

動動身心腦 100不會老

振興醫療財團法人振興醫院 精神科 袁瑋

是嗎？老了必然退化，我們80歲就不能爬樓梯、騎腳踏車、甚至走路；當我們老了，就要接受思考緩慢、找不到東西、說不出名字…？如果你這樣認為，或許你還不認識Jeanne Calment，122歲，史上最長壽的人瑞，這位住在南法的老太太，在94歲的時候還做了一筆很聰明的生意，她把房子賣了，條件是每個月可以得到一筆資金直到她過世，10年後買她房子的人過世了，而Calment老太太得到的錢已經超過房子的價值，而她持續在這房子又住了10幾年。或許你也可以認識這些住在「5 Blue zones」（註：blue zones為世界上最多長壽人口的地方，包含義大利的Sardinia、日本沖繩島、哥斯大黎加的 Nicoya Peninsula、希臘Ikaria、加州Loma Linda）的居民，他們不只長壽，很多人超過100歲還在爬山、也積極參與社交活動。他們怎麼做到的？全世界的科學家都在研究這個問題。如何到老都能健康活力、獨立不依賴別人、有聰明的頭腦，這些也是我們每一個人面對老化的社會、自己在年紀漸長的過程，非常關注的議題。說到健康，很多人會問是不是有藥物可以預防腦袋或身體的退化，很不幸的是，儘管科學不斷進步，這20幾年來在預防失智、或身體退化的藥物研究上，還沒有太好的消息。幸運的是，因著了解造成身體退化或失智的危險因子，醫學界發現好的頭腦與好的身體是一體兩面，也因此越來越重視透過生活習慣的改變來保護身體和頭腦的功能，近幾年的研究證實藉著我們良好的日常生活習慣並堅持下去，可以預防/延緩退

化、或改善已經退化的身體或頭腦功能，

所謂良好的日常生活習慣在研究上有個專業的詞『多方位生活習慣介入(multi-domains lifestyle intervention)』，芬蘭和瑞典合作的芬蘭預防認知缺損及失能高齡者研究(Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability, FINGERS trial)是第一個針對「以『多方位生活習慣介入』減緩認知缺損與失能」的大型且結構完整的研究。FINGER trial從2009年開始，預計到2024年完成，類似的研究也陸續在全球延燒起來，包含美國的U.S POINTER、新加坡的SINGER、澳洲的MYB trial & AU-ARROW、歐洲的MIND-ADmini以及中國大陸的MIND-CHINA。這麼多拗口的英文字，綜合起來其實在講延緩退化的四大重點：

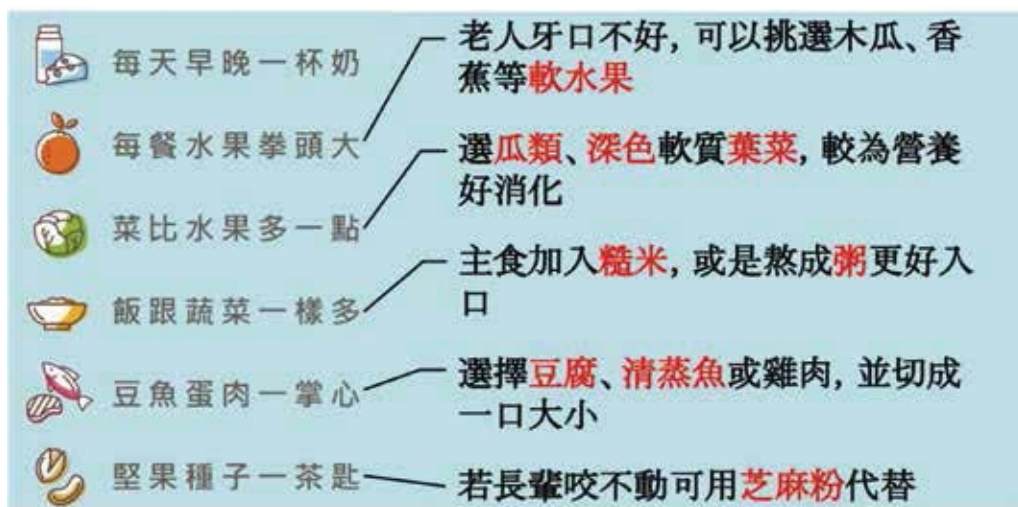
- 一、體能鍛煉
- 二、腦力訓練（包含心理健康）
- 三、營養介入
- 四、控制代謝症候群和心血管危險因子

