

讀《80歳の壁》有感； 請醫學專家多評論(2)

美國St. Louis大學及Glennon樞機主教兒童醫學中心小兒科 朱真一

前言

上一期說上了年紀，網上參加的各類群組，越來越多人談老年人的健康問題。不少寫日本和田秀樹醫師的《80歳の壁》這本書。在日本曾是最暢銷書第一名，台灣譯本也很盛行，買了本羅淑慧翻譯的《如果活到80歲》¹。社交媒體雖有不少討論，可是醫界人士，對這討論老年人健康問題的暢銷書，幾乎沒有評論。因對這書的內容有些不同意，但自己只是小兒科醫師，呼籲老年醫學或書內有質疑題材的醫學專家，多多出聲評論，對社會大眾的健康，尤其高齡者會有大貢獻。

上期主要寫此書前言及第一章中，一些值得注意，尤其自己不同意的題材²。這本書作者和田醫師，想傳達的最重要信條是：「隨心所欲，快樂地生活」以及「年過八十，就不再忍耐」，要高齡者開心。首先對作者所說，年過八十五歲，幾乎每人身上都有癌症一事不同意。他只說他從前服務醫院的「數據」。找不到這數據發表於文獻上，去Google搜尋，這種說法沒有文獻，可是和田根據這「數據」，說明他的不少論點²。

上期也較詳細地討論，其他我不同意的推薦，如年過八十歲「不做健檢也無妨」，他主張高齡者如何與癌症共存，而不對抗，就是不治療癌症。血壓高一點沒關係，以及他認為治療糖尿病，會助長阿茲海默(Alzheimer)症等，這些是很有問題的論點²。這期來討論此書第二章。

第二章：跨越老化的屏障；「想吃什麼盡量吃」可以嗎？

這章作者說，從多年對高齡者醫療觀察，認為年過八十，應該接納衰老，書中強調「停止忍耐」這觀念，他說要停止對藥物、飲食及興趣的忍耐。他主張「想吃什麼盡量吃」，尤其寫不必避免食品的鹽、糖及脂肪的問題。和田這主張看起來非常奇怪，對食物這三成份，說到了高齡就不必害怕，「想吃什麼盡量吃」！？

以自己有糖尿病的經驗，已經八十幾歲了，不要說「想吃什麼盡量吃」，只稍放鬆些對飲食的節制，如多吃點甜點，就不能控制好血糖，所以對飲食相當節制。上期寫過和田醫師，他自己在58歲時，診斷出糖尿病，說藥物對他沒有效果，可是一天走路30分鐘，就可「大吃愛吃的東西、盡情喝酒」。他這樣就可以控制糖尿病？想很多糖尿病患者，可能會說「不可能」或說「他怎麼這樣好命」！

有糖尿病者知道，飲食「節制」是重要的關鍵，可是這本書內，沒看到有「節制」這一詞，他強調如何「隨心所欲」以及「不必再忍耐」。自己發現有糖尿病前症後，靠多運動/勞動，並注重飲食節制，尤其小心對飲食的糖及澱粉量，糖尿病前症維持了約三十年。過了八十歲，就是同樣的多運動及飲食節制，糖尿病前症變成糖尿病，以後須要用藥物metformin來幫忙控制。就是在使用藥物下，若吃多些甜點或澱粉，血糖就會高。八十幾歲



圖一 搜尋網站填上「糖尿病飲食」，推薦飲食網站幾個圖例。

了，絕不敢依照和田的「想吃什麼盡量吃」的推薦。不知糖尿病專家，認為和田的推薦可行否？

糖尿病常常沒有很明顯的症狀，親友、同學及同事中，有糖尿病又不注重節制，有些以後須要洗腎、截肢，有人有中風、心臟血管病、各種感染病等不少健康問題。最近在網上看到一文「男子患糖尿病不吃藥照吃大餐！」一文³。簡單地說：「病人說沒有不舒服，幹嘛吃藥？依舊喝含糖飲料、照樣吃大餐，也沒有量過血糖，發燒住院，發現有敗血症，足部嚴重感染，傷口壞死被評估要截肢了，血糖高得驚人」。再上網站填上糖尿病飲食去搜尋，用圖列出時，如圖一琳琅滿目，有各種從不同機構在網站登出推薦的圖片，節制是最主要的題材。

