

老得很健康 Healthy Ageing

老年研究所

書評簡介：老得很健康 Healthy Ageing



作者：白惠文醫師，
成大醫院內科醫師

2004年，在Time雜誌看到這個髮鬚鬢白而看起來卻很快樂的老人。我後來才知道他就是Dr. Andrew Weil。以一個典型西醫師的背景提到抗衰老(anti-aging)的方式，在雜誌的內容宣揚一股相當東方色彩的觀念；例如，打坐，冥想，控制呼吸，及適當的使用某些草藥。傳統的西醫是不做這一類的衛教。時代雜誌提出這一個老醫師的智慧，無疑是反應了西方醫療的不足之處，類似順勢醫學，整合醫學，東方醫學，另類醫學....等等，如雨後春筍般的出現，也迎合一般民眾對西醫的不滿。

有知名的化妝品牌，巧妙地引用了這位醫師的大名，結合吸引女性的包裝來行銷。保養品的效果有多少，不一定能明顯察覺出來，讓不少人的荷包失血倒是真實。不過，這些商品並不能夠代表Dr. Andrew Weil想帶給大眾的觀念；事實上，如果你有機會細讀他後來的作品(尤指本書的內容)會發現一些真實面，例如，接受老化是人身自然的一部分，積極地做運動養生保健，每天保持心情愉快，起居飲食正常，勝過於用化妝品或手術來保持青春美貌。他也完整地討論到目前風行的荷爾蒙療法的不可信，及抗發炎食譜，讓我們在選用食品上有明確的標準，那些是合適，而那些有礙健康的。為了探討飲食，他也引用一些實證的觀來解說，深入淺出，大部分的看官應覺有趣。

Dr. Andrew Weil本人也是一位臨床醫師，瞭解老年醫學及抗老化醫學的歧異，在基本老化的觀點上就不同：人不可能生而不死，至少就目前的醫學成就無法讓大部分的人活超過120歲(只要你願意活下去的話)；我們反而應該去沉思長壽是否帶來價值及意義？伴隨著老化的身體功能衰退，疾病磨耗，及社會成本的攀高，老年醫學的專家寧願用較為科學的精神去面對實務上的困境，提出像疾病壓縮理論(compression of morbidity)的方針去處理日益複雜的老年醫療。

本書還有提到它的母親健康老化到成功老化的親身觀察的歷程，讓我領略到不畏老的精神去開創多彩多姿生活，才能活出生命的意義。我希望每一個對相信健康老化的讀者會獲得在身心靈的整合之下的生活。