



台灣新竹縣關西鎮(台灣長壽村)

- 乾隆58年，泉州人陳智仁開墾，日治時代，依日語Kan Sai-日本關西命名。
- 大於80歲老年人口佔全鎮5%（全鎮三萬人口），為客家村莊（重視教育、好山好水）。
- **〈生活方式〉** 勤勞、下田耕作、勞動成性、作息規律、心情開朗、生活貼近自然。
- **〈景緻宜人〉** 鬱金香、山川秀麗、仙芋之鄉、六福村（桃源仙谷）。





三・長壽村十大跡象

(2010.09.25 美國波士頓醫學院-百歲老人研究)

- 1. 樂觀及戰勝困難信心(喜歡處理壓力)
- 2. 緊跟時尚走、外向、社交能力強
- 3. 女性停經期52歲以後才開始
- 4. 每日熱量攝入少，1400千卡~2000千卡
- 5. 心跳靜止心率60~100次/分鐘
- 6. 不打鼾
- 7. 更年期後腹部平坦
- 8. 血液中Vit. D比率高，>30mg%，減少骨質疏鬆，罹患
癌症/心臟病/感染
- 9. 性格開朗，常冥想，喝紅茶，午睡
- 10. 每日跑步40分鐘



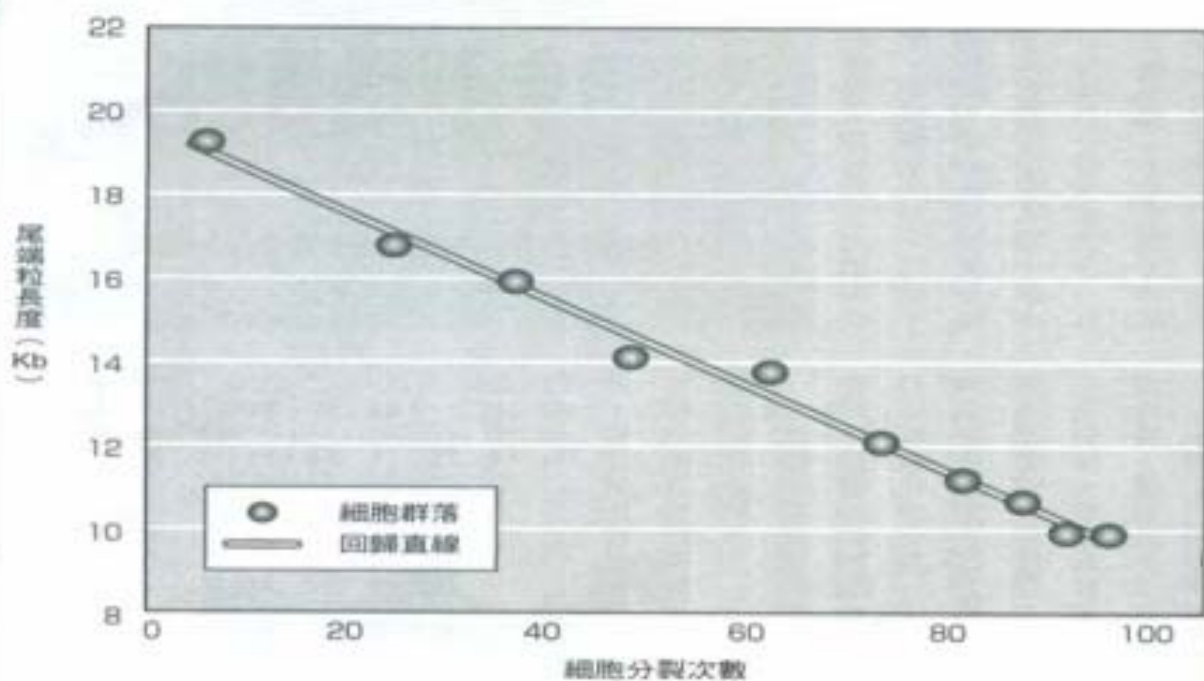
四・老化的原因

- 1) DNA尾端粒理論
- 2) 自由基學說
- 3) 葡萄糖焦化(Advanced Glycation Endproduct, AGE)
- 4) 荷爾蒙學說
 - (生長激素，男性及女性荷爾蒙)

