



活得青春又健康—— 簡介抗老門診

文／張天鈞

圖／洪敏倫

臺大醫院的第11任院長（2004.8.1-2008.5.20）林芳郁教授，也是我唸醫學系的同班同學。有一天，在開完會後表示，希望臺大醫院有抗老的研究。我跟他說，若要做研究，最好先有門診，因此他找了一個地方給我，就在景福門診的斜對面，靠近庭院，本來作為貯存呼吸器的空間。

我跟建築師說，抗老門診必須是臺大醫院最漂亮的，因為病人自費，因此要有好的景觀，和方便實用的配備，減少舟車勞頓。

所以，我們拆掉窗戶的鐵條，頓時戶外美麗的庭園一覽無遺（圖1），診間的洗手台點綴了綠竹和白色鵝卵石（圖2），富有現代感，配備多功能超音波儀器（圖3），雅致的報到處（圖4），再掛上美麗的畫作，這就是臺大醫院最漂亮的門診。



圖1：戶外美麗的庭園。



圖2：診間的洗手台富含現代感，底下鋪著白色的鵝卵石，旁有綠竹。



圖3：多功能超音波儀器。



圖4：報到處雅致閒適。

成立抗老及健康諮詢中心的目的

臺灣坊間的抗老門診，以服務經濟能力優渥的人士為主，並沒有大力在做研究，而其治療方式，是否都有醫學根據，也有待商榷。臺大醫院執國家醫界之牛耳，醫學院曾設有老人醫學課程，在抗老研究上除對自由基、阿茲海默氏症、老年痴呆等較為積極外，整體而言仍不多，而抗老門診，更付之闕如。

為建立正確的抗老觀念，及引起大家對抗老研究的興趣，因此臺大醫院特別設立抗老及健康諮詢門診。

不過健康這一回事，牽涉的因素很多，遺傳就扮演了一個重要角色。常言道：「龍生龍、鳳生鳳、老鼠生的兒子會打洞」。其實，我在幫病人診斷疾病時，也常常問：「家裡的人有沒有得過什麼病？」就是基於健康和遺傳關係密切。

當然後天的保養，對健康也很重要。例如：飲食習慣，太喜歡甜食，高熱量的甜飲料，對健康就有不利的影響。吃太好、缺少運動，也很糟糕。不過，食安問題有時非個人所能控制，這年頭科技太進步，許多人耍小聰明，因此我們攝取的食物，雖然可口，卻可能有害。

此外，在繁忙的現代社會，意外成了影響健康很重要的因素之一。例如繁忙的交通、酒駕、不遵守交通規則，都可能讓人發生意外。

抗老臨床門診

抗老的方法，主要為飲食控制、運動建議和藥物給予。而在此之前，必須先了解完整之生活史、家族史及健康檢查，發現健康上的問題，如肥胖、高血壓、糖尿病、遺傳疾病、缺乏營養素及荷爾蒙，以及飲食方式、運動習慣等等。

建立上述資料以後，從飲食方面提出建議，並教導可行之方案，包括擬定及建議運動程度。在疾病方面，使用藥物來改善，特別是有遺傳體質者，如上一代因高血脂導致心臟病，就應避免這一代再度發生相同的不幸。若缺乏荷爾蒙就適度補充。在保健方面，抗自由基、骨質的增強，維他命、礦物質等補充，都依據學理根據來給予。

抗老的重要原則

國人的平均壽命，根據2015年統計，男性為76.85歲，女性為83.33歲。也就是說，政府讓你在65歲退休，就男性而言，就是希望你好好把握這剩下的十多年，做自己想做的事。但飲食還是要有節制，因為科學研究顯示，限制能量攝取在70%，可以比較長壽健康。



在單細胞、老鼠，甚至靈長類，如恆河猴，經研究證明限制能量攝取可延長壽命。以猴子為例，如果不限制飲食，老了就會掉毛，兩眼無神。若從年輕時就限制食量在70%，則毛髮依然柔順豐富，兩眼也炯炯有神。

