

<<成功老化>>

图书基本信息

书名：<<成功老化>>

13位ISBN编号：9789862132739

10位ISBN编号：9862132736

出版时间：大块文化

作者：陳亮恭 著

页数：144

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<成功老化>>

前言

推薦序1 當熟年來敲門 林芳郁 / 台北榮民總醫院院長 「生活功能」是測量老年人健康狀況最重要的工具，而不要僅看疾病的發生，更不要把老化相關的症狀，過度詮釋為各種疾病。

人口老化是全世界共同的現象，目前全世界人口平均年齡最高的區域在西歐，而人口老化速度最快的區域在亞洲。

以歐洲的經驗看來，人口老化多半與經濟發展、公共衛生改善、醫療照護提升同時發生，是一個社會整體的轉變。

民眾看待老年人與老化的心態也逐漸轉變，然而社會氛圍的轉變，是最需要時間的工程。

台灣目前最欠缺的就是這樣的時間來面臨變革。

台灣在2025年，也就是距離本書出版的14年後，老年人口將正式突破20%，人口結構將與現在的日本相仿。

成功老化，是世界上對於人口高齡化，所提出的突破性觀念：年齡日長的時候，如果能夠維持身體功能、維持心智功能、避免疾病發生並能享受生活，那就是一個成功的老化模式。

倘若能更積極活躍的參與社會，那便可以稱之為「活躍老化」。

雖然這些名詞看來籠統，但相當明確的指出了人們在面對老化時候的重要觀念。

也與世界衛生組織對於老年人健康的描述相當一致，也就是說，「生活功能」是測量老年人健康狀況最重要的工具，而不要僅看疾病的發生，更不要把老化相關的症狀，過度詮釋為各種疾病。

面對疾病的治療，多少也需考量病患的年齡與生活功能，方能提供最有效且符合老年人需求的健康照護。

亮恭在這本書中針對「成功老化」的概念，有很深入的敘述，用深入淺出的概念說明，讓讀者能更正向的面對自己的老化。

這本書主要切入點非常的具有意義，針對的是50歲左右的熟齡族群，因為他們正是許多慢性病的危險因子，逐漸轉變成疾病的關鍵時期。

由於工作的關係，這個年齡層的民眾，對於健康的關注應逐漸提升，著重危險因子的介入，進而預防疾病的發生。

此外，民眾對於健康檢查的觀念也應有所理解，亮恭將現代的健康檢查描述為「軍備競賽的經濟議題」，是非常有趣的觀念。

確實各種健康檢查的產品多如天上繁星，民眾常誤以為只要完成某些簡單的檢查，就可以將所有疾病都檢查清楚，這確實是危險的概念。

深信讀者能在亮恭深入淺出敘述中，對於健康檢查有更深入的理解。

亮恭今年獲選中國時報60年社慶，針對我國各行各業所遴選的「台灣潛力一百」，該項甄選鎖定國內40歲以內的各行各業菁英，請他們談談自己與未來，據悉亮恭是醫療體系唯一獲選的醫師。

這除了代表他本身的努力之外，也代表社會對於人口高齡化的議題已相當重視，亮恭肩上的責任也更重了。

我常在各個場合推薦亮恭在高齡醫學發展的成就，近5年來他就發表了八十餘篇的國際醫學論文，還寫了幾本書，他的精力充沛著實令人印象深刻。

但更重要的是他發展高齡醫學的使命感，在創造「高齡友善健康照護體系」(age-friendly healthcare system)上相當的努力，而他這本書針對熟齡的讀者，更是深化預防醫學的概念，相當值得推薦。

推薦序2 老態龍鍾，是這麼來的 石曜堂 / 台灣醫務管理學會理事長 自從德意志帝國的宰相俾斯麥，在一百多年前規定公務員須於65歲退休，輾轉的定義出了老年人的歲數。

