

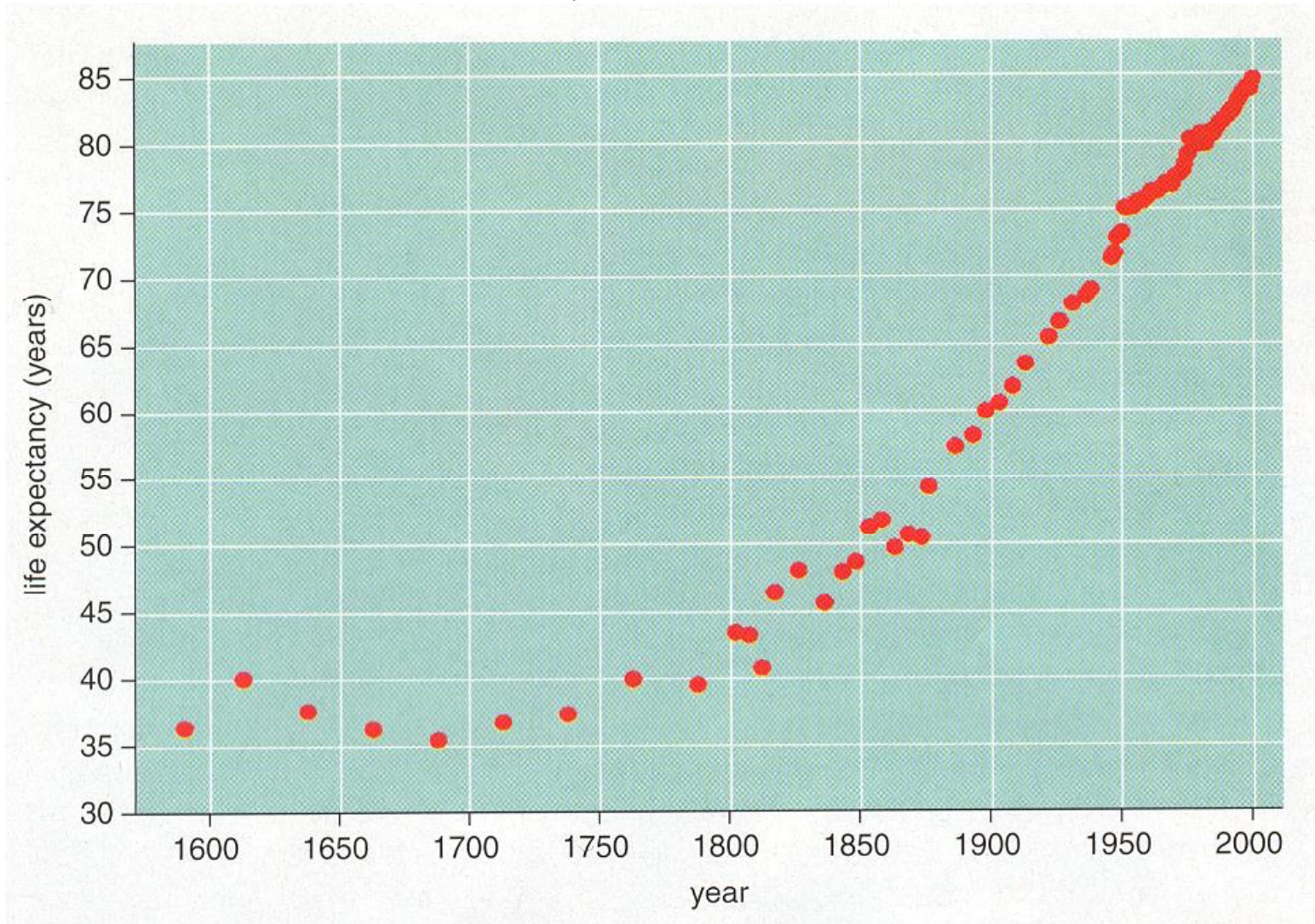
# 累積健康資本 面對老的勇氣



**陳亮恭**

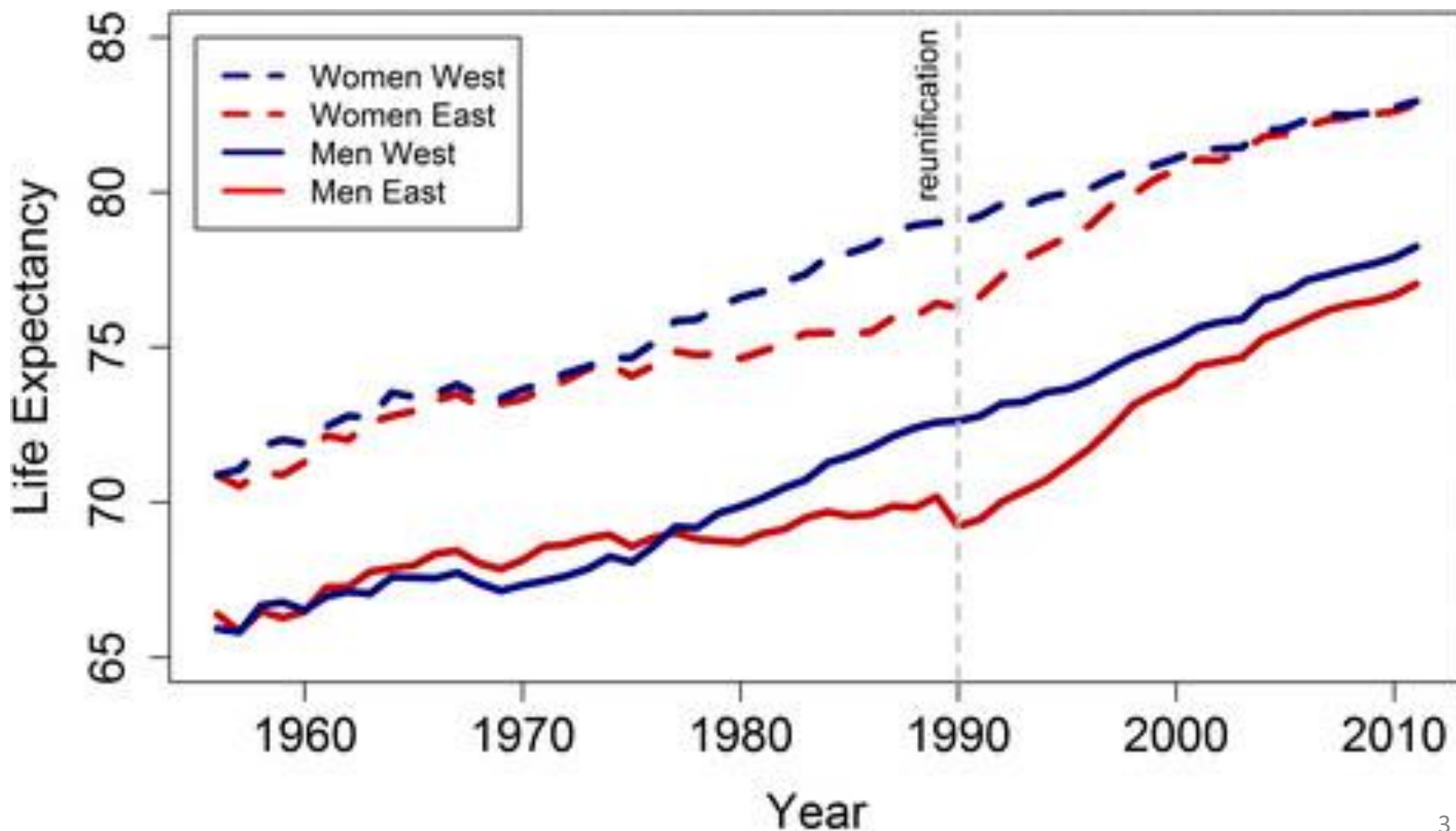
台北市立關渡醫院院長  
國立陽明交通大學特聘教授

# 史上未見之快速老化





# 兩德統一前後國民餘命差異





# 長壽現象之潛在社會風險

長壽社會  
整體風險 = 全方位之  
系統風險 + 個別化之  
特定風險



醫療保健  
長期照顧  
退休年金



健康生活  
個人財務  
退休人生



# 人類社會走向未知的未來

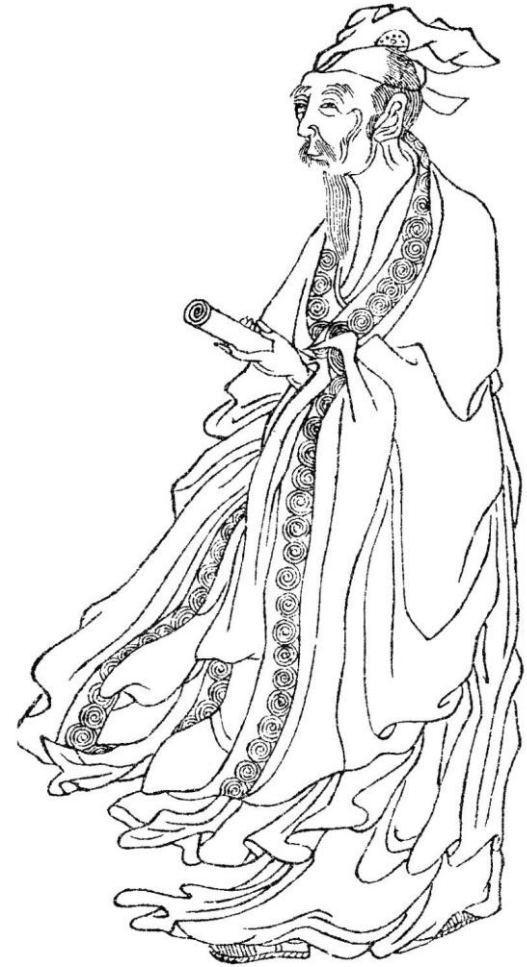




## 詠老贈夢得

與君俱老也，自問老何如  
眼澀夜先臥，頭傭朝未梳  
有時扶杖出，近日閉門居  
懶照新磨鏡，休看小字書  
情於故人重，躋共少年疏  
唯是閑談興，相逢尚有餘

