫師商量過再開始從事這類活動。

不運動的後果比肥胖更嚴重

資料來源:The American Journal of Clinical Nutrition, 2015

英國最新的研究指出，不運動的後果比肥胖更嚴重。劍橋大學研究團隊調查「歐洲癌症營養前瞻性調查」(EPIC)中 334,161 名歐洲人，平均追蹤 12.4 年後發現，不運動的死亡風險是肥胖者的兩倍。研究人員 Ulf Ekelund 表示，當然大家仍需努力避免肥胖，但最大的風險在於缺乏運動，無論是正常體重、過重或是肥胖的人都一樣，運動有益於任何體重的人，即便只是每天快走 20 分鐘都能有效降低風險，因此應將運動視為重要的公衛政策，促使不運動的人增加運動量，就算只增加一點運動量也會對整個社會的健康有極大的助益。

運動是對抗憂鬱的良方

資料來源:JAMA Psychiatry, 2014

英國一篇最新的大型長期研究報告指出，常運動的人比較不會出現憂鬱症狀。研究團隊以 1958 年 3 月某週出生的 11,000 位英國人為對象，追蹤至 2008 年為止，分別分析他們在 23、33、42、50 歲時的憂鬱程度與運動頻率，結果發現，無論在哪個年齡階段，比較常運動的人憂鬱症狀較少。另外，23 歲時不運動的人，開始每週運動 3 次後，5 年後出現憂鬱症機率減少了 19%。研究人員表示，運動與憂鬱的關係是雙向的，運動有助於憂鬱的人緩和症狀，而憂鬱症狀似乎也是從事運動的障礙。運動或許無法令人完全擺脫憂鬱症，但至少我們知道了有運動的人的確比較不會憂鬱。



設計得宜的身體活動有助於長者降低失能風險

資料來源:JAMA, 2014

美國佛羅里達大學 Marco Pahor 博士帶領全國 8 個研究中心，於 2010 年開始進行一項名為「生活方式的介入與長者的獨立自主」(Lifestyle Interventions and Independence for Elders, LIFE)的研究，受測者為 1,635 名 70 至 89 歲的長者，皆屬於失能的高危險群，隨機被分配到「經過設計的身體活動組」或「健康教育組」。身體活動組每週活動 150 分鐘，包括有氧、阻力、柔軟度等訓練；健康教育組則是定期開課教導與長者相關的各種主題，每次也會進行 5-10 分鐘的上肢伸展運動。參與計畫 2.6 年後，運動組的失能風險比健康教育組低了 18%，可見比起健康教育課程，設計得宜的中等強度身體活動更能幫助衰弱的長者維持身體機能，延緩並降低行動失能的風險。

註:在此研究中，行動失能的定義為——在沒有助行器或其他人的幫助下，無法在 15 分鐘內走完 400 公尺。

運動有助減少夜尿症的困擾

資料來源:Medicine & Science in Sports & Exercise, 2014

美國羅耀拉大學(Loyola University)醫學院團隊發表的研究報告指出，運動能幫助男性減少夜尿症(晚上起來上廁所 2 次以上)或嚴重夜尿症(晚上起來上廁所 3 次以上)的發生。團隊分析 28,404 位 55 至 74 歲男性患者就醫紀錄後發現，相較於不運動的男性，每週運動 1 小時以上的男性發生夜尿症的機率減少了 13%，發生嚴重夜尿症的機率減少 34%。研究人員指出，可能是因為運動有助於減重、改善睡眠品質、減少發炎反應、降低神經系統的活動，因而減少了夜尿症的發生。

新版運動指引-每天運動 15 分鐘

資料來源:衛生福利部國民健康署, 2014

國家衛生研究院溫啟邦教授依據自己在 2011 年發表於國際期刊 The Lancet 的研究論文製作了「新版運動指引」。研究針對國內 416,175 名健檢民眾，平均追蹤 8 年後發現，每天只要運動 15 分鐘，就能減少 14% 死亡風險並延長壽命 3 年。世界衛生組織與世界各國都普遍採用每週 150 分鐘運動建議，但絕大多數人難以實行。而國衛院的「新版運動指引」強調每天只要刻意地運動 15 分鐘以上，一週累積 80 至 90 分鐘，就能降低癌症、心臟病、中風、糖尿病等風險，對一般民眾而言，相對更簡單易行。建議沒有運動習慣的長者從較輕鬆且容易持續的健走開始，慢慢建立起運動習慣。



走路降低洗腎機率

資料來源: Clinical Journal of the American Society of Nephrology, 2014

中國醫藥大學登在「美國腎臟學會臨床期刊」的報告指出，經常走路可幫助腎臟病患者降低死亡、洗腎或換腎的風險。研究團隊針對 6,363 名平均年齡 70 歲的慢性腎臟病患者進行調查，平均追蹤 1.3 年後發現，常走路的患者，死亡風險減少 33%，需洗腎或換腎的風險減少 21%。此外，每週走 1-2、3-4、5-6 或 7 次以上的患者，死亡率分別減少 17%、28%、58% 和 59%，需洗腎或接受腎臟移植的機率則分別減少 19%、27%、43% 與 44%。中國醫藥大學附設醫院腎臟科周哲毅醫師表示，即使每週只走一次、30 分鐘左右，也能帶來益處，而走路的次數越多、時間越長，效益也越大。

70 歲也能踢足球

資料來源: University of Copenhagen 2014

丹麥哥本哈根大學在 Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports 期刊發表的研究指出，不常運動的長者受過足球訓練後，心肺功能、肌力及骨質密度皆有所改善。27 名 63 至 75 歲的長者在接受為期 4 個月、每週 2 次、每次 1 小時的足球課程後，最大耗氧量增加了 15%，在進行高低強度交替的間歇訓練時，耗氧量更是增加了 50%。另外，肌肉強度提升了 30%，股骨頸的骨質強度也增加了 2%。研究人員表示，像足球這種強度較高的運動，能加強長者的心肺功能，還能降低跌倒與骨折風險，有助於長者維持爬樓梯、購物、騎腳踏車等日常生活機能，改善生活品質。

多走多健康

資料來源: Harvard Men's Health Watch, 2009

英國倫敦大學學院 (University College London) 分析了 1970 年到 2007 年、共 7 個國家的研究，以 459,833 名沒有心血管疾病的成人為對象，追蹤期間長達 11.3 年，分析其生活習慣與疾病發生的關聯，結果發現，多走路能降低罹患心血管疾病風險達 31%，使死亡率降低 32%。即使一週只走 9 公里，或是以每小時 3 公里的速度悠閒地走，對心血管都能提供一定的保護。哈佛的研究也發現，10,269 位哈佛畢業生之中，每週走 14.5 公里以上的人死亡率低了 22%。早在 2,400 年前西醫之父希波克拉底 (Hippocrates) 就說過：「走路是人類最好的藥。」大家平常應把握機會多走路，既簡單又不花錢，何樂而不為呢？



運動不嫌晚，現在就開始!

資料來源:British Journal of Sports Medicine, 2013

英國倫敦大學學院一項研究指出，人們即使晚年才開始做運動，就算每週只有一次，對健康都有明顯好處，有助於減少患心臟病、中風等風險。研究人員追蹤近 3,500 名平均年齡 64 歲的英國人，歷時超過 8 年，結果發現，每週至少做一次中度運動的人（如園藝、洗車、散步或跳舞），「健康老化」的可能性增加 2.5 倍；每週至少做一次強度運動的人（如慢跑、有氧運動或登山健行），「健康老化」的可能性則增加 3.5 倍。「健康老化」指未罹患癌症、心臟疾病、肺部問題，或帕金森氏症等重大疾病，且心理健康良好、沒有憂鬱症，認知功能也沒有下滑。什麼樣的年紀都不會太晚，現在就開始運動，改善你的健康吧!

踏踏步也能預防失能失智

資料來源:スクエアステップ協会 日本方塊踏歩協會

方塊踏歩是一項由專攻運動醫學、老年體力學等大學教師群所開發的運動。在一塊有 40 個正方形的墊子上，學員將指導者的腳步模式記起來，踏出相同的腳步前進，動作複雜度隨著不同階段增加，有 100 種以上的組合模式，適合各年齡層與體力狀況。自西元 2000 年協會成立以來，方塊踏歩教室遍布日本各縣市，在香港、德國也成立了分會，在美加、巴西、台灣、韓國等地都有開課，普遍程度可見各國對其成效之認同，而協會也對一千名以上長者進行研究，證實方塊踏歩對長者的種種益處：由於記下指導者的動作需要記憶力和集中力，將腳踏至正確的位置上則需要注意力及調整力，學員從頭至腳尖均需集中精神，因此可以改善平衡能力、肌肉與神經系統反射能力及下肢力，降低跌倒機率之外，對認知機能也有幫助。

快樂的吹箭活動對身體好處多多

資料來源:日本吹矢レクリエーション協会 日本休閒吹箭協會

日本自古以來有所謂「吹箭道」的武術歷史，但「休閒吹箭」沒有武道那樣嚴格的氣氛，任何人都可以快樂地吹箭。吹箭是使用腹式呼吸的有氧運動，只需 20 發吹箭就能消耗大約相當於走路 5 公里的卡路里，改善新陳代謝之外還能活化大腦、增強心肺機能、減少內臟脂肪，同時鍛鍊嘴角周邊肌肉、促進唾液分泌，保持口腔清潔，另外還能消除壓力、增加同伴、防止老化。這項運動無關年齡、性別、身體狀況，高齡者或平時遠離運動的人也都可以進行，因此近年日本各縣市公家機關及社會福利設施皆在推行，參與人數估計有 10 萬人以上。



揚生慈善基金會

15

電話: 02-2752-5058 傳真: 02-2752-8948
網站: www.ysfoundation.org.tw

電子信箱: ysfoundation@ysfoundation.org.tw

地址: 106 台北市大安區忠孝東路四段 170 巷 18 弄 12 號 1 樓

20160810 版權所有，不得轉載。Copyright ©2016 YS Foundation. All rights reserved.

