

120  
110  
100  
90  
80



專題企畫

# 健康

# 老化

老病死是人生的必然，如何坦然面對與接受，活出自在與價值，是我們的必修課。

「練習老化」不應該是等滿頭白髮，或是拄著拐杖才開始，而是年輕時就要為健康老化準備，如此一來，就算歲月在身體刻下痕跡，生命仍會飽滿豐盈。

本期專題企畫，帶給讀者健康老化的正確心態與具體作法，期願大家都能做自己健康的主人……

# 預約健康老化有方法

受訪／如原診所院長陳乾原醫師 文／梁雲芳



## 現職

如原診所院長

## 經歷

如原診所院長

台北醫學整合醫學研究小組成員

兼具西醫師、中醫師及醫檢師高考及格證照

## 專長

中西醫整合診療、全方位照護服務、門診與居家醫療，守護在宅善終

## 預約健康老化， 從培養 4 正確心態做起

開始有「老了」的想法嗎？什麼年紀該有這種念頭？剛過五十歲就該有，還是六十歲以後？

對於老的人生議題，有些人心態正確，「這是人生必經旅程」，所以坦然面對；有人不願意承認老了，不是用逞強面對，出現不服老的心態，就是用無趣、消極的態度表達生理功能減退的事實。

如原診所院長陳乾原醫師表示，「練習老化」是人生功課，不應該是等你滿頭白髮，或是拄著拐杖出門才驚覺必須開始預習。積極作法是，坦然接受歲月的流逝，甚至預想到未來三、五年後整體狀態的改變，並且要重新調整個人的健康地圖，畢竟身體的細胞每天都在變老，無法逆轉。

從心態做起，坦然接受老化是生命齒輪，為健康老化準備，就算歲

月在身體刻下痕跡，生命仍會飽滿豐盈。

## 心態1

**老化是必然，  
坦然面對才能做好準備**

### **老化是人生必經過程， 一定要為健康老化做準備**

關於老化，一般人通常有兩面刃想法，一面刃是自認還年輕，不知老之已至，依然快行、快活，不知慢行、慢活。數據會說話，交通部長王國材曾於2022年11月22日公開表示，65到70歲的初老族最容易發生交通事故，已占國內交通事故死亡人數的四成（註1），因為不知道自己老了，依舊以過往習慣駕駛。陳乾原醫師也有很深的感受，八十多歲的媽媽和不少老人家的想法一樣，以為身體還硬朗，經常騎著腳踏車趴趴走，與他人相撞，常認為是對方的不對，後來自己爬上爬下摘採破布子，不慎從高處跌下來，休養了好久才恢復行動力。

一面刃是對老化的來臨還沒有做好充分準備，等到身體開始退化出現很大困擾，像是中風失能、

失智、帕金森氏症，常常因過於突然，尋求的應對方式常會採取逢山開路、遇水搭橋等將就的方式處理，過程難免沉重不堪，家人跟著受累。

也是！回想一下，年輕時會覺得老之將至嗎？享受年輕都來不及，自然不會將老化列在學習清單之內，但是歲月增長後，我們一定要開始為健康老化做準備，因為「老」這個字，不會因你不想老化而停止，千萬不能忽略老化是每天持續緩慢的過程！

## 心態2

**力行「身心健康五戒」，  
預防生活習慣病**

### **老化不等人， 40歲就要開始準備**

陳乾原醫師表示，多年前閱讀到法鼓文理學院前校長惠敏法師，也是他的醫學及佛學學長的〈身心健康「五戒」：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好〉文章，內容詮釋「成人的疾病（Adult onset disease）始於40歲（註2）」，專家研究指出，影響人類健康的因

素包含遺傳因素、環境因素、醫療體制和生活型態 (Life styles) 等四種，其中生活型態取決於個人日常生活習慣，對健康影響最大。不少疾病是由生活型態導致而成 (lifestyle related disease)，因為有感，於是提出如何預防生活習慣病的「身心健康『五戒』」。