白居易（772-846）





## 示見老詠天樂酬

人誰不願老，老去有誰憐  
身瘦帶頻減，發稀冠自偏  
廢書緣惜眼，多灸爲隨年  
經事還諳事，閱人如閱川  
細思皆幸矣，下此便翛然  
莫道桑榆晚，微霞尚滿天

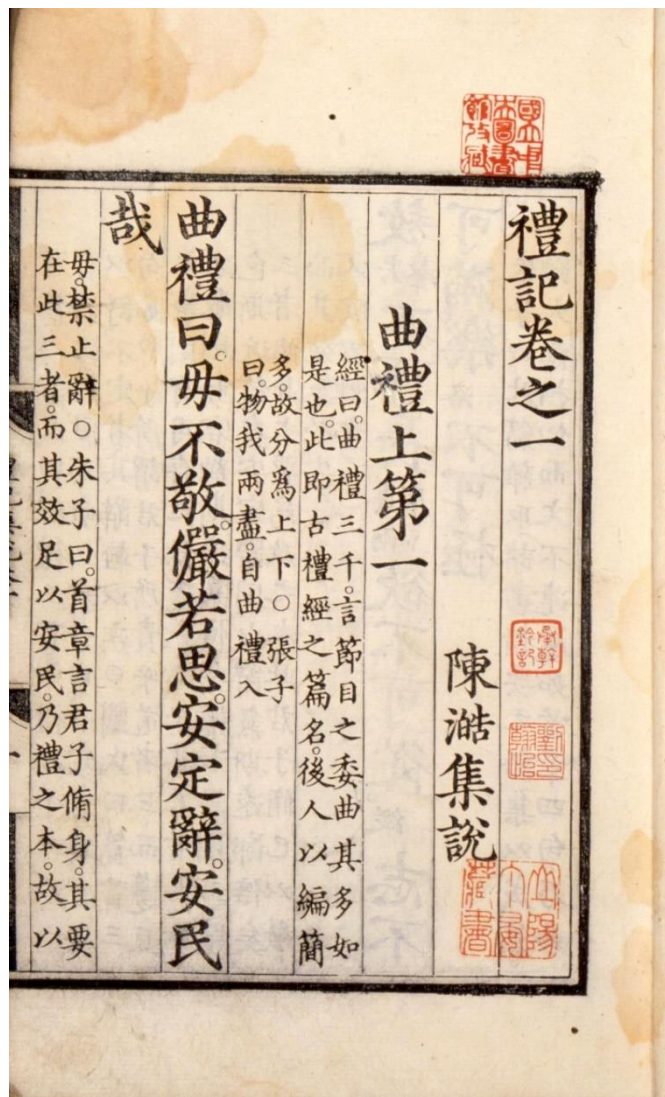
劉禹錫（772-842）





《睢陽五老圖》之一

六十曰耆，指使。  
七十曰老，而傳。  
八十、九十曰耄，不加刑。  
百年曰期，頤。





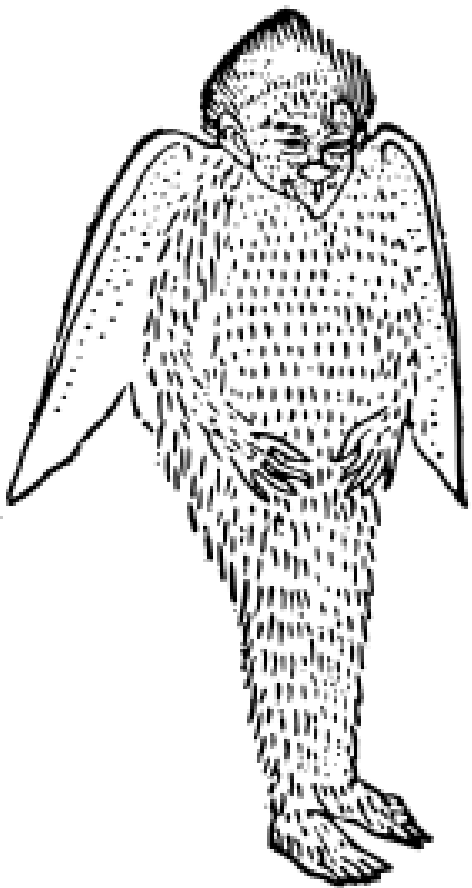


# 從羽人于丹心兮，留不死之舊鄉

## 《楚辭·遠遊》

羽民國在其東南，其為人長頭，身生羽。

《山海經·海外南經》



不死民在其東，其為人黑色，壽，不死。

《山海經·海外南經》



不死國



# 《導引圖》

漢代馬王堆三號墓

炎炎舍利光中普現三千大千之世界

陽神出現  
燦爛金光  
乘彼白雲  
逍遙帝鄉

見身無佛是佛身  
了心如幻是佛幻  
了得身心本性空  
斯人與佛何殊別

虛空無內外  
心法亦如此  
若了空虛故  
是達真如理



閃閃白毫端裏湧出無相寔相之金身

毘盧頂上行  
寂滅海中戲  
奇哉此妙門  
佛祖曾授記

佛因半偈捨全身  
高縱巍巍萬德尊  
了得涅槃正法眼  
金剛不壞體長存

心同虛空界  
示等虛空法  
証得虛空身  
無是解非身



河南亳州老君碑

躡躬奕極愈穉繁  
 真傳德誠濟僑墟  
 嘯侯嘒泰因夸尻  
 躡脊駭淡困跣塵  
 忼眈佛髒臆絮菲  
 覿觀按恣淑塗圃  
 堯俾夭夭明明檉  
 天閩三三原原嬬女牯牯無無



玉爐燒煉延年藥  
 正道行修益壽丹  
 呼來吸去息由吾  
 性空心滅本無著  
 寂照可歡忘幻我  
 為見生前體自然  
 鉛汞交接神丹就  
 乾坤明原系群仙



**think  
different.**



# 誰可以稱之為健康高齡者？

B太太，76歲  
骨質疏鬆壓迫性骨折  
定期在醫院復健  
日服一種藥物  
害怕跌倒因此而足不出戶  
接受社區志工服務  
每日生活鬱鬱寡歡



健康是要有活躍的生活



# 健康長壽之全球主張

健康長壽 (Healthy Longevity) 追求晚年生活的安適，透過個人化生命歷程觀點，涵蓋身心靈與社會層次的介入

健康壽命

老後不健康壽命

今日的正常老化

壽命

適切的長壽生活





# 台灣走向不健康的長壽現象

年度	平均餘命	健康平均餘命	不健康生存年數
<b>2018</b>	<b>80.69</b>	<b>72.28</b>	<b>8.41</b>
2017	80.39	72.07	8.32
2016	80.0	71.83	8.17
2015	80.20	71.84	8.37
2014	79.84	71.58	8.26
2013	80.02	71.78	8.24
2012	79.51	71.56	7.95

