



王復蘇

摘 要

二十一世紀現代化醫學的三大軸心集中在防癌、心血管及抗衰老，其中以抗衰老醫學最為吸引大眾。每位中老年人都會關心自己老化的過程能否延緩下來，甚至於已經老化的現象能否獲得改善，恢復以往的青春美麗。

人類究竟為何會衰老？近代學者提出許多倫理，例如：體內荷爾蒙分泌減少的理論、體內自由基產生的理論、人體承受過大壓力的理論、外界環境污染的理論、還有人體胰島素分泌抗拒性的理論。以上各種學說都指出究竟是哪些因素會導致人類衰老的結果。

壹、健康管理的比喻

人體就好像一座花園，當水分和養分十分充足，土壤很乾淨，花朵就會開得茂盛漂亮。一旦當水分或養分不足，土壤遭受嚴重污染，花朵就會枯萎。當樹葉遭到病蟲害入侵，就必須噴灑殺蟲劑。健康管理就是幫助當事人了解這片土壤，缺少了多少水分或養分，有什麼毒素污染，有何種病蟲害侵犯，然後幫您澆水、施肥、灌溉、除蟲，讓土壤恢復乾淨及肥沃，讓花朵枝葉逐漸的茂盛起來。當樹木抵抗力變好，病蟲害的侵入自然就減少，時間久了

也就不需要殺蟲劑了。

人體就像一部轎車，必須好好保養，定期送廠維護，才不會在高速公路上拋錨。以汽車而言，每行駛五千公里就必須進廠維護進行小保養，每行駛一萬公里就必須送廠檢修，進行大保養，這樣才能保障汽車的使用年限。以民眾而言，四十歲以上的中年人最好每三年接受一次健康檢查，六十歲以上的老年人最好每年接受一次健康檢查，如此定期追蹤，才能儘速發覺身體的異樣，進行適當的矯正。所謂『早期診斷，早期治療』，才是預防保健的上上

之策。

從另外的角度來看，人體好像一部電腦。健康活潑的肉體正如同一部操作順暢而快速的電腦，可是一旦遭到病毒入侵，馬上就會面臨當機的命運。人體也是會有同樣的狀況發生，當人體面臨外界大量的毒素入侵，包括農藥、輻射線、化學物質、食品添加物等等，會直接干擾到身體體內指令的傳輸，也會發生類似像當機的厄運。當人體的血醣濃度急遽攀升到達 500~600 毫克%，此時血漿滲透壓很高、血漿濃度濃稠，也會發生意識錯亂的險境。部分人體血中胰島素濃度增高到正常值的十幾倍時，也會導致壞的訊息傳導物質增加，造成類似指令傳達錯誤的後遺症。

貳、自由基的危害

自由基就是攜帶不成對電子的分子、原子或離子。它本身很不穩定並且很容易從其他分子搶奪一個電子來穩定本身結構。自由基具有高度化學的反應性，很容易和周遭分子反應，使安定分子也變成了自由基，如此一再重覆，人體內經由新陳代謝就會不斷產生新的自由基，於是每天就會有成千上萬個自由基誕生。唯有少數的自由基是對人體有好處的，例如一氧化氮 (NO)，大多數的自由基都是對人體有害的，例如 $O_2\cdot$ 、 $OH\cdot$ 、 $RO\cdot$ 、 $RO_2\cdot$ 等，大多數自由基含有不穩定的氧分子，具有強烈的氧化作用，會給組織細胞帶來氧化壓力。大多數自由基對人體有破壞的作用，它會攻擊細胞膜，致使細胞膜的流

通性發生改變。它會引起細胞膜滲透性改變，造成養分流失，導致細胞老化或死亡。它會攻擊染色體雙股或鹼基，造成染色體突變，導致癌症的可能性。它會攻擊蛋白質，導致蛋白質變性或與其他高葡萄糖分子連結成為聚合體，引起器官功能退化。它會攻擊粒腺體，導導致粒腺體無法提供能源。當人體面臨特殊狀況，譬如緊張、壓力、抽煙、憋尿、激烈運動、外科手術、身體發炎、動脈硬化及血液透析等等，體內自由基會大量釋放出來，危害人類健康。而人類某些慢性病可能與自由基有密切關連性，例如癌症、關節炎、白內障、肺氣腫、血管硬化、老年痴呆症、帕金森氏症等等。