和田說過了八十歲高齡，也不必管食鹽

量。去查文獻瞭解，到了高齡，腎臟排出較多鈉於體外，若少吃鹽，較容易引起低血鈉 (Hyponatremia)。上了八十歲，到底要不要比較年輕些時，多吃些鹽？上網找文獻，沒找到有好文獻及好數據，推薦老年人鈉（鹽）的需要量。可是和田醫師說：「想吃什麼就吃什麼」，高齡者健康問題多，除了糖尿病外、高血壓，其他心臟血管疾病、慢性腎臟病等也不少，是否要小心鹽的量，尤其他還建議八十歲後，不須要例行的健檢。

同樣地對食物中的脂肪量，文獻上一般醫界人士，對高齡者沒找到好的推薦，不過有些人建議，老年人少吃飽和脂肪酸的，多吃不飽和酸的脂肪。請教糖尿病/內分泌學/營養學、心臟病學、腎臟病學家們，同意和田醫師的建議上了八十歲後，「想吃什麼盡量吃」，不必考量糖／醣類、鹽（鈉）及脂肪等否？

接著和田討論，對感興趣的事盡量去做不要忍耐，性行為包括自慰，或購買色情DVD影片等等，只要不傷害別人或犯法，若感興趣不必忍耐，他書中建議「積極」去嘗試。書中提到，因受傷骨折導致體力衰退，有一人注射男性荷爾蒙 (Testosterone) 後能恢復原有的活力。還說服用威而剛 (Viagra) 或犀利士 (Cialis)，有緩解動脈硬化，和田醫師書中雖提及這些，他沒推薦使用否，這裡不再討論。順便一提，美國國防部（戰爭部）最近聲明要測驗，30歲以上軍人的血中男性荷爾蒙量，還說可提供荷爾蒙治療低血荷爾蒙量者，看到很多的爭論，這是很複雜的問題！

菸、酒、賭博的「不良嗜好」

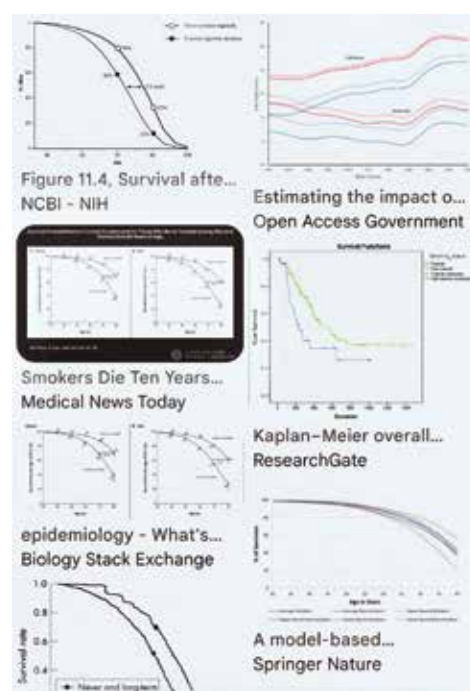
和田醫師書中提倡「有想做的事就去做，不需要忍耐」，他接著討論對菸、酒、賭博等問題。到了八十歲才要戒掉以前的這些「不良嗜好」很難！和田基於「不忍耐」的原則，和田的建議是「適度的享受」。高齡時很難戒這些菸、酒、賭博等嗜好，豈實也不容易達到和田的推薦：「可以控制範圍內享受」，老年人時間多，可以整天喝酒或賭博，沈迷於這些嗜好到不能控制的地步。

關於吸菸那節的討論，和田引述的二個說法，跟醫學文獻相當不同，甚至可說是相反的觀點。第一他說「吸菸的危害，隨年齡增長而逐漸降低」，對這說法，上Google去搜尋，AI Overview的回答說：「這是一個嚴重的醫學誤解。事實恰好相反，吸菸的危害會隨著年齡增長，與吸菸年數的累積而『逐漸增加』，而非降低」⁴。還解釋說「1. 傷害具『累積效應』，吸菸對身體的毒害是持續累積的；2. 高齡器官與免疫力退化，修復能力變差：隨著年齡增長，人體清除異常細胞，與修復DNA基因損傷的能力，會自然下降。病症加速誘發，此時吸菸，無異於加速催化癌症（如肺癌）、慢性阻塞性肺病(COPD)、中風與心臟病的爆發。吸菸帶來的風險更高」⁴。

和田接著說的第二論點：「高齡者不論吸菸與否，生存曲線沒有差異」，對這也大有疑問，他說他依據浴風會病院資料，這數據看來，沒以學術論文發表。去Google搜尋，AI Overview的回答說：「這個說法是不準確