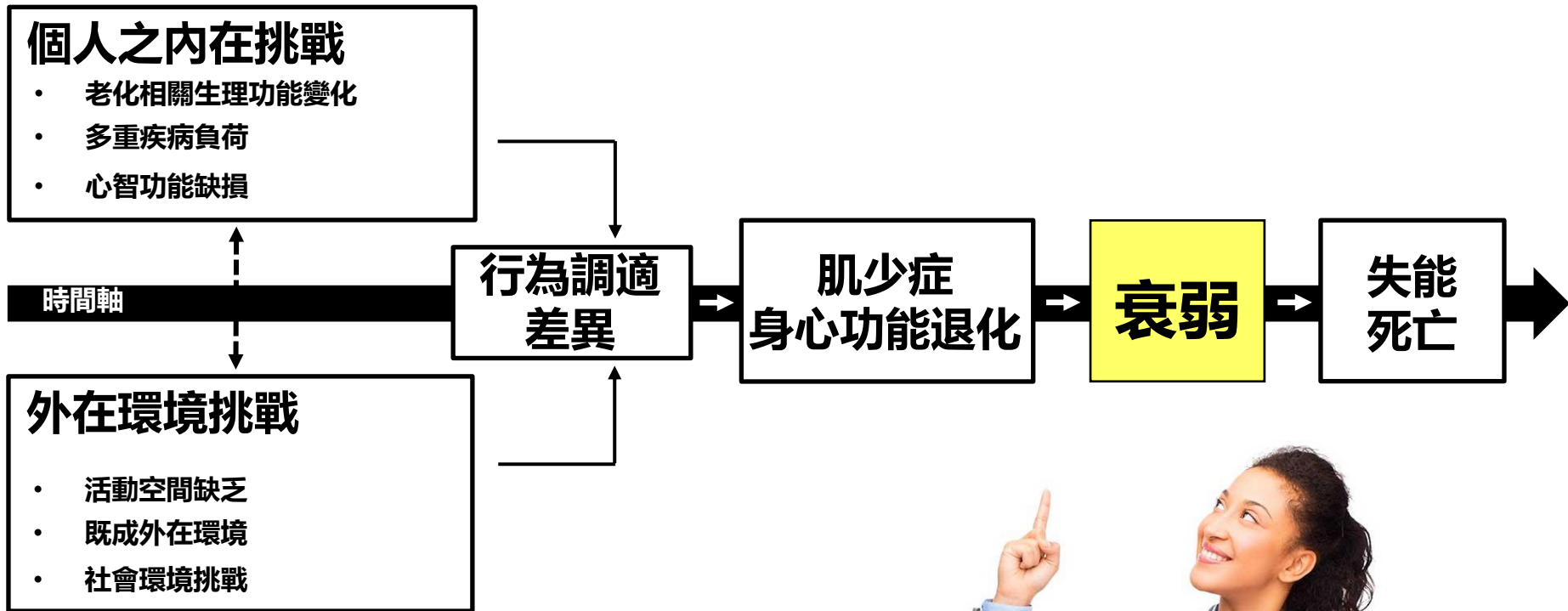


Begin with  
the End in Mind

# 以終為始

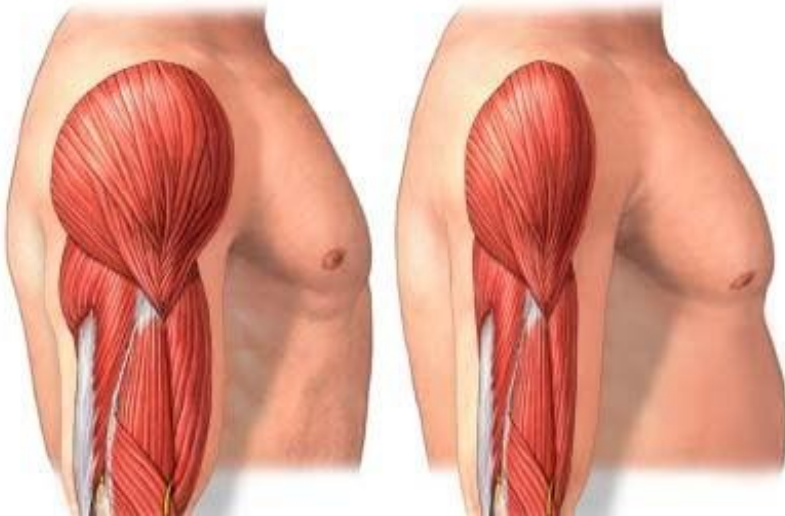
Stephen R Covey

# 人類年齡增長的關鍵過程



# 老化是肌肉持續流失的過程

老化雖然涉及多重器官退化，但肌肉是流失重量最多的器官



40% loss in muscle mass from 20-70  
years of age

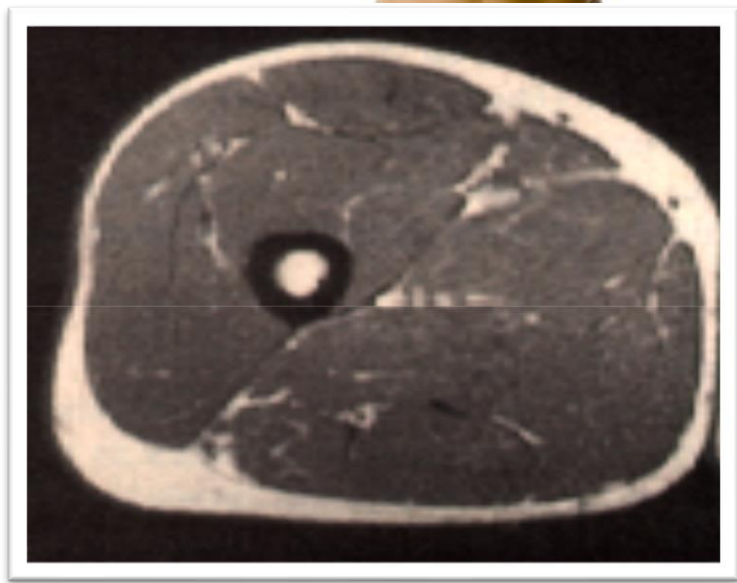
*Rogers & Evans. Exerc Sport Sci Rev 1 993;21:65-102*

6% decline in muscle mass per decade  
from age 30-70

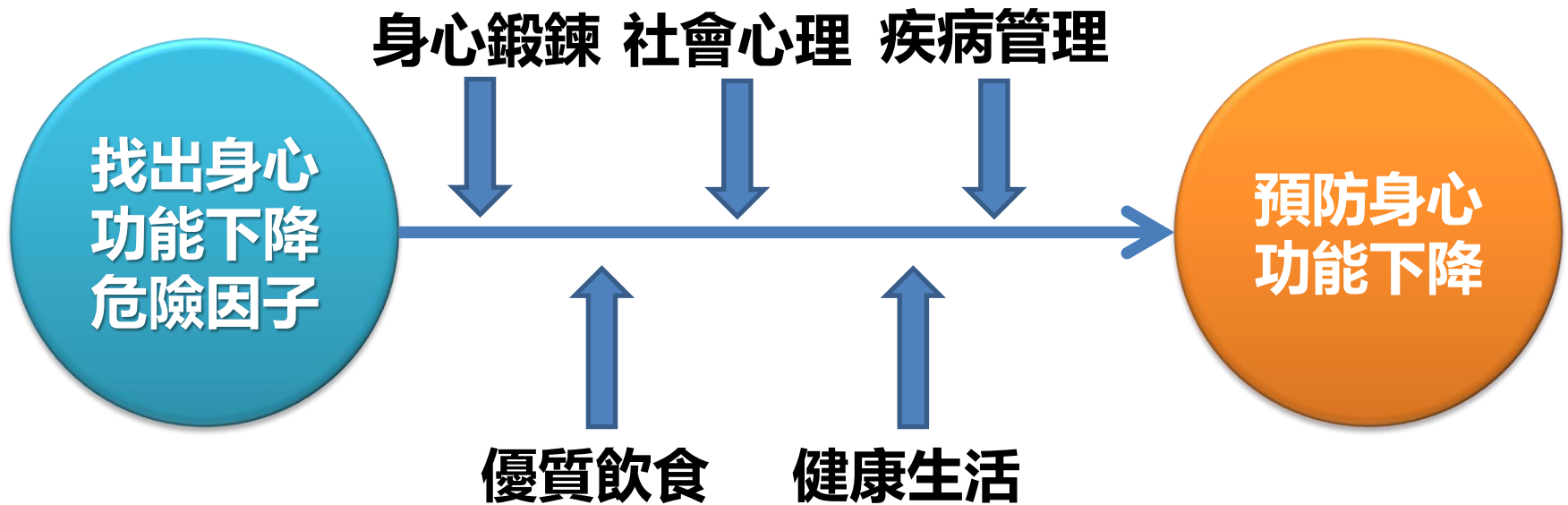
*Fleg & Lakatta. J Appl Physiol 1988;65:47-51*