陳乾原醫師讀後很有感，40歲開始身體力行之外，並願意推廣流傳。自行開業後，敦請惠敏法師惠賜「身心健康五戒：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好」及四句偈要點說明的書法，裱褙後掛於診間後方牆壁，並印刷於藥袋背面，冀望透過點滴宣揚，有助社會大眾認識生活習慣病及預防方法的細節。

## 身心健康五戒

- 一、**微笑**：知足常樂、助人快樂、寂滅最樂、心樂身樂。
- 二、**刷牙**：配合牙線、隨食刷牙、兩兩來回、牙淨心淨。



- 三、**運動**：週三三三、胸臂腹腿、柔軟平衡、身動念在。
- 四、**吃對**：素食少鹽、低脂少糖、全穀根莖、多色喝水。
- 五、**睡好**：定時睡眠、早睡早起、午間小睡、正念正知。

如今身心健康五戒同樣適用老化議題，步入40歲以後，就必須為身體老化準備，培養良好飲食、規律運動及生活習慣，才是適應老化及撥慢老化時鐘的智慧。

身心健康五戒以外，陳乾原醫師一樣推崇惠敏法師的「終身學習五戒」，包含「閱讀、記錄、參究、發表、實行」，是一種隨時維持正確心態的智慧資糧。閱讀是廣學多

聞、記錄是知識管理、參究是參疑研究、發表是刊行交流、實行是自利利人。由於有依循方法，面對老化時也有正確學習態度，願意認識、討論、溝通與老化、醫治、死亡的任何議題。

### 心態3

生活圈要能滿足看、聽、動、營養、樂與認知六大功能

#### 建立個人健康老化地圖

老化不可避免，為什麼我們會害怕？陳乾原醫師解釋，大家害怕的不是老化，而是退化，當身體不再生長時，就會自然切換成老化模式，這是不可逆的安排，但千萬不能讓身體弱化不堪，出現大腦無法啟動正常功能，不能讓我們安心度過每一天的退化模式。

啟動老化模式之初，我們要做的就是學習與逐漸老化的身體相處，建立健康老化地圖是重要的行動，身體畢竟老化了，生活模式也需要跟著改變。過往的我們，哪怕是偏遠山區，說走就走簡單易行，但隨著體力衰退，甚至病痛纏身，往往就連要到附近超商買份早餐，因為

步履蹣跚，可能都要多花些時間。陳乾原醫師常會宣導「在地健康老化地圖」的型態，這種型態是符合人體老化的現狀。

「在地」是指居住之處，人們對於長久居住生活的地區，會產生濃郁的意義及情感，能在熟悉、便利性高的居住地區度過老年生活，有助維持健康老化的樣貌。在地健康老化是將生活場域劃分為「居家」及「社區、鄰里」兩個區域，通常我們會以家為老化基礎，但是在家健康老化地圖會納入社區、鄰里，裡面包含與老化相關的生活圈，除了可以滿足最基本的食、衣、住、行與休閒活動之外，更需要將是否能夠滿足到視力（看）、聽力（聽）、活動能力（動）、營養（食）、憂鬱（樂）、與認知功能（智）等六大內在能力的生活圈。

身體是否出現老化現象，最明顯之處就是看、聽、動、營養、憂鬱與認知功能六大內在能力的程度，建立個人健康老化地圖時，必須納入在地健康老化地圖之內，住家附近的社區、鄰里之間是否有相關的商家、機構或行政資源可以滿足，

以利早期發現功能退化，就近積極處置，避免舟車勞頓帶來身心疲憊。

相信很多人都有類似的經驗，年輕歲月因打拼關係，對於與健康相關的在地資源沒有做系統性分類，有些人甚至不瞭解社區有哪些健康中心或相關活動，但陳乾原醫師呼籲，在身體逐漸呈現老化狀態時，一定要立即啟動「個人健康老化地圖」的建立，所有與身心靈健康相關的資源都要納入腦海，而且要建立實質檔案，讓家人一起參與，才能讓我們無縫接軌健康老化，好好活出人生下半場。