定期健康檢查

過去，人的死因主要與細菌感染有關，特別是結核。抗生素發明之後，現代人的主要死因變成了癌症。若沒有罹癌，或癌症發現得早，就可以活很久。

內在和外在此的延緩老化

上述的飲食控制，是從內在延緩老化。而拉皮、除斑、除皺等則可使外表看來年輕，但和壽命的延長沒有關係。

均衡的營養

雖然能量攝取要限制，但也要顧及營養均衡，才不會因維他命缺乏而出現疾病。根據哈佛公共衛生學院的建議，均衡的營養是：1.每天吃的食物要富含水果、蔬菜、全穀物、核果和使用健康的油，如橄欖油、葵花子油，減少吃紅肉和使用不健康的脂肪，例如豬油、反式脂肪酸炸的食物。2.每天吃一粒多種維他命。3.可以服用額外的維他命D，降低大腸癌和乳癌的風險。4.不要加所謂的mega-dose（高劑量的維他命），除了維他命D以外。5.不要被超級健康食品廣告所動，省下這些買藥的錢去買健康的食物和度假。

荷爾蒙在抗老的角色

荷爾蒙的使用，也是一種積極的內在抗老方法，而且可均勻的使外表較年輕。

1.補充動情素的時機和注意事項

停經後，因為缺乏動情素和黃體素，會出現熱潮紅、失眠、陰道乾燥、小便頻繁或失禁、小便不舒服。因骨質疏鬆而彎腰駝背和容易骨折、真皮層的膠原蛋白和黏多醣減少，因此皮膚出現皺摺。

停經後使用動情素可能有許多副作用，但目前的趨勢認為還是可以使用，但應謹慎選擇治療對象。如果在停經初期使用，利益遠超過風險。

至於抽煙者、靜脈血栓的高風險者、或高三酸甘油脂血症的人，比較適合用動情素藥膏皮膚擦劑。此外要使用低而仍能維持效果的劑量。

2.生長素可以抗老嗎？

許多抗老中心會使用生長素來抗老。因為注射生長素以後，身體脂肪減少、瘦肉增加，看起來體型不再大腹便便，會健美許多。

不過目前認為生長素並不適合做抗老之用。比較有共識的是腦垂腺因病手術、電療，或女人產後大出血造成泛腦垂腺功能低下，而出現成人生長素不足症，使用生長素後的確體力較好，臉色較正常。

3.男性荷爾蒙的補充效果如何？

最近的研究顯示，65歲以上男性，若有性腺功能不足現象，用男性荷爾蒙藥膏補充，將其血中濃度提高到19至40歲男性的正常範圍之低中位，可改善性功能，減少憂鬱，提升好心情，但對活動力沒有影響。不過由於研究人數仍不夠多，其風險如何，仍不足以以下結論。

白髮變黑髮

毛髮內的黑色色素由黑色素細胞所分泌。黑色素細胞經由增生，進到成熟，然後細胞凋亡。黑色素細胞老化會使頭髮變白。在試管內，科學家能夠培養毛囊黑色素細胞，也能在試管內取出白髮毛囊的黑色素細胞再製造色素。有些人在頭髮變白還不嚴重時，還可能自己再黑回來。

結語

長壽畫家吳梅嶺活了107歲，他在106歲時還在畫畫。他曾說：『生活要儉樸，勞動就是一種運動』。『不要吃太好』。『凡事要善解』。剛好為抗老做了最好的註解。📖（本專欄策畫／臺大醫院骨科江清泉教授）



張天鈞小檔案

臺大醫學院醫學系內科名譽教授，曾任臺大醫學院內科特聘教授。臺大醫學系畢業，臺大醫學院臨床醫學研究所博士。專長甲狀腺及內分泌學疾病之診治，主要成果有：甲狀腺疾病之細針吸引細胞學診斷及其與預後之關係，甲狀腺眼病變致病機轉及治療，甲狀腺機能亢進症（葛瑞夫茲氏病）遺傳基因研究，輻射鋼筋污染之建築其對甲狀腺之影響，甲狀腺未分化癌再分化方法之研究等。曾任中華民國內分泌學會理事長、臺灣臨床細胞學會理事長。