

健康且長壽新願景 — 抗衰老

文/中醫內科 王玟玲 醫師

人的自然壽命到底應該是多少呢？聖經早有記載，當人犯罪以後，上帝說「人既然是屬肉體的，我的靈就不永遠住在他們裡面，然而他們的日子還可到 120 年」（創世紀 6 章 3 節）。黃帝內經《素問·上古天真論》載：「法于陰陽，和于術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」指出人類壽命約可活到 120 歲。歷來科學家對於預測動物的自然壽命，有多種學說預估結果為 100~175 歲，亦可活至百餘歲。

醫學進步的確讓人們遠離疾病侵襲，進一步延長人類壽命。然而，1998 年科學家威廉·瑞森發表令人震驚的的最新科學研究成果，該研究資料顯示人體如果長期處於衰老狀態，其患病的幾率是正常人的 17.4 倍，其平均壽命亦比正常人短 11.6 歲。如何克服人類的衰老現象，使壽命延長，的確是一大考驗。

一、衰老的原因

當一個人表現眼睛視物模糊、迎風流淚、白髮或脫髮、皮膚皺紋、皮膚失去光澤、齒搖、肌肉鬆弛、性生活失調等現象，正是漸漸衰老的表現。現代生命科學家 在長期的研究人體自身性的衰老過程中，提出了許多的“衰老理論”和“衰老模型學說”。

1. 內因：遺傳基因控制一切

(1) 自由基學說

自由基（Free radical）是在體內氧化代謝過程中產生，且與核酸蛋白質和脂肪等物質反應生成的氧化物和過氧化物。隨著年齡的增長，機體若不能完全清除自由基，多餘的自由基就會在細胞內積累並擴散到細胞外，產生過氧化脂肪，同時還可影響遺傳物質 DNA 或一些酶的活性，導致機體衰老。

(2) 基因程式控制學說（端粒理論）

年輕細胞內的端粒（Telomere），製造端粒酶（Telomerase）能不斷的修復細胞分裂後端粒的耗損，但隨著老化，端粒酶濃度下降，使得端粒越來越短，而令細胞停止分裂、衰敗而死亡，於是人類的身體就開始衰老。

(3) 免疫功能減退學說

隨著年齡的增長，免疫和機能減退導致體內一些器官組織的病變，如腫瘤、動脈硬化、容易受感染等，加速人體組織細胞和器官系統的衰老過程。

(4) 酶的活性變化學說

體內抗氧化酶（ SOD ）活性隨增齡而下降，導致清除自由基能力的減弱和自由基對機體損傷的增加。此外，單胺氧化酶（ MAO ）的 MAO-B 活性上升很可能是老年人腦內單胺類物質減少的重要原因。

(5) 激素學說

人體在成長和衰老過程中，由於激素分泌與功能下降，逐漸呈現衰老現象。

2. 外因：一切靠自己調控

(1) 嚴重的環境污染

(2) 缺乏體能的鍛煉

(3) 飲食無規律，營養不均衡。

(4) 加班熬夜，超負荷工作，壓力大。

(5) 化學物質濫用，菸酒過多。

(6) 睡眠不足，房事無節制。

(7) 用腦過度，生活不規律。

二、抗衰老方法

人類自古以來夢想渴望尋找出延年益壽、青春永駐、長生不老的方法。如亞歷山大大帝覓尋「永生之河」，西班牙航海探險家找尋「不老泉」，慈禧太后利用 珍珠粉、人參 …… 等駐顏有術，現今人們不論是醫學、保養品美容等領域，更是對此趨之若鶩。

老化是一種自然的過程，人體健康的細胞數目愈來愈少，活力亦逐漸下降。然而，現代人類承受外在因素引起的壓力及環境污染，使細胞變性，產生各種疾病 的影響更大。觀察世界著名的五個長壽族群，他們平均壽命都在 120~140 歲，共同點如下：

- 住在海拔 8000~14000 呎高地，空氣新鮮，富含礦物質及維生素的水質。
- 環境、土地、空氣無污染，無人潮擁擠，無精神壓力。
- 食用天然新鮮的食物，無現代文明病。