的」⁵。

這AI Overview接著還說：「高齡吸菸者與不吸菸者的生存曲線存在顯著差異。雖然高齡吸菸者的相對『死亡風險比(Hazard Ratio)』可能會隨年齡增長，而比年輕時期略為下降，但吸菸者的整體生存率，依然明顯低於不吸菸者，且高齡戒菸依然能顯著延長壽命。」⁵，附上文獻之一就說「在75歲至94歲的高齡族群中，不吸菸者的存活率與整體健康狀態（如較低的衰弱指數）明顯優於持續吸菸者」。上Google搜尋，如圖二的圖片，可看出不吸菸者都優於吸菸者，不過越老則差距越少（圖二）。



圖二 到Google網站以「吸菸及不吸菸者的生存曲線」。不吸菸者都優於吸菸者，不過越高齡則差距越少。

和田醫師接著提出一個病例，說一位82歲老人得肺癌，醫師要求他戒菸，因為上癮而不能吸菸，不分焦慮而變成憂鬱。和田醫師建議他再開始吸菸，他認為吸菸不會使癌症惡化，那病人直到92歲才去逝。他因此認為精神穩定，可提高免疫力效果，會抑制癌細胞，他這種說法，可說是只從這一人而得到的結論。人數多的研究的結論，就如上面提到AI的Overview所說的：「高齡者戒菸，依然能延長壽命」，而且「整體健康狀態明顯地優於持續吸菸者」。假如有興趣請詳看一論文⁶，自由時報還認為這文很重要，還編譯登出其主要内容，於自由時報健康網⁷，有興趣請看。

自己也有個經驗，一位長輩親戚，從年輕開始就有菸癮，後來曾試圖戒菸無數次，都未成功。老年約七十多歲後，來美國跟子女一起住。因為在美國的孫輩，跟台灣時代的子女不同，敢要求祖父戒菸。因為呼吸含菸空氣，所謂間接性(secondary)「吸菸」仍有害處。這次為了年輕孫輩的健康，有了決心戒菸的動機，高齡戒菸成功。戒菸幾年後碰到我，告訴我不吸菸真好，健康狀態好多了，而且生活得更舒服！有戒菸的心（動機），高齡時戒菸，一樣對健康有好處，只是年紀愈高才戒，比年輕時戒，好效果愈老愈差。

放棄駕駛執照；增強身體及心靈活動

接著書中談高齡者繳回駕照放棄開車，自己到了80歲，主動放棄去延長駕照，放棄開車。按照和田醫師書上所寫，我做了他認為

「很不可思議」的決定。自己心知，上了年紀，自己手腳變遲頓，視力也稍退，反應緩慢得多，又很少出門，若繼續駕車，以後出事故的機率會增加，主動選擇不要駕駛執照，不再開車。

停止駕照後，是不方便多多，當然會減少跟其他親友的社交活動，知道放棄駕照，會增加以後被照顧的機會。自己就更勤快地，上網參加不少社交群組，雖不能親身來往，改上網與更多人交流。多做身體的活動如多走路，目前平均每天在家中，最少走一萬五千步以上，多看書、多找資料、多思考以及寫文章等，以增加身體及心靈活動來彌補，希望能減少失智及被照顧的機會！！

此章以後的討論，如積極增加身體及心靈活動，多自由地盡情享樂，把錢用在自己或公益團體而不留給孩子，多想好事及讓壞事由它去，不要老想失去多少，盡情享樂等等的的生活方式，都很贊同不必再多言。第三章〈跨越癡呆、失智症的屏障〉。一樣贊同和田醫師書中的內容，整章不必討論。第四章〈輕鬆跨越屏障的樂活提案〉討論很多提案，提出四十幾項實際的建議，有些不甚同意，因必須查文獻證據證實，以後有時間再另文來討論。下面來總括上期前言及第一章，跟這期第二章的綜合討論。

綜合討論

上期跟此期拙文，討論和田書中前言及前二章，有不少可質疑內容，他連所根據的醫學

文獻都有大問題。我這高齡且退休多年的小兒科醫師看來，他的推薦有些不妥當，甚至可能是錯誤的。所以呼籲老人醫學家及拙文提出有疑慮項目的醫學專家，請多出聲評論，醫界必須重視這些銷售量高，讀者多的健康書籍，向大眾說明白。醫學專家的解釋說明，一定比我這小兒科醫師更有意義。

