



## 长寿保健

根据国发会的统计, 2025年前台湾老年人口将达到“超级”等级, 65岁以上的人口比例将占全人口的20%, 意味着“超高龄社会”已经到来!

这不仅会增加劳动者的负担, 人口老化也将导致疾病趋势的转变: 过去, 感染性疾病和营养不良是主要的健康问题, 但现在, 退化性疾病、糖尿病、心血管疾病、慢性呼吸道疾病和癌症将成为主要的关注点。

台湾的髌骨骨折率已高居亚洲第一, 而髌关节骨折一年内的死亡率更超越了中风和癌症。高骨折率除了归咎于骨质疏松, 肌少症也

是重要因素。一项针对40至80岁的研究发现, 无论性别如何, 肌肉的质与量都会随着年龄增长而逐渐减少, 比例可达30%~50%。

### 肌肉流失的原因、后果和改善方法

造成肌肉流失的原因大致可归类为四种:

**(1) 老化:** 荷尔蒙浓度及敏感度减少, 例如: 生长激素、雌激素、睾固酮、胰岛素减少/阻抗, 都会影响肌肉中蛋白质的合成。

**(2) 营养不良:** 蛋白质摄取不足、素食者或肠胃道疾病造成吸收不良。

**(3) 活动力不足:** 少动、卧床、失能。

**(4) 疾病:** 这时人体需要大量能量, 除了消耗碳水化合物和脂质, 也会消耗肌肉来取得肌肉中的蛋白质。

肌少症会造成肌肉量、肌力和体能的下降与衰退, 常见的表现是: 衰弱无力、站不起来、走不动、步距变小、体重减轻、震颤等情况, 想想看家中的长辈是不是正好有这些状况。

肌少症除了会增加骨质疏松、跌倒、骨折和卧床的风险, 大幅降低生活品质, 也会造成虚弱、代谢变差、脂肪变多, 导致代谢症候群、心血管疾病的风险上升, 增加死亡机率, 为社会经济和医疗资源带来沉重的负担。因此, 我们应该重视它, 并找出积

极的应对方法。

華人健康網 x 呼叫醫師

榮總新竹分院 內科主任 黃政斌

## 肌肉流失加速老化 改善肌少症新武器 「骨鈣素」

目前肌少症尚无药可医, 要预防以及改善肌少症最有效的方式就是阻力运动。在日常生活中, 我们可从四方面着手来预防及改善肌少症:

**1. 饮食:** 摄取足够的蛋白质, 为肌肉提供足够的建材。

**2. 运动:** 阻力运动比重量训练更全面, 也更适合老年人。

**3. 营养补充:** 补充增加体内蛋白质合成的营养素, 能帮助改善各类型的肌少症。

**4. 提升骨骼健康:** 骨质疏松和肌少症息息相关, 提升骨骼的健康也能预防/改善肌肉流失。

**骨钙素延缓、逆转肌少症 还可降脂肪、血糖**

近年来全球有许多

针对骨荷尔蒙“骨钙素(Osteocalcin)”的科学研究, 发现它能够减缓甚至逆转许多老化相关的疾病, 其中包括肌少症, 这为肌少症的治疗增加了一项新武器。前中研院副院长、教育部长, 曾志朗博士在2020年8月的《科学人》杂志上甚至将骨钙素描述为“最强的抗老化物质”!

在肌肉的研究显示, 骨钙素可以促进肌肉细胞再生、肌肉中蛋白质的合成还有肌力的增加。在成年女性的实验显示, 运动后血清中的骨钙素浓度会提高。而人体从青壮年后, 体内骨钙素的含量则呈现倍数的衰退。这也与体内骨钙素随著老化减少后会造成运动能力衰退的发现一致。

### 骨钙素是维持老年肌肉质量必需的营养素

从许多的研究结果, 我们可以得出一个结论, 骨钙素是维持老年肌肉质量所必需的营养素, 这使得骨钙素可能成为一项改善肌少症和其他肌肉疾病的新疗法。

随著超高龄人口的增加, 高龄化相关疾病也随之提高。为了应对这种增长, 我们必须延缓老化的影响, 提升高龄健康化的未来。鉴于目前对人体老化过程的理解, 我认为除了蛋白质摄取与运动外, 提升骨质健康以增加内源性的骨钙素, 或适度的补充外源性的骨钙素, 很可能是未来帮助延长健康寿命的最佳方式, 值得我们进一步研究与探讨!