我們要如何減緩老化，延長壽命？

1. 生活方式

- (1) 心情樂觀愉快
- (2) 紓解壓力
- (3) 生活起居規律
- (4) 生活環境良好
- (5) 接近大自然
- (6) 飲食清淡
- (7) 戒除菸酒
- (8) 定期運動
- (9) 定期身體檢查
- (10) 適當的性生活

2. 食物

具有抗衰老的蔬菜、水果，其內含有豐富的植物抗氧化物質與多酚類物質，包括類黃酮、花色素類等，如蕃茄、菠菜、燕麥、花椰菜、蘆筍、奇異果、香蕉、葡萄、葡萄酒、茶葉……等，此外，舉例說明其他抗衰老食物的成份與抗衰老作用。

名稱	成分	作用
大豆	大豆蛋白、脂肪（不飽和脂肪酸為主）、維生素 B 群、維生素 E、胡蘿蔔素、卵磷脂、異黃酮、鈣、磷、鈉、鉀、低聚糖及抗癌物質。	防治冠心病、高血壓、動脈粥樣硬化，增強記憶，防癌。
胡蘿蔔	胡蘿蔔素、維生素 B1、維生素 B2、維生素 C、降血糖成分。	皮膚和黏膜的完整性，提高免疫功能，防止呼吸道感染，參與視網膜感光物質的形成、降低膽固醇、預防心臟疾病和腫瘤。
芝麻	不飽和脂肪酸、維生素 E、芝麻素、葉酸、卵磷脂。	降血糖、保護肝臟、抗氧化、清除自由基。
番茄	維生素 C、類胡蘿蔔素、谷胱甘肽。	抗氧化、防癌、抗癌。
山楂	山楂酸、酒石酸、黃酮類、維生素 C、蛋白質、鈣等。	助消化、降血脂、降血壓、抗癌。
番薯	纖維素、果膠、胡蘿蔔素、維生素	降血壓、防治動脈粥樣硬化，保持

	E、鈣、鎂、鉀。	呼吸道、消化道、關節腔的潤滑，治療便秘。
香菇	多醣體、維生素 B 族、鉀、鐵、蛋白質。	降膽固醇、降血壓、抗癌。

3. 運動

運動能促進血液循環、增強心血管功能、消耗能量、鍛煉肌肉、促使毒素分解排出，有明顯的延緩衰老的作用。最好要運動到出汗，每次半小時至 1 小時，每周 3 次以上，如游泳、球類、武術、跳舞、慢跑、步行、氣功、太極拳。

4. 補充荷爾蒙與抗氧化劑

(1) 抗氧化劑

如維生素 A、C、E、P，葡萄子、紅葡萄酒。

(2) 荷爾蒙

在醫師指示下補充適用的荷爾蒙，如男性荷爾蒙、女性荷爾蒙、生長激素、甲狀腺素、褪黑激素、DHEA 等。

5. 中草藥

中藥抗衰老的作用

- (1) 調整內分泌：如八味地黃丸、右歸丸。
- (2) 調節免疫功能：如右歸丸、何首烏。
- (3) 清除自由基：如八味地黃丸、人參、當歸、黃耆、枸杞。
- (4) 調整中樞神經系統功能，抑制 MAO 活性：如右歸丸。
- (5) 促進物質代謝及強壯作用：如人參。
- (6) 改善微循環：如丹參、當歸。

就人體而言，20~35 歲是生命體力的黃金年代，但是 35~40 歲後，身體就進入了逐漸老化的階段。55 歲或 60 歲，老化迅速加快，為維持生命與生活的品質，35~40 歲是抗老化的重要關鍵。然而，衰老是不可抗拒的自然規律，隨著醫學與科技的進步，從前被認為自然現象的「衰老」漸漸被視為疾病，針對性地採取醫療、保健、美容等科學方法，是可以延緩及治療早衰。現今尚無法完全將衰老轉化為青春，但延緩老化，擁有健康活力的身心，是大家

能自我調控的。然而，抗衰老的精神更是預防重於治療，如荷爾蒙補充，抗氧化劑的運用，降低飲食、環保的污染、正確的生活習慣皆是抗衰老的重要課題。

一個人能活多久，遺傳基因似乎主宰了大部分結果，抗衰老與延長壽命並不能畫上等號，最終目的是在提升生活品質。現今台灣已進入老年化社會，如何在衰老與長壽間獲得雙贏局面，的確是現代人值得努力的方向。