多爬樓梯幫助大腦變年輕

資料來源:Neurobiology of Aging 2016, Vol. 40, 138-144

一份加拿大的研究指出，教育程度較高的人和較常爬樓梯的人，大腦比較年輕。團隊以核磁共振造影研究 331 位 19 到 79 歲的健康民眾的腦部影像，發現教育程度及每天爬樓梯的層數和腦部質量增加相關，每多接受一年教育，大腦會年輕 0.95 歲，而每天多爬一層樓梯，大腦會年輕 0.58 歲。研究人員 Jason Steffener 表示，這樣的結果十分激勵人心，因為這顯示了光是爬樓梯這麼簡單的事就有可能幫助長者提升大腦健康，而且跟一些高強度的運動或其他形式的身體活動比起來，爬樓梯相對容易，是大多數長者每天至少可以做一次的事。下次要踏進電梯之前，不妨改走一回樓梯，既能活動身體、訓練肌力又有助於大腦保持年輕。

運動有助於維持腦部健康

資料來源:NeuroImage, 2015

美國伊利諾大學心理學系 Arthur Kramer 教授及其研究團隊，以功能性核磁共振造影(fMRI)分析一般身體活動及運動與長者腦部健康之間的關聯，結果發現，持續運動、心肺功能佳的長者，大腦內部各區域的功能性連結較強。Kramer 表示，此研究提供了到目前為止最有力的支持，證實運動對長者不同腦區間的功能性連結方面有實質的幫助。大腦內各區的連結隨著老化而退化是正常的現象，而根據此研究結果，心肺功能顯然是個減緩退化的重要指標，因此，建議長者平時除了一般的身體活動之外多做運動，不但可提升心肺功能，同時也能幫助腦部維持健康。

跳舞讓你更聰明

資料來源:The New England Journal of Medicine, 2003

2003 年的新英格蘭醫學期刊上有一篇報告是研究休閒活動與老人失智的關聯。這項研究由美國國家老化研究所(the National Institute on Aging)贊助、紐約市愛因斯坦醫學院(Albert Einstein College of Medicine)進行，以 469 名 75 歲以上的長者為對象，耗時 21 年才完成。報告中指出，從事休閒活動有助於降低失智風險，而經常跳舞的人，失智的風險更是降低 76%，遠遠超過其他身體活動或心智活動。研究人員將其歸因於跳舞能促進腦部血液循環，需要記憶音樂和舞步，大腦也得跟著思考，而且在這種與人互動的社交環境中，更能減少壓力、抑鬱和孤獨感。



即使有運動，久坐仍易致病

資料來源:Annals of Internal Medicine, 2015

加拿大的研究人員綜合了 47 篇研究後發現，每天坐著的時間過長，與心血管疾病、糖尿病、癌症、以及死亡風險較高有明顯相關，久坐的人即使規律運動，健康狀況仍然不佳，而不運動的人則面對更高的風險。研究人員 David Alter 表示，運動對健康有益，但若每天運動 30 分鐘，剩下的 23.5 小時都坐著，這是沒有幫助的，最好每天注意自己坐著的時間，當我們開始計算時間，才比較有可能去改變自己的行為。接著就是設定能達到的目標並設法在日常生活中找時間做運動，例如:工作中每半小時就站起來動 1 到 3 分鐘，看電視時在廣告時間站起來動一動。

電視看太久可能增加重大疾病風險

資料來源:American Journal of Preventive Medicine, 2015

美國一份新研究指出電視看太久可能會增加幾個主要死因的風險。研究團隊以一份 1995 年的世代研究中 221,426 名 50 到 71 歲、沒有慢性病的長者為對象，追蹤約 14 年後發現，每天看電視的時間越長，癌症、心臟病、慢性肺病、糖尿病、肺炎、帕金森氏症、肝炎與自殺等風險也會跟著明顯提高。過去已有研究證實看電視會影響健康，而此研究更是明確指出看電視與某些重大死因的相關性。看電視對健康的影響可能比我們想像的大，尤其是長者時間較多，平常沒事就會坐在電視前面不動，應鼓勵長者多出去活動身體，避免長時間看電視，以降低種種疾病風險。

少坐能延長壽命

資料來源:British Journal of Sports Medicine, 2014

瑞典最新的研究報告指出，減少坐著的時間，可以保持 DNA 年輕、延長壽命。瑞典 Uppsala 大學公共衛生與護理科學系副教授 Per Sjogren 及其團隊針對久坐生活型態的長者進行 6 個月的研究後有顯著的發現，坐著的時間越短，DNA 端粒(telomeres)的長度越長。所謂的端粒是染色體的末端，它會越來越短，直到無法再短的時候，細胞就會死亡，端粒對於 DNA 的複製與細胞存活非常重要，科學家們也很重視這方面的研究。Sjogren 表示，老年人減少坐著的時間能誘發有益健康的機制、延長端粒，目前還不清楚為什麼少坐能延長端粒，但大家應該要注重這個結論，盡量減少坐著的時間。



能站就別坐著

資料來源:BMC Public Health, 2013

先前一則刊登在 *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 的研究顯示，人們坐愈久，愈可能得到慢性病，且整體死亡率也較高。而近期的實驗中，研究人員則是想看看增加肢體活動是否能夠促進健康及生活品質。Sara Rosenkranz 及 Richard Rosenkranz 博士以澳洲一份名為「45 歲以上」與健康、老化有關的研究中 194,545 名 45 到 106 歲的男女為樣本，發現常久坐的人，即使下班後跑步或是每天活動 30~60 分鐘都不夠。長時間坐著，就是叫身體關閉在白天幫助新陳代謝的過程，適時起來動一下，就能促進那個過程。即使只是站著一整天，而非一坐好幾小時，都能促進健康及生活品質，同時還能降低罹患慢性病的風險。

習慣

口腔機能好，牙齒更健康

資料來源:American Dental Association, Mouth Healthy 2016

依據衛生福利部國民健康署 98 年調查結果顯示，臺灣 65 歲以上長者，全口無牙的比例為 15.5%，缺牙比例甚至高達 65%，但長者定期檢查牙齒比率僅 33.2%。口腔疾病是老年人常見的健康問題，牙齦會隨著年齡增長而持續萎縮，除導致牙周病(periodontal disease)，牙根蛀牙(tooth decay)情況的風險亦隨之增加。牙科疾病的初期症狀經常都是無痛而且能預防的；長者常因行動不便、經濟考量、怕痛不敢就醫等原因而忽略了口腔機能的照顧，可能導致口臭問題，嚴重時甚至會發生脫齒掉牙(tooth loss)的情況。每日三餐飯後及睡前，用正確的方法刷牙漱口、使用牙線潔牙，並定期接受專業的檢查來預防；攝取均衡的飲食以保持良好口腔和身體健康，讓您長久擁有健康的好牙口。

請參考揚生出版的小冊子：[口腔動動:健不健康？看牙齒就知道](#)

健康保健停看「聽」

資料來源:NIDCD Health Info,2016

感官功能的退化，通常會在心理和社會功能上產生影響，導致身體不適、心理慌張、甚至在人際互動中造成誤解。聽力退化或老年性聽損(presbycusis)是由遺傳和環境等多種因素造成，為聽力逐漸減弱的現象。眾多研究調查顯示，聽覺上的損失和社交退縮、自我孤立、焦慮、抑鬱、平衡感變差、認知能力下降之間有很大關聯；一般都能藉由聽力測驗評估及醫師診斷，針對個人症狀及體質做分析，進行適當的治療或處置。使用輔助性聽覺裝置來訓練聽覺，使長者對環境察覺、注意及辨識都有很大幫助。尋找適當的溝通模式，幫助長者恢復自我信心，減少人際上受挫與表達障礙的情形，以提升老年生活品質。



正確的體態是健康的基礎

資料來源: Harvard Health Letter 2016

常見的肩頸痠痛與長時間姿勢不良有關。一些日常習慣的重複性動作，都可能引起肩頸周圍的肌肉疲勞，長期累積下來可能衍生身體上的不適。找出生活中造成肩頸痠痛的潛在因素，避免長時間久坐或維持相同姿勢不變，隨時注意調整坐姿，保持規律的運動與肌力訓練，配合適度的休息即可改善肩頸痠痛。若是長時間症狀仍持續發生，可尋求醫生的幫助和建議，藉由檢查來瞭解個別的病因，做進一步的復健與治療。

進一步閱讀：[聰明挑運動，輕鬆保健康](#)

