

Headline	Health aging, quality of life is the key		
MediaTitle	Lianhe Zaobao (NOW) (Mon - Fri)		
Date	02 Oct 2018	Color	Full Color
Section	E@News	Circulation	188,600
Page No	1	Readership	565,800
Language	Chinese	ArticleSize	1573 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	S\$ 17,937
Frequency	Daily	PR Value	S\$ 17,937



陈映葵 / 报道

yingzhen@sph.com.sg

健康老化

生活素质是关键

老了或许难以无病无痛，但即便患上慢性疾病，还是能够活得健康。昨天（10月1日）是国际老年人日，数名老年医学科医生和专家受访讲解健康老化的关键，提醒我们不必对衰老抱持悲观看法；现在开始作出改变，无论体能和病史，人人都可以更健康地老化。

“老”，原意年纪大；有经验。什么时候开始，老和无助、失能画上等号？

其实，老了不一定衰退；病了，也可以保持身心健康。

黄雅丽（66岁）的做法值得借鉴。

虽然患有数个慢性病如高血压、糖尿病和心律失常，两年前中风后还失去语言能力，但接受了语言治疗，加上勤于跟着电视节目练习说话，黄雅丽现在可以正常沟通，每天还为家人（丈夫、女儿和孙女）下厨和打理家务。

她说：“中风后，女儿说要请女佣，但我不喜欢家里有陌生人，也不喜欢依靠人。家务我能自己做，也可以步行两个巴士站的距离上巴刹买菜。每三个月一次复诊，我都自己来回医院。”

黄雅丽也做兼职工。每周两次，她在亲戚开的园艺公司帮忙，每次四小时，她认为“有机会出去走走，心情更好。”

对黄雅丽来说，中风敲响了她健康警钟，她现在更注意饮食和运动量，也严格遵照医生指示服药。她说：“我煮东西时不用盐，油也少用，就用一点酱青调味。女儿以前说太淡没味道，现在也习惯了，反而外面的东西吃了觉得太咸。”

逆转衰弱和衰弱前期

目前，医生把黄雅丽的健康状况归类为衰弱前期（pre-frail）。衰弱症（frailty）指的是身体功能由强健转变为功能衰退，是失能（disability）的风险因子，而处于衰弱前期意即得衰弱症风险高。

国立大学医院老年医学科陈致轩副顾问医生说：“无论处于衰弱前期或衰弱阶段，其实都可能‘逆转’。研究显示，至少有两成人能够做到。衰弱前期有更大的机会作出改变，达到健康老化的概率也更高。”

何谓“健康老化”？世界卫生组织的定义是“发展并维持功用能力，确保老龄时能维持良好状态。”

莱佛士内科医疗中心老年病内科顾问诺法涵（Nur Farhan）

医生解释：“这可理解为年龄增长后，依旧可以做想做的事，生理层面就是可以保持独立，照顾自己。此外，情绪、心灵和精神各方面都重要，例如保持活跃思

考能力，人际关系良好，依旧能做决定，也对社会作出贡献。”

陈笃生医院老年医学科部门两名高级顾问医生黄慧珍副教授和林伟雄副教授强调：健康老化的关键在于生活素质，而且包含身心各层面。

黄慧珍医生说：“健康老化不只是保持生理健康，还包括

认知能力、情绪、社交及财务各方面的状况。此外，有些人认为长寿就是健康老化，但健康老化不只是年岁的多少，也包括丰富生活。”

正如英文俗语所说：“Don't simply add years to life but add life to years.”；add years to life就是年岁增加，add life to years则是享受人生。

正如意文俗语所说：“Don't simply add years to life but add life to years.”；add years to life就是年岁增加，add life to years则是享受人生。

