



活到100 歲，你做好準備了嗎？  
文 / 圖    王申培

上週末我有幸聆聽了哈佛醫學院 Hebrew老年生活中心首席醫療長陳慧玲 (Dr. Helen Chen ) 醫學博士在微軟科技中心舉辦名為「活到100 歲，你做好準備了嗎？」老年保健主題講座，是由波士頓新英格蘭玉山科技協會邀請， 和紐英倫中華專業人員協會協辦。

該講座陳博士侃侃而談圍繞理解老年、改善老年、擁抱老年」的主題展開討論。會場上互動熱烈，約 50 多名相關人士參加。陳慧玲博士，畢業於布朗大學醫學院，在加州大學舊金山分校完成內科實習和老年臨床醫學獎學金項目，擁有27年的臨床醫療經驗，致力於日益增長的老年人口的長期護理、後急性期康復、社區保健等研究項目。

她強調：「提前準備並規畫老年生活的意義和目標，包括身體、心理及財政、醫療保險等諸多方面，對於健康而有意義地活到100歲尤為重要。」百歲老人 一定程度上有其家族遺傳因素，但堅持良好的生活方式（如不抽菸、保持體重等），並保持開朗樂觀的生活態度，是百歲老人的共同特徵。

陳慧玲博士從多項關於耆老健康的研究中總結，想要健康的活到100歲，要保持身體、意識和情緒健康，堅持身體和腦部鍛鍊，多與社區內其他人聯繫；提前準備，提早規畫老年財政、醫療保險，以及想好耆老生活的意義和目標。她還談到限制卡路里攝入和使用牙線，都對健康和長壽有益。她認為目前沒有任何神奇的藥物，可以幫助人活到100歲。