唱歌增強記憶力，運動大腦有活力

資料來源: Journal of Alzheimer's Disease, 49(3), 2015

以往的研究顯示，音樂對人的生理、心理與行為會產生不同程度的影響。芬蘭赫爾辛基大學(University of Helsinki)行為科學研究所，運用神經心理學(neuropsychology)、情感性疾患篩檢(mood questionnaire)及生活品質評估(Quality of life, QoL)等檢測方式，規劃 10 週的音樂學習課程，追蹤紀錄 89 位輕度到中度失智症(Dementia)患者發現，唱歌對輕微失智症(尤其 80 歲以下)的記憶力、心智認知能力、情緒管理及社會互動方面都有顯著改善；而聆聽音樂則能促進中度失智症者提升腦部認知機能。研究人員 Teppo Sarkamo 教授指出，透過不同類型的音樂活動，不僅能活化大腦幫助思考與記憶能力，也對失智症初期患者有很大的幫助。

健康的生活方式能有效降低心血管疾病風險

資料來源: J Am Heart Assoc. 2016; 5(1)

荷蘭一份新研究指出，改變不良的生活方式有助於降低心血管疾病風險。團隊以 5,263 名平均 46 歲的民眾為對象，調查 5 年期間的生活方式，將飲食、身體活動、吸菸與飲酒習慣等生活方式的因素劃分為健康與不健康，分析這期間的改變與之後 8 到 15 年內發生的心血管疾病的關聯後發現，這期間每減少一項健康的生活方式因素，心血管疾病的風險就提高 35%，整體死亡風險也提高了 37%。另外，生活方式不健康的人(沒有或只有 1 項健康生活方式因素)，心血管疾病風險與整體死亡風險是生活方式健康的人(有 4 到 5 項健康生活方式因素)的 2.5 倍。好習慣失去比養成容易，因此不僅是生活方式不健康的人要努力改變，生活方式健康的人也要努力維持。



健康的生活型態有助於降低心臟衰竭風險

資料來源: Circulation: Heart Failure, 2016

美國的新研究發現健康的生活型態有助於降低心臟衰竭風險。研究團隊以美國心臟協會的心血管健康指標(含管理血壓、控制膽固醇、降低血糖、活動身體、吃得好、減重和戒菸等七個方面)評估 3,201 名平均 59 歲的民眾，依得分將狀態分為不佳、中等與理想三個等級，追蹤 12.3 年後發現，得分每高 1 分，心臟衰竭的風險就減少 23%，另外，比起分數最低的人，中間分數群組的風險降低近一半，而分數最高的人風險降低更多。研究人員 Vanessa Xanthakis 表示，即便大家都知道健康生活型態的重要性，很多人並沒有照著做。此研究點出了瞭解自己生活型態健康與否的重要性，狀態不佳的人應試著改善，盡力朝理想的狀態邁進。

睡眠時間不規律會影響健康

資料來源:The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2015

美國一份新研究指出，睡眠時間不規律可能會影響新陳代謝。研究團隊以 447 名 30 至 54 歲、上班時間各異的民眾為對象，分析其工作日與非工作日的睡眠模式後發現，睡眠時間不固定會影響新陳代謝，增加糖尿病、動脈硬化、心血管疾病等風險。在現代社會裡，人們因為工作等各種責任而被迫選擇另一種睡眠時間，不能順著與生俱來的生理時鐘過生活，而生活作息與生理時鐘不一致，便產生了「社交時差」(social jetlag)。研究人員 Patricia Wong 表示，社交時差可能會造成新陳代謝方面的問題。為了健康，即使我們無法讓生活作息符合生理時鐘，還是應儘量保持睡眠時間固定、生活規律，不要有時早睡有時晚睡，甚至一到假日就睡到飽。

中年的生活習慣影響老年是否能獨立自主

資料來源:Journal of the American Geriatrics Society, 2015

瑞典一份新的研究報告指出，中年時期的生活習慣良好，有助於年老後維持獨立自主的生活。烏普薩拉大學(Uppsala University)以一份 1970 到 1974 年的調查(Uppsala Longitudinal Study of Adult Men)中 2,293 名平均約 50 歲的男性為研究對象，追蹤近 40 年後，有 38% 活到 85 歲，其中 74% 仍保有獨立自主的生活能力。研究人員表示，良好的生活習慣本來就會降低死亡風險，而此研究中與能否獨立自主生活最為相關的因素為吸菸習慣與體重。也就是說，中年時期起不吸菸並維持正常體重，40 年後不僅存活機率高，也提高了年老後保有獨立自主生活能力的機率。

註:此研究中的「獨立自主生活」定義為活到 85 歲、認知測試(MMSE)達 25 分以上、不是住在療養機構、能照顧自己、維持個人衛生、能不靠他人幫助走出戶外、沒有失智症。



健康的生活方式可延年益壽

資料來源:Preventive Medicine, 2014

瑞士一項新的研究報告指出，健康飲食、適量運動、不吸菸及不過量飲酒等良好生活方式可延長 10 年壽命。蘇黎世大學的研究團隊針對 1977 年至 1993 年的「瑞士國家世代研究」中 16,721 名 16 至 90 歲的參與者進行研究，追蹤 31 年後發現，同時有吸菸、飲酒過量、不良飲食習慣和缺乏身體活動量等不良生活習慣的人，死亡風險比實行健康生活方式的人高 2.5 倍。研究人員 Eva Martin-Diener 表示，不健康的生活方式所造成的影響很長遠，沒有這些不良生活習慣的 75 歲男性，10 年內的存活率為 67%，與 65 歲但生活方式不健康的男性存活率相同，換句話說，健康的生活方式可幫助長者年輕 10 歲。

健康的生活方式幫助婦女預防中風

資料來源:Neurology, 2014

一項瑞典最新的研究報告指出，健康的生活方式可大幅降低婦女中風的風險。研究團隊針對 31,696 名平均 60 歲的婦女進行調查，追蹤 10.4 年後發現，比起生活習慣不良的婦女，實行健康飲食、適量飲酒、不吸菸、有運動習慣、體重標準的婦女中風的風險低了 54%。「開始實行健康的生活方式永遠不嫌晚。」研究人員 Susanna Larsson 表示，「即使已經邁入中年，只要覺得有需要，想變得更健康，隨時可以開始改變，有兩個良好習慣比只有一個好，有三個當然又比兩個佳，總之，良好生活習慣越多，風險降低的幅度就會越大。」

健康的生活方式可大幅降低心臟病風險

資料來源:Journal of the American College of Cardiology, 2014

瑞典最新發表的研究報告指出，健康的生活方式可以降低 86% 的心臟病風險。研究團隊於 1997 年開始針對 20,721 名 45 到 79 歲的健康瑞典男性進行調查，追蹤 11 年後發現，相較於完全不實踐任何健康生活方式的高風險組，同時遵循健康飲食、適量飲酒、不吸菸、經常運動等健康生活方式的人，心臟病風險降低了 86%，而僅是執行其中健康飲食與適量飲酒兩項就能降低 35% 的風險。研究人員 Agneta Akesson 表示：「選擇健康的生活方式可以降低心臟病的風險並不意外，令人驚訝的是下降的幅度如此之大。」「生活方式是可以改變的，越早開始實行健康的生活方式越好。」



健康生活方式的長期效果

資料來源:The Lancet Diabetes & Endocrinology, 2014

中國「大慶糖尿病預防研究」以往的發表證明了改變生活方式能夠減少糖尿病高危險群的發病率，在後續的研究中還證明了改變生活方式的長期預防作用可以降低第二型糖尿病患者死於心臟病或其他疾病的機率。研究於 1986 年開始，針對改變生活方式組進行為期 6 年的飲食與運動計畫，持續追蹤長達 23 年後，改變生活方式組因心血管疾病死亡率為 11.9%，沒有改變生活方式的對照組則是 19.6%；改變生活方式組所有因素導致的死亡率為 28.1%，對照組則為 38.4%，顯見健康生活方式的預防作用，即使這麼長的時間過去了，依然有效果。

改變生活方式，預防糖尿病的效果可維持 10 年

資料來源:The Lancet, 2009

美國糖尿病防治計劃研究小組於 1996 年進行的一項研究證實了健康的生活方式可預防第二型糖尿病，且效果比藥物治療高一倍。之後又進行長達 5.7 年的追蹤研究，有 2,766 名受試者繼續參與此研究，原「服藥組」持續服用藥物，「改變生活型態組」則接受額外的體重管理課程，最後服藥組的糖尿病發生率降低 18%，而改變生活型態組則降低了 34%，證實其預防或延緩糖尿病發生的作用可持續 10 年以上，且 10 年來改變生活型態組罹患糖尿病的機率一直是最低，可見健康的生活方式最能預防或延緩第二型糖尿病的發生。

睡太多或太少都會影響腦力

資料來源:Journal of the American Geriatrics Society, 2014

一份在 5 月期刊發表的最新研究報告指出，中年後睡太多或睡太少的人，大腦的認知機能會衰退。研究人員於 1986 年到 2000 年針對 15,385 名 70 歲以上的婦女進行調查，並於 1995 年到 2001 年進行認知機能檢測，發現每天睡不到 5 小時或是睡超過 9 小時的婦女，認知機能比每天睡 7 小時的人差了將近 2 歲之多。另外，睡眠時間改變超過 2 小時的婦女，過一段時間後，認知機能會比沒有改變睡眠習慣的人差。因此，不是睡越多越好，適量的睡眠時間與睡眠品質才是最重要的。