台大醫院醫學研究部發現喝綠茶、爬高山、泡溫泉、服用維他命 C 及維他命 E，均可有效地降低體內血中的自由基濃度，進而達到保護身體，防止老化的效用。目前市面上有各式各樣的抗氧化物質，就是用來對抗體內自由基，基本上可分為四大類，第一抗氧化酵素、第二抗氧化維他命、第三抗氧化礦物質、第四抗氧化劑。所謂常見的抗氧化酵素有四種，包括超氧化物歧化酵素 (SOD)、穀胱甘銨氧化酵素 (GPX)、過氧化酵素 (peroxidase) 以及觸媒 (catalase)。所謂抗氧化維他命，包括維他命 C、維他命 E、 β -胡蘿蔔素等等。所謂抗氧化礦物質包括銅、鐵、鋅、硒。而植物中也有豐富的抗氧化劑，包括存在於蕃茄中的茄紅素，存在於花椰菜及葡萄子中的花青素，存在於蘋果中的黃酮醇等等。以上種種的抗氧化物可以直接提供電

子給自由基，減少自由基的產生，降低自由基的破壞作用，進而可預防細胞膜脂質被氧化，避免低密度脂蛋白受到氧化，防止血管動脈硬化的發生。

參、老化對人體荷爾蒙的影響

人體荷爾蒙與老化有密不可分的關連性，例如腦下垂體分泌的生長激素，松果體分泌的褪黑激素，甲狀腺分泌的甲狀腺素，腎上腺素分泌的皮質醇及 DHEA，胰臟分泌的昇糖素及胰島素，性腺分泌的雌激素、黃體素及睪丸酮素等等，以上六大系統均會直接影響到人類的青春、外表、體力、智能、記憶、睡眠、情緒、抗壓等等，就身體肥胖而言，人體甲狀腺素功能不足會導致肥胖症，胰島素分泌過高症也會導致肥胖症及高血脂症，當事者飲食過量或者是運動太少也會引起肥胖症，或者民眾服用含有美國仙丹的草藥也會造成肥胖症及月亮臉。所以我們必須了解當事者荷爾蒙的資料，才能真正找到肥胖症或衰老現象的潛在原因。由於老年人卵巢功能的退化，極易導致更年期的來臨，患有更年期症候群的婦女，所引發的臉色潮紅、胸悶、心悸、易怒、暴躁、腰酸及背痛等等症狀，均可藉由天然雌性激素的補充加以改善。

而男性到了五十幾歲左右，亦有可能產生所謂男性更年期的症狀，原因可能是因為睪丸分泌荷爾蒙的功能萎縮了。亦可藉由睪酮素及 DHEA 的補充，改善自身的體能。經常飛行於國際之間的旅客，常常

會有時差的問題，影響到睡眠，也可藉由褪黑激素的服用，提昇睡眠的品質。

肆、壓力對人體的影響

人類每天都要承受各式各樣的壓力。概括而言，壓力分為兩大類，包括外在壓力與內在壓力兩種。所謂外在壓力就是人類在每天緊張忙碌的日常生活中，自身所承受的種種壓力。

所謂內在壓力就是人體因長期發炎、食物過敏、細菌及病毒感染等等因素，導致免疫系統負荷過重的壓力。這兩種巨大壓力都會加速人類快速地退化與老化。過多的外在壓力會引發人類焦慮、憤怒、悲傷、憂鬱、恐懼，而這五種情緒的偏差會導致人類免疫功能變差，腸胃粘膜保護系統喪失，血壓驟升，交感神經素分泌旺盛，心臟功能代償不良，最終容易造成重大疾病的產生，例如：心肌梗塞、腦中風、癌症、腸胃道出血、心臟衰竭等等。總之，壓力是人類健康的罪魁禍首，如何在工作中建立授權的制度，減少事必躬親的辛勞。鼓勵大家從事休閒活動，紓解各種壓力，培養運動的習慣，消除身心上的壓力，以上種種建議，都是我們必須面對的議題。