DNA尾端粒理論



■培養細胞的分裂次數與尾端粒縮短

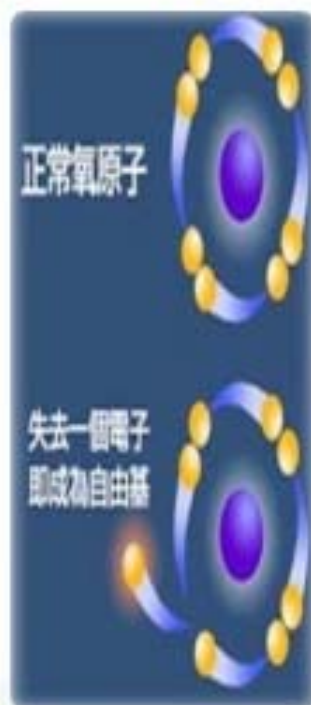


國立行政法人農業生物資源研究所・動物細胞機能研究團隊 宮下範和先生提供

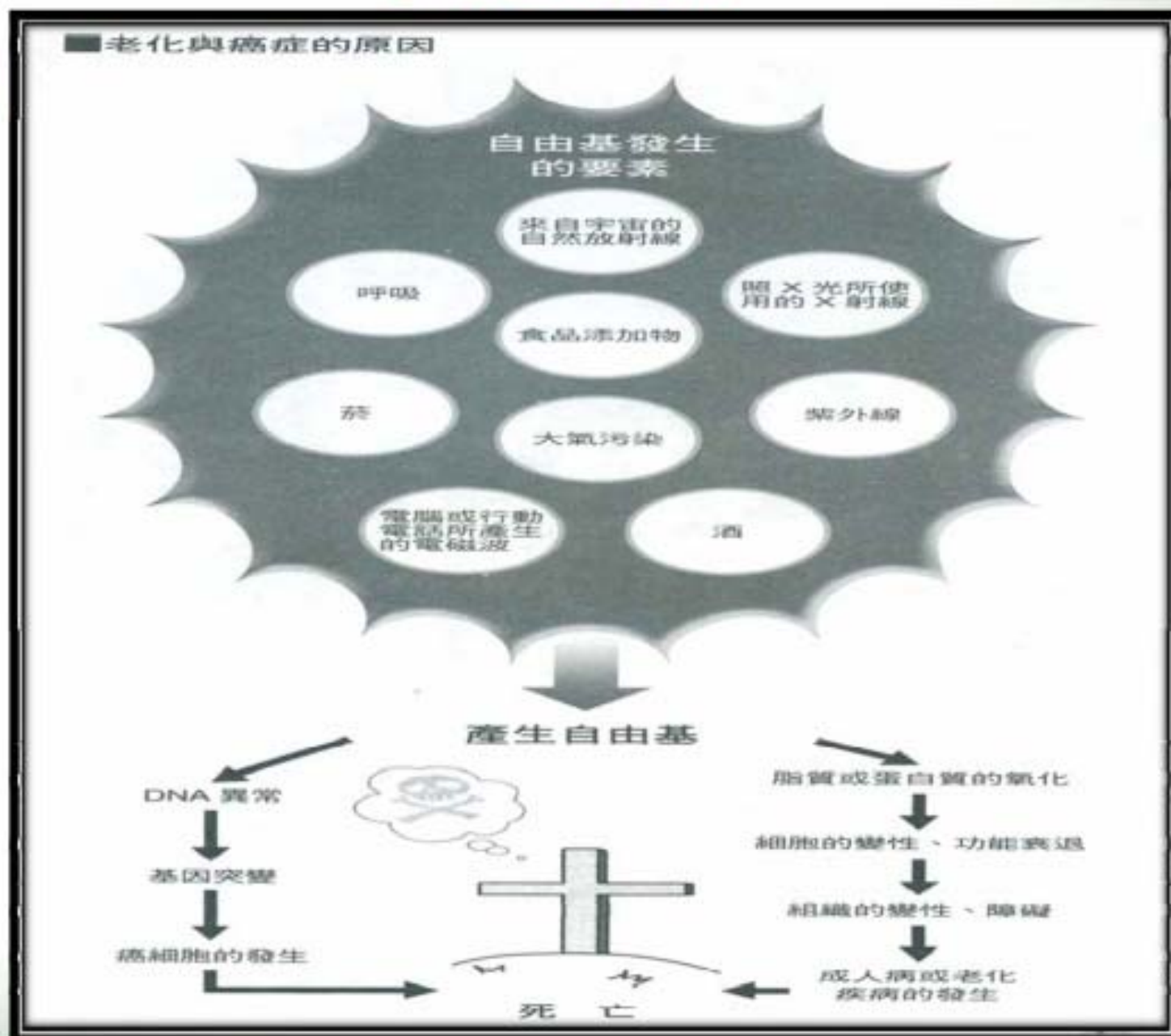