對於日常保健的誤區，陳博士解釋說，過量補充抗氧化劑和維生素，將有害於健康；紅葡萄酒在人體實驗中對延年益壽並無明確療效；學習新知識有益於預防腦功能衰退。

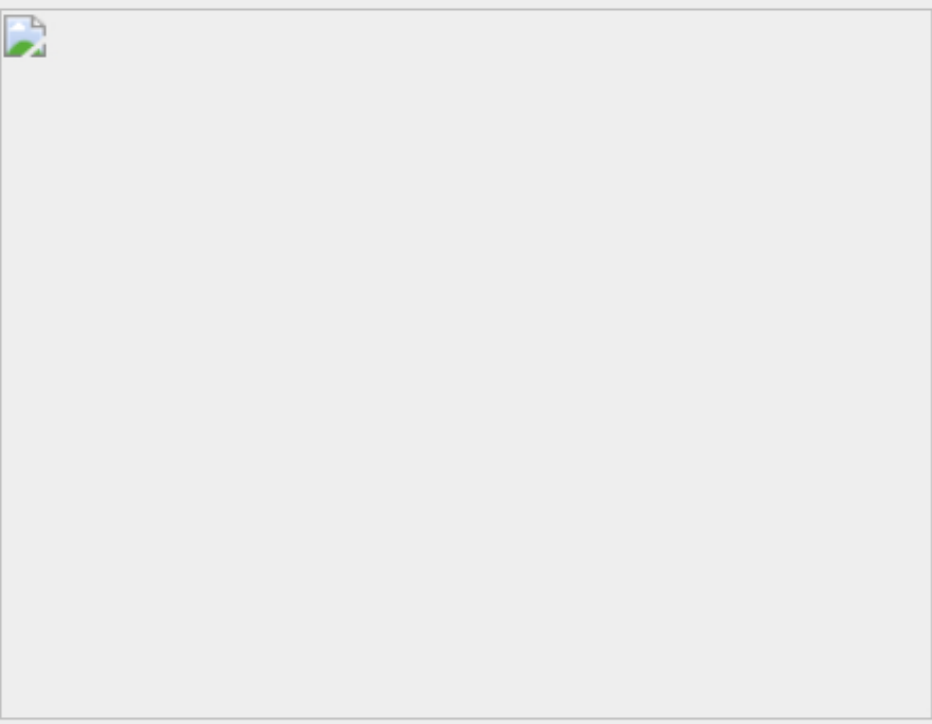
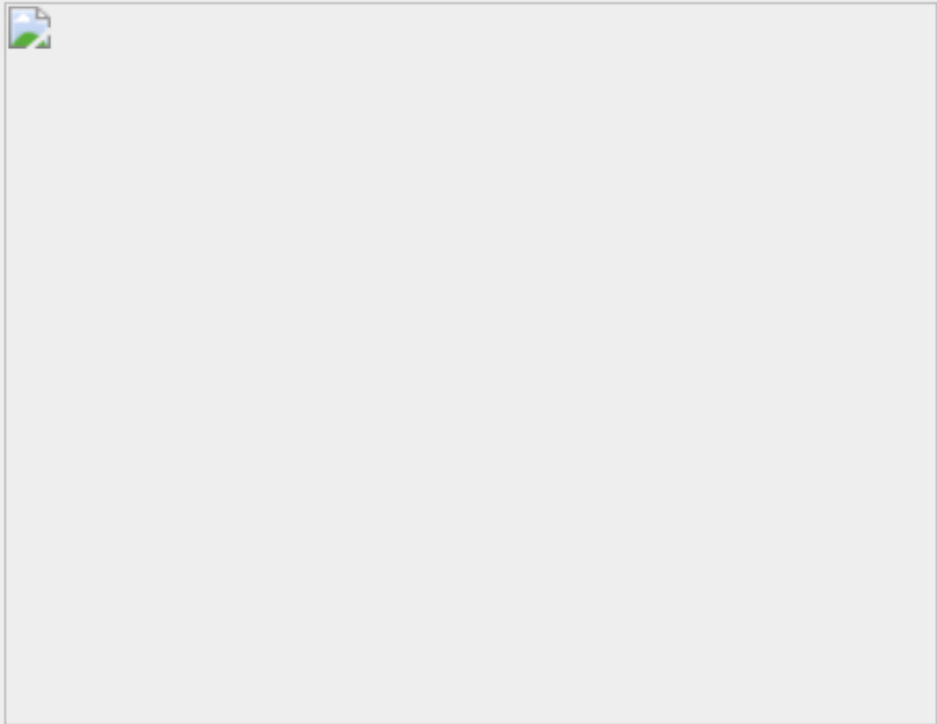
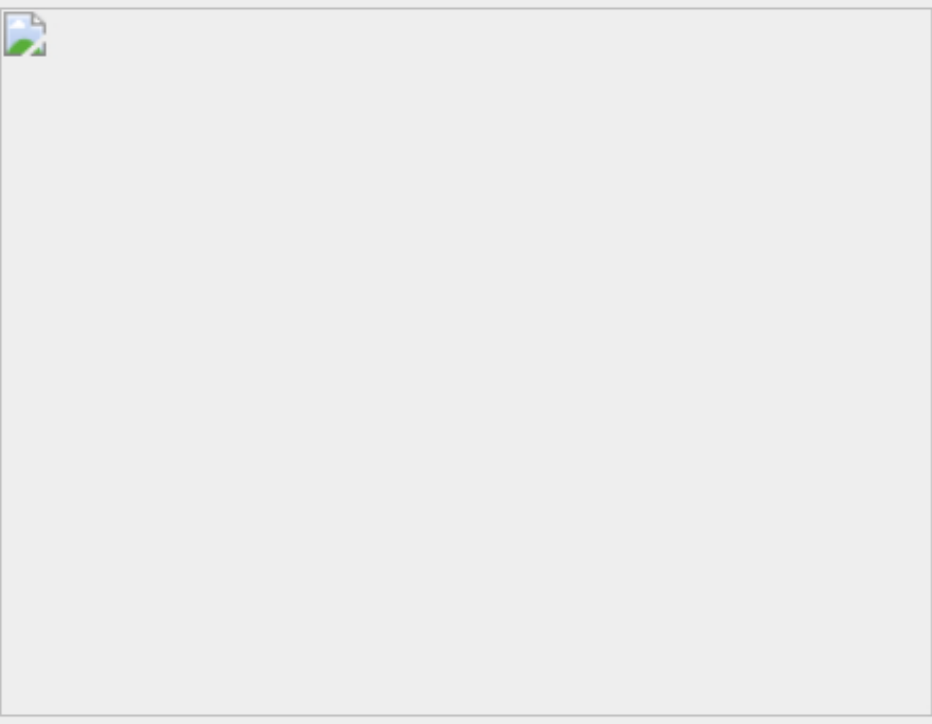