开启第二人生

说到老龄化，日本有许多值得参考之处。日本是全球老龄化程度最高的国家，日本“健康老化”专家兼顾问高崎尚树（Takazaki Naoki）



陈致轩医生：无论处于衰弱前期或衰弱阶段，都可能“逆转”。（国大医院提供）



黄慧珍医生：健康老化不只是年岁的多少，也包括丰富生活。（陈笃生医院提供）

Headline	Health aging, quality of life is the key		
MediaTitle	Lianhe Zaobao (NOW) (Mon - Fri)		
Date	02 Oct 2018	Color	Full Color
Section	E@News	Circulation	188,600
Page No	1	Readership	565,800
Language	Chinese	ArticleSize	1573 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	S\$ 17,937
Frequency	Daily	PR Value	S\$ 17,937

接受杂志《经济学人》(The Economist)之邀,上周四在本地举行的“长寿峰会”(Longevity Summit)上发表演讲。

他在演讲前受访时说:“一直到20至30年前,日本人还是认为老化就是退出社会活动,一步步接近死亡。不过,随着社会老龄化,劳工短缺,而人均寿命越来越长,最近有越来越多人认为,健康老化就是开始第二人生。”

他指出:根据生物学,人

类其实可以活到120岁,“第一人生”就在60岁之前,生活焦点是工作和养育下一代。过了60岁,就能开启“第二人生”,可能退休也可能继续工作,重点以日文表达,就是“生涯现役”。

高崎尚树解释:“生涯现役”的重点包括保持健康;身处利于学习的环境;每天都觉得愉快,并体验生活乐趣;为社区和社会付出。

慢性病患也能健康老化

当然,60岁之后,生理和心理各方面都会改变,既为第二人生,关键在于如何看待并处理这些改变。问题是,许多人都消极看待老化,对健康老年存有误解。

受访专家指出:许多人误以为健康老年就是无病无痛,其实不然。即便患有慢性病,或超过一种慢性病(multi-morbidity),同样可以健康老化。



日本“健康老化”专家兼顾问高崎尚树:有越来越多人认为,健康老化就是开始第二人生。(受访者提供)

陈致轩医生说:“只要妥善‘控制’慢性病,还是可以改善或维持生理和心理机能,并感觉快乐安好。另一常见误区就是把慢性病导致的衰弱或失能,视为老化的一部分,但这些衰弱或失能,其实是因为慢性病管理不当所致。”

换言之,老了也不能任由慢性病“为所欲为”,夺取健康。例如严控高血压,就能减少中风风险;妥善控制糖尿病,也能避免并发症。

“长寿峰会”另一演讲人:雅乐妇女会中心(Women's Initiative for Ageing Successfully,简称WINGS)创会会长苏英医生(Kanwaljit Soin)指出:“多数乐龄人士都患有至少一种慢性病。只要培养健康生活习惯,并听取医药人员的忠告,就能控制并延缓病情。”

抛开既定印象,以另一个角度定义“健康”,就明白病症和健康未必互斥,而且可以共存。林伟雄医生说:“很多人认为健康就是没有病症,但这个看法并不准确,因为病症存在,



林伟雄医生:我们应该把焦点放在维持快乐与安



苏英医生:培养健康生活习惯,并听取医药人员的忠告,就能控制并延缓(慢性病)病情。(受访者提供)

未必就对生活造成重大影响。例如许多人老了可能患上高血压、高胆固醇或糖尿病等慢性病,但他们继续过着健康、活跃而且有意义的生活。我们应该把焦点放在

好,而不是执着于病症的存在与否。(陈笃生医院提供)

维持快乐与安好,而不是执着于病症的存在与否。”

放弃老化宿命论

另一常见误区是:老了,健康自然扣分;要改善长者的生理和心理健康,其实我们根本无能为力。

陈致轩医生说:“每名长者都有所不同,有些80岁的长者,

生理机能和认知能力都不亚于30岁的年轻人,但也有些人的身体机能会随着年龄渐长而慢慢衰退。”

黄慧珍医生说:“许多人误以为老了就一定会衰弱,身体状况必然欠佳。但这种宿命论会让人变得被动和认命,结果就不会主动准备老化。”

