



藍區和善終

健走萬步
遠離臥床
百歲善終

陳文雄 Winston Chen, Ph.D.
北加州台灣長輩會榮譽會長 1984-2018
黃佩莉 Phyllis Huang
Paramitas Foundation 六度基金會
Monte Sereno, California

健走萬步，遠離臥床，百歲善終（藍區和善終）

陳文雄 Winston Chen. Ph.D. 黃佩莉 Phyllis Huang

中國幾千年的文化，將世人追求的人生幸福，簡單的歸宿於十個字，長壽、康寧、富貴、積德、善終，即常人所說的五福臨門。這五項都不易達到，而最難得到的，可能是善終。

善終即是高齡身心平安、無疾而終。最理想的是健康無病，活到百歲，無憂無慮，在睡覺中，自在歸去。或是老年心臟病發作，瞬間去世。或如廣欽老和尚，坐禪念佛多年，九十五歲預知時至，諸德圓滿，念佛圓寂歸西。或如英國伊麗莎白二世女王，享年九十六，一生健康，在 2022 年 9 月 8 日去世。一生盡忠職守，鞠躬盡瘁。七十年如一日，代表英國皇家傳統，行禮如儀，她在去世前兩天，仍然以傳統儀式任命新首相 Liz Truss。去世之前僅有一天臥床，是成功老化善終的最佳典範。這些例子，做到善終，無病無痛輕鬆離世，就是人生的極大福氣。

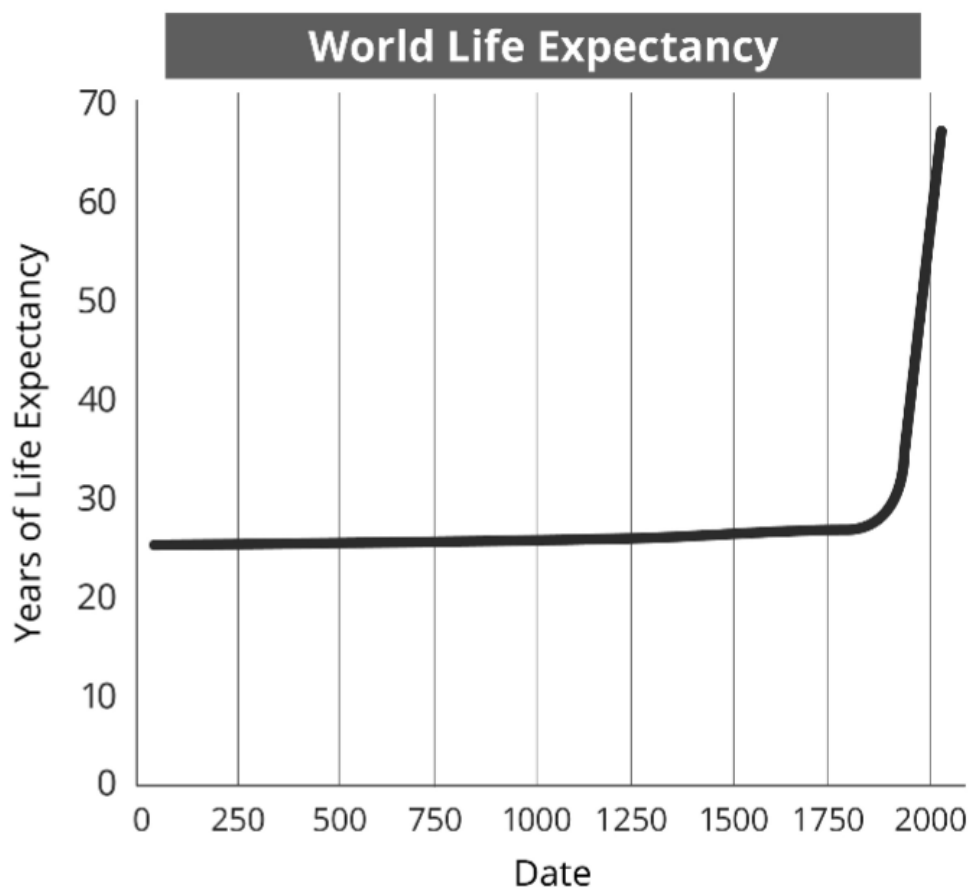
以上善終的例子，在世界上如滄海一粟，可遇而不可得。大多數的人，無法善終。晚年疾病纏身，臥床或失智數年，飽受病魔煎熬，拖累子女，生不如死。能長壽又健康是福氣，長壽而不健康，日本長照專家稱為“活地獄”。今天要討論的是如何追求福氣，防止陷入活地獄。