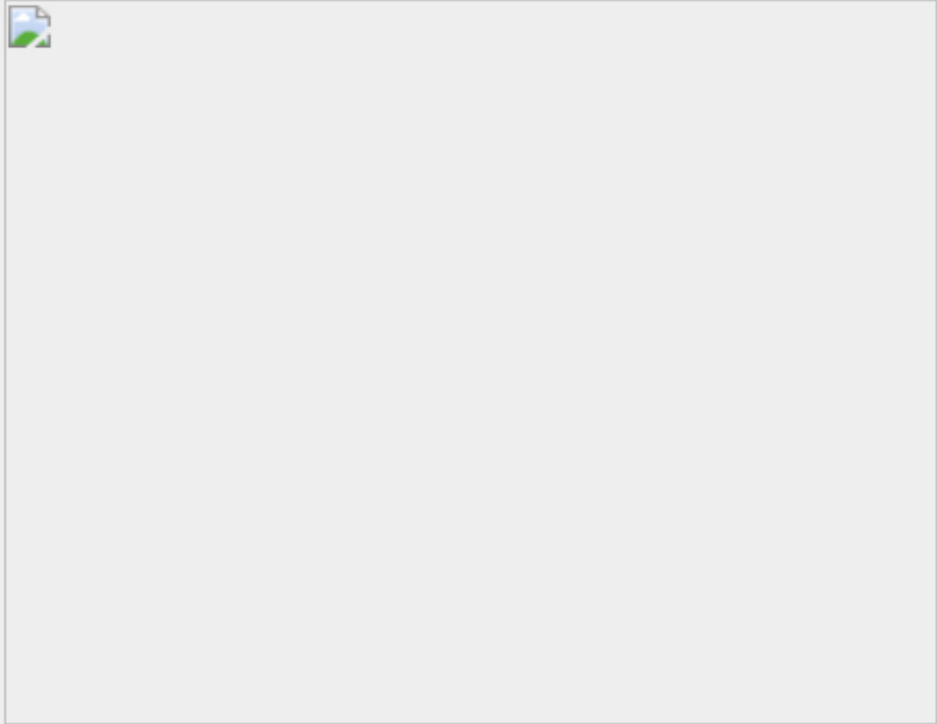
她還特別提出要做一個耆老健康提倡者，呼籲更多城市加入世界衛生組織提出的「適宜耆老城市」(Age Friendly City)，讓城市基礎建設和服務都考慮到耆老使用、需求和能力；同時提倡政府和組織，提供更多針對耆老的社交服務、娛樂、交通、健康醫療服務和環境等。