以上四大重點聽起來不難懂，細節其實很多，尤其身處太多網路假消息的社會，哪些是經實證醫學證實？又有哪些是有行銷意圖在背後操弄的假消息？仍須小心判斷，以下先談一些原則：

體能鍛煉

近年運動醫學蔚為風潮，運動的好處除了減重、塑身，對頭腦也有正面影響。即使短短走幾個街區，腦影像都能看到血流的改變跟活

我的餐盤-銀髮篇



圖一 我的餐盤—銀髮篇

化；只要每天快走20分鐘，幾週後就可以看到腦神經長出更多突觸（腦神經細胞間的連結更好），雖然能夠堅持『333原則』很好，對於還沒有運動習慣的人，只是多走一個捷運站、或聽五首歌的快走距離就是很好的開始哦！

腦力刺激 / 訓練含心理健康

包括更高的教育水準、從小多語言的學習、即使退休仍堅持社交互動與終身學習、玩數獨、猜謎、桌遊或其他腦力活動，過程中樂趣也很重要。所以喜歡跳舞的可以學新的舞步、喜歡編織的可以織新的圖案…近年也有很多手遊號稱可以刺激腦力，不過也有人問，究竟上網對腦袋好不好？研究發現如果手機不斷跳出的提醒會造成我們分心，就是所謂的同時

多工，對腦袋是不好的。然而操作網路搜尋，就像其他的學習一樣，在腦影像中可以看到大腦血流變活絡。

營養介入

目前有幾種主流觀念，包括2002由哈佛大學公衛專家提出的哈佛飲食金字塔(Harvard Food Pyramid)，幫助降低心血管疾病、癌症等慢性病。美國農業部USDA在2011年提出新飲食指南-『我的餐盤(My Plate)』，受到前美國總統夫人蜜雪兒歐巴馬的大力支持。台灣衛福部也於2018推出聰明飲食計畫『我的餐盤』，其中銀髮篇見圖一。無論哪一種，記得網路新聞不能輕信，例如；這兩年最瘋傳的椰子油，美國做過研究但因為難找到足夠的受試

者於2017提早結束，另有研究發現，椰子油（富含飽和脂肪酸）或生酮飲食會增加膽固醇而造成心血管危險性增加，WHO與英國NHS建議不要攝取大量椰子油。

控制代謝症候群和心血管危險因子

對心臟好的就對腦袋好，原因很簡單，腦袋與心臟都是充滿血管的地方，糖尿病與太高或太低的血壓都影響血管通透性與通暢，對腦部有影響。減重，即使只減少5%體重都發現能改善腦功能。

很多人會擔心這些生活習慣改變的成效是累積的，問到「我都已經這麼老了，改變還來得及嗎？」事實上從很多的研究甚至是腦部的影像顯示，只要開始改變，不論幾歲都是可以看到進步，這幾年強調的觀念—神經可塑性(neuroplasticity)，神經元只要使用就有機會再生長，也就是大腦神經的用盡廢退說，正提供了理論基礎，知名的神經心理學家Dr. Amen常說一句話：『你不會卡在你現在的腦袋，你可以使它更好，Just do it！』

『多方位生活習慣介入』說來簡單，其實很多觀念不容易做到，尤其做改變要靠好的大腦，對於已經有些許退化的人來說，做起來更為困難。除了衛教以外，振興醫院推出『銀光學苑』，從身、心、腦三方面帶著長輩一起實踐健康生活，以達到延緩腦部與身體機能退化的功效，無論是自己想預防衰老、或家中長輩的退化、退縮令你擔心，都歡迎來報名『銀光學苑』——一起動動身心腦、100不會老。🇹🇼