根據台灣內政部公布的 2021 資料台灣人平均壽命為 80.9 歲，其中男性 77.7 歲，女性 84.3 歲。這和聯合國全球平均壽命比較，台灣人男、女性平均壽命分別高出全球平均水準 7.5 歲及 9.3 歲。（日本的平均壽命是 84 歲，女性平均是 87 歲，男性平均是 81 歲。美國的平均壽命是 79 歲，女性是 81 歲，男性是 76 歲）。日本是世界上第二最長壽國家，台灣第 34，美國第 46。

但活得長壽未必等同活得健康。根據台灣衛生福利部統計處資料，2020 年台灣人的平均晚年，不健康歲月，竟然長達八年之久。這八年不健康歲月，問題包括因腦中風、跌倒骨折及慢性病，而造成的臥床失能、失智等。這些失能、失智的老年人，靠台灣世界級的健保醫療，延長生命，大部分病患，飽受折磨，苟延殘存。經濟尚可者，雇用外勞照顧。許多人臥病一段時間之後，覺得生不如死，但求死也無門。這在台灣八十歲以上的

群族，面臨重大的問題，而這問題只會隨社會老化加速，一年比一年更嚴重。日本人比台灣更長壽，而老年人臥床不健康的時間比台灣更長，日本男性去世前不健康是平均 9 年，女性是 12 年。這是全球將來的大問題。（參考 Japan is searching for the secrets to healthy old age · <https://www.economist.com/asia/2022/02/05/japan-is-searching-for-the-secrets-to-healthy-old-age> ）。這麼長的活地獄時間，蠻可怕的。

其實這個長壽群族，照護問題，是一個社會上較新的挑戰，大家都沒有經驗處理。廿世紀初期美國人的平均壽命是 47.3 歲，到廿一世紀初期增加到 76.6 歲。



近年來由於醫療的進步及戰爭的減少，長壽的人越來越多。而去世前不健康、臥床、失智的年份也越長。目前世界上大部分的國家，都沒有週詳的計劃和資源處理這個問題。

在全球專門醫治老人的醫生 (Geriatrician) 和復健醫療醫生很缺少，所以老年人口得到正確的照護不足，極容易陷入健康下滑的陷阱。例如平常健康八十歲的伯母，佝僂駝背，

走路比以前不穩，但怕難看，不願意拿拐杖。結果無意中摔倒，大腿骨折裂。經過手術內釘縫合，臥床等待恢復健康。因為子女上班忙碌，只好雇用外勞照顧。由於行動不便，臥床之後肌肉快速萎縮，一星期臥床不動，肌肉力量喪失 10%左右，一個月不動，肌肉力量喪失 30%到 50%。新陳代謝降低，身體慢慢變為衰退，四處肌肉痠痛，呼吸量減少，食慾不振。由於活動少，記憶退化，日夜顛倒，智能萎縮，洗澡、大小便、穿衣服，都需要別人幫忙，完全失去獨立行動的能力。子女以為她很快可以恢復，但高齡的人，恢復的情況和年輕人不一樣，就此臥床數年，加上慢性疾病的出現，時常進出急診室，歷經好幾年，最後去世。這過程中長輩和子女，承受的折磨和痛苦都很大。類似這樣的情形很多，另外到了晚年，失智的人越來越多，照護失智老人也是很大困難。這些是人生最後一個階段，大多數人的夢魘。

