

逆轉不健康老化原來並不難 名醫建議從日均七千步做起

聯合報 記者李樹人

台北關渡醫院院長陳亮恭與滎陽團隊發現，「身智衰退症（PCDS）」可做為早期偵測不健康老化的指標，如何避免走向晚年失能、失智一途？陳亮恭表示，其實並不困難，研究發現，平日無暇運動，假日可以「補運動課」，建議五十歲後應養成「平均」日行七千步習慣的基本目標，但只要開始，就算已經高齡七十五歲，也不嫌遲。

聽到可偵測不健康老化徵兆，許多人想要知道應該接受那些檢查，陳亮恭請大家不要著急，較簡易與可行的診斷方法尚待建立，但避免老化，有些經研究證實有效的措施可先落實於生活，只要開始，腦細胞便可盡量維持健康，愈早投資，「CP 值」愈高。

研究針對全國各地千餘位平均年齡約七十五歲有 PCDS 徵兆者，透過高強度的多元運動、認知訓練、營養教育與慢病管理等策略積極介入，持續一年後，長者的運動能力與認知功能有明顯進步，甚至憂鬱情緒與營養狀況都顯著改善。

陳亮恭強調，這些介入活動除了強度也強調多元性，運動涵蓋有氧、肌力和平衡等訓練，只要開始，永不嫌晚，只要願意出來活動與互動，就值得鼓勵，但為了追求有效達成健康長壽的目的，一旦開始就要逐步提升強度與複雜度，而這些生活習慣的介入愈年輕開始效果愈好。

上有老下有小的三明治族群，平時忙於工作與家庭，假日才能擠出時間運動，陳亮恭指出，根據針對青壯年使用穿戴裝置進行研究，證實「假日補課」有很好的效果，整體而言，只要做到平均日行七千步就有預防未來活動功能衰退的效果，雖然是計算步數，連上肢的握力也可以改善。

反過來說，平日忙碌缺少運動者，若假日時間都拿來補眠休息，是未來身心功能衰退的高風險群，他建議，凡事起頭難，但養成習慣便有機會持之以恆，若平日不運動，假日又是沙發馬鈴薯，不僅體能活動會退步，認知功能的衰退也會加速，即使因為生活限制無法天天運動，先從假日補運動課開始也是 CP 值很高的做法。

PCDS 有那些早期徵兆？陳亮恭指出，目前要建立精確診斷還不甚方便，但有幾個重要的表徵：

一、是活動力減退，例如原本走路速度和同事差不多，最近跟不上同事腳步；原本扭開瓶蓋不成問題，現在有困難。

二、高階認知功能退步，對原本擅長的事務力不從心，抽象思考能力下降，多工處理事務容易混亂。

三、生活自理能力下降，容易算錯錢、走錯路等。

陳亮恭指出，出現上述警訊，必須開始從事兼顧體力與腦力的鍛鍊，持續衰退者應考慮就醫。