

如何保持年輕

雖然我們無法避免自然老化的發生，但是透過時常保持頭腦活動，攝取均衡營養，維持理想體重，長期規律運動和定期健康檢查，我們可以延緩老化的來臨。

器官的變化

老化，會影響身體所有的器官，隨著年齡的增加，器官會有下列的變化：

腦—一個人80歲時，腦部的重量會消失7%，神經細胞壞死後不再修補，反應會變得遲鈍，記憶力也稍微減退。事實上，老年人的記憶與神經功能的喪失，主要都是疾病所導致的，例如阿耳滋海默氏病（Alzheimers disease）或老年癡呆症。

神經組織—主掌味覺、嗅覺、視覺和觸覺的神經細胞數目會隨年齡增加而減少，不過痛覺却不減少。

聽力—負責傳遞聲音至腦部的中耳鼓膜和神經細胞，會因年齡增加而喪失繼而影响聽力。

視力—正常的老化，會使眼球的水晶體失去光澤，變得不透明，對光感覺刺眼。60歲時，傳到視網膜的光只有20歲時的 $\frac{1}{3}$ ，另外，水晶體的彈性也會隨年齡增加而消退而影响視力。

肌肉—年齡增加，骨骼肌細胞會消失，被脂肪組織取代，結果肌肉組織減少，脂肪組織增生；而剩餘的肌肉細胞通常也失去了其原本的收縮和放鬆的能力。

骨骼—隨著年齡的增加，骨質會跟著消失，使得骨頭變得鬆脆。婦女停經後，每年會流失10%的骨質，如果流失量超過10%，就有骨質疏鬆症的危險。

肺—肺部交換氣體的能力，會隨年齡增加而降低，也就是說老年人其最大呼吸量減少許多。

針對這些自然的器官老化過程，有什麼對策可以使其延緩呢？

延緩的對策

腦—經常保持心理、生理和情緒充滿活力，並多藉閱讀、交談、思考和參與社交活動來刺激腦部活動。坐在安樂椅上搖擺渡日是加速老化的最佳方法。

味覺—多學習不用糖或減少鹽的技巧來烹調食物。

聽力—避免長期置身於高頻率噪音吵雜的環境裡，以防止加速聽力減退。

眼睛和皮膚—儘量避免讓陽光傷害到眼睛和皮膚，所以外出時，要擦防晒霜，要穿防晒衣，要戴防晒眼鏡；此外，並要經常保持皮膚清潔，定期檢查視力。

肌肉—養成規律地運動，以防止肌肉萎縮鬆弛。

骨骼—常運動，攝取富含鈣質和維生素D的食物，可以強化骨骼並降低鈣質的流失。

肺—養成規律運動的習慣，可以減少呼吸功能的衰退，而戒煙也是對肺功能的保持有助益的。

心臟—飲食要健康，養成規律運動的習慣，可以延緩心肺功能減退的速率，並能降低罹患心血管疾病的危險。

牙齒—牙齒脫落並不是正常的老化現象，良好的口腔衛生習慣可以延長牙齒的壽命並減少罹患牙齦疾病，所以經常保持口腔清潔衛生，定時口腔檢查，老年人仍能擁有一口健康完整的牙齒。



長期規律運動

在延緩老化的對策中，運動與飲食是主要的角色，老年人的運動，重點在長期規律的持續，不必要求太過劇烈型的。通常輕度至中度的運動，同樣能達到效果，這些運動包括有爬樓梯，種植花木，買菜購物，除草，散步和打網球。其關鍵是只要每天能藉運動消耗300大卡左右的熱量即是有效的運動，例如，一位65歲的老人，只要每星期散步3次，每次20~30分鐘，那麼，他（她）就能達到效果了。

常外出走走，對老年人很重要。(洪秀鳳／攝)



熱量、運動與體重

運動項目	體 重 (公斤)				
	50	62	68	80	98
木 工	2.6	3.2	3.5	4.2	5.1
劈 柴	4.3	5.3	5.8	6.8	8.3
打 掃	3.1	3.8	4.2	5.0	6.1
爬樓梯	6.1	7.5	8.2	9.7	11.9
騎腳踏車	5.0	6.2	6.8	8.0	9.8
跳 舞	5.2	6.4	7.0	8.2	10.1
種 植	6.3	7.8	8.6	10.1	12.3
高爾夫球	4.3	5.3	5.8	6.8	8.3
縫 紉	5.6	6.9	7.6	9.0	11.0
油 漆	3.9	4.8	5.2	6.2	7.5
購 物	3.1	3.8	4.2	5.0	5.7
慢 跑	6.8	8.4	9.2	10.9	13.3
游 泳	6.4	7.9	8.7	10.2	12.5
網 球	5.5	6.8	7.4	8.7	10.7
散 步	4.0	5.0	5.4	6.4	7.8

表中數字表示運動每分鐘所消耗的熱量

運動所消耗的熱量受運動的種類，運動的時間和運動者本身的體重所影響（如附表），所以可以依個人的體重、喜好、能力和允許的時間來設計運動計劃。

老年人剛開始建立運動習慣時，不要操之過急，可以由每星期運動消耗500大卡做起，然後逐漸增加，用加長運動時間的方式來增加運動量，千萬不要增加運動強度而造成運動傷害。選擇的種類，儘量以不需使用器械的運動為主，可能的話，可以找同伴一起進行，並養成記錄運動項目、運動時間和消耗熱量的習慣。

改善烹調技巧

飲食方面，由於味覺的改變，例如，口味變重了，因而時常在烹調時，會加多了鹽和糖，長期攝取高鹽和高糖，對老年人的健康是有害的，尤其是患有高血壓或糖尿病的老年人，其病情都有惡化的危險。這種味覺特異的狀況，可以由烹調技巧和食物選擇等來改善，例如：

1. 多攝取富含鈣的食物，如雞肉、蚶、魚類、瘦牛肉、豆類和穀類，因為鈣的缺乏也會影響味覺。

2. 找醫師作口腔檢查，看看是否有影響味覺的口腔疾病存在，若有則治療之。

3. 口腔有苦味感覺時，進食之前先刷牙或漱口，可以得以改善。

4. 不喜歡紅色的肉類時，可以改吃雞肉或魚類，或用烤的方式來烹調肉類，並沾烤肉醬食用，也可以改善不良的味覺。

5. 多攝取新鮮水果，因為水果吃後常會在口腔中留下水果特殊的風味。

6. 多利用中藥、香料植物和調味料（低鹽的），如人參、當歸、川芎、枸杞、黑棗、紅棗、九層塔、香菜、青蔥、青蒜、蒜頭、薑、紅辣椒、芹菜、香菇、金針、金桔、檸檬、芥末、胡椒、白醋、酒、番茄、洋蔥等，配合各種食物特性來烹調食物，可以使食物更美味。

老年人宜多攝取新鮮水果(林嵩展／攝)