1.4 –2.5% decline in muscle mass per  
year after age of 60

*Frontera, et al. J Appl Physiol 2000;88:1321-6*



# 預防身心功能下降的策略





# 年齡增加更須注意營養

## 老化對於營養的影響

### 感官系統的退化

味覺下降

食慾下降

嗅覺下降

食慾下降

視力與聽力退化

選購食物的能力下降

牙口問題

咀嚼困難、慢性發炎、飲食品質低落

### 能量需求變化

飲食內容欠缺基本營養素

### 減少體能運動

身體肌肉逐漸減少並欠缺食慾

### 肌肉減少

身體功能下降、日常生活需要協助

### 社會心理隔離感

食慾下降

### 環境財務因素

無法添購足夠食物、飲食品質低落

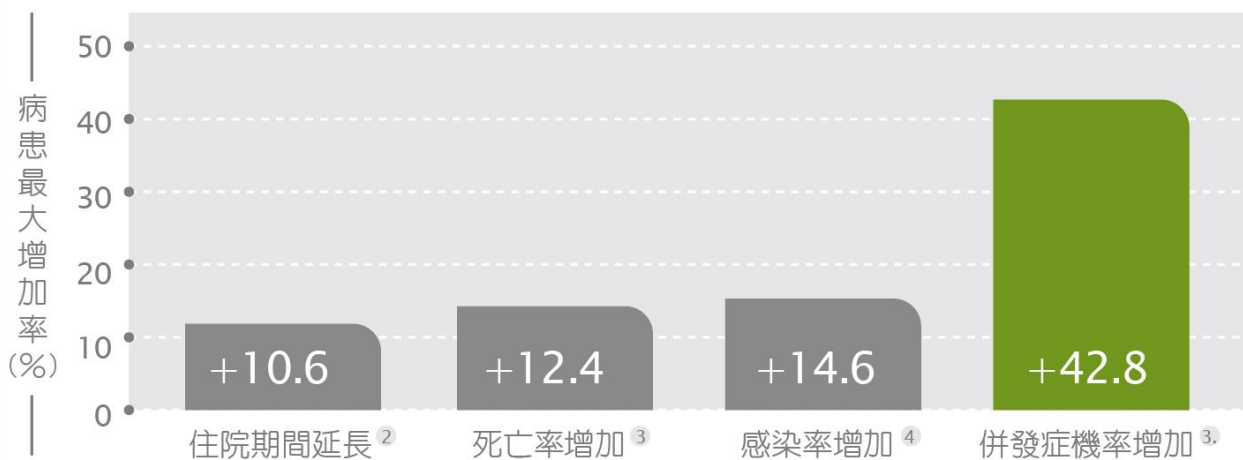
陳亮恭製表





# 營養不良問題多多

營養不良所造成的結果：併發症機率增加高達42.8%



營養不良病患健康護照成本高出65%<sup>3</sup>