伍、長期發炎是慢性疾病根源

有越來越多的醫學報導指出，長期發炎是重病的根源，例如：腦中風、心肌梗塞、癌症、老年癡呆症等等，都是長期發

炎所造成的結果。當免疫系統負荷越重，就代表發炎的程度愈厲害。臨床的發炎指標，包括 C 型反應蛋白質以及 β -類澱粉蛋白等等。所以我們必須深入探討引起身體發炎的真正原因，把這些原因去除，這就變成每個人都需要嚴肅面對的課題。會造成人體內長期發炎的因素有二十大類，第一類是會刺激人體腸道淋巴組織的細菌、病毒以及食物過敏原，另外一類是會造成腸道滲漏現象的物質包括酒精、雙醣、化學物質，這些物質會讓未消化完全的食物進入腸道微血管，進而刺激血液中的免疫細胞，這二十大類物質都會引發血液中的發炎信息－細胞激素 (Cytokines)，造成痴呆症、關節炎、胃潰瘍、癌症、動脈硬化、腦中風、心肌梗塞、自體免疫疾病等等。所以建議國人每半年必需定期抽血，檢驗食物過敏原的偵測，了解自身有哪些食物近期內不適合攝取，甚至於需要長期避免。從統計數字中我們了解到國人常見的八種食物過敏原，依序為牛奶、蛋類、麵粉、黃瓜、玉米、大豆、柳橙、芝麻等等，至於水果類的香蕉、鳳梨、西瓜、木瓜偶而也會過敏情況，大家應該提高警覺。

陸、吃出健康常保青春

究竟如何吃才能確保青春健康，我們務必要記住下列幾項原則：吃脂肪不一定會長體脂肪，吃高澱粉食物以及甜食會囤積脂肪，適度地攝取蛋白質會燃燒體內脂肪，每日飲食中碳水化合物、脂肪及蛋白質所佔的卡路里比例最好維持在四比三比

三，這個比例的高低會影響到胰島素及昇糖素的分泌。食物再烹調前必須經由清水適當地清洗，盡量避免高溫煎、炒、炸、烤的方式烹飪，減少毒素的形成。烹調過程盡量以生食、煮、燉、燜、蒸的方式為主，加熱以不超過 100℃ 為原則，保留食物中的營養與酵素。油脂不要在烹調過程中加入，而應該在烹調之後才加入油脂，且須選擇結構穩定的不飽和性脂肪酸，並且含有豐富營養的橄欖油為主。避免添加味精、發酵物質及其他人工調味劑等等。上班族應該特別避免攝取 100℃ 以上高溫烹調過的食物，第一大類高溫處理過的澱粉，容易產生丙烯醯胺之致癌物，例如炸薯條、洋芋片、泡麵、油條、燒餅、炒麵、炒飯及高溫烘烤的麵包、糕點、餅乾、蛋塔、焦糖布丁等等。第二大類高溫處理過的蛋白質與糖分這會引發梅納反應，產生黑褐色物質梅納汀之致癌物，例如烤肉醬、肉乾、肉鬆、糖醋料理、用糖醃漬的烤肉或炒肉等等。第三大類高溫處理過的油脂，這會引發反式性的脂肪酸，它會堆積在腸壁，形成毒素，增加肝臟解毒的負荷量，造成細胞膜結構改變，導致神經訊息的傳導發生問題，例如回鍋油。長期攝取高溫烹調的食物會導致面皰、排便異常、消化障礙及癌症等等不良的後果。

醫學研究發現在老鼠身上如果減少食物百分之三十卡路里的攝取，就會比對照組活的更久，大約多了百分之三十至百分之四十的壽命。換成人類的飲食而言，大約每天只吃 1400 卡路里的食物，即可多活 30 年的壽命。醫學專家發現動物試驗中，

食物能量的限制會導致體溫下降 1°C 間接減緩身體的新陳代謝，進而達到延長壽命的目的。以上現象在老鼠及靈長類的實驗中獲得證實。但是像這長期嚴格的卡路里限制，對於人類而言是辦不到的。單純就理論而言，食物卡路里的限制有可能會帶領人類活 80 歲以上甚至活到 100 歲。