■尾端粒位於 DNA 的尾端部分



自由基學說



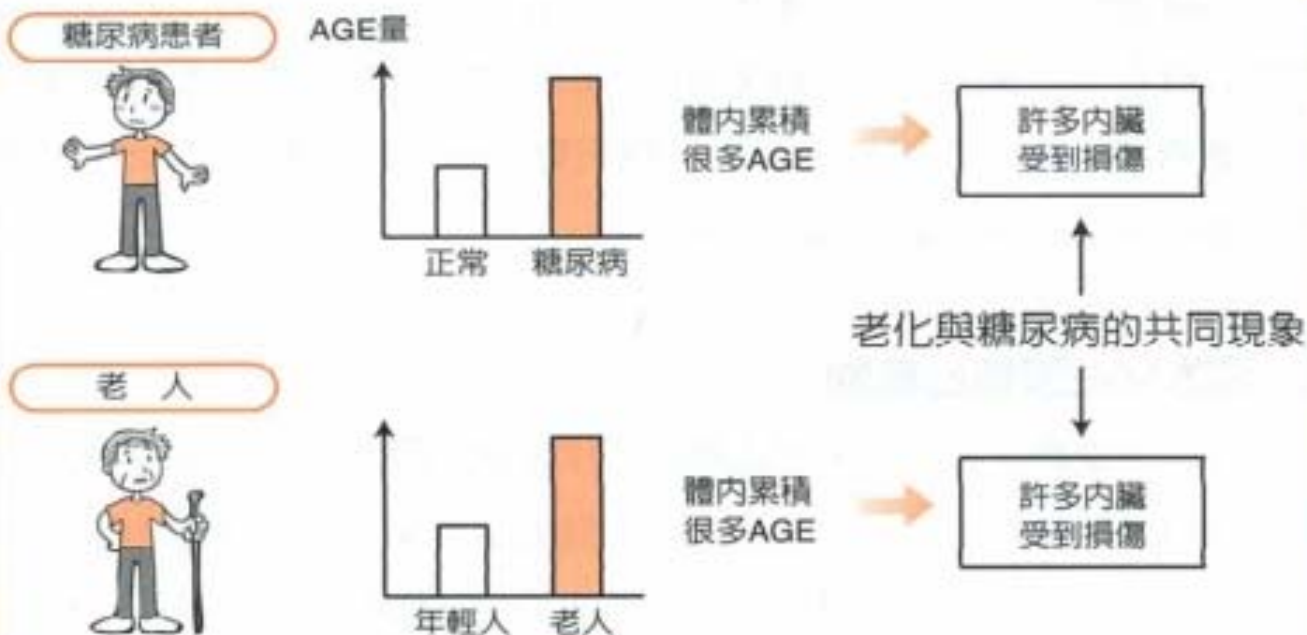
■ 老化與癌症的原因





葡萄糖焦化 (Advanced Glycation Endproduct, AGE)