病患營養狀況







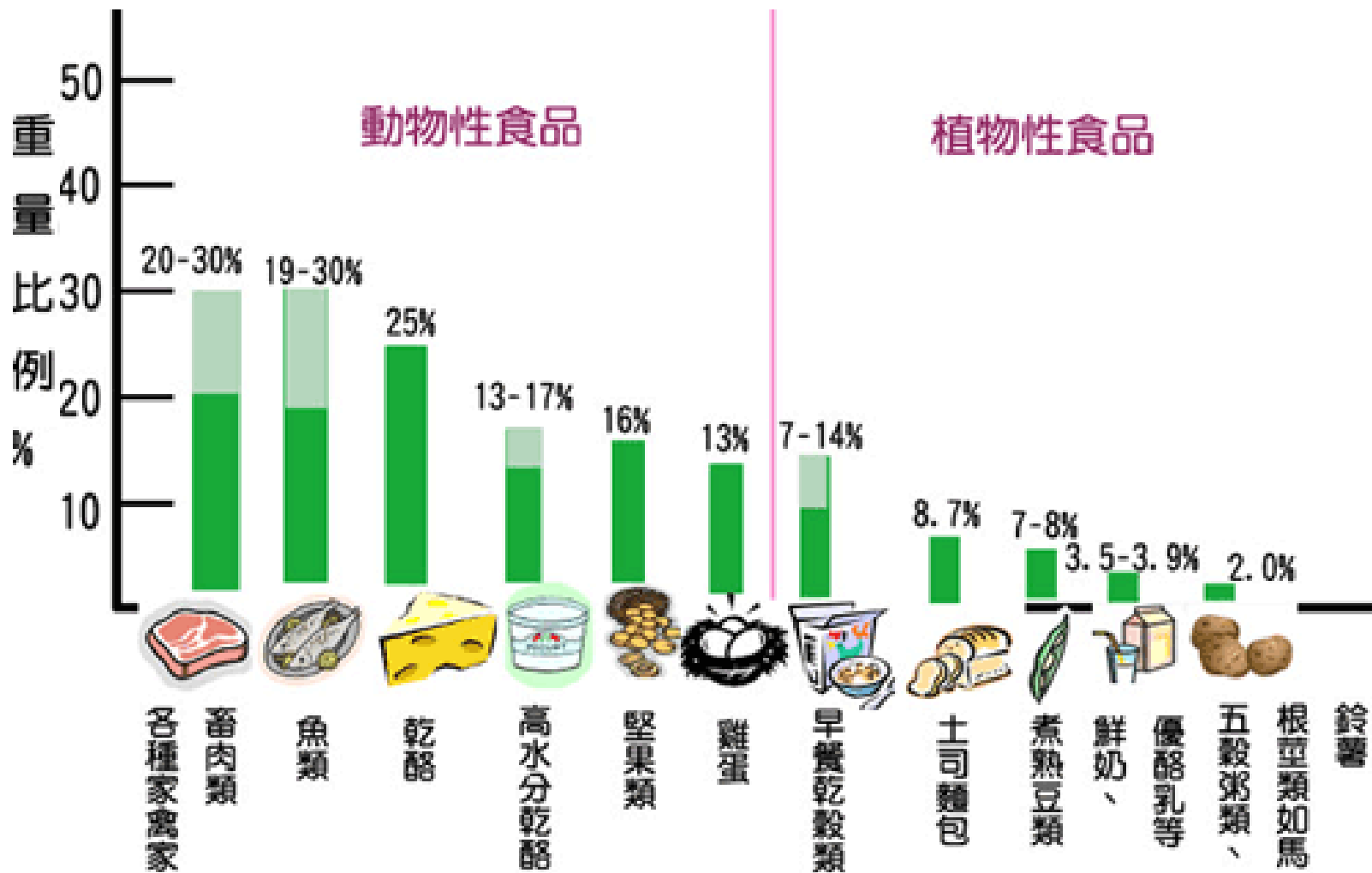
# 高齡營養是蛋白質的時代

健康長者建議每人每天每公斤體重攝取1.2-1.5公克蛋白質



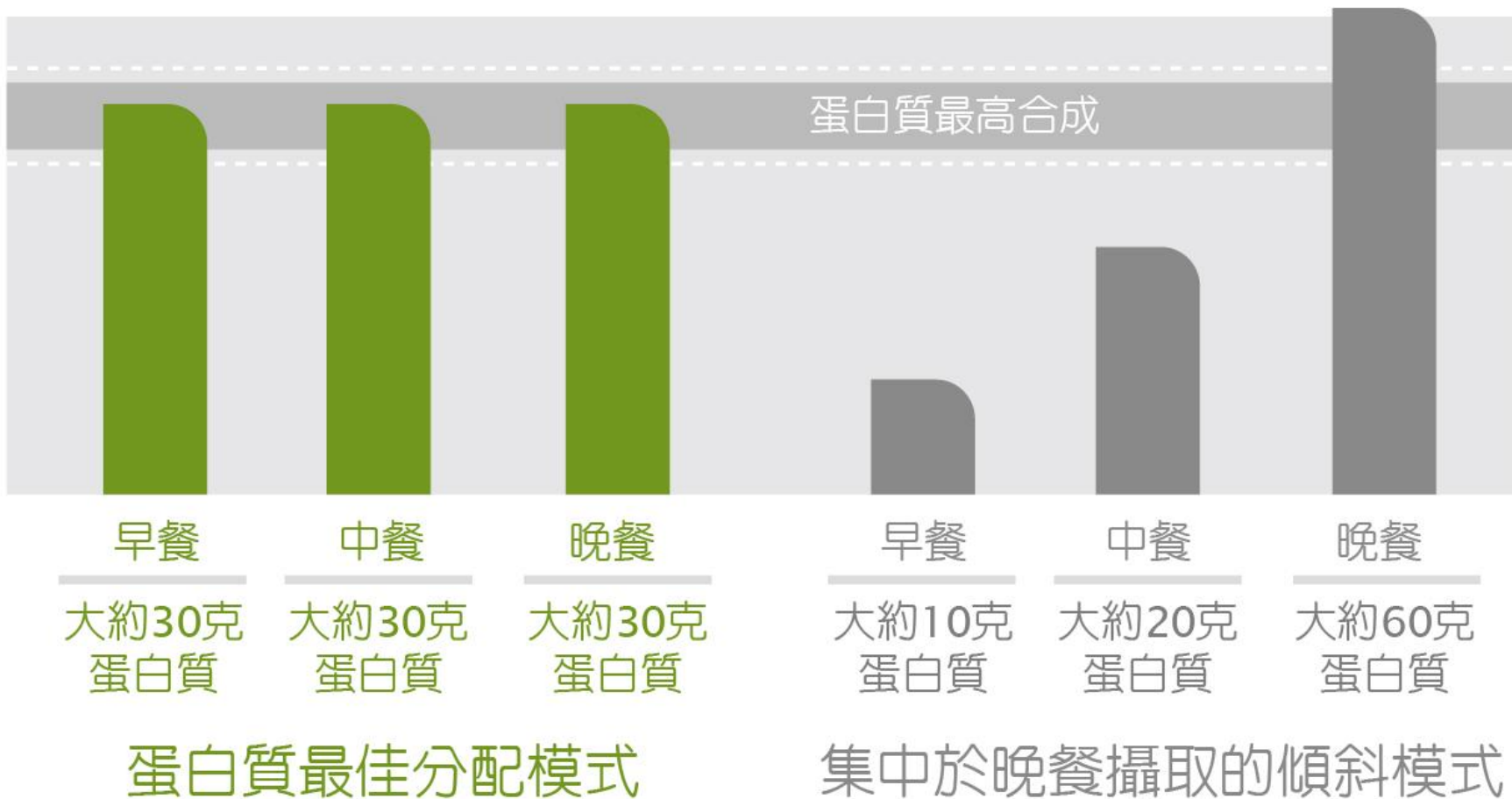


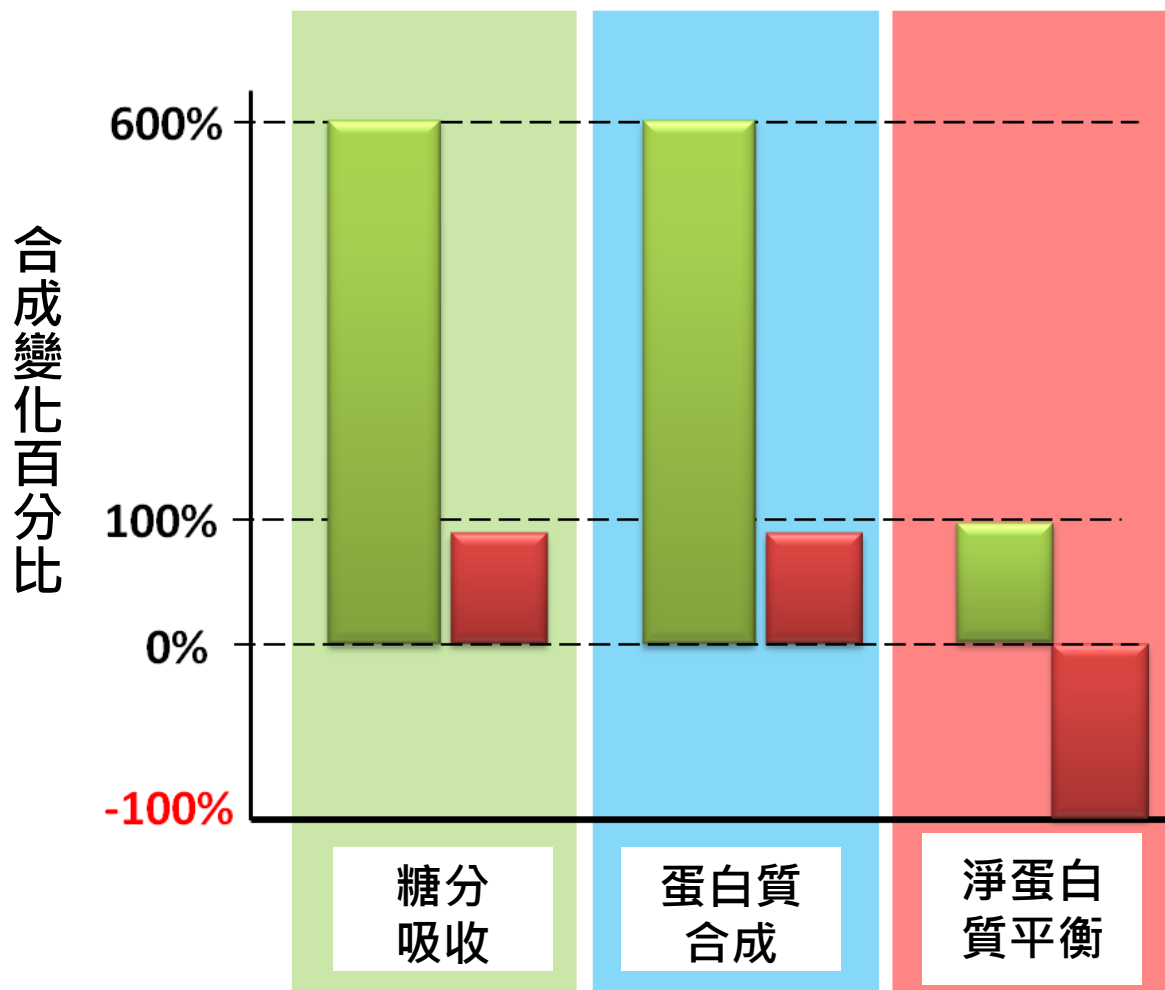
# 聰明攝取蛋白質





# 分散攝取蛋白質策略較佳





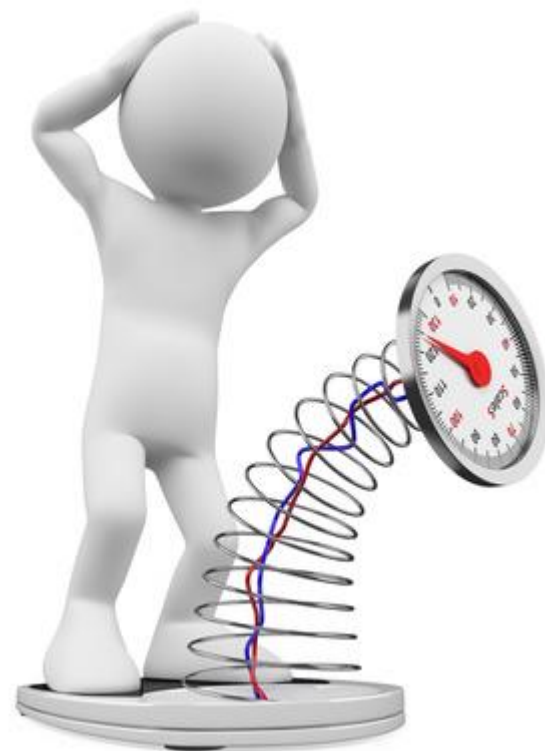
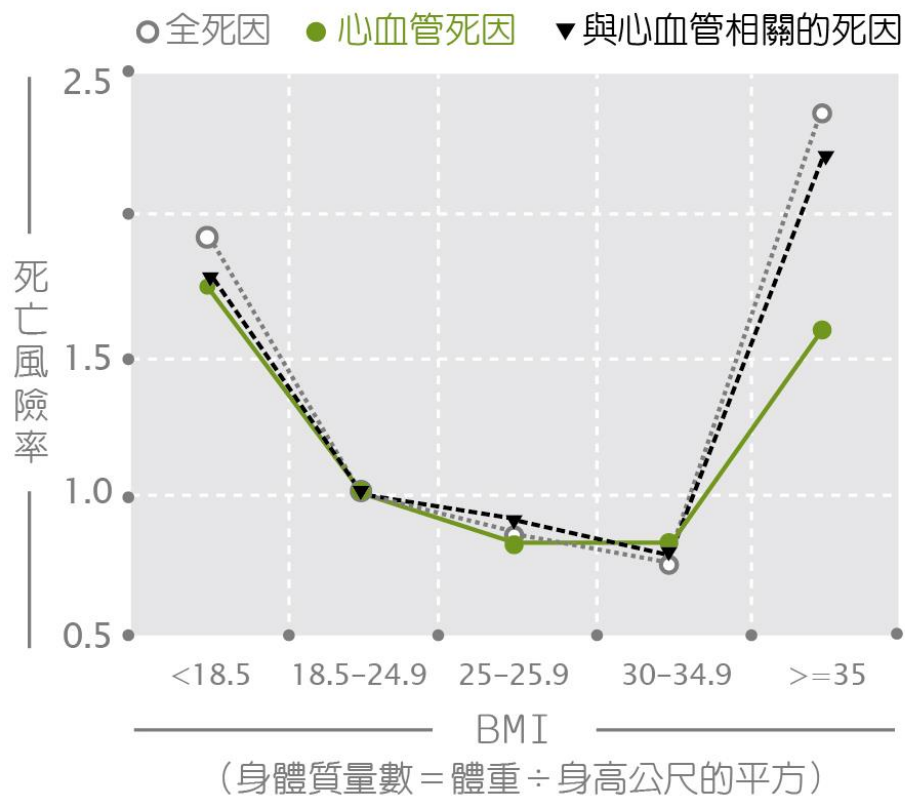
- - 運動之後立刻補充蛋白質
- - 運動後三小時補充蛋白質





# 長者體重不是最大的考量

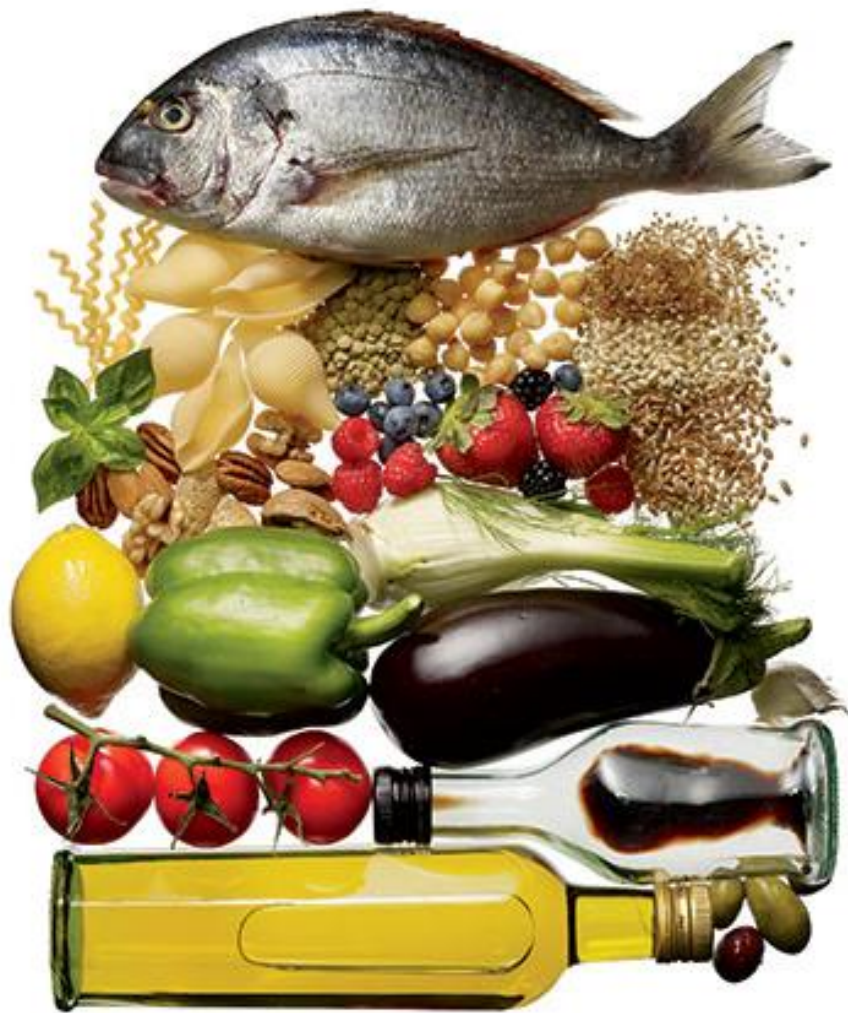
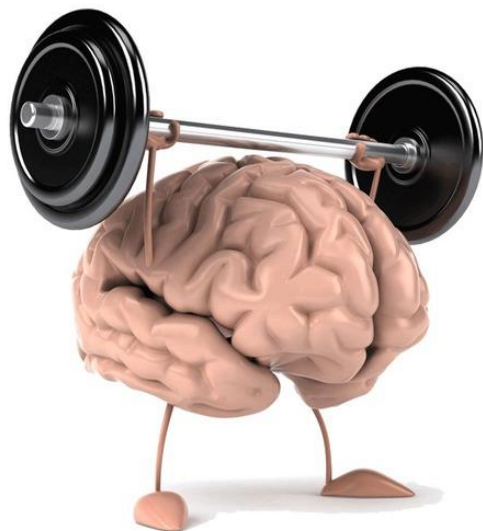
BMI 控制在18.5~35之間，死亡風險較低