#### 心態4

#### 學習與病痛和平相處， 以在宅善終為生命畫下 完美句點

#### 好好學習與疾病相處

身體老化後，病痛與死亡相繼而來，是不可逆的常態，如果無法治癒，就要學習如何與疾病相處，以不惡化、不影響生活為主。道理誰都懂，但疾病發生當下，是沒有治癒的保證，所以如何與疾病相處是病前與病後的必修功課。

這些年來，健保署一直在推行將病人留在社區和家中終老的在宅醫療，雖然推行之初，要醫師從診間走進病人家中相當不容易，自從點燃燈火後，在宅醫療團隊已經遍布全台，陳乾原醫師也加入居家醫療行列，進行居家醫療服務。他表示，走進病人家中之後，才發現「原來醫師還可以做那麼多事，甚至有延伸到守護在宅善終的關懷服務」，並感受到這是何其重要的人生課題，必須及時準備。

原來身體的病痛常會讓人心煩意躁，情緒失控，甚至常有與昔日不同的日常表現，家人或旁人想要協助病人走入正軌醫治方向及生命善終安排，都有不少難處。如果病人能夠及早探索生命的本質，以及學習如何規劃及安排生命末期最後一哩的照護，即使面對持續惡化的不可逆病，也能坦然面對。陳乾原醫師表示，老化與疾病就像是雙胞胎，當疾病成為不可逆時，沒有人可以左右自己如何與身體相處，所以才要學習「再怎麼難受，都要與病痛好好相處，並學習安排生命末期最後一哩的身心照護。」



陳乾原醫師分享兩位面對疾病，心態不同的個案。一位是坦然接受，願意談生死。罹患的是非典型帕金森氏症，屬於神經障礙性疾病，病了數年，病情惡化到行動困難、無法表達，家人常需用注音符號確認，但願意順應病情變化面對身體及生活的改變。由於長年在法鼓山聖嚴法師座下修學佛法，有生死觀念，陳醫師進行居家醫療時，會分享法師小故事及法語勉勵要帶著法喜之心同登極樂國，病人最後因感染新冠肺炎，出現輕微發燒、喉嚨不適症狀，在家人陪伴下擁有尊嚴地安然善終。

另一位是不願意接受罹患不可逆的漸凍症（肌萎縮性脊髓側索硬化症）的病患，因為不承認，還騎著機車出門，但是肌肉無力症狀已超過身體負荷，有一次發生重大車禍，一開始不肯住院治療，後因身體不堪才緊急住院插管治療，雖然最後拔管成功，仍然不敵病魔的摧殘，憾然離世。

「如果大家能從禪定中，預先學習生死觀念，面對生死課題時，雖然艱難，但從學習調身、調心開始，觀察我們的感受、認知狀態，至少可以有所調適。」陳乾原醫師語重心長表述。

## 在地健康老化怎麼做？ 從建立「看、聽、動、食、樂、智」地圖做起

預約健康老化怎麼做，才能自然老化，不致淪於口號，讓老化成為家人或社會負擔？

2015年世界衛生組織（World

---

### 參考資料

註1. 聯合新聞網

<https://udn.com/news/story/7266/6785368>

註2. 博雅教育園區(身心健康「五戒」：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好)

---

Health Organization，以下簡稱WHO）在世界老化與健康報告中，提出健康老化定義：「發展並維持『生活機能（Functional ability）』之過程，而有正常生活機能，即使老化了，一樣擁有健康生活。」

2017年世界衛生組織接續提出「以高齡者為中心的整合式照護模式」（Integrated Care for Older People, ICOPE），以便協助醫療體系提供符合老年人特殊健康需求的醫療服務。該項模式強調的是定期評估高齡者的視力（看）、聽力（聽）、活動能力（動）、營養（食）、憂鬱（樂），與認知功能（智）等六大

