

陳榮基BMW一族

讓自己忙一點，讓腦袋動個不停，
就是延緩腦子退化的最好方法，
進而降低罹患老人失智症的機率。

文/林進修

前恩主公醫院院長陳榮基是典型的「退而不休」者。退休後，他不僅更忙，而且還忙得相當帶勁，完全看不出已高齡72的模樣。

抬起頭稍微想了一下，陳榮基細數當前的工作狀況：他是財團法人佛教蓮花基金會的董事長，整天忙著臨終關懷及生命教育大事；他同時也是衛生署醫療爭議審議委員會委員，三天兩頭就得審閱厚厚一疊的病歷，找出醫師診療過程中的對與錯，釐清醫療責任。

陳「超人」一個人當幾個人用

除此之外，他每週還要到恩主公醫院及健保第二門診中心各看一個門診，並在台大醫學院及台北醫學大學分別上一堂及兩堂課，期間再抽空到楊梅和中壢的天晟醫院指導年輕醫師。可說是一個人當幾個人用，忙到只能以「超人」形容。

難道不累嗎？「當然會！」但他卻執意讓自己忙得像轉個不停的陀螺，且樂在其中。只因為他是神經內科教授，太清楚老人失智症等慢性疾病和年紀大了腦部退化有關。國內65歲老人中，平均每20~25人就有1人罹患老人失智症；到



圖片提供 / 陳榮基醫師

了75歲，增至每10人就有1人罹患；到了85歲，則是每4人就有1人；一旦活到95歲，更增加到每2人就有1人罹患。

多動腦 降低罹患失智症機率

「我們雖然無法讓歲月停止腳步，卻可以透過各種方式，來減緩腦部退化的速度。」陳榮基認為，讓自己忙一點，讓腦袋動個不停，就是延緩腦子退化的最好方法，進而降低罹患老人失智症的機率。即使最後仍逃不了罹病的命運，也可把發病年齡往後延，減少家庭及社會的負擔。

「多動腦」之餘，陳榮基也不忘提醒上了年紀的銀髮族「少煩惱」。他說，動腦應動到好的地方，如果動腦只是爲了生氣或煩惱，不僅無助於延緩腦退化，還可能對心臟血管造成壓力，進而誘發心肌梗塞或腦中風等病變，反而不好。

學上網 架設部落格和網友互動

爲了讓腦子動個不停，不當院長後，陳榮基開始接觸電腦，學上網，學收發伊媚兒，更架設自己的部落格，經常Po（貼）一些醫療新知及生活隨筆等文章，和網友互動。

有次，他把自己一篇文章轉Po到中華民國醫師公會全國聯合會官網的「醫聲論壇」（Doctor Voice），一名年輕醫師看完後留言：「陳教授，這篇文章是不是你請秘書寫的？」「不是啦！我都已退休了，哪來的秘書！這篇文章都是我一個字、一個字親手敲出來的。」才Po完，對方馬上在網上回應：「立正，敬禮！」

儘管上網可以和外界保持聯繫，也可以動動腦，延緩罹患老人失智症的時程，但回想起當年學中文輸入的點點滴滴，至今仍讓陳榮基感慨萬千。他說，一般新手都從注音輸入法入門，但他卻從來沒學過「ㄅㄆㄇ」，面對鍵盤，根本無從下手，常在電腦前發呆，一個字也敲不出來。

還好，陳榮基曾學過漢語拼音，早年也都以英文打字寫論文，對鍵盤上英文字母的相關位置並不陌生，於是採用自

然輸入法，這才解決上網Po文的問題，得以恣意揮灑文思，一篇篇精采文章也紛紛Po上網，讓大家對他刮目相看。

除了不讓腦子停下來外，陳榮基也不忘日常運動的重要性，並自封爲「BMW一族」，也就是出門幾乎是「B」us（巴士）、「M」etro（地鐵）再加上「W」alk（走路）。這種出門即走路、出門即運動的日子過久了，累積的運動量當然夠，身體當然越來越健康。

陳榮基小聲地說，其實他之所以會成爲「BMW一族」，有一部分原因是迫於無奈，因爲上了年紀後，他的眼力明顯下降，加上住家那棟大樓的車庫出入口小，只要轉彎處停輛車子，他的車子就怎麼也開不出來，還得打電話請車主出來移車。

走路、搭公車 賺到無價的健康

常要打電話找人移車已夠麻煩了，萬一出入口轉彎處停的是機車，既未留下電話，更不知車主是誰，往往只能乾瞪眼，乖乖把車子倒回車庫，那裡也去不了，那種恨得牙癢癢的痛，非外人所能體會。幾經挫折後，他乾脆就少開車出門，奉行「BMW」哲學。

這些年來，每次回三峽恩主公醫院看診時，陳榮基就從住家附近的東門搭巴士到台北火車站，轉捷運板南線到終點永寧站，接著轉巴士到三峽，下車後，再走路進醫院，雖通勤時間長了一點，卻也賺到了無價的健康。

（聯合報系提供）