和田醫師是從精神科醫師觀點來看（討論），在書中提到最多的論點是：「隨心所欲」、「快樂地生活」及「不耐和逞強」等。強調「隨心所欲」及「讓自己開心」的重要性，一再強調這樣可以增強免疫力，主要以此觀點，在書上推薦，高齡者的糖尿病、高血壓、癌症等疾病的醫療。

和田醫師在書中提最多的是「隨心所欲」說可增強免疫力，可是沒提其他可影響免疫力的因素。到美國的CDC(Centers for Disease Control and Prevention)網站，找到討論提高免疫力的網站⁸，對增強免疫力，列出其他更多條件，如飲食、運動、健康的體重、充足的睡眠、不吸煙、不喝過量酒等項目。他提出的「隨心所欲」中的「想吃什麼盡量吃」對免疫力，如下討論，有可能反會減少免疫力！

和田沒談「隨心所欲」的負面，想不妨看Google搜尋的AI如何回答。填上「隨心所欲與免疫力的關係」去Google搜尋，AI Overview的回答如下：「隨心所欲」的態度對免疫力有雙面影響：短期的「順從自我意願、減輕壓力」能降低壓力荷爾蒙（如皮質醇），釋放負面情緒，進而提升免疫力；但若演變成「放縱

慾望」，導致作息混亂、飲食失衡或過度消耗體力，則會大幅削弱免疫系統⁹。

和田推薦的八十歲過後，「想吃什麼盡量吃」，類似上面提到的「放縱慾望」，反會導致削弱免疫力⁷。有糖尿病者，對「想吃什麼盡量吃」，認為不可能。和田更推薦，如「一旦年過80，就不必再忍耐了」，「想吃什麼盡量吃」，一樣不可能，糖尿病不能控制好，接著會有更多健康問題。

以自己經驗，有糖尿病者，「節制」是健康的關鍵！對和田醫師80歲後的推薦，頗不以為然，自己的經驗，飲食節制是控制血糖高的重要關鍵。對和田八十歲以上高齡者的推薦質疑，所以請糖尿病或老年醫學專家請多評論，跟民眾多多解釋說明。

這書寫得不嚴謹，所依據的文獻，找不到或解釋得很有問題，沒看到醫界人士的批評。我的顧慮，若真依照他前兩章的推薦，對健康可能沒有好處。當然跟和田的觀念(理念、意見)不同，就是美國人常說的，有不一樣的哲學(different philosophy；「另類哲學」)。要促進自己的健康，還是要努力及花精神，是種選擇，選擇對自己要好好照顧。假如要附和和田醫師的「隨心所欲」的推薦，也是種選擇。

和田醫師「隨心所欲」的推薦，想可能中不少人之「心願」，所以看到自東京大學醫學部畢業，又是一位老年醫學精神科醫師所寫的書，推薦「不必節制」，反而「隨心所欲」而大樂，所以書會這麼暢銷！！

參考文獻

1. 和田秀樹（著）、羅淑慧（譯）：如果活到80歲（日文原名：80歳の壁）。2023; 方言文化，台北市。
2. 朱真一：讀《80歳の壁》有感；請醫學專家多評論(1)。台北市醫師公會會刊2026; 70(8): 81- 6。
3. 鏡週刊(Mirror)：男子患糖尿病不吃藥照吃大餐！2026/7/27刊出。In Internet：https://liff.line.me/1454987169-1WAXAP3K/v3/article/ML7r7Pj?utm_source=lineshare
4. Google Search：吸菸的危害，隨年齡增長而逐漸降低。In Internet：https://share.google/niKF7wyibBdBh1BG1
5. Google Search: 高齡者不論吸菸與否，生存曲線都沒有差異。In Internet：https://share.google/olmqe6xOID2sfgFRt
6. Le TTT, Mendez D Warner KE: The Benefits of Quitting Smoking at Different Ages. Am J Prev Med. 2024; 67: 684-8.
7. 陳成良（編譯）：高齡戒菸仍有益！研究證實：延長壽命、改善健康。自由時報-自由健康網，2024/10/13刊出。In Internet：https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/4829058
8. CDC: Healthy Habits: Enhancing Immunity。In Internet: https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/about/enhancing-immunity.html
9. Google Search: 隨心所欲與免疫力的關係。In Internet: https://share.google/TVHwI19Y0u1CTFDLA 🇹🇼