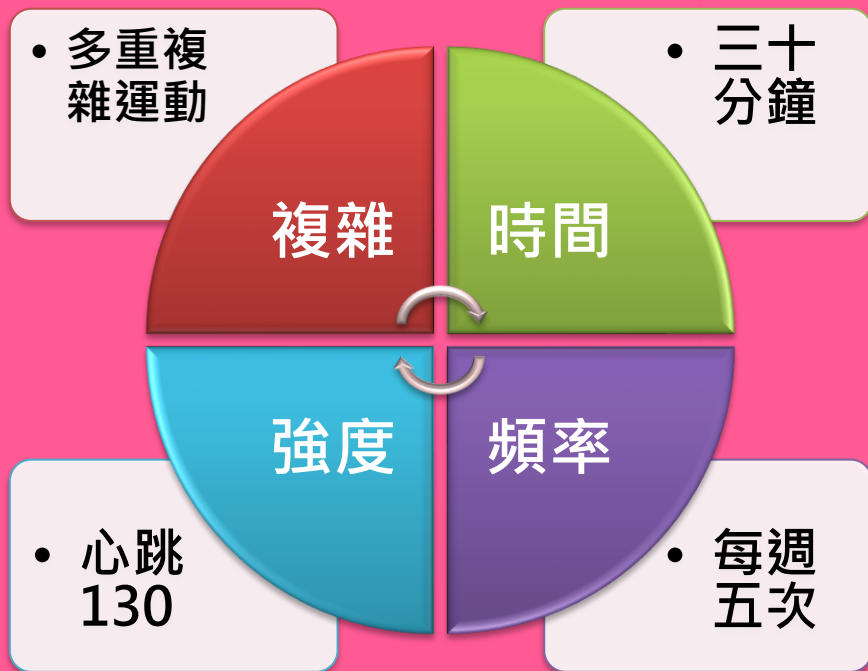


# 健腦飲食地中海原則

五顏六色蔬果  
魚類與魚油  
不飽和脂肪酸  
堅果類



# 適當強度與複雜度的運動





# 兼顧有氧與阻抗運動

## 有氧運動

- 長時間（15分鐘以上）、有節奏可重複執行並讓心跳上升的運動
- 此類運動可增加心肺功能與體適能
- 例如：慢跑、游泳、騎車




## 阻抗運動

- 任何透過外界阻力而增加肌肉收縮的運動
- 此類運動可增加肌肉量、肌肉力量、肌耐力等
- 例如：舉重、彈力帶





A man with dark hair, wearing a light-colored short-sleeved shirt and dark pants, is sitting on a light-colored floor. He is looking down and to his left with a thoughtful or somber expression. He is holding a small object in his hands. Behind him is a large window that looks out onto a city street at night. The window reflects the interior of the room, which includes a table with a vase of flowers and a bookshelf. A modern, circular pendant light hangs from the ceiling. The overall mood is quiet and contemplative.

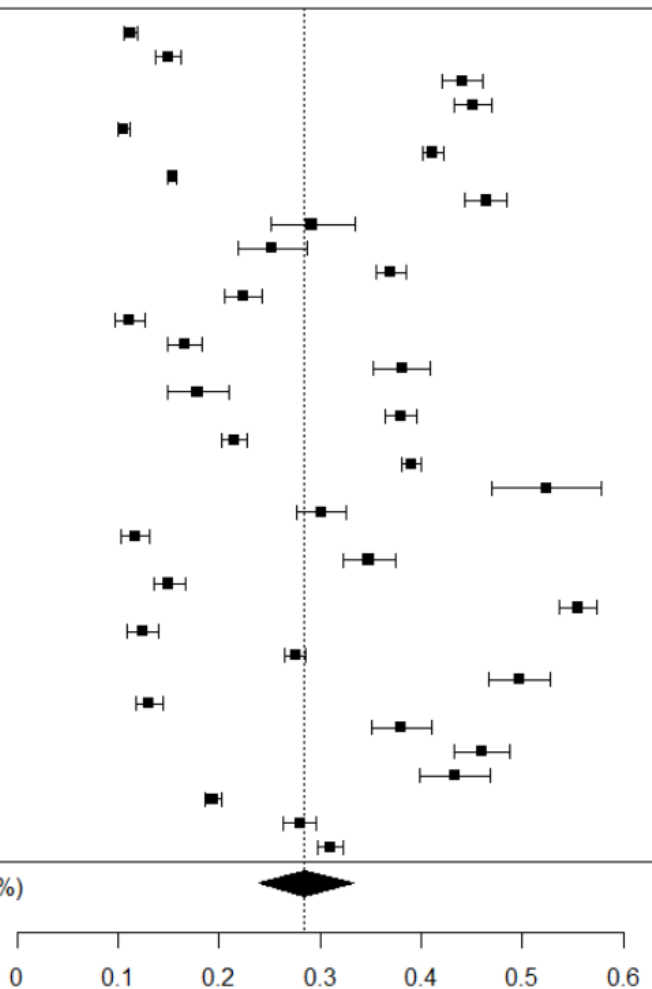
寂寞是一種因社會連結缺乏產生的個人不愉悅的內在感受，或是因有限人際網絡而感覺到的孤單



# 已開發國家社區高齡民眾三成孤單

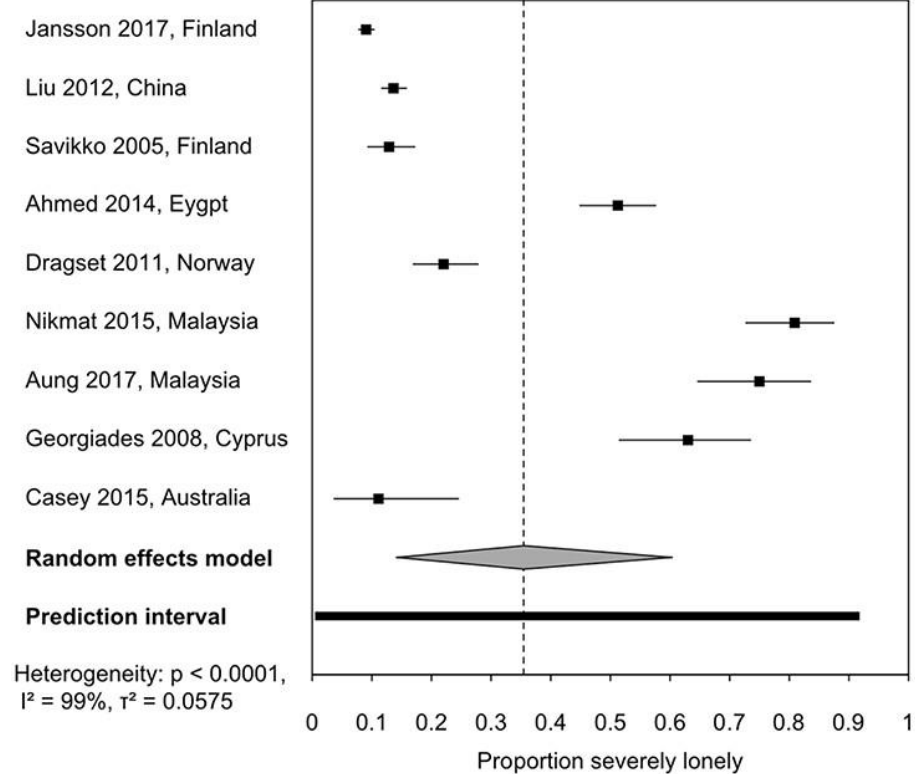
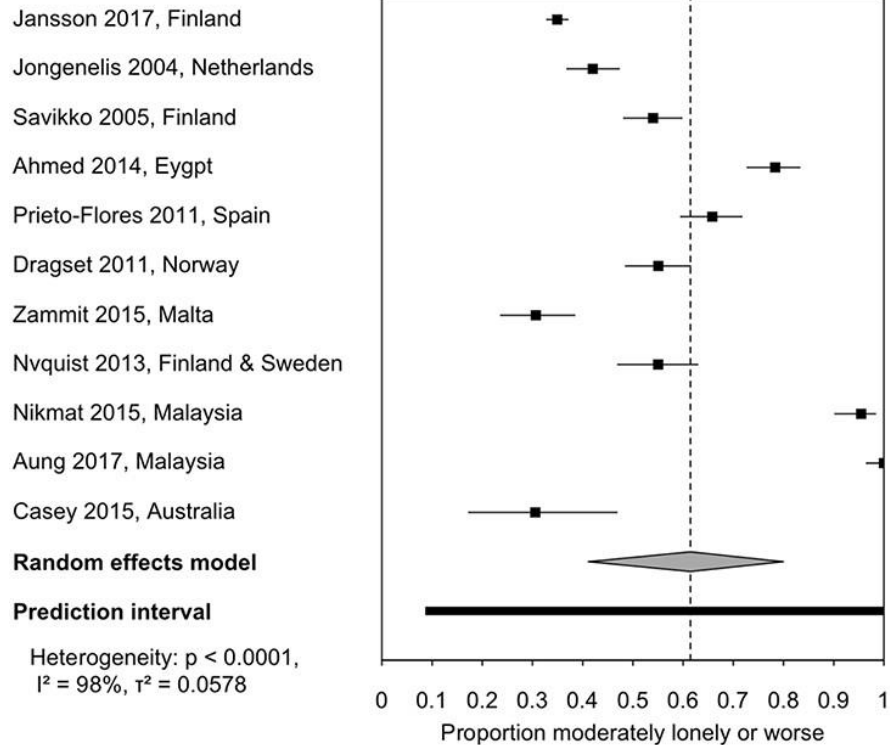
Author(s),Year	Sample	(n lonely)	Country
Lasgaard et al, 2016	8874	994	Denmark
Lasgaard et al, 2016	3087	460	Denmark
Gale et al, 2018	2346	1034	England
Gale et al, 2018	2817	1272	England
Yang et Victor, N.E.H. 2006	2222	1079	Europe
Sun et al, 2016	3614		Europe
Hartmann & Juvonen, 2016	2223	3442	Europe
Tan, 2020	2169	1007	Europe
Aaltonen et al, 2016	2223		Finland
Heikkinen et al, 2016	2223		Finland
Tilvis et al, 2016	2223		Finland
Eloranta et al, 2015	1966	439	Finland
Takala et al, 2016	2223	88	France
Takala et al, 2016	2223	90	France
Cohen-Mansfield et al, 2005	1111	737	Israel
Stessman et al, 2014	605	108	Israel
Scharf et al- Netherlands, 2008	3508	1333	Netherlands
Holwerda et al, 2012	4004	859	Netherlands
Honigh-de Vlaming et al, 2014	9641	3761	Netherlands
Leung et al, 2016	2223	174	New Zealand
Nikolaou et al, 2016	2223	411	New Zealand
Taylor et al, 2016	2223	2223	New Zealand
Golden et al, 2009	1299	452	ROI
Melnyk et al, 2010	2223	395	ROI & NI
Liu et al, 2016	2223		Singapore
Lara, 2019	1651	270	Spain
Djukanovic et al, 2015	6659	1833	Sweden
Nikolaou et al, 2016	1034	514	Sweden
Dahlberg et al, 2014	2577	836	Sweden
Victor & Bowling, 2012	997	379	UK
Dahlberg & Mckee, 2014	1224	563	UK
Brittain et al, 2017	750	325	UK
Theeke, 2009	8932	1727	USA
Hawkey, 2019	3005	841	USA
Hawkey, 2019	4777	1480	USA