一百多年過去了，人類的平均壽命由當時的近七十歲而目標突破八十，顯見所謂的「老年人」，在這兩個時代中應具有迥然不同的意義。

因此如何面對老化，便成為了國家社會與個人的重大議題。

台灣人口老化的速度高居世界第一，快速老化的社會現象將是世界上一段獨特的歷史，這段歷史中的點點滴滴都是值得記載的見證。

亮恭在本書中深入淺出的介紹了「成功老化」的概念，更針對五十歲左右的熟齡族群提出建議，

<<成功老化>>

這是非常正確的切入點。

對於如何維持老化過程中的身心功能，亮恭有相當深入的敘述與建議，也是針對「成功老化」的具體實現。

尤其是提到維持身心功能的部分，要談「抗衰老」，不是單純只有身體的部分，心智的部分也非常的關鍵。

要談「抗衰老」，不是單純只有身體的部分，心智的部分也非常的關鍵。

亮恭針對「肌少症」有相當篇幅的敘述，這是一個近一二十年內產生的觀念，一個令人感到振奮的醫學進展。

骨骼肌質量與力量的降低，是老化過程當中相當關鍵的現象，也與所謂的「老態龍鍾」有相當直接的關聯，而不同於一般的器官老化，肌少症是可能可以積極改善的現象，這樣的抗老化治療潛能令人感到振奮。

認識亮恭是偶然的機緣，他在許多國內外的研討會上報告他的研究成果與理念，是一個非常令人感動的年輕人。

他對醫療照護體系，以及人口老化的相關議題，有相當深入的研究，許多觀念也讓我非常的感佩，以他的年齡與歷練，能夠對於醫療照護以及照護體系具有如此宏觀的看法，著實不易，也是一個相當值得推薦的年輕學者，這本書的內容也相當值得細細品味。

自序 成功老化的關鍵 陳亮恭 世界衛生組織的建議：希望大家可以維持身體功能、維持心智功能、避免疾病以及享受生活，這樣，就可以成功老化。

從事高齡醫學的發展，轉眼也六七年了，很多時候會覺得病人很可惜，如果早些年，能夠先多懂些預防保健、或是對於老化的認識，可能許多病況並不會發生。

在高齡醫學中心實際照護的病患，年紀多在八九十歲。

醫療上當然需要特殊的照顧服務方式，特殊的預防保健策略更不可少。

常遇到很關心自己健康的老人家，拿著每年的健康檢查報告，十分在意每一項數值的變化，固然很多是與正常老化有關所造成的，但也有不少病情是在熟年期便可加以預防和警覺的。

熟齡這個階段，大部分的朋友沒有時間或精神關心自己，等到了退休年齡，雖然有了時間可以多關心自己，但有不少狀況都已經產生，令身為醫師的我頗為感慨，所以衍生出寫這本書的動機，希望能傳遞給熟齡階段的讀者們，一些真正疼惜健康的概念。

尤其是面對健康檢查的選擇與解讀報告時，能夠多一點的認識；也希望這個階段的朋友，可以積極的從事適齡適量、促進和維護健康的各種活動。

我們可能改變不了我們的體質，但是可以藉由健康的生活習慣養成，改變我們疾病發生的時間，讓身心的健康同步成功老化。

世界衛生組織提倡「成功老化」理論的架構中，是有可以具體實現的部分，這是過去比較少被提及的關鍵。

全世界一起面臨人類壽命越來越長，衍生出疾病也越多樣化；針對這不可逆的老化結果，在所關注的問題中，很重要的是：心智功能和身體功能的退化；這裡面包括了失智症、腦中風與憂鬱症的防治。