无论衰退程度快慢,我们都可扮演积极角色;作出改变,就能改善健康。

诺法涵医生说:“我极少因为一个人年纪大了,就觉得做什么事都于事无补。只要和对方谈谈,了解他的期待、需要和希望,往往都能做些什么,让他们

感觉更快乐、安好。”

所谓“做些什么”,不一定是和医治病痛有关。其他有效的改变包括:培训看护者;改变环境,让它更符合长者需要;提供长者中心服务,让长者有社交和运动的机会和场所。

诺法涵医生以自己的患者举例说明:男士中风后失去语言能力,沟通只能靠书写、手势及脸部表情,也无法自己冲凉或穿衣服。不过,他仍旧可以打理家庭和公司财务。

她说:“尽管虚弱并需要其他人帮助,他还是满足于自己的生活。有了药物、治疗及支持,他还是可以尽量保持独立。”

Headline	Health aging, quality of life is the key		
MediaTitle	Lianhe Zaobao (NOW) (Mon - Fri)		
Date	02 Oct 2018	Color	Full Color
Section	E@News	Circulation	188,600
Page No	1	Readership	565,800
Language	Chinese	ArticleSize	1573 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	S\$ 17,937
Frequency	Daily	PR Value	S\$ 17,937

“生涯现役”的重点包括保持健康；身处利于学习的环境；每天都觉得愉快，并体验生活乐趣；为社区和社会付出。

——高崎尚树

为健康老化做准备

无论几岁，无论是否患有慢性病，都可以为健康老化做准备。

所有受访医生强调，饮食、运动和社交生活是健康老化不可或缺的环节，而且越早开始改善习惯，效果越佳。他们的建议包括：

- 饮食：确保营养均衡，多吃果菜以及未加工食材，摄取足够蛋白质，少吃含糖食品和饮料，戒酒戒烟。

- 运动：多管齐下，练习平衡感和柔软度，也做有氧运动并锻炼肌肉；每周做两次肌肉锻炼以及150分钟的中度运动；每天步行至少30分钟。锻炼肌肉未必要上健身房，简单的运动如重复站立和坐下、爬楼梯，以及提取装满水的瓶子，其实每天都可以做。

- 睡眠：每天睡至少六至八小时。

- 丰富生活：继续参与社交活动，做自己觉得有意义的事，与家人、朋友和邻居保持联系并维持良好关系，了解住家附近有哪些乐龄中心或社区资源，参加为长者而设的体育和休闲活动，上课学习新语言或掌握新技能。



诺法涵医生：及时求医是健康老化的一部分。（莱佛士内科医疗中心提供）

- 居家环境：让居住环境更安全，例如安装防滑垫和扶手；清除可能导致跌倒的杂物或电线；确保照明充足；避免在炉灶旁放置可燃物。

- 慢性病患者必须定时服药和复诊，以及定期体检。

- 尽早让家人知道自己想要什么样的临终护理，拟定“预先护理计划”（Advance Care Planning）。

此外，及时求医是健康老化的一部分。如果视觉或听觉出现问题，或是行走有困难，要及时求助，问题才较容易解决。

诺法涵医生说：“长者比较可能面对

跌倒 记忆力衰退 尿失禁 抑郁症及痴呆症等问题。这些

Headline	Health aging, quality of life is the key		
MediaTitle	Lianhe Zaobao (NOW) (Mon - Fri)		
Date	02 Oct 2018	Color	Full Color
Section	E@News	Circulation	188,600
Page No	1	Readership	565,800
Language	Chinese	ArticleSize	1573 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	S\$ 17,937
Frequency	Daily	PR Value	S\$ 17,937

然而，记忆力减退、视力下降、听力下降等并非随着年龄增长而自然发生，它们不是正常老化的一部分，应该求医，让医生鉴定和治疗。”



无论几岁，无论是否患有慢性病，都可以为健康老化做准备。饮食、运动和社交生活是健康老化不可或缺的环节，越早开始改善习惯，效果越佳。（iStock图片）