**2008-2020年  
29個已開發國家  
12,000位個案  
整體盛行率: 28.5%  
65-74歲: 27.6%  
75歲以上: 31.3%**

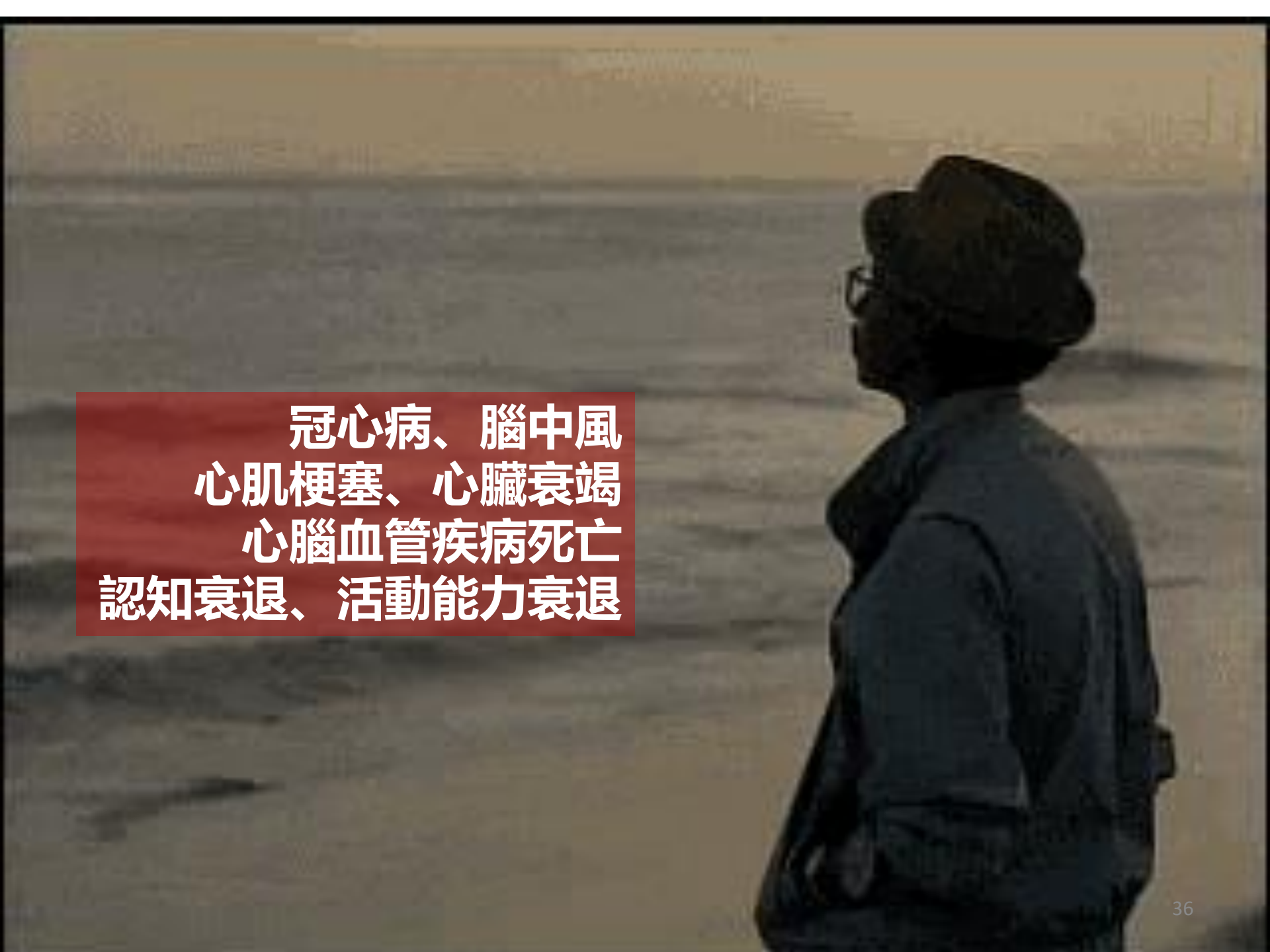


Chawla, et al. PLoS One. 2021;16(7):e0255088.

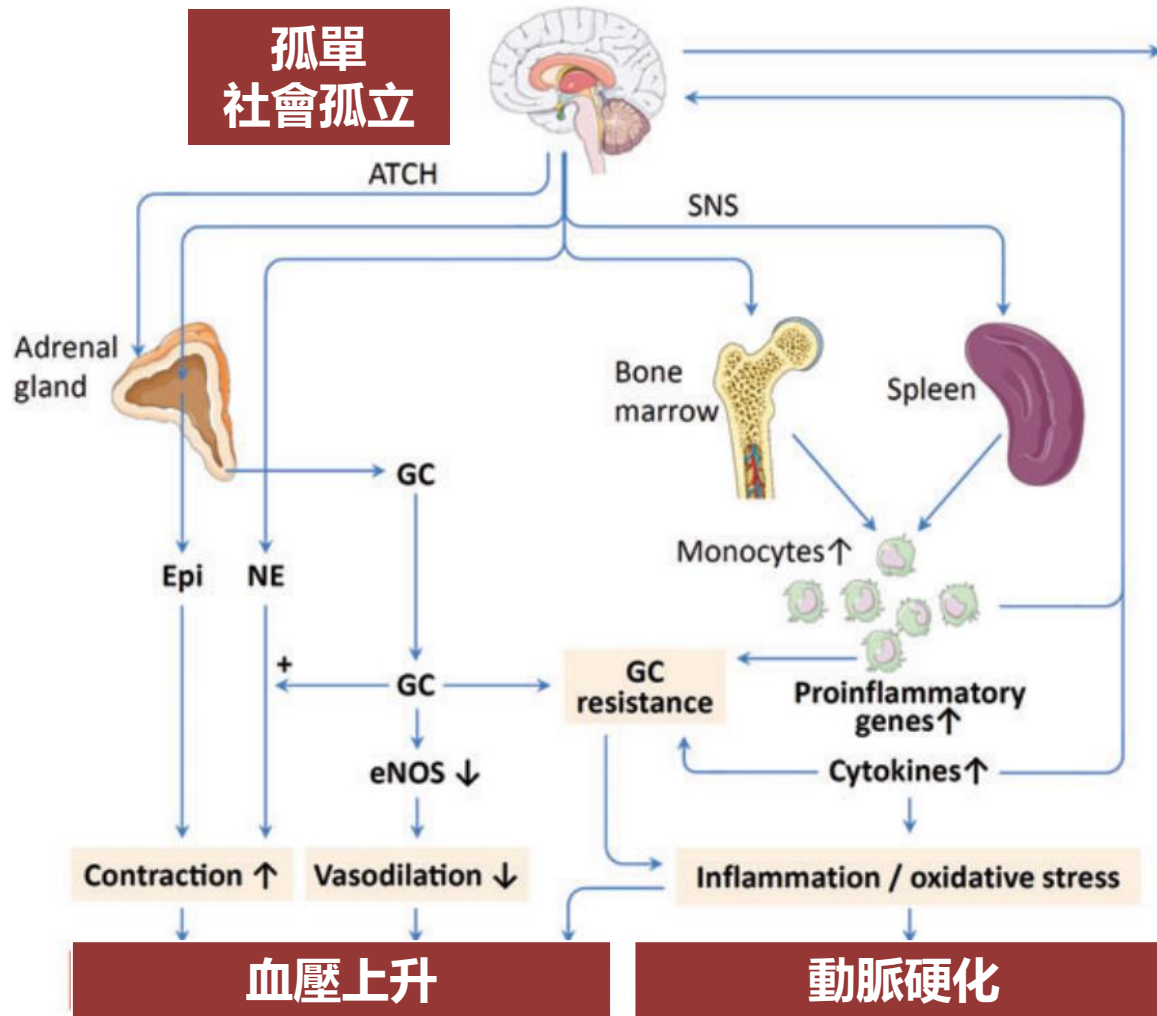
# 住宿型長照機構住民六成感覺孤單



*Gardiner, et al. Age Ageing. 2020;49(5):748-757.*

A person is shown in silhouette, wearing a dark hat and glasses, looking out over a vast, flat landscape under a hazy sky. The person is positioned on the right side of the frame, facing left. The background is a wide, open expanse of land or water, stretching to the horizon. The overall mood is contemplative and somewhat somber.