俗語說富貴在天，生死有命。一個人晚年不幸臥床痛苦，生不如死，自己卻無法決定自己的死亡。因為台灣沒有安樂死的法律。目前在台灣的長照情況，幾乎每個人都已盡力，照護長年臥床生病的老年人，子女孝心辛勞照顧，甚至到心力交瘁，外勞廿四小時看護，冒險抱起超過 100 磅病人，造成背部脊椎傷害的危險（英國及北歐國家防止看護抱起超過 50 磅重以防脊椎傷害），醫生盡心盡力延長老年病患，在台灣國家長照資源不足，本地照護人員嚴重缺乏（月薪五至十萬新台幣，但非常辛苦，照顧時間太長，易造成脊椎受傷，很多照護人員無法繼續從業）。長照 2.0 計劃，預估需要專業訓練的照護五萬人，目前只有一萬人，嚴重短缺。台灣平均 75 歲到 84 歲有 25%臥床，85 歲以上有 48%臥床。這是一個嚴重的挑戰和社會問題。目前看起來沒有紓解的趨勢，而是越來越嚴重。

世界上對老年人口照顧的問題，只有北歐國家在全球中，比較先進。卅年來，認真計劃。目前他們一般的老年最後的臥床，都在幾個月，而不是幾年。他們鼓勵老年人，注意營養和運動，國家提供聚會場地，讓老年人參加活動。一旦生病或跌倒，盡量鼓勵老人減少臥床，由專業護理師教導體能恢復，保持自己能夠獨立生活的功能，能坐不要躺，能站不要坐，能走盡量走，能自己來盡量自己來，不依靠別人。零臥床，零尿布，零約束。他們老年人長年臥床的人很少。很少有像台灣或日本，維生治療，以點滴或插管進食。最重要的是他們以 80%資源幫老年人，預防生病或跌倒，一生病或跌倒，馬上使用復健治療，把病人從活地獄口拉回來。而台灣的復健資源不足，老年人一生病臥床，陷入活地獄口，很多人就一切不復。這不但是老年人及子女的痛苦和壓力，其實也

是國家醫療資源及生產力的大量耗用。問題在那裡？主要是預防及復健投資不夠，只好花費幾倍高的資源，用在長期醫治老年病人，延年拖命，也讓老年人長年痛苦。

千湖之國芬蘭，數年名列全球最大幸福國家。高齡人口幸福程度也名列世界前茅。為什麼芬蘭人又老又幸福？成為各國面對社會老化經典的典範。芬蘭的高齡政策是為從長期照護，由臥床醫療，轉向運動、營養、心理健康、預防、復健的自主生活為第一目標。

芬蘭設立許多國家推動的社區服務中心，鼓勵長輩外出，多和人互動。其中有不少活動，如旅遊行程、健身操、電腦課、購物、音樂等，政府也提供費用補助。

對中、老年群族，對我們的父母親，以及自己以後年老，如何能維持健康長壽，是一個很重要的議題。有人說退休要幸福，必須有老本、老伴和老友。其實最重要的是未雨綢繆，養成健康的習慣，到了老年，能長壽，又不受疾病折磨，能將如在台灣平均臥床八年的時間，壓縮至幾個月，延年益壽，活的老又活的好，最後達成有尊嚴的善終。這個問題知易行難。但在世界少數地區，有如世外桃源，長輩活得長壽又健康。似乎我們可以學到一些善終及長壽的秘訣。

在美國有一個組織叫“藍區”(Blue Zones

<https://www.bluezones.com/exploration#section-1>)，該組織專門研究世界上長壽而健康的地區。他們發現世界上有五個地區具有長壽又健康的特點。這五個地區是：