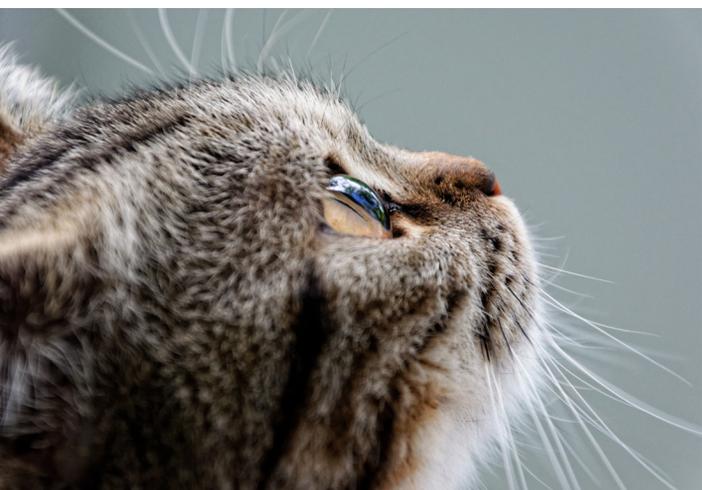
內在能力，以便早期發現功能退化，積極地介入，以維護高齡者的內在健康力，減緩外在功能衰退，如此一來，便能幫助高齡者擁有健康、獨立與尊嚴。

### 什麼是看、聽、動、食、樂、智六大內在能力？

如原診所院長陳乾原醫師表示，老化並沒有刻意是指哪一天開始，是一種循序漸進的自然退化，隨著年齡的增長，身體的看、聽、動、食、樂、智六大內在能力也會跟著退化，看是視力、聽是聽力、動是行動能力、食是營養、樂是心智，偏重憂鬱情緒的降低、智是認知功能，只是退化速度各有不同。

眼睛功能通常從四十歲開始逐年退化，最早有老花屈光問題，到了五、六十歲以後，會有白內障、黃斑部病變等視力退化，如果不積極治療，甚至有喪失視力的困擾，由於視力功能是漸進式下降，並不容易察覺，必須定期進行視力檢查及視力矯正，才能避免因視力不佳影響生活品質。

聽力功能通常從六十歲逐漸下降，可能有耳鳴、聽力喪失的問



題，此外聽覺與身體平衡相關，會透過內耳、眼睛、肌肉、關節和大腦之間的訊息傳遞，經過持續檢測、反饋和調整過程讓身體處於平衡效果，因此需要定期檢查聽力及耳朵症狀，降低身體因不平衡出現的中風或跌倒風險。

行動能力與肌肉、骨密的流失相關，三十五歲以後骨密會逐年減少，肌肉流失會在四十歲之後發生，如果沒有持續保養，就會因為肌少症、骨質疏鬆問題影響活動及行動力，導致走路變慢、平衡不佳或跌倒，需要透過營養補充、規律運動降低肌肉、骨密度的流失。