陳博士幽默談諧， 演講中不時穿插些漫畫，生動有趣。附件一些與大家分享。

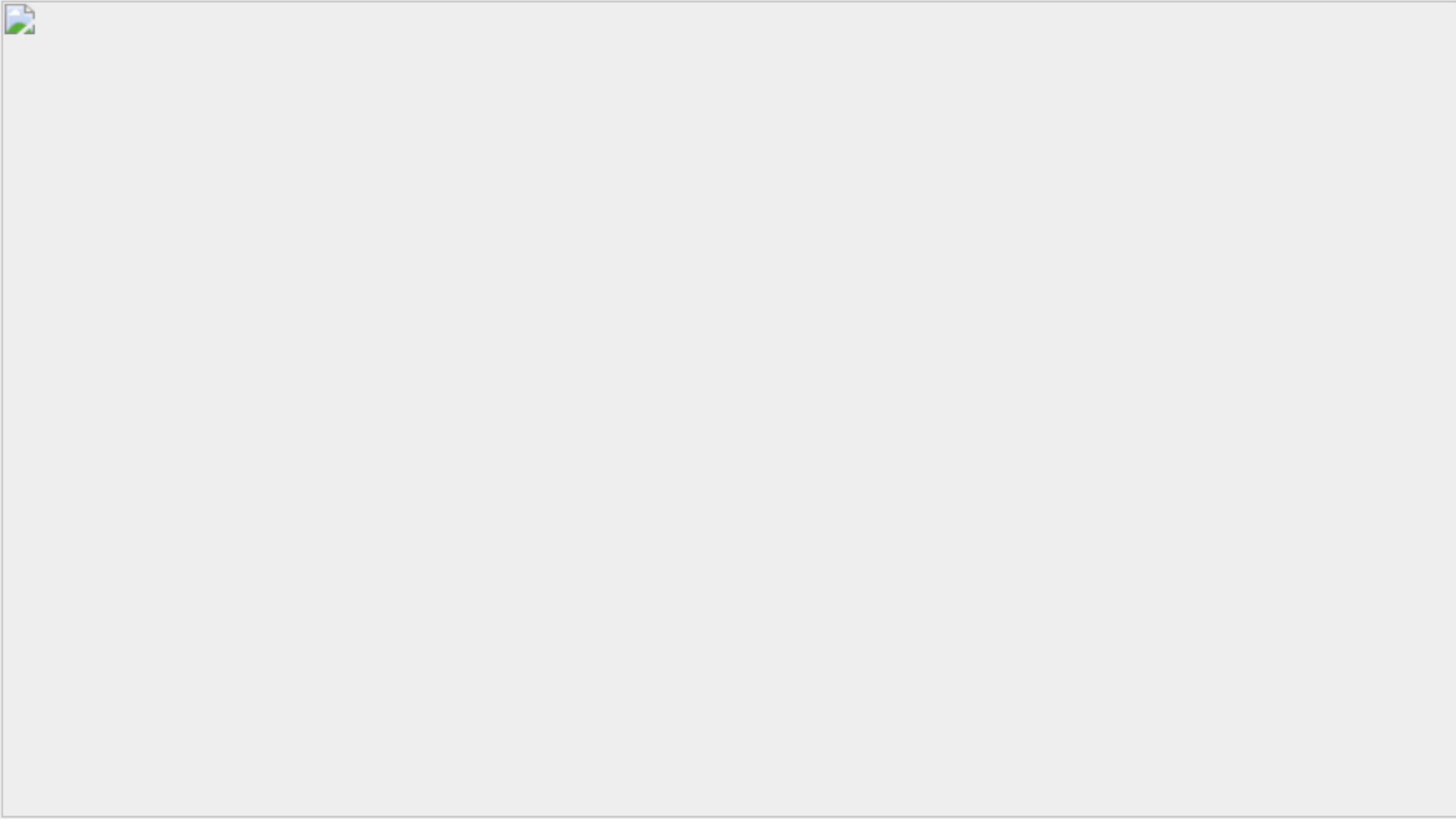
最有趣的是，我因還有中飯約，演講一結束剛開始回答完第一個問題，我就先離開趕到華爾善城的一家中國餐館參加牛頓中文宣教會（ BCEC ）恩慈組的午餐聚會。不一會兒赫然看見陳慧玲博士也趕來參加並來接母親。真是意外的驚喜，著實嚇我一跳，真有這麼巧的事。留下珍貴的陳博士倩影與大家分享。康伯母也是養生和插花藝術家。曾在 孔祥閏家中一展身手教我們插花藝術，頗受好評。

世界真小啊 。

(本文作者：美國東北大學教授，兼任MIT研究顧問)



陳慧玲 (Dr. Helen Chen ) 醫學博士在微軟科技中心演講「如何活到100 歲」



前排左1：康伯母（陳慧玲博士的母親）， 右後3：陳博士， 右前1：本文作者， 2：來自曲阜的孔祥閏（孔子75代孫）， 3、4：陳銘俊（中華民國駐波士頓副處長 [相當於副領事] 兄嫂）