1. Sardinia, Italy

高山地區 Ogliastra。Sardinia 是義大利西旁的島嶼。此村以人口單位比例，百歲人瑞為美國的十倍，而這些人瑞都很健康。當地人長壽又健康。村民以牧羊、農耕為生。食物以五顏六色地中海型蔬菜為主，大多是自家菜園種植，加上少量肉類，喝羊奶，吃麵條，適量飲酒，每日上山下山走動。牧羊走路 5 至 15 公里，家庭組織緊密，尊重老人。全村老少，每日勤勞工作，生活目標清楚，依傳統的方式，維繫生計，生活並不富裕，村裡沒有現代化方便的商業如超市、速食、咖啡館等。朋友鄰居經常聚會聊天，守望相助，樂於助人，群體維持關係融洽。村民都是虔誠的天主教徒，聽天由命，知足常樂，沒有時間觀念，隨遇而安，也沒有房貸，卡債壓力。

2. Okinawa 沖繩縣, Japan

百歲人瑞以人口單位比例，約為美國的三倍。即使按照日本的標準（日本為全球平均壽命第二高的國家），沖繩人的壽命也是很突出的，與日本其他地區的人相比，沖繩人活過 100 歲可能性要高出 40%。亦為長壽健康之鄉。沖繩百歲老人似乎已經延遲了許多常見的衰老影響，他們不會在人生最後時段受到久病折磨，幾乎三分之二的沖繩老人，直到 97 歲都能獨立生活。長壽地區人民務農或捕魚為主，日出而作，日入而息，至百歲仍然種田或菜園工作。每日勤勞活動。食物以米飯、紫地瓜為主，大量食用植物蔬菜、海帶、海藻、苦瓜、竹筍、包心菜、蘿蔔、南瓜、豆腐、味噌、豆類、納豆，配以海產及紅燒豬肉。食物含有大量纖維，但卡洛里不高。他們的習慣是每餐只吃八分飽（Hara hachi bu）。喜愛喝草藥茶。食品物中含礦物元素高如鈣、鎂、鉀等。當地人慢性病比例低。他們緊密的社區氛圍，也讓居民在老年階段還能擁有豐富的社交生活。他們自小至老參加生活社團 Moai，定期聚會，Moai 是以前沒有銀行時，各社區組成的基金合作會，所衍生的社交場所，所有生活經歷，無所不談，大家都樂於助人。沖繩人很少感覺寂寞，因為他們總有一群好友相伴。社交生活減輕了人們在面對挑戰時的壓力，有益於增強體質、延年益壽。老一代的人，沒有退休的觀念，八、九十歲仍然各盡其職。失智的比例很低。心臟病和癌症比例都比日本和美國低。他們另外有一個特點是人們深具 Ikigai，Iki（生）gai（理由）的觀念，每人都有生存的理由和目標，大部分人的

目標，就是盡到家庭一分子的責任。目前沖繩的挑戰是年輕人，生活方式西化很快，漸漸遠離傳統生活方式，以後是否能維持長壽的特色，目前不知。

3. Nicoya 半島, Costa Rica

當地人從 65 歲活到 100 歲的機率比日本人大 7 倍。百歲人瑞的比例比美國高六倍。老年人長壽又健康。人們都有強烈的宗教信仰（天主教），並保有十五世紀當地印地安人 Chorotega 部落的傳統。勤勞工作的習慣，緊密的家庭關係，多數人臉帶微笑，經常有樂意幫忙別人的習慣。吃玉米、豆類、大量蔬菜和水果（木瓜、芒果、橘子、Maranon-紅橘子具有高量的維他命 C），Tortillas。大部分食物是當地的農產品。食物包括有 Complex 碳水化合物、蛋白質、鈣和 Niacin（維他命 B，有助於將食物變成體能）以及高單位的 Maize（硬玉米，據說可以控制壞膽固醇），和用熟石灰或木炭灰處理或鹼法烹製的，硬玉米做成的烤餅 Nixtamale，含有豐富的鈣質，使他們的老年人較少有骨質疏鬆的毛病。當地的地下水礦物質較高，包括鈣及鎂。晚餐吃的少。陽光多。公共健康制度不錯，政府提供醫療服務並發養老金，接受防疫疫苗，低癌症率。照顧家庭的責任感強，人生的目標也強。務農為生，生活壓力不大。社區互助的社團，使大多人連繫和親近，很少人會感覺孤單。