另外請參考陳維茜醫師所撰寫的文章：[「老人家睡不好正常嗎？」](#)，進一步了解長者失眠的原因與解決方法。



預防糖尿病，吃藥不如改變生活方式

資料來源:The New England Journal of Medicine, 2002

美國糖尿病防治計劃研究小組於 1996 年進行的一項研究結果顯示，健康的生活方式可以預防高危險群發展為第二型糖尿病，其效果比藥物治療高一倍。研究者將 3,234 名平均年齡 51 歲、沒有糖尿病、但伴有空腹和餐後血糖升高的成年人隨機分組，接受安慰劑、口服藥物每福敏(metformin)及改變生活型態(降低體重 7%以上，以及每週至少 150 分鐘的身體活動)。追蹤近 3 年後發現，進行藥物治療可降低 31%罹患第二型糖尿病的風險，而改變生活方式卻能使風險降低 58%，證明了糖尿病的發生是可延緩或避免的，更說明了比起藥物，健康的生活方式才是預防疾病的不二法門。

每天規律刷牙可預防失智

資料來源:Journal of the American Geriatrics Society, 2012

學者 Annlia Paganini-Hill 發表的研究報告指出，每天規律刷牙不僅可以保持牙齒和牙齦健康，還能降低老年罹患失智症的風險。加州大學研究人員於 1992 年到 2010 年間，花費 18 年追蹤 5,468 名平均年齡 81 歲的長者，分析其口腔清潔習慣、有無戴假牙等就醫情況及健康訪查資料與失智症病發之間的關聯，發現沒有每天刷牙的人罹患失智症的可能性較每天刷牙三次的人高 22%到 65%。因此大家平時應保持規律刷牙的習慣。

想知道怎麼保持口腔健康嗎?請參考揚生出版的[口腔動動小冊子](#)。

健康的生活習慣可延緩失能失智

資料來源:The New England Journal of Medicine, 1998

Anthony J. Vita 等學者在 1962 年對當時平均年齡為 43 歲的 1,741 名大學校友展開長達 32 年的研究，來確認風險因素與失能間的關聯。研究團隊於 1986 年到 1994 年間，每年以抽菸習慣、BMI 身體質量指數、運動習慣等風險因素對研究對象做追蹤分析，結果發現生活上有較高風險因素者的失能程度為低風險因素者的兩倍高，且低風險組平均比高風險組晚 5 年以上發病。擁有良好生活習慣的人不僅活得較久，而且能延緩失能失智的發生、減少晚年臥病在床的時間。



揚生慈善基金會

23

電話: 02-2752-5058 傳真: 02-2752-8948
網站: www.ysfoundation.org.tw

電子信箱: ysfoundation@ysfoundation.org.tw
地址: 106 台北市大安區忠孝東路四段 170 巷 18 弄 12 號 1 樓

20160810 版權所有，不得轉載。Copyright ©2016 YS Foundation. All rights reserved.

保護心血管同時可能也幫助了大腦

資料來源:J Am Heart Assoc. 2016; 5

美國一份新研究指出，心血管健康的人，腦部似乎也比較健康。在 1,033 名平均 72 歲的參與者中，沒有人完全達到美國心臟協會建議的 7 個理想心血管健康目標(戒菸、BMI 身體質量指數、身體活動、飲食、血壓、膽固醇、血糖)，有 1% 的人達到 6 項、4% 達到 5 項、14% 達到 4 項、30% 達到 3 項、33% 達到 2 項、15% 達到 1 項、3% 的人一項也沒有達到。研究團隊觀察參與者 6 年後大腦的衰退情形發現，心血管健康目標達到越多項的人，思考速度越快、腦部衰退狀況也較少。研究人員 Hannah Gardener 表示，結果顯示了心血管健康和新陳代謝過程與晚年認知功能衰退似乎有很大的關聯，應努力讓各方面健康達標，提升心血管健康的同時或許也能促進腦部健康。

具挑戰性的活動有助於強化腦力

資料來源:Restorative Neurology and Neuroscience, 2015

美國德州大學達拉斯分校的新研究指出，持續給予大腦新刺激有助於提升認知機能。39 位 60 到 90 歲的長者被隨機分為兩組，從事 14 週不同難度的活動，每週至少 15 小時，高挑戰組學習攝影或拼布等較困難的技巧，低挑戰組參加旅遊或料理相關社交團體，在研究開始前後以及 1 年後以功能性核磁共振造影觀察不同難度的挑戰對大腦活動的影響，結果發現，比起低挑戰組，高挑戰組的大腦區域間調節較佳、記憶力方面表現較好，並且較能正確辨別困難的字。研究人員表示，持續地從事具挑戰性的活動，有助於延緩大腦因年紀增長而發生的衰退現象，因此最好多學習新事物，讓大腦不斷接受刺激，幫助維持晚年的認知機能。

複雜的工作有助維持腦力

資料來源:Neurology, 2014

英國最新研究指出，需挑戰智力的工作環境有助於年老後維持思考能力與記憶力。愛丁堡大學「認知老化與認知流行病學中心」研究人員調查蘇格蘭一項長期世代研究(the Lothian Birth Cohort 1936)中 1,066 位平均 70 歲的參與者，對比他們在 11 歲所做的智商測驗成績與 70 歲時的認知機能，結果發現，過去從事較複雜工作的人在退休後保持較佳的思考能力。複雜的工作包括與人溝通或是分析數據等，接受指示或是協助性的事務則是比較不複雜的工作。研究人員表示，鮮少有研究能像這樣提供參與者早年的認知機能數據，此研究結果不但說明了較刺激心智的環境有助維持晚年認知機能，也為未來成功老化相關研究提供了新觀點。



學習新事物，腦筋更清楚

資料來源:Psychological Science, 2013

美國德州大學達拉斯分校心理學家 Denise Park 的研究指出，想有效提升大腦認知能力，最重要的是出門參加一些過去不熟悉的活動，接受新刺激。221 位 60 到 90 歲的長者被分成三組進行不同的活動，一組學習攝影技巧或是拼布等新技能，一組待在家裡聽古典音樂、玩填字遊戲，進行自己熟悉的活動，還有一組參加社交團體，維持社交互動。這些活動每週進行 15 小時，3 個月後發現，只有學習攝影技巧或拼布等新技能的組別記憶力有明顯的進步。由此可見，若長者只待在自己熟悉的領域，無法有效提升心智能力，最好能多學習新事物，不斷接受新挑戰，才能活化大腦，提升認知機能。

銀髮族腦力訓練效果可維持 10 年

資料來源:Journal of the America Geriatrics Society, 2014

美國心理學家雪莉·魏里斯等學者，對 2,832 名長者進行為期 6 周的腦力訓練課程並持續追蹤 5 年後，於 2006 年發表研究報告，結論是大部分的長者仍能保持相當敏捷的腦力，證實當初在訓練時增強的腦力至少可維持 5 年不衰退。同一個研究在追蹤 10 年後，於 2014 年發表了最新結果：比起沒有參加訓練的長者，有接受過腦力訓練的長者在推理與快速反應方面衰退較少，可見當初在訓練時增強的腦力可以維持 10 年。建議大家平常在生活中把握機會隨時活化大腦，例如買東西時可以自己試著算出結帳金額，付錢時先算出別人該找回你多少錢等等，不要懶得用腦。

銀髮族腦力訓練效果可維持 5 年

資料來源:The Journal of the American Medical Association, 2006

美國賓州州立大學心理學家雪莉·魏里斯(Dr. Sherry L. Willis)等學者的研究報告指出，銀髮族接受短期腦力訓練，效果最少可維持五年不衰退。2,832 名來自 6 個美國城市、不同種族、平均年齡 73.6 歲的長者，接受了增強記憶、推理與快速反應等腦力課程，之後持續追蹤五年。五年後發現大部分的長者仍能保持相當敏捷的腦力，證實當初在訓練時增強的腦力至少可維持五年。因此長者平時應多動腦，刺激大腦活化，防止腦力衰退。



睡眠不足可能會增加婦女的糖尿病風險

資料來源:Diabetologia, 2016

美國哈佛陳曾熙公共衛生學院的新研究指出睡眠不足與糖尿病風險有很大的關聯。研究團隊分析「護士健康研究」與「護士健康研究 II」兩個大型研究中共 133,353 名沒有糖尿病、心血管疾病或癌症的婦女的資料，追蹤 10 年後發現，跟沒有睡眠問題的婦女比起來，難以入睡的婦女發生糖尿病的風險高了 45%，有 4 種睡眠問題(難以入睡、經常打呼、睡眠時間少於 6 小時、睡眠呼吸中止症)的婦女，發生糖尿病的風險則高了 4 倍。這有可能是因為睡眠問題會造成身體賀爾蒙的混亂，因此有睡眠問題的婦女應特別注意留意潛在的糖尿病風險。