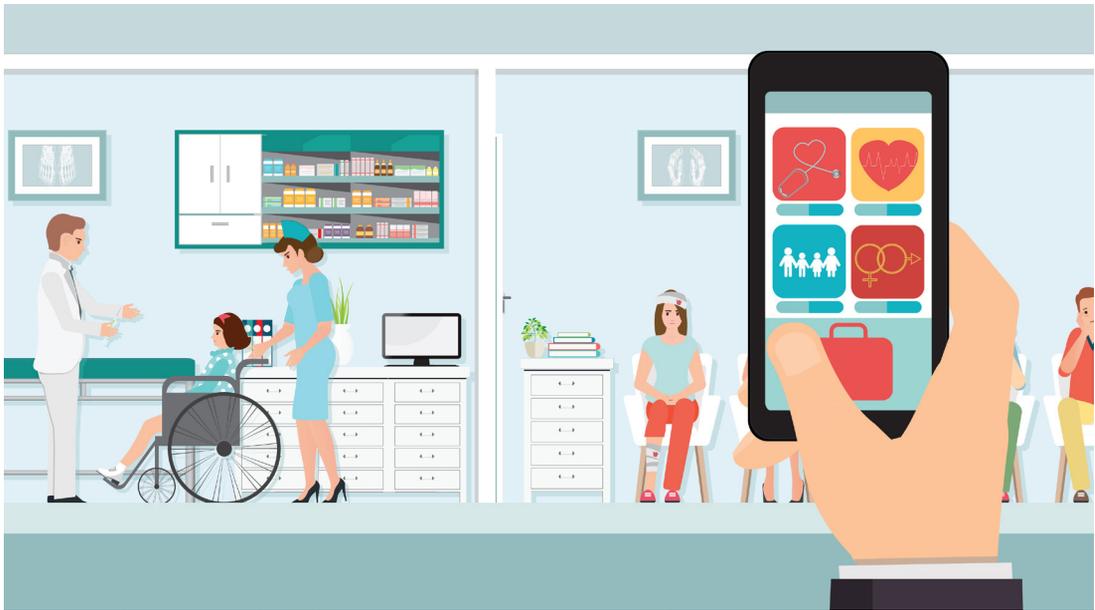
大腦與心智功能有關，約在七十歲以後功能會逐漸下降，記憶力、學習力、注意力會愈來愈差，所以年紀增長後，仍然必須與時俱進持續學習，涵蓋各項思考力、記憶力及認知刺激活動，像是單字遊戲、拼圖、烘焙、室內園藝、唱歌、跳舞、健走等各式提升大腦及樂活活動，才能有效維持大腦功能。每個人都有情緒，如何化負面情緒轉為可控的正面情緒，更是壓力破表、面對生死課題的中、壯年族群需要轉化的課題，必須及早面對才能避



免憂鬱上身。

食是與營養、牙齒相關，而非只有三餐飲食，許多人隨著年紀增長，病痛也隨之到來，例如：三高、癌症、腎臟病、腸胃功能變差、骨骼肌肉疼痛等。疾病常與營養不均衡、牙齒、咀嚼功能下降有關，必須學習如何維持牙齒功能、飲食均衡及補充營養補充品，避免營養不良導致體能衰弱、行動能力下降。

健康老化的作法是要為提升看、聽、動、食、樂、智六大內在能力展開積極行動力，當我們有了行動力，較能有把握讓你我的老化呈現健康曲線，而非突然下滑至難以承



受的病痛之中。

在我們即將或已步入老化時，必須開始與老化相關的事務進行連結。由於多數人的早年歲月，習慣穿梭各地往返，但進入人生下半場後，體力與精神相繼下降，在地健康老化是最佳選擇，才有助維持健康，提升老年生活品質。陳乾原醫師提出一個新思惟觀念，健康老化與醫療有直接相關聯，以往大家會習以為常將主流醫學視為主要醫療手段，自從接觸在宅醫療以後，他發現整合醫療更具健康老化的價值，包含早期篩檢、定期健康檢查、先進生技治療、物理治療、

職能治療、足療法及各種生活療法 etc.，都是值得我們追尋的醫療措施。

### 建立個人專屬 在地健康老化地圖

在地健康老化是目前重要的人口政策，政府已著手推動各種相關友善高齡長者的計畫，但最重要的仍然是自己，畢竟每一個人適合的醫療措施不同。必須要根據需求，建立一張個人專屬的在地健康老化地圖，這是健康老化指引，可協助我們增進身、心、靈全面的健康。

