

# 尋覓長壽的秘訣

2008年6月美國聯邦政府宣布，美國國民的平均壽命延長了4個月，首次突破78歲的平均年齡，也就是說如果在健康狀況良好的情況下，應該能活到90多歲。長久以來尋求健康長壽是眾人的生活目標，重養生者莫不注意飲食，並慎選健康食品。

由美國國家老化研究機構(National Institute on Aging)部分資助完成的研究中，研究人員分別在全球4個地區針對一些特別健康、長壽的人群做研究。這些最長壽的人們生活的位置包括在義大利薩丁尼亞島的Barbagia地區、日本的琉球群島、美國加州Loma Linda的Seventh Day Adventists社區，以及哥斯大黎加的Nicoya半島。

在這些地區的人們身上能找到關於更長壽的秘訣，居住地點與長壽的關係，事實上是與當地人的生活習慣，飲食習慣與生活觀念使然。

攝取更多植物性食物，多運動，並減少壓力，這是人們對於長壽最常見的常識；但研究人員卻表示這些都不見得正確。我們常常會被對於健康有相互矛盾的資訊所困擾，時而說不要攝取碳水化合物，時而又要多吃碳水化合物，下次可能又說常吃特定的碳水化合物類，有助健康長壽；這些混淆視聽的消息會使得人們看不清生活型態轉變的重要性。

市面上有很多會混淆大家的訊息，而真正的觀點卻非常清楚，就是能在生命中取得更健康長壽是世界各地的人們共同的追求。某些特定地區的人能夠活得比其他地區的人更久，其實也是有一些道理的。

之前的研究已經顯示，例如：居住在鄉村地區的人民比起居住在都市地方的居民有更長的壽命；結婚的人會比單身或離婚的人活得更久；而女人則會比男人多活個6年(雖然這樣的差距已經逐漸變小，因為民眾自覺的提升以及心臟疾病的治療)。

## 吃得越少，活得越久

在琉球群島，有一位70多歲的老太太，她在用

餐前總會用口哨吹出旋律，用以提醒她只攝取桌上80%食物。當科學家們在知道了“攝取較少的食物能幫助動物活得更久”的觀念好幾十年後，研究人員才剛開始要在人體進行試驗，以更深入了解飲食的限制對人類的健康長壽影響強度。

在2006年發表在美國的心臟學院雜誌(Journal of the American College of Cardiology)，研究發現常常攝取低熱量飲食或地中海式飲食習性(低卡輕食)的人們，其心臟狀況趨近類似於年輕人的心臟。

研究人員進行了一項實驗，比較25位每天攝取1,400~2,000卡路里的地中海型飲食者，與另外25位每天攝取2,000~3,000卡路里的西式飲食者，經過6年後的結果比較，結論是攝取地中海型飲食習慣的人老化的速度較慢，也活得較長壽。

## 健康食品未必吃出健康

市場上琳瑯滿目的健康食品不一定讓你吃出健康，每一種健康食品，事實上都是來自天然食物萃取而來，其製造過程是否衛生安全，所萃取的物質是否夠純化，製造廠商品質不一，就像衛生署公告的健康食品之一——紅麴，這紅麴製品是否摻雜有桔黴素(Citrinin)——一種真菌毒素，足以堪憂。

健康食品的成分是否真是符合個人所需，就像人人可吃納豆，但是納豆激酶就不能隨便補充了。銀杏有助於預防老人癡呆或中風，銀杏萃取的活性物質就不能與降血壓藥物合併使用，否則會造成加乘效果。紅麴製品也是會有降血壓降血脂功能，就不能與降血壓藥物合併使用。所以健康食品的成分劑量，應該攝取多少是應該考量的。

## 動得越多，活得越老

研究人員所發現的資訊也在科學或醫學的研究中被證實。例如：在薩丁尼亞，經過研究人員花了許多時間與當地的百歲人瑞相處在一起，這些人瑞每天步行至少6公里，或是每天早上帶著羊群到草地去放牧、砍柴、修剪樹枝，並餵食或支解牛隻，每天例行的勞動工作使他們更健康。