4. Loma Linda, California USA

位於洛杉磯西邊 75 英里的小城鎮，人口約 24,000。其中有 9000 人是虔誠的 Seventh-Day Adventist 教徒。Seventh-Day Adventist 是基督教的一個宗派（基督復臨安息日教派）。教徒遵從嚴格的教律，大部分吃素，不喝酒，不抽煙，不喝茶，不喝咖啡，跟據聖經指示，只吃植物性的食物。他們的飲食，是依據聖經舊約 Leviticus（利未記）第十一章所指示，以植物性食物為主，不吃豬肉、貝類和其他“不潔”的動物。星期六安息日不工作，群體聚會聽道、團修、祈禱、反思。這裡以單位人口比例，百歲人瑞是美國全國的十倍左右，平均壽命比美國全國長約十歲。這些教徒虔誠信教，工作認真，沒有不良嗜好，樂觀滿足，吃健康食物，每天活力十足，運動量充分，很少胖人，生活規律嚴謹。大部分人十分健康。年紀大的人，長壽又健康。教會裡大家互相關懷互助，沒人寂寞，年老失智的人很少。典型

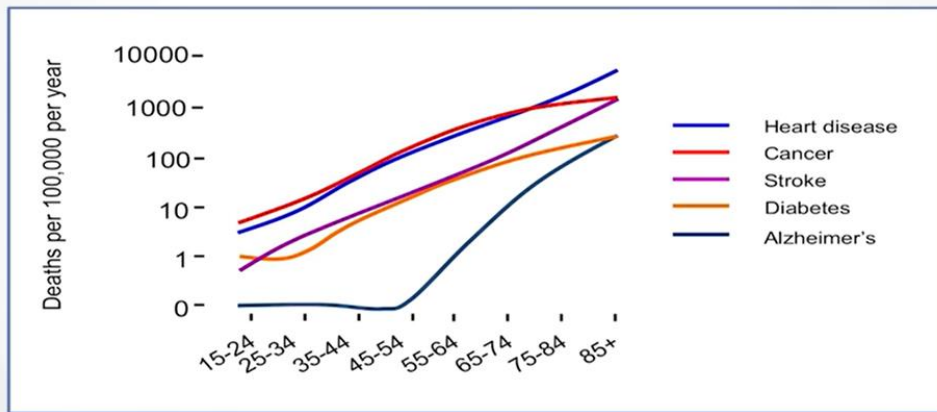
的成功長壽樂活例子，Dr. Ellsworth Wareham，101 歲。從事外科手術，95 歲退休，退休之前，每年做 200 個心臟科手術，視線清晰，手不發抖。至今精神飽滿，行動自如，腦筋清楚。他的老年健康情形不輸生前的英國伊莉莎白二世女王。這些教徒的長壽健康，大概是出於幾個原因：食用健康食物，充分的活動和運動，沒有不良嗜好，勤奮工作，虔誠信教，重視家庭，好施樂助，教會組織維持緊密互助的人關係等。聽起來是常識，但有多少美國人可以做到這些教徒的紀律？

5. Ikaria, Greece

是在希臘雅典東邊愛琴海的一個島嶼。居民的食物是地中海食物，含有多量的橄欖油和蔬菜，加上少量的肉類，適量的飲酒。他們吃蠻大量的馬鈴薯、羊奶、豆類和水果。他們每天喝山上採集的草藥茶 (Wild oregano, sage and rosemary)，草藥茶可能含有高抗氧化因素。當地人覺得草藥茶能幫助他們降低血壓，加上蜂蜜。他們也喝很多羊奶，羊奶有豐富的鈣質跟荷爾蒙。一般人有睡午覺的習慣，平常晚睡晚起。當地人他們的心臟病、憂鬱症和失智率，比其他地區的人要低很多。食物成份蔬菜 35%，水果 15%，11%豆類，9%馬鈴薯，6.6%肉類，6%橄欖油，6%魚肉，5%甜點，5%麵條或米，一天喝兩杯至四杯的酒。他們也喜歡吃酸麵包 sourdough bread。他們吃的蔬菜都是當地種植沒有農藥的污染。生活的節奏不緊張。村莊裡的人幾乎都互相認識，他們在工作之後，很多人一起喝茶喝酒聊天，打成一片，很少人會有孤獨的感覺，他們分享許多食物，也樂於貢獻他們的東西給別人。當地的許多人都認為，他們的長壽是，因有乾淨的空氣和喝當地特色的酒。他們說我們忘記什麼是死亡。由於他們住在山區，他們每天都上山下山，不斷地走動。