表1是在地健康老化地圖綜合表的基本範例，個人可以根據在地相關醫療及生活資源建立專屬健康老化地圖，愈詳細愈好，表列式、地圖式都好，手寫、電腦排列隨意，其中細項部分可以加上地址、電話、網路、負責人等資訊，並將行

動計畫列在其中。例如：定期健康檢查的日期、報名參加增肌課程、里辦公室有舉辦哪些活動？社區復健門診或耳鼻喉科門診有哪幾家？……，以利在地健康老化地圖符合個人的健康需求，在有需求時，能夠及時接軌。

**表 1. 在地健康老化地圖綜合表**

	項目	說明	細項
1	活動地點	可以實質參與各種活動的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 實體：里活動中心、銀髮俱樂部、日照中心、住宿型長照機構、社區心衛中心、社區體能訓練中心等</li> </ul>
2	醫療資源／機構	與醫療資源、安養有關的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 實體：衛生所、透析中心、糖尿病共同照護醫療院所、在宅醫療診所、青銀共居住宅、喘息服務、居家服務、安養院等</li> <li>● 網路：國健署健康久久、WeCare App、愛長照</li> </ul>
3	醫療資源／看（視力）	與視力健康有關的地方	眼科（醫院、診所）、眼鏡店（驗光、配鏡）、行動眼科醫院（眼科醫療巡迴車）等
4	醫療資源／動（行動力）	與行動力有關的醫療資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 醫療：骨科（醫院、診所）、復健科（醫院、診所）、神經外科（醫院、診所）、中醫傷科、在宅醫療診所等</li> <li>● 另類療法：推拿、整腹、整脊、物理治療所等</li> <li>● 輔具：藥局、租賃</li> </ul>
		與行動力有關的活動資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 戶外活動：各式健走、登山、騎單車等相關活動及課程</li> <li>● 室內活動：氣功、養生操、增肌課程或活動</li> <li>● 線上活動：全銀運動App（國健署）、各縣市政府線上運動網等</li> </ul>

	項目	說明	細項
5	醫療資源／ 聽力（聽）	與聽力有關的醫療資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 醫療：耳鼻喉科（醫院、診所）、神經外科（醫院、診所）、在宅醫療診所</li> <li>● 輔具：助聽器、人工耳蝸、個人聲音放大器（醫院、診所、店家）</li> </ul>
		與聽力有關的篩檢資源	聽力篩檢、老人健檢、整合性篩檢項目
6	醫療資源／ 營養（食）	與營養、牙齒有關的醫療資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 醫療：營養門診（醫院、診所）、藥局（藥物、保健食品）、牙科（醫院、診所）等</li> </ul>
		與營養有關的飲食資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 販售地點：便利商店或超商（有機生鮮品、即食食物、保健食品等）</li> <li>● 營養餐食商店：聖德科斯、里仁、真食物專賣店、齊民有機火鍋、能量餐廳等</li> </ul>
7	醫療資源／ 憂鬱（樂）	與憂鬱有關的醫療資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 醫療：精神科（醫院、診所）、身心科（醫院、診所）、老人（高齡）醫學門診（醫院）、神經內科（醫院）、在地醫療診所等</li> </ul>
		與憂鬱有關的生活資源	憂鬱症量表（醫院、診所、協會、網路）、銀髮俱樂部、社區歌唱班、社區卡拉OK店、園藝市場、宗教場所（基督教、天主教、佛教、道教）
8	認知功能 （智）	與認知功能有關的醫療資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 醫療：精神科（醫院、診所）、身心科（醫院、診所）、老人（高齡）醫學門診（醫院）、神經內科（醫院、診所）、地方政府失智老人協尋通報中心</li> <li>● 民間資源：老人養護機構、護理之家、失智症照護機構、居家護理、居家服務、餐食服務</li> </ul>
		與認知功能有關的生活資源	社福機構（金錢救助、實物供給、人力資源、居家照顧等關懷組織）、防走失輔具（App、手環、衛星定位系統）等

資料來源：編輯部整理