

# 2025超高齡社會的健康核心價值： 「身心靈的健康美麗」

健康101診所執行長 林玉茹（周裕清醫師夫人）

追求身心靈的健康與美麗是每個人與生俱來的生命想望。希臘哲人柏拉圖亦說：「人不是只有活著，而是活出身心靈的美好」。

有一天，一位國策顧問長輩傳了一則短片給我：文中寫道：如果地球和太陽系終將滅亡，這不是概率問題是時間問題，那麼您的人生意義是甚麼？人生存在百年，體驗生命，享受每一天的美好、品嚐每一口食物、欣賞每一處風景、維繫每一段關係、履行每一項責任、用心感受每一道愛與喜悅。在極端氣候變遷到來與超高齡社會慢性病盛行的今日：「活出每一天每一刻身心靈健康與美麗」是我當下浮現的畫面，亦將是現今時代的核心價值與新生命體驗。

台灣2025年即將進入超高齡社會，國人平均餘命從1995年健保開辦以來的74.95歲，成長至2023年的84歲，統計數據顯示，高齡者臥床需仰賴他人照顧的「不健康餘命」長達8年。遠遠高於北歐國家的健康目標：「平均生病臥床日數僅兩週」，國際間的差異，究竟問題出在哪裡？值得我們深思。

相對於北歐國家投入國家總預算的2%在預防醫學與健康促進的計畫上，台灣投入預防端的資源相對不足。面對老化，政府除關注「後端」的醫療照護資源，也需將資源投入「前端預防」，努力讓健康光譜的兩端「預防與醫療」維持平衡，才能讓國人健康老化。

台灣在1993年成為高齡化社會，2018年轉為高齡社會，2025年邁入超高齡社會。從國際健康現況來看，法國從高齡化社會到超高齡社

會，花了100年以上，台灣只有32年，老化速度太快，導致高齡政策準備不足，台灣的不健康餘命依舊居高不下，並無縮短的趨勢，這是台灣健康政策亟欲思考扭轉的健康方向。

## 一、論健康

談到全球健康代表人物莫過於英國女王伊莉莎白二世(Queen Elizabeth II)享耆壽96歲，女王1952年登基，任職時間長達70年，是英國在位最久的君王，生前也是全球最年長的國家元首，她不但在離世前2天仍精神奕奕接見英國新首相特拉斯，生前健康狀況也始終良好，女王最多只有生病臥床1天，是全球「健康優雅老化」的最佳典範，我們來探索伊莉莎白女王健康長壽的關鍵在於女王的飲食方式、人生觀及處事態度。

營養學家深入探討伊莉莎白女王的飲食型態，最常出現的是各式各樣的鮮魚料理以及大量水果蔬菜，與時下非常火紅的「麥得飲食」非常類似，因此營養學家認為這正是女王健康長壽且頭腦異常清晰的緣故。而「麥得飲食」究竟有何魅力呢？談談大家比較熟知的「地中海飲食」和「得舒飲食」，都可以促進保護腦部及心血管的功能，有效幫助延緩腦部認知功能退化。伊莉莎白女王長壽活百歲關鍵的「得舒飲食」原則是不喝含糖飲料，天天3份蔬菜2份水果、全穀類食物。而大家熟悉的「地中海飲食」則是使用橄欖油，適量的鮮魚、蛋、家禽類食物等，而「麥得飲食」則是結合兩者的優點，最主要的關鍵就是大量植化素、強調植物性食物為主並選擇天然食材烹調三餐，倡議

許多種延緩腦部退化食物，含括深綠色蔬菜、橄欖油、全穀雜糧、禽類、豆類、其他顏色蔬菜、魚肉、富含Omega-3不飽和脂肪酸的鮭魚，堅果、莓果類、紅酒、抗氧化力、多酚，可以延緩細胞老化。有助於減緩心血管疾病與控制血壓，亦能幫助延緩大腦退化、有效預防銀髮族失智。

除了上述伊莉莎白女王飲食的特色，女王下午茶喜愛含有兒茶素伯爵茶、經典含有多酚的黑巧克力，在在都具有高度抗氧化的作用，所以我們只要學習伊莉莎白女王的飲食特色，相信大家也可以跟女王一樣吃得健康，健康且快樂活到終老、最後優雅老去直到百歲。