牙齒健康可能影響心血管健康

資料來源:European Journal of Preventive Cardiology, 2015

瑞典一份新研究發現缺牙情形與心血管疾病風險有關聯。研究團隊分析 39 個國家共 15,456 名情況穩定的冠心病患者資料，將缺牙程度分為 5 個等級(擁有牙齒數目 26 到 32 顆、20 到 25 顆、15 到 19 顆、1 到 14 顆、全口無牙)，追蹤 3.7 年後發現，每晉級一個缺牙等級，發生重大心血管疾病的風險就會增加 6%。比起牙齒顆數保存最完好的人，全口無牙的人發生重大心血管疾病的風險高了 27%、心血管疾病致死風險高出 85%、所有原因導致的死亡風險高出 81%、中風風險高出 67%。建議平時應保持規律刷牙並使用牙線的好習慣，減少牙齦發炎的機會，維持口腔健康之餘或許還會對心血管健康有益。

燃煤造成的空氣污染最傷健康

資料來源:Environmental Health Perspectives, 2015

眾所皆知，細懸浮微粒(PM2.5)已對全球健康造成極大威脅，美國紐約大學朗格尼醫學中心的研究團隊以一份 1982 至 2004 年的世代研究中、分佈於 100 個美國都會區的 445,860 位民眾為對象進行研究，發現空氣污染的來源不同，造成的影響程度也不同，其中燃煤產生的 PM2.5 所造成的心臟病風險是其他來源的五倍。此時正值巴黎氣候會議期間，所有領袖齊聚一堂，此議題也被列入討論。建議大家平時多注意空氣品質情報，當指標偏高時，減少外出或戴口罩，盡量避免暴露於 PM 2.5 之中，以減少對呼吸道及心血管的傷害。

註：漂浮在空氣中類似灰塵的粒狀物稱為「懸浮微粒」(PM)，小於或等於 2.5 微米的懸浮微粒就稱為「細懸浮微粒」(PM2.5)，它的直徑不到人的頭髮粗細的 1/28，會隨著氣管、支氣管進入肺部，對人體造成傷害。



骨質疏鬆問題不容忽視

資料來源:International Osteoporosis Foundation, 2014

全球快速老化促使骨質疏鬆患者急速增加，許多人以為女性才會發生骨質疏鬆，但骨質疏鬆並不是女性的專利。國際骨質疏鬆症基金會在 10 月 20 日「世界骨質疏鬆日」發表的最新報告指出，有五分之一 50 歲以上男性曾因骨質疏鬆而發生骨折，有三分之一的腕骨骨折是發生在男性身上，高達 37% 的男性在骨折後 1 年內死亡，是女性的兩倍。缺乏鈣質與維生素 D 飲食習慣、久坐的生活型態、飲酒過量、吸菸等不良生活習慣會提高晚年骨質疏鬆的風險，因此要預防骨質疏鬆，第一步就是盡早去除不良生活習慣，於每日飲食中攝取足夠的鈣質與維生素 D，並養成固定的運動習慣。

另外可參考陳維茜醫師所撰寫的文章：[「你有骨質疏鬆的危險因子嗎」](#)，進一步了解骨質疏鬆。

斷然戒菸可能會比逐量減少容易戒除成功

資料來源:Ann Intern Med. March 2016

英國一份新研究指出，比起逐量減少吸菸量，斷然戒掉可能比較容易成功。團隊將 697 位平均 49 歲的吸菸者隨機分為兩組，一組直接完全停止吸菸，另一組則是在戒菸日前兩週開始慢慢減少 75% 吸菸量，再完全停止吸菸。在戒菸日過 4 週後，逐量戒除組有 39.2% 保持不吸菸，而斷然戒除組有 49% 保持不吸菸；6 個月後，逐量戒除組有 15.5% 的人仍保持不吸菸，而斷然戒除組則還有 22% 的人保持不吸菸，斷然戒除的效果顯然比較成功也比較持久。研究人員 Nicola Lindson-Hawley 表示，大多數人都覺得自己沒辦法一口氣戒掉，以為逐量減少吸菸量比較好，但最後可能會發現還是一口氣全戒掉比較會成功。

睡太多太少都會增加高血壓患者中風風險

資料來源:Journal of the American Society of Hypertension, 2015

美國一項新發表的研究報告指出，高血壓患者若每天睡眠時間太短或太長，會使中風機率增加近一倍。研究團隊針對 2004 到 2013 年的「美國國民訪問調查」中 203,794 名平均約 60 歲的高血壓患者資料進行分析，結果發現，其中睡不到 5 小時的患者發生中風的機率，比睡眠時間 7 到 8 小時的患者多出 83%，而每天睡超過 8 小時的患者，中風機率比睡 7 到 8 小時的患者高出 74%。研究人員 Oluwaseun Akinseye 表示，無論睡太多或睡太少，中風機率幾乎都增加近一倍，建議高血壓患者養成良好的睡眠習慣，盡量保持適當的睡眠時間，避免睡眠不足也不要睡太久。



戒菸不嫌遲，現在就開始

資料來源:British Medical Journal, 2015

德國癌症研究中心最新發表的報告再次證實了戒菸絕不嫌遲，即使已年過 60。研究人員分析了 25 個研究中 503,905 名 60 歲以上的歐洲及美國長者的資料後發現，因心血管疾病死亡的風險，吸菸者是從不吸菸者的 2 倍；曾吸菸但後來戒菸，風險則降為 1.37 倍。此外，因心血管疾病死亡的平均年齡，吸菸者比從不吸菸者整整提早了 5.5 歲之多，而曾吸菸但後來戒菸的人則只提早了大約 2 歲。一旦戒菸，風險就會開始降低，且不吸菸的時間越長，風險就降得越低。因此，無論你現在幾歲，為了自己的健康，立刻放下手中那支菸吧。

另外可參考陳維茜醫師所撰寫的文章:「戒菸永遠不嫌遲」，進一步了解戒菸的好處與方法。

睡太多增加中風風險

資料來源:Neurology, 2015

英國劍橋大學最新研究報告指出，一天的睡眠時間超過 8 小時可能會增加中風的風險。研究團隊以「歐洲癌症營養前瞻性調查-諾福克區」(EPIC-Norfolk)中 9,692 位 42 到 81 歲的民眾為對象，追蹤 9.5 年後發現睡眠時間長短和中風之間有顯著關聯性，每天睡超過 8 小時的人，中風風險增加了 46%。另外，研究人員 Yue Leng 表示，若改變睡眠習慣，例如從一天睡不到 6 小時變成一天睡超過 8 小時，中風風險是維持平均睡眠時間的人的 4 倍，建議保持適度的睡眠時間與穩定的睡眠習慣。

長者戴著假牙睡覺容易感染肺炎

資料來源:Journal of Dental Research, 2014

日本最新研究報告指出，長者戴著假牙睡覺會增加感染肺炎的風險。日本大學齒學部講師飯沼利光與研究團隊分析 524 位平均年齡 87.8 歲的長者的口腔衛生習慣，追蹤 3 年後發現，整夜戴著假牙睡覺的人感染肺炎的風險比拿掉假牙就寢的人高出 2.3 倍。另外，戴著假牙睡覺的人也比較容易出現牙菌斑、牙齦發炎等問題，口腔內易產生白色念珠菌，發炎指數也高於一般人。因此，研究人員建議長者晚上睡覺前最好先拿掉假牙，平時多注意口腔衛生，以降低感染肺炎的機率。



寫日記有助增強免疫力

資料來源:Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1988

美國德州大學奧斯汀分校心理學系教授 James W. Pennebaker 在 1988 年發表了一個經典的研究報告，說明寫日記有助於增強免疫力。50 名研究對象依照指示，每天花 15 到 20 分鐘，連續 4 天將自己內心最深處的情緒寫下來，6 週後發現他們的心情變得較正面，健康問題也比較少。另有多個後續研究支持這個結論，證明寫日記能加強免疫系統，改善身體狀況，而且能舒緩內心的痛苦，不再受困於自己的感受，能專注於其他人事物，不只心理和生理健康，社交方面也會有所改善，甚至能預防或緩解憂鬱症。

日本推動口腔保健成效報告

資料來源:日本厚生労働省, 2009

口腔保健為日本政府在各鄉鎮推動介護(照護)預防政策的重要項目之一，實施多年來成效如何呢?以山形市為例，市內各區的「健口教室」除了「啪踏卡啦健口操」等口腔訓練課程之外，還包括吹箭活動，以及吹紙、臉部猜拳等各類能增強口腔機能的遊戲，以簡單有趣的方式讓長者持續進行 3 個月。課程結束後針對 60 名長者進行追蹤，86%的長者口腔機能獲得維持或改善，6 個月後仍有 79%的長者維持或改善口腔機能，並且有 40%的長者持續在家進行口腔保健，足見預防的成效已顯現在日常生活中。

如何在家也能保健口腔呢?請參考揚生出版的[口腔動動小冊子](#)。可以到揚生六 0 館參加活力吹箭，進一步加強口腔機能。

腸胃好，身體自然好

資料來源: John Hopkins Medicine Health Library 2016

隨著年齡的增長，消化系統的吸收效率也會隨著改變。腸胃症狀所引起的不適，影響長者的生活品質及身心健康。由於唾液分泌減少，牙齒缺損、腸道蠕動變慢與口腔粘膜萎縮的關係，導致咀嚼能力減弱，造成消化不良、營養吸收不好及免疫力功能下降。腸胃保健由飲食開始，飲食均衡、定時適量、適時補充水分都能改善腸胃功能。調整生活作息，睡眠充足且品質良好，適度運動促進血液循環，都能幫助身體放鬆減壓，舒緩生理改變所帶來的緊張情緒。若經常性反覆的發作，應及時尋求專業醫生的幫助，安排檢查接受預防性治療，避免延誤就醫。

