



學大明陽立國

經 Google 技術強化

搜尋

### 電子報專欄

- ▶ 本期摘要
- ▶ 校園焦點
- ▶ 陽明訊息
- ▶ 行政會報
- ▶ 課輔部落格
- ▶ 校園點滴
- ▶ 捐款芳名錄

### 副刊專欄

- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀生活

### 相簿集錦



### 快訊

【校園焦點】邱文祥教授獲頒美國泌尿科醫學會「理事長褒揚獎」

### 校園焦點

邱文祥教授獲頒美國泌尿科醫學會「理事長褒揚獎」

現正收看 ▶

超越高齡，樂活人生——陽明富邦健康財富論壇報導  
 106年度「校長盃」教職員工羽球聯誼賽——學務處、總務A分獲冠亞軍  
 本校公共藝術初選入圍作品進行票選  
 從畢業生變校友——及早辦理離校手續好處多

### 超越高齡，樂活人生——陽明富邦健康財富論壇報導



左起：北榮神經內科陳韋達醫師、本校高齡與健康研究中心陳亮恭主任、梁校長、富邦人壽經營企劃處李回源執行副總、主持人夏韻芬及飲食文學作家焦桐教授

面對即將到來的高齡化社會，如何在高齡階段依然保有樂活、健康的人生，不受老化的影響？本校與富邦人壽於6月11日攜手舉辦健康、財富論壇，邀請多位專家學者從不同角度剖析相關重要課題，除了為大家提供實用的知識，更帶來嶄新的觀點，帮助大家以正向樂觀的態度迎接高齡人生。

梁校長在致詞時表示，高齡化是全球的趨勢，如何能活得健康、快樂，不受年齡的影響，且活得有尊嚴，都是非常重要的社會議題。有感於高齡議題的重要，本校在七年前即成立高齡與健康研究中心，並透過長者訪視計畫追蹤65歲以上民眾的生活型態，這項重要的研究已從宜蘭擴展到新莊、北市；同時也跟日本重要的國立高齡研究中心合作，每年舉辦學術研討會；另外也培養高齡醫學方面的博士班人才，因此本校在這些重要議題不會缺席。

富邦人壽經營企劃處李回源執行副總表示，臺灣社會正快速老化，未來的退休生活將從20年延長到30、40年，如何讓自己活得健康非常重要，因此富邦將秉持「友善好鄰居」的概念，針對健康與財富等多元議題，從明年起在全省各地推廣講座、活動，藉此邀請高齡族走出家門參與活動、獲得協助。

上午場的樂活健康論壇，首先由飲食文學作家、中央大學中文系焦桐教授與北榮神經內科陳韋達醫師（本校醫學系暨腦科學研究所副教授）、本校高齡與健康研究中心陳亮恭主任（北榮高齡醫學中心主任），分別從美食、疼痛醫學與高齡醫學的角度，帶領大家掌握高齡健康樂活的秘訣。

焦桐教授強調，人類對美食一直有種高度的渴望，所以只要吃到自然美味的食物，就會開心、健康；他對美食的定義就是：「好的食材遇到好的廚師認真仔細的操作」，任何食物只要用心烹調就好吃，十塊錢的饅頭也可以是美食；像他吃到自然農法生產的天然原味食材，才知道食物可以這麼美味，更感受到其中友善土地、認真用心的態度，讓人滿心歡喜；相反的，大量化學添加物調味的東西，不僅不誠懇、充滿謊言，根本不是食物，難吃又讓人吃了沮喪，長期進食更會吃出問題；希望政府能用公權力介入，讓臺灣成為無毒島，小吃店也不要再用塑膠袋、免洗筷與美耐皿。



飲食文學作家焦桐教授強調「吃美食就健康」



陳韋達醫師告訴大家如何揮別疼痛

陳韋達醫師表示，慢性疼痛的問題非常普遍，中壯年沒有疼痛的女性僅有1/10，而全世界前20大失能成因中更有6種是屬於慢性疼痛；慢性疼痛的成因與伴隨而來的症狀有很多，最新研究顯示，壓力與慢性疼痛息息相關，兩者導致大腦改變的區域高度重疊；所以，不僅歲月催人老，慢性疼痛患者的大腦體積也萎縮得比較厲害，這也是疼痛持續的原因；因此，急性疼痛看醫生、服用藥物很有效，但慢性疼痛需要靠患者自救，從睡眠、運動、飲食與紓壓等多個層面來改善，包括：睡眠至少七小時、擁有良好品質的睡眠；伸展、有氧、負重運動並重，每周至少3-4次，每次半小時；留意可能加重疼痛的食物，以及補充維他命B、鈣與維他命D3與Q10等有助於改善疼痛的營養素；運用認知療法、正念減壓、興趣療法與時間管理等方法來紓壓，其實活在當下、走出去品味美食、感受人際的溫暖都會有幫助。



陳亮恭主任帶領大家解開高齡的迷思、品味真逆齡的人生

陳亮恭主任強調，每個人都會老，「aging」其實是很中性的，翻成「老化」不如翻成「增齡」、「加齡」；事實上，未來可看到人類壽命普遍延長到90歲，維持在成年青壯期的時間也會拉長，因此我們需要忘記年齡原來賦予的意義，超越年齡的界線，給予全新的定義與人生，就像紐約街頭許多時尚的老太太依然追求美好有型的人生；但現況是臺灣人平均仍有8-10年相對不健康、需要照顧的時間，需要學習日本再壓縮不健康的時間；因此，除了要接受器官老化的事實，不要過於擔心，同時也要做好慢性病的管理，避免失能失智、依賴他人的狀況；而要能保有活躍的生活，活得快樂、正向，需要注意：聰明攝取足夠的蛋白質，以免造成肌肉、身體功能的流失；需要同時動腦動手動腳的複雜性運動如跳舞，比較不會失智；活用腦力，從年輕培養終身學習的習慣，以減少退化；食用地中海飲食，也就是多吃五顏六色的蔬果、橄欖油與海鮮加適量紅酒，可預防失智；健康老化需要實踐，要每天都能做得到，才能落實到生活！

下午場的財富論壇，則邀請到劉大年博士（中華經濟研究院區域發展研究中心研究員、前國安會副秘書長）、周行一博士（政治大學校長、政大財務管理學系專任特聘教授）、羅璋博士（富邦金控首席經濟學家），針對全球經濟轉折、未來展望以及創造財富等議題進行演講與座談，讓參與者收穫良多。



樂活健康論壇主講人與觀眾進行Q & A

#### 相關媒體報導

- ▶ [聯合財經網：陽明富邦論壇 創造樂活高齡族](#)

[\[←\] 回上一頁](#) [\[◎\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)