根據以上這些法則，今年3月份發表在英國的運動醫學雜誌（British Journal of Sports Medicine）有一篇的研究顯示，中老年人單單持續地進行有氧運動就可以幫助延緩老化至少12年。

## 老友老狗，生活更好

許多住在加州Loma Linda的基督復臨安息日會（Seventh Day Adventists）的居民平均壽命有比一般人多活幾年的現象，因為他們常常聚在一起分享與寄託彼此的心靈。

每個人的參與不只讓他們藉由這樣一個支持性的社交網來讓彼此串連在一起，同時也強迫他們必須每週安排出時間來疏解彼此的壓力。研究人員發現，每週會上教堂1次以上的人們會比從未去過教堂的人平均有多了7年的壽命。

## 全方位的均衡生活

總之，學習上述長壽的秘訣，並能長久持續地維持這些習慣，是很重要的一件事。在現今這個流行速食文化潮流中，如何避免吃下超大份量食物的貪婪陋習，和不要過度相信健康食品能吃出健康的混淆認知，並減少整天坐在桌子前工作，多勞動，多分享，以及確實設法學習那些特別長壽的地區的生活方式和飲食習慣，是追求長壽健康的秘訣，習得長壽秘訣的精髓，長久持續地貫徹執行並維持這些習慣，那麼至少可以對我們的身體健康有正面的幫助。

一個均衡自然的生活方式，就是對身體最好的回饋。最後，能活出全方位的均衡生活，就能得到全方位的健康。



### 人性化醫學

## 被誇大的尿酸病者

長久以來「尿酸」病患常常被誇大，從廣播中、電視、連續劇、廣告，人們常常得到錯誤的醫療訊息。

台灣人民由於過去鈣質攝取不足、營養不良；加上最近攝取過多的熱量、運動量又減少，造成骨質疏鬆症以及退化性關節的病例激增，這些病人常常被要求做「尿酸」的診斷。

阿公阿婆看診時，幾乎都說他可能尿酸過多。在門診中2個病人至少有1個病人會要求做尿酸檢查，甚至每一個月都要求做，醫師要花很多的精神對他說明，實際上患有尿酸疾病者又有多少呢？

事實上極大部分焦慮尿酸過多的人，7個人中只有1個才是真正尿酸的患者。而尿酸引起關節疼痛時，是非常嚴重的紅腫、灼熱痛。通常發生在大拇指或膝關節處。但這些病人通常不是這樣的情形，而是非特異性的疼痛，照了X光之後所得到的診斷，常常是退化的老年性變化及骨質疏鬆。

這些病人當他自己認為或被診斷為尿酸患者之後，常常會尋求食物上的自我治療，於是就不吃豆類了，減少了原來是最健康的食品的攝食。因為豆類含有果膠、

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

可溶性纖維，可以延緩血糖、三酸甘油酯的上升，使人們免於大腸癌、直腸癌、胰臟癌的侵擾，但非常不幸的是這些保固的因子在消失當中。豆類本來含有非高成分的卵磷脂，但現在居然要從購買藥丸中得到。

人們把所有的海產都列入為高尿酸食物，可是在台灣目前所能吃到的幾萬種食物中，只有95種食物在20年前曾經被分析含有普林量，而所有的食物在不同的季節、不同的地區，普林的含量都會不一樣。更何況沒有檢驗的食物有那麼多，它們所含的普林值是沒辦法從別的食物來推測。

1980年以來，普林治療飲食在先進國家已經漸漸被淡化了。高普林的人假如沒有腎臟病，只有尿酸過高的問題，通常只要飲水、均衡的營養、限制熱量就可以達到治療的理想。假如三酸甘油酯過高或糖尿病，只要一起治療，就可以達到降低尿酸的效果。

假如醫師是一個人文關懷者，應該是為減少病人的不便以及痛苦而設想，所有的醫療人員基本的觀念，就是把沒有的病不要硬加在病人身上，而是以「視病猶親」的同理心來照顧病人！