延伸閱讀:[腸胃與你的關係](#)



今天喝「水」了嗎？

資料來源: Journal of Human Nutrition and Dietetics, 22 FEB 2016

水分的補充的對人體而言，是維持健康的基本要素，但人們普遍水量攝取不足而不自知。根據一項飲水量的研究調查，18 歲以上的美國人平均一天大約只喝 1000c.c 的水(占每日所需的 30%)，其它則從食物或飲料(咖啡、茶、果汁、牛奶、運動飲料等)中攝取。這項研究持續了 8 年，共記錄了 18311 位(男:9031，女:9280)，多族群的美洲人的飲食習性，發現群體中(不論男女老少)水份攝取不足者容易有肥胖問題。人體的水份來源都是來自日常飲食；改變日常飲食習慣，養成喝水的習慣，並配合降低熱量的攝取，將有助於提升身體代謝功能，保持健康體態。

延伸閱讀:[喝水問答集:水和人體的老化有關係嗎?喝冰水為什麼對人體不好?](#)

飲酒過量易引發中風

資料來源:Stroke, 2015

一項最新發表的研究報告指出，中年飲酒會增加中風風險。此研究以 1886 年至 1925 年間出生的 11,644 位瑞典同性雙胞胎為對象，調查他們中年時的飲酒習慣並追蹤 43 年後發現，與每天喝酒少於半杯的人相比，每天喝 2 杯以上的重度飲酒者中風風險高了 34%。研究人員 Pavla Kadlecova 表示，飲酒會增加中年人中風的風險，甚至比高血壓與糖尿病等因素更容易引發中風，此外，中年飲酒過量可能會導致中風提早 5 年發生。因此，建議飲酒者降低攝取量，男性為一天 2 小杯以下，女性為一天 1 小杯以下。

唱歌好處多，合唱效果更好

資料來源:Frontiers in Psychology, 2013

瑞典一項最新研究發現，合唱團團員齊聲高唱時，除了歌聲外，心跳率也會趨向整齊一致，另外，歌曲結構愈是縝密有序，其心跳率變化愈會顯出同步傾向。這種同步與呼吸節奏有關：唱歌時呼氣會令心跳減慢，而在歌詞之間吸氣則會令心跳加速，由於合唱者隨着歌曲變化而有相似的呼吸節奏，因此其心跳率亦會有同步的變化。唱歌需要慢一點的呼吸，同時令心跳減慢，唱出樂句較長的歌曲時，效果有如瑜伽運動的呼吸，刺激協調呼吸系統，增強心肺功能。專家將進一步研究利用合唱的特性治療高血壓等疾病的效果。



揚生慈善基金會

30

電話: 02-2752-5058 傳真: 02-2752-8948
網站: www.ysfoundation.org.tw

電子信箱: ysfoundation@ysfoundation.org.tw

地址: 106 台北市大安區忠孝東路四段 170 巷 18 弄 12 號 1 樓

20160810 版權所有，不得轉載。Copyright ©2016 YS Foundation. All rights reserved.

良好飲食、運動、腦力訓練、注意血管健康可延緩腦力退化

資料來源: The Lancet, 2015

芬蘭有一項長期研究，將 1,260 名 60 到 77 歲、有失智風險的長者隨機分成兩組，一組為多方面強化組，定期接受專業人員指導飲食、運動、腦力訓練及監控血管健康，另一組則是只接受一般的保健知識。持續 2 年後進行神經心理測試，結果多方面強化組整體認知機能的分數，比一般保健知識組高出了 25%，其中，大腦執行功能方面高出了 83%，而處理速度方面更是高出了 150%。研究人員 Miia Kivipelto 表示，過去的研究已經顯示認知機能衰退與飲食、心臟健康等因素相關，而此研究是第一次以大型隨機對照實驗證實針對數個風險因子的強化課程可能幫助有失智風險的長者延緩認知機能退化。

人際

代間學習，自癒力的好推手

資料來源: Archives of Gerontology and Geriatrics, 2016; 64

學習活動對長者生活適應、腦力活化而言，扮演著很重要的角色。透過學習活動的進行，保有自主獨立性，創造更豐富的晚年生活。日本研究團隊以代間學習模式(intergenerational learning)，規劃設計 REPRINTS 方案(Research of Productivity by Intergenerational Sympathy)，邀請 62 位平均年齡約 66 歲的長者，每個月到幼兒園或小學 1-2 次，以繪本朗讀(picture-book reading program)的方式和孩童一起進行遊戲及說故事活動。研究追蹤 7 年的評估結果發現，參與代間學習的長者在身體功能發揮(functional capacity)上，如日常工具使用、心智反應、社交活動等，相較於未參與的長者更能保持或提升自我身體機能。研究人員認為，代間學習促進了大腦及神經系發展，在互惠學習及人際溝通表達的過程中，不僅有助於世代關係的建立發展，亦能維持永續健康的生活型態。

相關連結請參考:[揚生基金會銀髮志工招募](#)及[活動報導](#)



發展仁慈心有助於解決心理問題

資料來源: Clinical Psychology & Psychotherapy, 2006

英國臨床心理學家 Paul Gilbert 以仁慈心為基礎，發展出一套理論系統與治療方式，用以幫助長期有過度羞愧感、自我批判、無法接受自我等心理困擾的人。在以仁慈為焦點的訓練過程中，會理解到人類擁有的不同的情緒系統，透過呼吸練習、畫面想像等技巧，發展自我仁慈的心，進而處理情緒問題。Gilbert 的研究發現，有心理困擾的患者在接受了一連串的仁慈心訓練後，憂鬱、焦慮、自我批判、羞愧、自卑感等方面問題明顯減少，且在自我撫慰、感受溫暖與自我確認方面的能力有顯著的增強。長期心理方面有困擾的人，尤其是經歷過心靈創傷因而缺乏內心溫暖或自我撫慰能力的人，接受培養仁慈心的訓練可能是種有效的方法。

靜坐可能有助於長者緩解下背痛

資料來源: JAMA Intern Med. 2016;176(3):329-337

由於止痛藥對長者較容易產生不好的影響，治療長者的下背痛需要找出非藥物的選項。美國匹茲堡大學的新研究指出，靜坐或許可以當作一種幫助長者緩解下背痛的方法。研究團隊將 282 位有慢性下背痛問題的 65 歲以上長者分為兩組，一組接受為期 8 週的安心減壓靜坐課程，另一組則是接受健康老化教育課程。課程結束後發現，相較於健康教育組，靜坐組在活動受限方面與疼痛程度有較明顯的改善。研究人員 Natalia Morone 表示，當患者專注在當下時，感覺比較不痛，因下背痛而造成的活動受限情形也暫時獲得改善。但研究也發現，這些效果無法持續至 6 個月後，建議最好在靜坐之外加上規律的運動，或許能獲得更長久的效果。

靜坐有可能幫助延緩大腦衰退

資料來源: Frontiers in Psychology, 2015

美國加州大學洛杉磯分校研究團隊發表的報告指出，長期靜坐或許有助於減少大腦灰質萎縮。研究以 100 名 24 到 77 歲的民眾為對象，其中 50 人平均靜坐資歷 20 年，其餘 50 人則從未靜坐過。比對大腦核磁共振影像後發現，兩組都有大腦灰質隨著年齡增長萎縮的情形，但比起沒有靜坐習慣的人，靜坐組灰質萎縮的程度明顯比較小，其差異之大令研究團隊感到驚奇。研究人員 Eileen Luders 表示，這並不是說只要靜坐就能讓大腦灰質停止萎縮，其中還有很多包括生活型態、人格特質、先天基因等不同因素的影響，若能持續累積關於靜坐改變大腦狀態的科學證據，便能將研究理論轉化成實際應用。



生活態度樂觀可能讓高齡長者更健康長壽

資料來源:Age and Aging, 2015

一份北歐的新研究指出，抱持著樂觀生活態度的高齡長者比較長壽。研究團隊於 2000 年到 2002 年及 2005 年到 2007 年間以 646 名居住於瑞典北方與芬蘭西部的 85 歲以上長者為研究對象，追蹤 5 年後發現，生活態度樂觀的長者存活率是不樂觀的長者的 1.74 倍。研究人員 Johan Niklasson 表示，這樣的結果顯示出，若能以適當的方法幫助悲觀的長者改變想法，或許有助於促進長者的健康並延長壽命。此外，有說話的對象、有同伴、做喜歡做的事等等，可能也是提高生活態度樂觀程度的重要因素，因為過著自己想過的生活，會比較想要繼續過下去。

心態年輕，活得比較久

資料來源:JAMA Internal Medicine, 2014

英國倫敦大學學院的研究指出，自覺年輕的長者死亡率較低。研究以 6,489 位平均年齡 65.8 歲的長者為對象，其中 69.6% 的長者覺得自己比實際年齡年輕 3 歲以上，25.6% 覺得跟實際年齡差不多，4.8% 的長者自覺比實際年齡老 1 歲以上。追蹤 8.25 年後發現，自覺比實際年齡老的人死亡風險比自覺年輕的人高出約 41%。研究人員表示，或許是自覺年輕的人有較健康的生活型態、較佳的恢復力、較能自我控制等都有可能，背後的原因仍需進一步研究探討，但自覺年齡是可以改變的，可針對自覺較老的人給予健康相關資訊，使其能以更積極正面的態度與健康的生活型態來面對老化。

