

百歲人瑞之健康探討

盧玉強 醫師

高雄榮民總醫院

高齡醫學中心主任

中華民國100年5月7日





- 一・前言
- 二・世界長壽地區居民之特色
- 三・長壽之十大跡象
- 四・老化的原因
- 五・抗老化的方法
- 六・結語



一・前言

・黃友棣

〈百歲紀念音樂會〉



TAIWAN CHORUS 台灣合唱團 2010

黃友棣

百歲紀念音樂會

指揮 吳宏璋

小提琴獨奏 張容璇
鋼琴獨奏 徐毓英
長笛獨奏 陳麗明
獨唱 吳庭萱
領唱 蘇峰立
伴奏 陳怡鴻
導唱 許慶文
合唱 台灣合唱團

主辦單位：台灣合唱團、高雄市中區、高雄市政府文化局
協辦單位：高雄市中區文化中心、屏東縣政府文化局、財團法人基督教義生園屏東區聯合會、台灣大林慈濟、國立台南生活美學館
贊助單位：高雄藝術文化中心、財團法人財東藝文基金會

屏東場次 11/7 PM 3:00
高雄場次 11/15 PM 3:30
台南場次 11/27 PM 3:00

屏東場次：屏東縣政府文化局
高雄場次：高雄市中區文化中心
台南場次：國立台南生活美學館、財團法人財東藝文基金會



• 與黃友棣合影



2009年2月



健康養生歌

- **〈飲食〉** 不偏食、不忌口、七分飽、烹調清淡、多蔬菜水果
- **〈養生〉** 不菸、喝茶、早睡早起(每日8小時)，保持運動習慣(爬山、散步)、天天洗澡、生活規律
- **〈嗜好〉** 寫詩、音樂、唱歌、繪畫、打牌、歌仔戲、每日讀報、多動腦
- **〈情緒〉** 不生氣、不操煩、心胸大、沒煩惱、睜一眼閉一眼
- **〈宗教〉** 樂善好施、知足常樂



二・世界長壽地區居民之特色

- 日本沖繩島(Okinawa,JAPAN.)
- 義大利薩丁尼亞島(Sardinia,ITALY.)
- 美國加州洛馬琳達鎮(Loma Linda, California, USA.)



日本沖繩島(Okinawa Island),琉球

- 人口137萬，每十萬人中34位百歲老人，罹患心臟病的比例是美國的1/5、乳癌與攝護腺癌是1/4、失智症是1/2。
- 平均卡路里比日本居民低20%。
- 老人受尊敬，活得有意義。
- **<生活方式>** 出海捕魚、田間勞動、生活節奏緩慢、鮮少吸煙、三弦、太鼓舞、擁有宗教信仰。
- **<飲食>** 大豆、蔬菜、水果、藻類、炒苦瓜、愛吃豬肉、豆腐料理、沖繩麵條、低油高纖。
- 海角七號配樂(男孩看見野玫瑰)
翻唱自沖繩民謠





義大利薩丁尼亞島 (Sardegna, Italia.)

- 人口170萬，百歲老人比率是義大利全國2倍。
- 義大利第二大觀光島、地中海氣候，信奉天主教。
- **〈生活方式〉** 勤奮工作，生活儉樸、樂觀豁達、務實人生觀，生活全靠自己打理。
- **〈飲食〉** 蔬果，茄子、番茄、蠶豆、葡萄柚、乳製品。





美國加州洛馬琳達鎮 (Loma Linda, California, USA.)

- 西班牙文 “Beautiful hill”，被國家地理雜誌譽為
—美國長壽村。
- **<生活方式>** 篤信基督教、不抽菸不喝酒、嚴格控制飲食
、勤於運動。
- **<飲食>** 少吃肉、不喝咖啡與汽水。