下面這張圖代表一般美國人，在各個年齡時候，罹患各種疾病的機率。這些機率到了五十五歲之後就漸漸高升。在這五個藍色地區，居民似乎能壓低罹病機率曲線的坡度。這是由於基因，生活習慣，或是環境等？目前科學家仍在努力研究中。

If you survive one disease, you may get the next..!



資料來源：How to die young at very old age/Nir Barzilai/TEDx Gramercy

這五個長壽又健康的地區，我們能學到什麼？

第一。這些地區的傳統，都以家庭為優先。許多是數代同堂的大家庭，家庭成員互相照顧。這些地區，仍保有敬老尊賢的習慣。在美國及西方經濟發展國家，趨勢是走向小而獨立的家庭。這一點現代社會，可能很難做到。

第二。他們的食物以植物性為主，肉、魚吃的不多。食物大部分是當地種植的蔬菜、水果、玉米、蕃薯或馬鈴薯，極少吃化工處理過或速食食物。他們也適量的飲酒。吃飯大多數人全家或社區共食。他們吃的食物大多和地中海型食物類似，可能對健康不錯。

第三。他們日常生活，多有相當大的體力活動，從事農耕或牧羊。尤其在 Sardinia，Ikaria，和 Costa Rica 長壽區，都是山地，每日上山下山，走動的運動量相當大（一天走 5 至 15 公里）。他們的食物都沒有很高的卡洛里量，肥胖的人很少。老年人照樣日出而作，日入而息，沒有退休的觀念。相對之下，美國一般成人，一天坐下不動的時間，是 7 到 8 個小時，而退休的老人一天坐著不動的時間是 11 小時。所以美國約有 41% 過胖的人，血壓高、心臟病、糖尿病，或行動不便的人比例都高，不利於老年健康生活。

(https://longevity.stanford.edu/wp-content/uploads/2021/11/Roche_NML_LifestyleFitness.pdf

New Map of Life Domain Report Chapter: Lifestyle and Fitness)

第四。這些地區的人，家裡老少，人人似乎都有生活的目標和責任。雖然沒有什麼遠大的人生目標，但是人人知道他們的責任，或是趕羊上山，或是種田，收割蔬菜，或是照顧小孩，每天都知道有固定的責任。但是他們在每天生活中，比較沒有壓力，時間觀念也很鬆散，沒有緊湊的時間行程。經濟上沒有負債貸款的壓力。一般人沒有退休的觀念，沒有人到了六十五歲，退休無所事事，遊手好閒、等吃、等睡、等死。老人健康朗硬，很少臥病在床，失智比例也較少。

第五。這些地區，人脈關係很密集，幾乎每一個人人都認識全村其他的人，這種綿密的社區人脈關係，使人們感到有安全感，而不孤獨。村莊裡大家守望相助，有福同享，有難共患。並且這五個地區，人們都有強烈的宗教信仰，在困難時，他們寄託上帝或神明，接受上天的安排。憂鬱症或失智的人少。

這五個長壽健康的地區，人們並沒刻意去追求長壽和健康。他們的長壽健康，只是基因或生活習慣、環境的造成的後果。他們的生活，並不富裕，慾望不高，知足常樂，只是認真工作，自足自給，維持生計。現代富裕社會的物資享受，如豪宅、名車、旅遊、佳餚、名酒、名牌、賭場、歌廳等都沒有。有些人問說，這樣的生活，是不是很無聊？活著有什麼意思？但是他們得到的是健康和長壽，避免死前八或十年臥床或失智的折磨。世事難兩全，魚與熊掌，看你要選那一個？