負面的老化態度影響身心健康

資料來源:Trinity College Dublin, 2016

一份新研究指出，對「老化」抱持著負面的態度可能會直接影響身心健康。研究團隊以「愛爾蘭老化縱向研究」中超過 8,000 名 50 歲以上的愛爾蘭人為對象，分析他們對類似「我的智慧會隨著年紀增加」這樣的正面敘述與「我無法控制年紀對社交生活所造成的影響」等負面敘述的認同程度，評估他們看待老化的態度，追蹤 2 年後發現，跟心態正面的長者比起來，面對老化持負面態度的長者，走路速度較慢、認知機能較差。研究人員表示，每個人都會變老，如若一直抱持著負面態度看待這個過程，對身體、心理、認知各方面的健康會有不利的影響，無論個人或整個社會應設法翻轉對老化的刻板印象，以正向態度看待老化。



揚生慈善基金會

33

電話: 02-2752-5058 傳真: 02-2752-8948
網站: www.ysfoundation.org.tw

電子信箱: ysfoundation@ysfoundation.org.tw

地址: 106 台北市大安區忠孝東路四段 170 巷 18 弄 12 號 1 樓

20160810 版權所有，不得轉載。Copyright ©2016 YS Foundation. All rights reserved.

壓力和憂鬱對心臟是致命組合

資料來源:Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes, 2015

美國紐約市哥倫比亞大學醫學中心的研究團隊·以「中風的地區與種族差異原因研究」(Reasons for Geographic and Racial Differences in Stroke study)中 4,487 名 45 歲以上、有冠狀動脈心臟病的人為對象·平均追蹤 5.95 年後發現·在初期 2.5 年內·同時有壓力問題和憂鬱症狀的人發生心肌梗塞或死亡的風險比沒有壓力和憂鬱症狀的人高出 48%。研究人員 Carmela Alcantara 表示·同時有壓力問題與憂鬱症狀對有心臟病的成人傷害非常大·若能幫助他們學習進行壓力調適與情緒管理·應有助於降低心肌梗塞與死亡的風險。

憂鬱會增加糖尿病風險

資料來源:Taiwan J Public Health, 2014

亞洲大學健康產業管理學系研究所蔡仲弘教授主持的「台灣中老年人憂鬱症狀與新發糖尿病關聯之探討」報告指出·憂鬱症狀會增加罹患糖尿病的風險。研究人員分析 1999 年「台灣中老年人身心社會生活狀況長期追蹤」中 4,214 名 53 歲以上長者的資料·並觀察 4 年後 2,937 名新發糖尿病患者與憂鬱症狀的關聯性·發現重度憂鬱症狀者新發糖尿病增加了 76%、中度症狀者則增加了 89%·即使只是輕微憂鬱·糖尿病風險也明顯增加。蔡仲弘認為·應是壓力導致內臟組織脂肪累積·進而降低組織對胰島素的敏感性·增加罹病風險。想避免憂鬱、糖尿病上身·最直接有效的方法就是多運動。

不想吃藥對抗憂鬱？靜坐是個好選項

資料來源:Arch Gen Psychiatry, 2010

一項由 Zindel Segal 教授所帶領的研究指出·正念認知治療(Mindfulness Based Cognitive Therapy)能降低憂鬱症復發的風險·效果與抗憂鬱藥物相當。研究團隊將 84 名病情緩和的憂鬱症患者分成三組·一組接受 8 週的正念認知治療(MBCT)、一組持續服用抗憂鬱藥物、一組為安慰劑·追蹤 18 個月後發現·持續接受藥物治療組的復發率是 27%·MBCT 組的復發率是 28%·兩者降低風險的效果幾乎一樣。正念認知療法為 Zindel Segal, Mark Williams, John Teasdale 三位教授結合 Jon Kabat-Zinn 博士的正念減壓療法(MBSR)所發展而成·教導患者以仁慈、不加評判的態度接受當下的感受與想法·透過靜坐、呼吸等方法和情緒相處。學會這些技巧之後·即可自行在家持續練習·將技巧轉化到日常生活之中·隨時用以舒緩自己的情緒。



生命意義對健康有益

資料來源:Psychosomatic Medicine, 2015

美國一份新研究指出，覺得人生有意義的人，死亡風險與心血管疾病的風險較低。研究團隊分析 10 個美國和日本的大型研究中共 136,265 名平均 67 歲的參與者的資料，評估參與者的「生命意義感」、是否覺得人生有意義或是否有「對他人沒有用處」的感覺，結果發現，有人生目標、感到生命很有意義的人，死亡風險及心血管疾病風險低了 17%。研究人員 Rozanski 表示，生命意義會賦予人們活下去的力量，早就被視為一個很重要的人生面向，而此次研究結果更開啟了新頁，未來如何幫助長者找到生活目標，加強對生命意義的感受，或許是幫助長者促進健康的關鍵之一。

心理健康，心血管也健康

資料來源:Psychological Bulletin, 2012

大家都知道焦慮憂鬱對心血管不好，但是沒有人知道樂觀積極對心血管到底有多少正面的影響。一篇由哈佛大學公共衛生學院(Harvard School of Public Health)在美國心理學會期刊「心理學公報」發表的大規模研究報告指出，在已有心臟病風險的人之中，樂觀的人心臟病發作或中風的可能性比不樂觀的人低 50%。研究還發現認為自己幸福的人，也比較可能會選擇健康的生活方式、較常運動、吃得均衡、有品質好的睡眠，因此較不容易有高血壓、高膽固醇、肥胖等心臟病與中風的風險因子。

正念靜坐有助減緩憂鬱與疼痛

資料來源:JAMA Internal Medicine, 2014

美國約翰霍普金斯大學(Johns Hopkins University)的研究指出每天 30 分鐘的正念靜坐(mindfulness meditation)有助減輕焦慮或憂鬱的症狀。研究團隊觀察 47 個臨床實驗中共 3,515 位病患發現，經過 8 週的正念靜坐訓練課程後，病患的焦慮、憂鬱及疼痛的症狀皆獲得改善。靜坐在東方傳統文化中有很長的歷史，而過去 30 年來在西方國家也開始逐漸盛行。研究帶領者 Goyal 博士說：「很多人以為靜坐就是什麼事也不做地安靜坐著，事實上並非如此，靜坐是種能提升自我意識的腦部訓練。」正念靜坐通常一天進行 30 至 40 分鐘，重點在於放鬆身心，以一種不加評判的態度坦然接受自己當下的感受與想法。



靜坐幫助長者改善睡眠問題

資料來源:JAMA Internal Medicine, 2015

長者容易發生睡眠障礙，但治療方法選擇有限。為了幫助有睡眠障礙的長者，美國加州大學洛杉磯分校(UCLA)的研究團隊針對正念靜坐是否能促進長者的睡眠品質進行研究，以平均 66.3 歲、有睡眠問題的長者為對象，隨機分成兩組，一組接受加州大學「正念覺察研究中心」的正念靜坐課程，另一組則接受規劃完整的睡眠衛教課程。在為期 6 週、每週 2 小時的課程結束後，以睡眠品質量表評量分析，結果發現，相較於睡眠衛教組，正念靜坐組的睡眠品質指數明顯進步，同時在其他失眠相關症狀或憂鬱症等方面也獲得改善。既然正念靜坐有助於改善睡眠品質、減少睡眠障礙引起的不適並進一步提升整體生活品質，有睡眠方面困擾的長者不妨嘗試看看。

正念減壓課程有助改善長者身心健康

資料來源:Journal of Applied Gerontology, 2015

美國費城湯瑪斯傑佛遜大學以居住在長期退休照顧社區(CCRC)、平均 82 歲的 39 名長者為研究對象，隨機分為實驗組與對照組兩組，針對實驗組進行為期 8 週的「正念減壓」(Mindfulness-Based Stress Reduction)課程訓練。兩組皆在研究前後接受健康相關生活品質、自我接納與心理彈性、自我仁慈、心理困擾等調查，結果發現，比起沒有接受正念減壓課程的長者，有接受課程訓練的長者在自我接納與心理彈性以及因生理功能角色受限方面有顯著的進步，同時提高了覺察力與自我仁慈，並減少自我批判。研究人員表示，結果顯示以正念減壓課程來幫助長者促進身心健康是種可行的方式，甚至對 80 歲以上的長者也有效果。

沒生病，不代表健康

資料來源:Proc Natl Acad Sci. 2016 May 31; 113(22)

根據 1947 年世界衛生組織所定義的健康，不僅是指沒有疾病或虛弱的身體，而是心理和社會適應性都處於完好狀態。美國國家科學期刊(PNAS)一份研究調查指出，現今醫療機構多數是以疾病考量為主的醫療模型(medical model)為臨床評估指標，往往可能忽略了其它的身體狀態。論文中以全方位模型(comprehensive model)為架構，另結合包括身心健康、感官能力、神經免疫狀態以及健康行為等 5 大項目，追蹤紀錄 3005 名 57 至 85 歲的在家生活的老年人的結果分析顯示，證明能更有效的評估個人健康狀況。芝加哥大學心理與生物學研究所 Martha McClintock 博士認為:全方位檢視方式不但能彌補當前醫療體系的不足，亦能從不同角度深入探究，觀察身體除生病之外所發出的無聲訊息。