回顧女王96年的歲月，總是充滿活力，談吐機智且充滿幽默感，總是快樂的運動，遛狗、騎馬讓自己腳力強壯。每天晚上11點就寢、早上七點半起床，起床後做柔軟的瑜珈運動、每天喝八杯水，維持每周一天蔬果日的良好習慣。

仔細研究女王的健康典範，可以知道日常的健康促進影響力有多麼重要。有鑑於此預防醫學的介入與健康促進計畫的推廣亦是未來健康政策需要投入更多資源的面向，運用健康檢查進行健康監測進而擬定個人化的健康行動策略，落實在每一天的日常生活中，養成良好健康習慣與向下扎根宣導健康教育，早期介入幼兒與青少年的健康計劃，對於促進全民健康以及縮短不健康餘命才有實現的一天也能積極扭轉活得老不一定活得好的健康困境。



圖一 不健康有斑點的肌膚

圖二 經治療後健康的肌膚

## 二、論美麗

人們對於美的嚮往與追求乃是天性，只是方法與路徑各自有異。德國古典哲學黑格爾給美下了這樣一個定義：「美就是理念的感性呈現。」

女人的美麗來自於一顆擁有真善美的心靈。而外顯上的美我們「聚焦在皮膚」的悉心呵護、「新陳代謝的管理」與「身形的用心維護」。

如果以上圖皮膚示意圖，您會想要擁有那一種肌膚。一般人會想要有光潔無瑕的皮膚，那麼，究竟該如何做才能擁有光滑細緻無瑕美麗的肌膚，就讓我們從「美麗皮膚的本質」及

「基本保養品的選擇」談起：

皮膚的美麗與否牽涉到的因素太多，包括飲食、睡眠、壓力、環境汙染、紫外線、基因、運動與否等等…。唯本文特別聚焦在正確保養品的選擇是因為台灣充斥太多含有化學成分的保養品是造成肌膚問題之一。且一般民眾大多看廣告、或周年慶行銷來選購保養品，而非根據科學檢測來選擇合適的保養品。學理上只要不適合自己皮膚的成分，外來的化學物質就會傷害皮膚的基本結構，所以持續監測皮膚及保養品，讓保養品安全如同藥物安全，是這時代關於皮膚美學需要的社會改革責任。透過皮膚監測，50倍放大鏡底下皮膚細胞好壞的真實呈現，才是皮膚美麗的最佳標準。

一般民眾可能不覺得洗面乳或忽略保養品有何風險，盲目而無警覺性的持續使用錯誤或不適合的保養品，長期累積對皮膚的傷害，皮膚因腺管阻塞而變得乾燥，或保護膜受到損害、角質難以溶解，代謝力變差而變得暗沉、卡斑。

尤有甚者，我們為了改善乾燥與黑斑暗沉狀況，尋求更多美白保養品，而美白保養品多含有酸性成分，反而刺激因乾燥而長斑的皮膚進而更敏感、脆弱，更加分泌黑色素，導致皮膚更暗沉，如果再加上熬夜、壓力、紫外線光照、環境汙染、錯誤的飲食習慣等外部因素，皮膚的日益崩壞顯而易見。

如何確保肌膚的光滑細緻無瑕，唯有從正確維護皮膚的結構、持續抗老開始，慎選保養

品，不讓錯誤的保養品破壞皮膚的健康結構，進而造成皮脂腺、汗腺、微血管的阻塞。

尤有甚者長期累積下來的經皮毒、破壞了皮膚的結構、造成的皮膚嚴重危害、導致許多肌膚問題的產生，臨床上常見的問題肌膚諸如酒糟肌、暗沉、卡斑、阻塞、老化、痘痘肌等。一旦長期累積傷害皮膚的種種因子導致不可逆的皮膚傷害。屆時就需花更多的心力來恢復皮膚的健康。

因此從年輕開始就加入預防肌膚病變的關鍵照護，就從選擇正確無害無毒的保養品開始。隨時保有一顆預防的心、及加入抗衰老的思維於日常生活中，守護大家健康美麗從現在開始。讓我們攜手努力共同活出生命的美好，打造身心靈的健康與美麗。☪

