

緩衰慢老

有 上了年紀的病人，我稱讚他「老當益壯」，他馬上回我說不要在他前提「老」這個字，其實從「嫦娥奔月」及徐福出海求長生不老藥，在在都顯示從古至今，人們對「老」的恐懼。至於身體功能的衰敗，是跟老成正相關，但是非等比例進行。所以我們可以聽到，「未老先衰」、「老當益壯」等說法。以目前的醫療水準，「不老老」是無法達成的任務，但是我們可以進而求其次做到「緩衰慢老」。

以家庭醫學的觀點來談論這個問題，可以用社會、心理、生理學方面來談，但是限於篇幅，本文側重於生理方面，其餘兩個部份，以後再詳述。

一、社會因素：著重於人與人之間互相的關懷與和諧。要有同理心。要注意言談是否得宜。

二、心理因素：要有正向積極的思考方式，凡事樂觀進取。同樣面對不可知的未來，往好的方向想，當下就可獲得心安自在。

三、生理因素：這方面可以用以下三點來說明。

1. 良好的習慣：這包括抽煙、喝酒、熬夜等不良習慣的戒除。生活規律、早睡早起；飲食清淡，拒絕煙酒等好習慣的養成。

2. 適當的運動：活動、活動，人活著就要動，運動是每一個人都必要的，但是要有興趣的運動，才能持之以恆。另外要注意的是，有些運動並不是人人皆適合。不適當的運動，則未補其利，先受其害。如退化性關節炎的病人，就不適合爬山。

楊進順 醫師

北屯社區醫學部 / 楊進順診所



◎北屯社區醫學部 / 楊進順診所 楊進順醫師



3. 輔助療法：在以前農業社會，要達到「緩衰慢老」的效果，前述兩種方法就足夠了。但是在目前的狀況，面臨污染、壓力等因素，就需要有輔助療法。其大略可分為：

(1) 儀器：如雷射針灸、淨血雷射等。

(2) 針劑：如特殊胺基酸、泛醌分子等。

(3) 口服：這是大家比較常用到的方法，但是要小心注意的是，縱然是天然的健康食品，只要過量就不好。像維他命A、E或花柳菜等，適量對身體有益，但是過量則會致癌。所謂不要過量，就是不夏天天天吃。

想要「緩衰慢老」，就一定要養成良好習慣，要適度運動，更要保持樂觀的態度及慈悲心。輔助療法只是從旁協助，切勿反客為主。把輔助療法當主角，想要「緩衰慢老」，絕對是緣木求魚。