**冠心病、腦中風  
心肌梗塞、心臟衰竭  
心腦血管疾病死亡  
認知衰退、活動能力衰退**



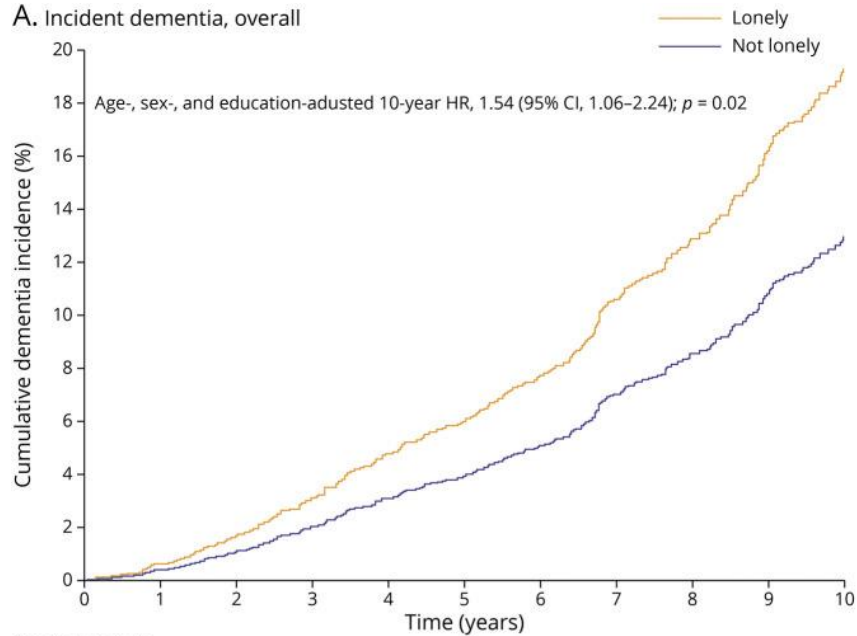
行為改變，如  
缺少活動、抽  
菸與睡眠障礙



Xia N, Li H. *Antioxid Redox Signal.* 2018;28(9):837-851

# 孤單顯著增加高齡者失智風險

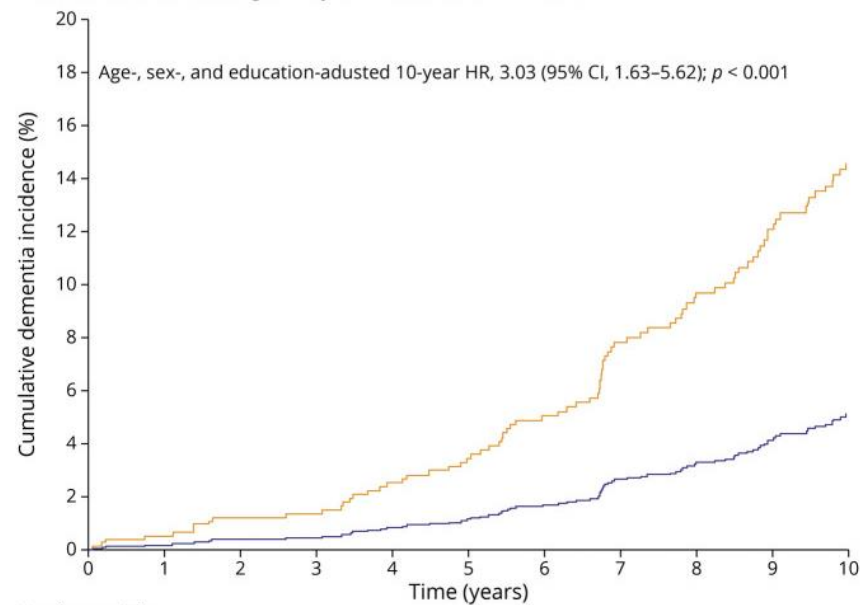
A. Incident dementia, overall



Number at risk:

—	140	126	119	103	93	81	70	64	58	55	NA
—	2,131	2,027	1,931	1,838	1,750	1,687	1,595	1,455	1,323	1,234	NA

B. Incident dementia, age <80 years without *APOE ε4* alleles



Number at risk:

—	62	56	56	53	52	46	43	38	34	33	NA
—	1,232	1,186	1,158	1,139	1,108	1,086	1,040	971	904	861	NA



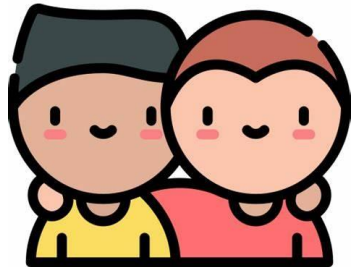
心理治療



照顧服務



寵物介入



交友協助

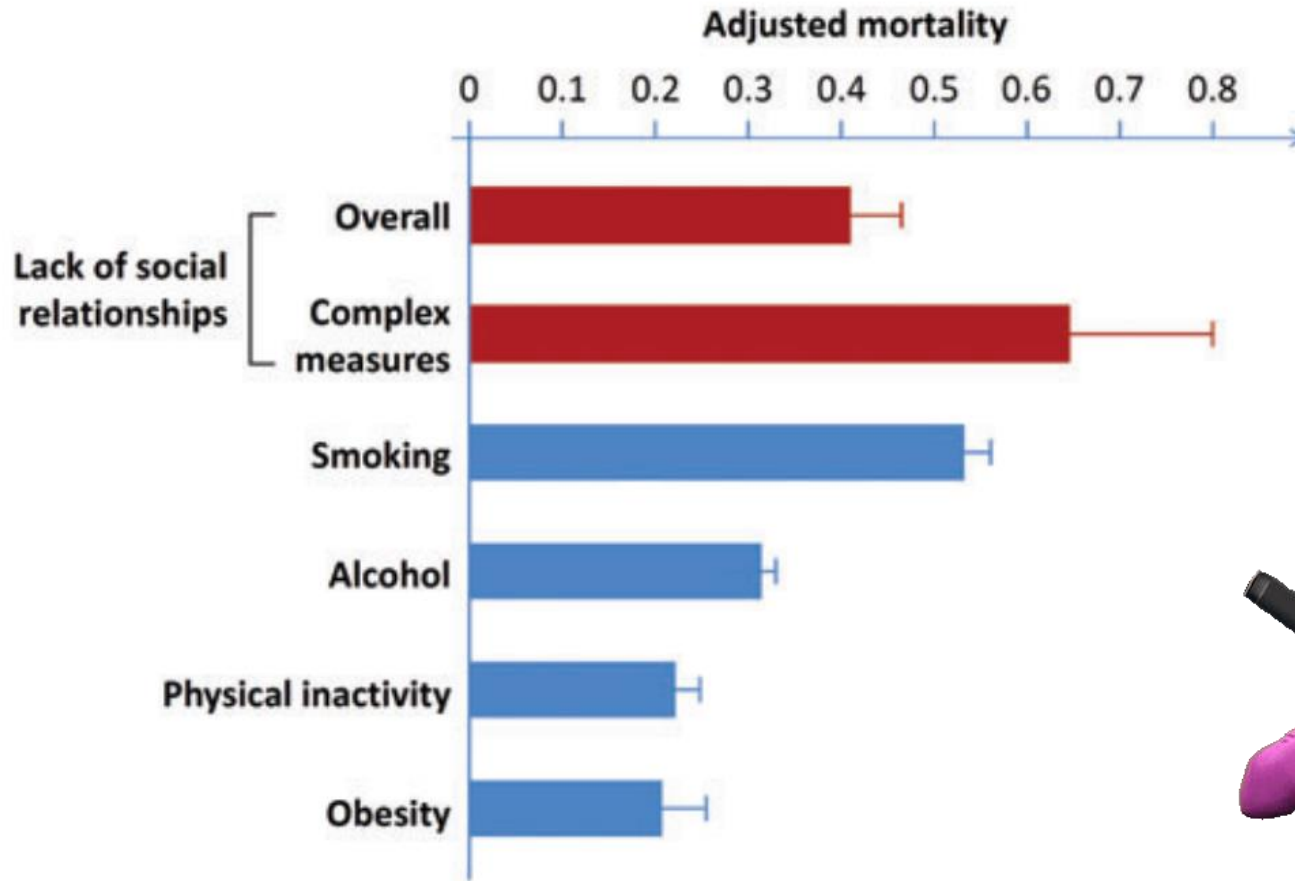


休閒活動



Gardiner C, et al. *Health Soc Care Community*. 2018;26(2):147-157

# 高齡者健康之風險排序







# 工作久一點，健康好一點

- 退休減少自覺健康良好的比例達**40%**
- 退休增加臨床診斷憂鬱症的風險達**40%**
- 退休增加至少一項身體健康問題達**60%**
- 退休增加新增一項藥物使用的機會達**60%**



# 晚一點退休，少一點失智

**Table 4** Hazard ratio of dementia associated with age at retirement.  
Stratified analysis by year of diagnosis

Year of diagnosis	N	Dementia cases	Hazard ratio <sup>a</sup>	95 % Confidence interval
<2006	316,575	8,514	0.955	0.949–0.962
2006	337,078	1,252	0.984	0.969–1.000
2007	365,009	1,155	0.974	0.958–0.990
2008	393,393	1,500	0.960	0.946–0.974
2009	405,046	2,099	0.974	0.963–0.986
2010	411,501	2,408	0.942	0.930–0.954

<sup>a</sup> Hazard ratio associated with an increase of 1 year in the age at retirement computed from Cox model adjusted for gender

*Dufouil C, et al. Eur J Epidemiol 2014;29:253-61*

晚一年退休  
失智風險少

**5%**



**Inserm**

Institut national  
de la santé et de la recherche médicale



Thank  
You