預防勝於治療，持之以恆最有效

資料來源:NIH News in Health, 2016

過規律的生活，配合養生飲食與運動，外出接觸人群增進人際交流，學習新事物活化腦細胞，即使是衰弱老人(frail older adults)仍可得到身體功能改善。但隨著歲數上升，如何保養才能讓身體常保活力與健康？國內外研究學者專家指出，身體的保健，預防是一大關鍵，而持之以恆才能維持生物體內的機能運作。美國國立衛生研究院(NIH) Go4Life 為長者設計開發了4大類健身方案：有氧、肌力、平衡與伸展 (Endurance, Strength, Balance and Flexibility)。以依序漸進的方式，透過持續運動的習慣，為自我調整良好體質，以達活躍老化的效果。一般也認為遺傳基因是影響老化速度重要的因素，而波士頓醫學中心百歲老人研究所主任 Thomas Perls 博士卻表示：雖然基因先天決定了部分組成差異，但藉由後天的生活型態改變，人們也能期許自己的未來活得健康又長壽。

活躍的生活方式對長者的健康有益

資料來源:Research on Aging, 2015

日本最新的研究報告指出，受僱工作與終身學習對長者的健康有益。為了研究社會參與程度與死亡風險的相關性，上智大學的研究團隊以日本大學專為全國65歲以上長者所進行的縱貫性研究「健康與生活相關調查」(Nihon University Japanese Longitudinal Study of Aging)中的資料進行分析，結果發現，隸屬於某個團體確實有助於降低長者的死亡風險，尤其是從事像是受僱於工作或是終身學習等自我發展的活動。研究人員表示，在步入高齡時，持續積極參與社會的行動對健康有正面的影響，要成功地老化，活躍的老年生活是非常重要的關鍵。

同儕的支持有助於良好生活型態的建立

資料來源:Journal of the American College of Cardiology, 2015

西班牙的新研究指出，同儕的支持對於良好生活型態的建立與提升心血管健康很有幫助。研究以543名平均42歲、有高血壓、過重、吸菸或身體活動不足等至少一項心血管疾病危險因子的參與者為對象，照相同比例分成兩組，一組為同儕支持組，由組員所選出的幾位帶領者每個月主持會面，帶著大家進行角色扮演、腦力激盪等各種活動幫助組員解決情緒、飲食、運動等問題，另一組則是單純進行自我管理的對照組。追蹤1年後發現，同儕支持組在管理血壓、規律運動、控制體重、健康飲食、戒菸等各方面的進步皆明顯高於自我管理組，尤其是戒菸。這顯示出同儕的支持對於改變生活習慣有很大的幫助，是有效又不需額外花費的好方法。



社交關係在人生各階段都對健康影響重大

資料來源:Proceedings of the National Academy of Sciences, 2016

美國北卡羅萊納大學的研究團隊從社會關係的不同面向綜合分析 4 個不同年齡層的大型人口調查後發現，在人生的各個階段，社交關係對健康都有很大的影響，其重要性就跟飲食與運動一樣。過去已有研究指出社交關係對健康的重要性，但這是第一個將社交關係和具體的生理機能指標(腹部肥胖、發炎與高血壓等)連結的研究。研究人員表示，青少年時期社交孤立會增加發炎，與身體活動不足所造成的程度相同；在晚年，社交孤立對高血壓的影響大於糖尿病等，這些研究結果顯示社交關係在人生的各個階段有助於降低健康上的風險，建議從早年就開始擴大社交關係與建立社交技巧，與人保持良好的互動。

與人面對面交流較能擊退憂鬱

資料來源:Journal of the American Geriatrics Society, 2015

美國一份新研究指出面對面交流比較能有效擊退憂鬱。研究以 2004 到 2010 年的「健康與退休調查」中 11,065 位 50 歲以上長者為對象，追蹤 2 年後，分析其與親友的接觸方式(見面、電話、郵件或電子郵件)與出現憂鬱症狀的相關性，發現與親友見面的頻率越低，發生憂鬱症狀的風險也隨之增加，而這樣的現象並沒有出現在電話或電子郵件交流上。研究人員 Alan Teo 表示，過去已有許多研究證實與人保持社交關係對心理健康的重要性，然而並不是每種交流方式的效果都相同，電話或郵件都不及面對面交流能擊退憂鬱。即便在科技發達的現代，人與人面對面的交流仍是電話與郵件無法取代的，鼓勵長者多多與親友見面，保持情感交流。

互相支持能提高改變成功的機率

資料來源:JAMA Internal Medicine, 2015

一項新的研究報告指出，決定開始實行健康生活方式時，若配偶也一起加入，比較容易成功。倫敦大學學院針對「英國老化縱向研究」(the English Longitudinal Study of Ageing)中 3,722 對 50 歲以上的夫妻進行調查，結果發現，兩人一起改變生活方式，成功機率明顯較高，例如:自己戒菸，男與女成功機率皆為 8%，若兩人同時戒菸，成功機率則各為 48%與 50%；自己運動，持續運動的機率為男 26%女 24%，一起運動，持續的機率則各為 67%與 66%；自己減重，成功機率為男 10%女 15%，一起減重，成功機率則各為 26%與 36%。其實不只是夫妻，同伴相互支持的力量能產生正面的影響，增加成功改變生活方式的機率。



揚生慈善基金會

38

電話: 02-2752-5058 傳真: 02-2752-8948
網站: www.ysfoundation.org.tw

電子信箱: ysfoundation@ysfoundation.org.tw

地址: 106 台北市大安區忠孝東路四段 170 巷 18 弄 12 號 1 樓

20160810 版權所有，不得轉載。Copyright ©2016 YS Foundation. All rights reserved.

社交孤立會增加死亡風險

資料來源:Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 2013

倫敦大學學院(University College London)針對 2004 年至 2005 年「英國老化縱向研究」(English Longitudinal Study of Ageing)中 6,500 名 52 歲以上的參與者進行調查，平均追蹤 7.25 年後發現，比起社交較活躍的人，少與外界往來的人，死亡風險增加了 26%。研究人員史泰普托(Andrew Steptoe)表示，使其死亡風險增加的主因並非心靈上的孤獨感，社交孤立表示沒有旁人能第一時間就注意到開始生病的跡象或是疾病惡化的症狀，因而延誤治療、導致死亡。建議長者平日多與親朋好友見面、積極參加公共事務等社交活動，保持活絡的社交、維持良好人際關係。

好鄰居能降低心臟病風險

資料來源:Journal of Epidemiology and Community Health, 2014

美國一項研究報告指出，與鄰居關係良好的人，心臟比較健康。密西根大學的研究團隊於 2006 年針對 5,276 位 50 歲以上、無心臟病史的民眾進行健康及退休研究計畫調查，參與者被要求對鄰居關係評分，評分項目包括融入鄰里的程度、緊急時依靠鄰居幫忙的程度、相信鄰居的程度、鄰居友善的程度等。追蹤 4 年後發現，參與者的評分越高，罹患心臟病的風險越低。評滿分 7 分的人，罹患心臟病的風險比評 1 分的人少了 67%，差異十分顯著，幾乎等同於吸菸者與非吸菸者的差異。研究人員尚不清楚確切的原因，但良好的社交關係確實是對健康很重要的因素。

人際關係不佳會增加死亡風險

資料來源:Journal of Epidemiology and Community Health, 2014

一個丹麥的研究報告指出，不良的人際關係對健康極具破壞力。這是哥本哈根大學公衛系所 Rikke Lund 博士為了評估人際關係的壓力與死亡風險的關聯所做的研究，調查對象包含 9,875 名 36 到 52 歲的丹麥民眾。結果發現，一個人如果在社交上有壓力的話，例如常和家人、朋友或鄰居起衝突，或是對孩子和另一半要求太多或擔心太多，死亡機率竟比一般人增加 2 到 3 倍之多。因此，應學會控制情緒，減少發脾氣、和人吵架的頻率，保持良好的人際關係，讓自己與身邊的人都健康快樂。



父母有經濟壓力時，子女該給的是錢嗎？

資料來源: Taiwan J Public Health, 2013

受儒家文化傳承影響，台灣以「家庭」為主要單位的社會支持體系，子女與父母間關係的情感、功能面，是影響中老年人主觀經濟壓力的重要機制。國立陽明大學醫學院衛生福利研究所教授喬芷應用代間連帶理論，探討「情感的緊密連結」對主觀經濟壓力的影響是否較「子女的奉養行為」大。研究証實相較於金錢，子女的關心更能舒緩老年父母的主觀經濟壓力。實質的金錢協助固然可解決父母的經濟壓力，但子女的關心才是更關鍵的因素，因此，子女三不五時撥通電話、親自拜訪父母，並了解父母的需求，強化「情感出發的、相互尊重體諒的」家庭關係，將有助於舒緩老年父母的經濟壓力。

◎歡迎到場生網站瀏覽其他最新研究資訊: <http://www.ysfoundation.org.tw/report.aspx>

◎微電影欣賞；身體裡的醫生-自癒力: https://www.youtube.com/watch?v=cFcel_WJlu4