失智症的防治，是目前全世界非常關注的健康議題，可惜國內做得較少，不僅對於失智的診斷與治療還不足，更欠缺整體性的社區防治策略。

而熟齡的讀者朋友，除了要關心自己的父母之外，也必須注意自己的狀況，多從事腦力激盪、思考等的自我鍛鍊，整天無所適事閒晃，未必是「享清福」。

維持身體功能的部分，應測重骨關節與肌肉的健康，過去針對「骨質疏鬆」與「退化性關節炎」，雖然談得很多，但是有一個與之相關的全新議題，日漸受到重視，大家也不可輕忽，就是「肌少症」。

顧名思義就是，骨骼肌的減少與力量的衰退，這對我們的腰痠背痛，有著極大的影響，是近年全世界醫界相當熱門的議題。

與許多疾病不同的是，「肌少症」是一個可以積極介入、而改善病情的；並非像過去許多的疾病，等到診斷確定後，幾乎少有方法可以扭轉，但「肌少症」是可以有效的改善與預防，這也是某種角度、很實際的的抗老化，相當值得重視與積極處理。

<<成功老化>>

這本書的完成相當辛苦，因為近年來的工作負擔已經非常大，幾乎也沒辦法騰出時間撰寫健康書，大塊文化的劉小姐多次造訪，展現出很大的誠意，才讓這本書能夠成功面世，希望這本書提供的訊息，能夠讓讀者朋友，得到較為科學化的養生概念，也讓步入高齡化社會的大家，人人都能夠成功老化，安享天年。

<<成功老化>>

內容概要

每個人都希望自己做人成功，學業、事業成功，愛情、婚姻成功，那麼自然而然的來退化呢？要維持心智功能、身體功能、避免疾病發生；能安享天年，這樣才算是一生的真成功！

50歲之前的人，即便感受到體力是不如前了，也不太肯去承認「老了」這回事。等動則痠痛疲勞上身、越來越不耐操、不太能熬夜、酒量越來越差、對房事越來越興趣缺缺……等想到是不是該去做個健康檢查時，該有的毛病，大概都有根底了，如果再不當回事，不去預防或延緩發病，年紀越大是越跟自己過不去。

坊間在賣的一些「癌症腫瘤指標」的套餐健檢，即便是昂貴所費不貲，實質上是沒有意義、是浪費錢的。

為什麼？

現在很流行做「正子掃描」去找癌症，為什麼醫生不建議？

幾乎國人十大死因當中，每一個都是男生比女生高，只有糖尿病，是女生過50歲之後，比男生高，為什麼？

一般人以為需要長期照顧的，是中風或是失智的病人，其實骨骼相關疾病所造成的長期照顧需求也非常的高。

一樣的痠痛，又怎麼知道問題是出在骨頭？

關節？

肌肉還是韌帶？

現在醫界講肥胖症，已經很少單純去講身體的質量指數BMI了，現在要講得是「身體組成」。

什麼叫「身體組成」？

四五十歲，開始覺得有須要保養了，吃保健食品要更小心了。

因為可能吃到七八十歲，累積的時間可能會更長久，你怎麼知道吃進是對的成份？

當看過非常多醫生，卻無法解除頭昏頭痛、胸口悶、喘不過氣、快昏倒、這裡痠、那裡痛毛病，接著醫生要你去看「精神科」時，能接受嗎？

記性退化 失智，怎麼簡易自我分辨？

運動也要有「處方」，低阻抗運動你做了嗎？

慢性病，一定先要有3-6個月緩衝的生活調整，一定要積極的先去做，這叫「治療性的生活方式的調整」。

醫生有告訴過你嗎？

行政院經建會推估報告： 2016年，老年人與15歲以下，幾乎同為302萬人，約占總人口總比13%。

2018年，65歲以上人口比例超過14%，達到國際所稱「高齡社會」。

2026年，比例超過20%，到達「超高齡社會」。

2051年，老年人口將占36.97%，代表每3位國民中，就有1人是65歲以上老人。

一本三四年級生必讀，五年級生要讀，六年級生該有所準備的健康生活書。

本書重點 當全世界一起面臨人類壽命越來越長，衍生出的疾病也越多樣化；針對這不可逆的老化結果，在所關注的問題中，很重要的是心智功能和身體功能的退化。

老化一直是人生無法避免的挑戰，50歲-65歲的熟年，攸關老來生活品質，常有許多年老的病人感嘆：「年輕的時候，沒人告訴我要怎麼面對老化這件事，不知道怎麼就變成這個樣子…」如果，你也不想老來才追悔，成功老化，是一門必學的功課。