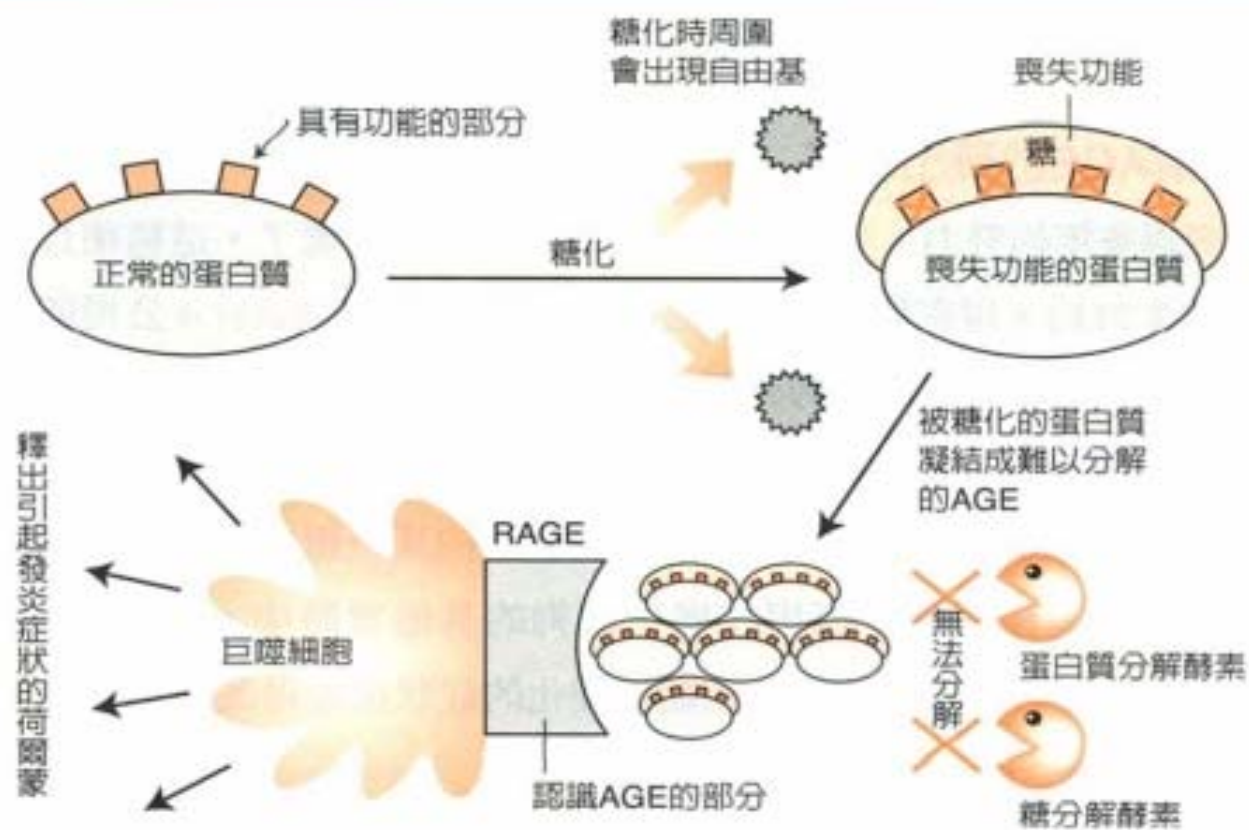
AGE會引起許多老化現象



AGE：蛋白質和高濃度的糖分在一起時就具有相互結合的特質，而且糖化後的蛋白質，會在體內形成難以分解的物質，就是AGE(糖化最終產物)。



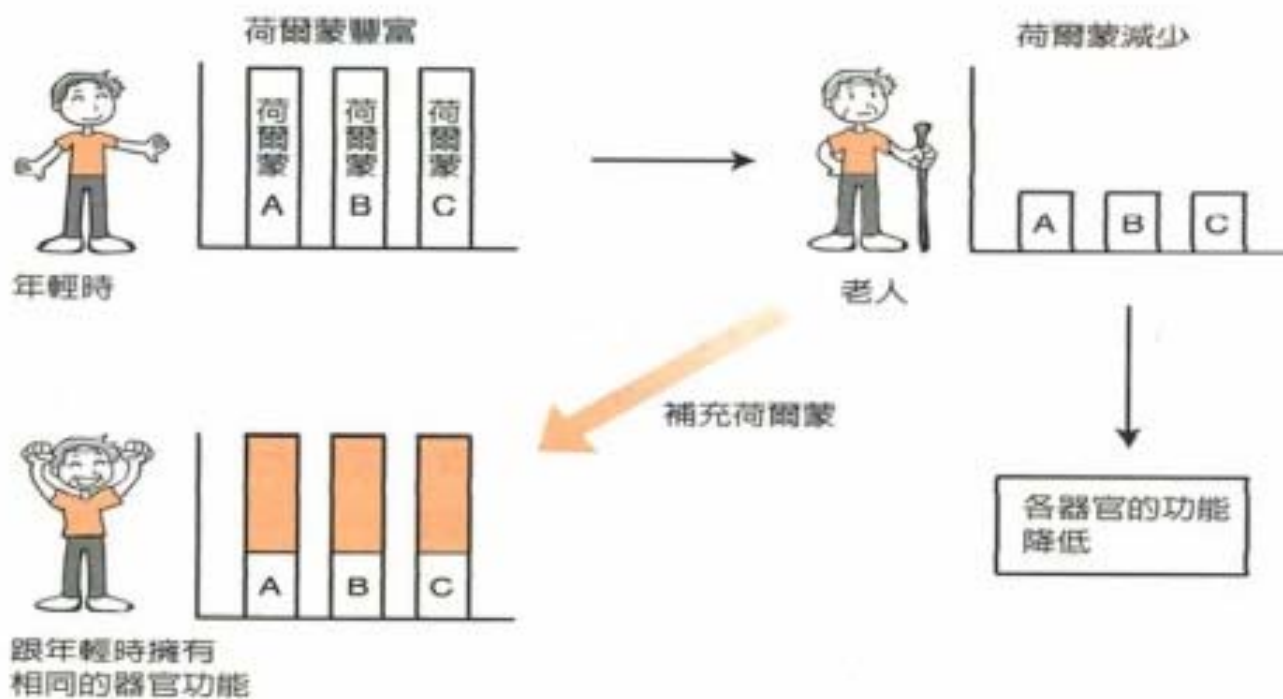
AGE的結構





荷爾蒙學說

荷爾蒙補充療法





五・抗老化的方法

〈抗老化要從健腦開始〉

削弱性因素	健腦因素
腦傷	保護大腦
吸菸	深呼吸
負面思考(躲在暗室)	感恩的心(陽光)
失眠	充足睡眠
壓力	放鬆
荷爾蒙失調	荷爾蒙平衡
缺乏運動	運動
手機、網路、電腦過度使用	靜心冥想
飲食不均衡	均衡飲食
缺乏水分	多喝水