## 婚姻恩爱—相处之道

快来提升婚姻的健康指数, 让两人稳固又长久。行政院拟修民法! 满18岁“可自主结婚”最快2023年上路, 行政院将讨论民法部分条文修正草案, 将现行的成年年龄20岁下修至18岁, 并且基于男女平等, 男女订婚年龄调整为17岁, 结婚年龄为18岁。也就是说, 只要年满18岁就可以不必经过父母同意结婚。

但婚姻对一个人人生的影响相当大, 怎样提升婚姻的健康指数, 让两人稳固又长久, 不早结, 不早离, 长长久久恩爱, 赶快来收藏参考这篇。

专门辅导婚姻的美国心理医生 Neil Clark Warren 说到, 过了欣喜若狂的恋爱期, 结婚之后生活在一起, 才知道彼此表达意见的方式、解决问题的方法、生活习惯、对许多小事的看法, 都不尽相同。不知为何, 这些不同之处在热恋时, 居然被他们忽略了。这些夫妻想知道, 为何一段满有希望的关系, 会落入痛苦的深渊。

新闻报道, 日本离婚率逐年攀升。对年轻一代的日本人而言, 离婚不再是难以启齿的话题。去年更有人策划“离婚典礼”, 让配偶昭告天下, 借此挥别过往, 各自迈向新的人生。

这位资深的临床心理学家得到一个结论: 许多人盲目掉入婚姻, 没有真正认识自己, 以致选择不适合的对象。他特别为此写了一本书, 教导单身者在婚前作好功课, 选择正确的结婚对象。我相信这本书对单身者有一定程度的帮助, 但毕竟世上没有两个性格和想法完全相同的人。就算找到相似度高的配偶, 在生活中还是会有一些需要磨合的部分。所以, 婚姻的问题不是“同”或“不同”, 而是“爱”或“不爱”。

婚姻能否走下去, 关键在于起初的爱仍否存在。如果有爱, 就算因个性不同或观念差异而产生痛苦, 两人会寻求解决之道。但若其中一人或两人失去起初的爱, 就会毅然决然放弃婚姻(这不包括遭受配偶暴力相向

或精神虐待的人, 以及为利益或特定目的而结婚的夫妻)。

在大多数的情形里, 离婚只是宣告: 我们不愿再爱。离婚, 比重新彼此接纳相爱、维持婚姻简单多了。事实上, 离婚非但没有把痛苦除去, 反而造成更多的忧郁和苦毒。“挥别过往, 迈向新的人生”, 只是对离婚之后生活的一种憧憬和想像, 因为基本面的生命问题尚未解决。

两性专家吴娟瑜分析, “原本爱一个人, 是应该‘按照对方能够接受’的方式来相处, 但现代人大大都是按照‘我的需要’来爱一个人, 这样会产生出入, 造成相处上的困难。”这种以“我的需要”来爱人的方式, 并不是真正的爱。

真正的爱是无条件的, 超越自我的。就如圣经哥林多前书十三章所说的: 爱是恒久忍耐, 又有恩慈; 爱是不嫉妒; 爱是不自誇, 不张狂, 不作不合宜的事, 不求自己的益处, 不轻易发怒, 不计算人的恶, 不因不义而欢乐, 却与真理同欢乐; 凡事包容, 凡事相信, 凡事盼望, 凡事忍耐。爱是永不败落”。

这样的爱不是来自人天然的爱, 而是来自神那永远的爱。接受这爱湧流的人, 能以这样的爱来爱自己的配偶。

有一首歌是这样写的: “头一次的爱, 最甘甜的爱, 耶稣, 耶稣, 我的爱。超过一切真实的爱, 竟然临及我; 甘甜的爱, 最真实的爱, 耶稣, 耶稣, 我的爱”

如果您的婚姻健康指数一直往下下降, 不妨跟这首歌的作者一样, 放下自己的悲伤和作为, 单纯并信任的回到爱的源头, 让他替您解决所有难题!



## 人生感言

人的烦恼就12个字:  
放不下, 想不开, 看不透, 忘不了。  
我们之所以会心累,  
是因为常常徘徊在坚持和放弃之间, 举棋不定。  
我们之所以会困惑,  
是因为喜欢消极的看待事物, 不能自拔。  
我们之所以不快乐,  
不是拥有的太少, 而是奢望的太多。  
只有当你得不到的时候,  
你很容易认为那得不到的一定是最幸福的事,  
然而幸福本身却并非与此有关。  
幸福的选择在于你对自己的满意程度是多少,  
而不是别人对你的满意程度是多少。  
人生在世, 无法预知未来。  
幸与不幸, 总须坚持到最后才能知道。  
有时候, 明明很幸运的人,  
因为一点儿小事就乐极生悲倒大霉;  
而有时明明很倒霉的人, 只因平静地面对不幸,  
反而得到幸运之神的眷顾。  
所以, 人生的好坏都取决于心态。  
你的心态好, 坏事变好事;  
你的心态不好, 好事也变成坏事。  
“你要保守你心, 胜过保守一切, 因为一生的果效, 是由心发出。” ~箴言4章23节~