人老化的過程，從嬰兒出生的那一天，便開始悄悄的進行從不間斷。

生理性的老化，並不只發生在老人家身上，它始於器官組織成熟之後；所有的成年人，都有不同程度的老化，一般來說，大約在40歲左右，老化現象就相當明顯了，只是當事人願不願意去面對、和承認罷了。

世界衛生組織有所謂的「成功老化」模式：當年紀慢慢大了，維持一個好的身體功能之外，也要維持一個好的心智功能，人要活得長壽之外，也要活的頭腦清楚、行動自如。

<<成功老化>>

50-65歲，是進入慢性病的發病時間點，應該是在「治療性的生活方式的調整」都嘗試過了，不行才開始給藥。

基本上慢性病是不會好，所以要做的事情，是能預防便預防，或是減緩發病。

熟齡這個階段，大部分的朋友沒有時間或精神關心自己，等到了退休年齡，雖然有了時間可以多關心自己，但有不少狀況都已經產生，令身為高齡專科醫師的陳亮恭主任頗為感慨，所以衍生出寫這本書的動機，希望能傳遞給熟齡階段的讀者們，一些真正疼惜健康的概念。

<<成功老化>>

作者简介

陳亮恭，現任：台北榮民總醫院高齡醫學中心主任 榮獲中國時報針對「台灣潛力一百」各行各業菁英遴選，陳亮恭主任是醫療體系中，唯一獲選的醫師。

資歷：台北榮民總醫院家庭醫學部主治醫師 台北市立陽明醫院社區醫學科主任 台北市立聯合醫院老人醫學科召集人 英國牛津大學臨床老人醫學科訪問學者 台北市政府長期照護諮詢委員會委員 和藹可親的笑容，讓老人家願意把病痛、把心事，都一股腦的交給陳亮恭主任。他仔細聆聽的專注，給了老人家很大的安全感。

難得「少年」醫師在疾病之外，設身處地的和老人家打成一片，看多了對人人都躲不掉的衰老退化，讓陳亮恭主任站出來，告訴大家，面對老年，不但要有心理建設，還有些功課，一定要懂要會做的。

<<成功老化>>

书籍目录

序當熟年來敲門 / 林芳郁老態龍鍾，是這麼來的 / 石曜堂成功老化的關鍵 / 陳亮恭第一章：老來，想擁
有什麼樣的生活品質什麼時候開始感受到老 / 癌症，幾乎沒有簡單的篩檢工具 / 癌症腫瘤指標，是用
來追蹤不是健檢判讀用 / 關於「正子」檢查 / 健檢目的，有沒有後續的治療可以配合 / 妳，為什麼不耐
餓了第二章：腰也痠來背也痛退化性關節炎 骨質疏鬆 / 壓到神經的不一定是骨刺 / 骨本存摺 / 肌少症
/ 最常見的骨關節退化第三章：壓抑，真的會憋出病身心症 / 男人的說不出口 / 女人的安全感確立 / 記
性的退化 / 失智的十大警訊 / 預防失智 / 中風的預防第四章：動則得「救」運動處方 / 低阻抗運動 / 運
動習慣養成的關鍵 / 肌肉是這樣在退化的 / 運動前後該怎麼吃 / 製造運動機會第五章：慢性病用藥之外
治療性的生活方式調整 / 延緩先天慢性病體質的發病 / 吃安眠藥的理由 / 飲食的過與不及 / 醫囑該怎麼聽

<<成功老化>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>