結語

人生善終目前是一大難題。以目前情形，大多數的世人，難逃最後生命八年至十年左右，臥床或失智的宿命。這個挑戰是世界上新的難題，目前幾乎沒有醫生或科學家能夠提供解決的辦法。所以中、老年人都需要未雨綢繆，努力保持健康和活力，避免陷入生病臥床或失智的慘況。北歐國家及藍區五地，他們的老年人樂活、健康、善終，提供不少優秀的辦法。雖然我們無法全面複製，但其中有些有效，而不難實行的項目，還是可以學習的。

第一，例如採用地中海型的食物，用五顏六色的蔬菜水果，加上適量魚肉，使用橄欖油，飲用適量的紅酒，不吃過量的卡路里。多食用綠葉蔬菜、洋蔥、蒜頭，蕃茄、小黃瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、artichokes、zucchini、squash、茄子、玉米、Broccoli、cauliflower、草菇、芹菜、包心菜，黃、紅、綠辣椒，堅果、橄欖、橄欖油、herbs、香

料，各種豆類（扁豆、豌豆和鷹嘴豆等），起司，優格，全麥麵包，糙米，全穀雜糧，堅果，種子，麵條，魚肉，海鮮，各種水果等。世界上各國都有研究地中海型食物，對健康的好處。在藍色五區，也證明有效。相對而言，美國食物、速食、油炸、紅肉太多，胖子太多，過胖的體重，未老已經把雙腿壓垮。不利於健康。而台灣食物，追求美食佳餚，精緻白米、麵包、澱粉太多、蔬菜不足，大魚大肉，似乎對心臟、血管不利。大家要多研究地中海型食物的好處。

第二，保持足夠的生活活動，及做適量的運動，如有氧運動，強化心肺功能等。採取增強肌、骨力運動如舉重等也是重要。另外如走路健行，簡單實用，少患運動受傷。如果每日健行 10,000 步，大約走 3 英里（5 公里）約一至兩小時，對身體應當有好處。走路可以增強心肺功能，提高血液循環和新陳代謝，據說也可以預防失智。2022 年 9 月美國神經醫學期刊，JAMA Neurology 發表論文，研究 78,430 位原無失智者，40-79 歲，追蹤 6.9 年。其中有 866 罹患失智症，發現每天走 9,800 步者，患失智病的機率，減少 51%，每天走 3,800 步者，發生失智病的機率減少 25%。持久走路，也可以增強平衡感，減少跌倒。65 歲以上的人，各國有資料，跌倒是導致喪命或造成常年臥床的三大原因之一。老年人最怕是跌倒。年長的人，理應使用拐杖，甚至雙腿健康的，用拐杖可以避免跌倒。用拐杖走路時，有三個點支撐，跌倒的機率會少很多。但是老年人多怕難看，不願意用拐杖，以致造成臥床的危機。老年人大腿下盤，特別重要，失去雙腿走動力，新陳代謝很快下降，健康就難挽回。

日本、美國及台灣的研究，許多人建議每日走一萬步，但目前還沒有嚴格的醫學證實，是否一萬步是最適合每一個人。我想應隨每一個人的健康情況，自己實驗走一萬步，或五千步或三千步，找出對你最合適的數量。反正要活就要動，要動就走路，很簡單而有效，這供大家參考。

一天走一萬步的好處，請參考：<https://www.barrons.com/articles/how-far-should-you-walk-51670023596?mod=Searchresults>

以上文章，並非醫學專業報告，只能當常識參考。近年來看到親戚、朋友的父母親，老年時發生的事情，有感而發。幾乎有 70% 的長輩多有失能臥床或失智的困難境遇，在此提供資料給大家參考和討論，希望能找出更好的預防和照顧辦法，幫助老年人找到福氣，遠離臥床或失智的“活地獄”。希望各位將來年紀大了，都有好福氣。



WINSTON CHEN, Ph.D
PHYLLIS HUANG