柒、環境污染對人體的危害

近年來由於城市快速工業化，環境污染十分嚴重，包括空氣污染、飲水污染、農藥污染、土壤污染及河川污染等等，導致我們每天都會吃入或吸入大量的毒素，進而造成各種重大疾病。汞、鎘、鉛、鎳是國人常見的重金屬污染，這些污染的來源大多出自於飲水問題、食用家禽問題、染髮劑問題以及鑲牙問題等等，我們可利用頭髮檢測了解自身重金屬污染的嚴重性，還要追查污染的源頭，並且設法斷絕污染的源頭，尤其是近年來國人喜歡吃日本料理，特別是對生魚片情有獨鍾，因此最好選擇深海的魚食用。例如：鮭魚、鱈魚、鮪魚等等，比較沒有重金屬污染。食用家禽類最好選擇雞肉，少吃鵝肉及鴨肉。同時盡量少吃排翅，以減少汞污染的攝取。針對體內過多的重金屬，我們可使用口服或注射的螯合劑 (EDTA)，促使它們與重金屬結合，再經由腎臟排出体外，避免繼續造成人體的危害。

捌、改變環境基因

基因決定了每個人的體質，所謂「基

因型」的定義，就是指人類出生時身體上所帶有的基因，記錄了每個人的生理特質，這也包括了各種可能罹患的疾病風險，像這樣的記錄稱之為基因型。所謂「表現型」的定義，就是指促使基因表現出來與否的種種現象。基因型有變異，代表這個人對環境因子的反應不一，但並不代表必定會造成疾病，當有充足的荷爾蒙、適當的營養、良好的生活習慣，就會讓基因往健康年輕的方向表現，但是如果每天暴露在重大壓力、毒素污染、自由基或長期發炎的環境之下，就會讓基因往疾病老化的方向表現。隨著人類基因的解讀成功，未來抗衰老醫學，將進入預測醫學的時代，抗衰老中心積極與基因研究單位合作，開發出多種適合國人的基因檢測，讓當事者更加了解本身的體質，讓每天的生活作為，能夠搭配自己的基因，例如肥胖基因、抽煙基因、飲酒基因、肝癌基因、骨質疏鬆症基因、半胱胺酸基因、老年痴呆基因、高血脂基因等等。抗衰老醫學就是協助當事人獲得基因檢測的各項資料，幫助當事人調控基因的總體表現，讓每個人活得更長久、更健康、更快樂，更能充分享受生命的品質。

玖、返老還童的真諦

每個人想要變得年輕，一定要保持心情愉快，追求生活上的浪漫，放慢工作的步調，促進身心靈平衡，恢復嬰兒時期柔軟的狀態，避免接觸環境污染，避免攝取過敏原食物，延緩身體老化的過程，減少

身體長期的發炎，這就是抗衰老醫學的真諦。在積極方面，我們呼籲要多健走、多爬山、多游泳、多吃綠色蔬菜、多吃紅皮的水果、多吃白色的肉類，包括魚肉、雞肉，多喝水、多做創造性事物以及多從事多元化的休閒活動。在消極方面，我們呼籲不打牌、不抽煙、不熬夜、不發怒、少喝酒、少開會、少應酬、少貪念、少煩惱、少色慾。

總之，人類想要保持長壽就必須遵守下列十大要領，第一，規律的生活起居、第二，良好的生活環境、第三，清淡的飲食習慣、第四，定期的有氧運動、第五，樂觀愉快的心情、第六，戒除菸酒不良嗜好、第七，遠離壓力的結構、第八，定期的身體檢查、第九，美滿的家庭生活、第十，經常接近大自然。總之抗衰老醫學就

是教導大家如何善用五官、如何飲食、如何烹調、如何運動、如何生活、如何休閒、如何減壓、如何提昇免疫力以及如何發揮潛能。所以抗衰老醫學絕非吃吃健康食品，做做醫學美容，它應該是由一群經驗豐富的醫療團隊，根據每個人的基因及生理檢測報告，以預防保健的角度提供客製化的健康管理，進行個別的健康照顧，並且隨時監控個人的生理狀況，盡一切力量延緩老化的過程，避免重大疾病的發生。所以我們認為活到 120 歲已經不是個夢想，最重要的是讓自己活的青春美麗，在每天的日常生活中充滿著朝氣與活力，這樣才不至於虛渡此生。(本文作者現為復御管理股份有限公司董事長、中華兩岸醫療學術交流協會名譽理事長、嘉義陳仁德醫院執行院長及中和中祥醫院顧問醫師)

參考文獻

王復蘇（民）98 只要青春不要老 P9～P20。