

大埔黃宜坳村有兩位高齡長者，一位是95歲名叫陳生的老伯，頭髮濃密黑白髮相間；另一位是98歲的黃新嬌，身形嬌小，說話時中氣十足。二人生活各有不同，陳伯愛飲淮山杞子湯，黃新嬌則作息有序又有充足睡眠。中醫師表示，杞子補腎，腎為先天之本，人老則腎氣虛衰，延續衰老先補腎，而「子午覺」則與抗衰老有關。



▲陳伯伯和黃婆婆均來自大埔黃宜坳村

陳生平日有飲早茶習慣，接住跟長者圍四處走，晚上一人到街市買餸煮飯，有魚有菜，味道清淡，又愛飲淮山杞子湯；黃新嬌則準時六時起床，八時飲早茶，又喜歡買餸煮飯，喜歡食麵包當日常零食，亦會飲補鈣奶，晚上則伴隨電視聲入睡，睡眠平均約六小時。

兩年後逾65歲佔人口兩成

政府數據預測顯示，兩年後，65歲或以上人士佔本港整體人口增至近20%，2043年更會佔逾一半人口，港人長壽有方？古有秦始皇追求長生不老，如今社會面臨「銀髮潮」。亞洲抗衰老協會會長、註

冊中醫師崔紹漢接受大公報訪問時表示，人的壽命可達到120歲，《黃帝內經》至少三次提到「百歲」，中醫認為衰老屬自然過程，當中生理性衰老指隨年齡的增長到成熟期以後所出現的生理性退化，即是人體在體質方面的年齡變化，而病理性衰老指內在的或外在的因素讓人體發生病理性變化，即是衰老現象提前發生，又稱為「早衰」。

中醫養生理論對應生理性衰老，《黃帝內經》記載「食飲有節，起居有常……度百歲乃去」，崔紹漢說，延年益壽的最佳指引，中醫抗老與多個衰老學說異曲同工，如中樞神經系統衰退，中醫認為腎主腦髓，腎虛則腦髓空虛，補腎及顧護腎氣或可防止中樞神經系統過早、過快衰退的有效方法。

中醫養生 由補腎開始

「腎為先天之本」，崔紹漢解釋，人老則腎氣虛衰，延續衰老先補腎。腎氣的自然盛衰規律，可說明人體生長、發育、衰老的過程與先天稟賦的關係，衰老的關鍵在於腎氣的盛衰。脾胃為後天之本，水穀皆入於胃，五臟六腑皆稟氣於胃。若脾胃虛衰，飲食水穀不能被消化吸收，

人體所需要的營養得不到及時補充，便會影響機體健康，加速衰老，甚至致死。

崔紹漢表示，杞子可補腎，淮山則健脾。中醫的「腎」與西醫的「腎」並不同，包括內分泌系統、中樞神經系統等，控制人體成長發育，衰老致正正是腎氣由盛而衰的過程；而脾主四肢，若脾氣健運，四肢營養充足，則活動動力，健脾亦不可忽視。

「子午覺」符合現代醫學

食得好，更要瞓得準。崔紹漢稱，中醫養生強調「子午覺」，與現代醫學不謀而合，腦部的松果體會於晚上11時分泌大量褪黑激素，抑制人體交感神經的興奮性外，亦增強免疫系統，甚至殺死癌細胞等。腦下垂體前葉製造的激素則會刺激肝分泌「第一型類胰島素生長因子（IGF-1）」，24小時存於體內，IGF-1與抗衰老有關。



▲註冊中醫師崔紹漢表示，中醫認為衰老屬自然過程，而《黃帝內經》至少三次提到「百歲」，指出，神經退化性疾難治愈，現今醫學亦未能修補已死亡的神經細胞。



▲浸大生物系教授翁建霖指出，神經退化性疾難治愈，現今醫學亦未能修補已死亡的神經細胞。

抗衰老中藥配方

六味地黃丸

熟地、山萸肉、山藥、澤瀉、牡丹皮、茯苓

杞菊地黃丸

熟地、山萸肉、山藥、澤瀉、牡丹皮、茯苓、杞子、菊花

知柏地黃丸

熟地、山萸肉、山藥、澤瀉、牡丹皮、茯苓、知母、黃柏

補中益氣湯

人參、升麻、柴胡、陳皮、白朮、炙甘草、黃耆、當歸

金匱腎氣丸

乾地黃、山萸肉、山藥、澤瀉、牡丹皮、茯苓、肉桂、熟附子

資料來源：註冊中醫師崔紹漢

延年益壽

抗衰老

中西醫各有法寶

長壽秘訣

大公報記者
楊 州（文） 何嘉駿（圖）

陳伯伯 95歲

黃婆婆 98歲



▲陳伯伯兒子陳長有說，爸爸80歲前仍然能夠親自出街買餸煮飯

話
你知

港人蟬聯全球男女最長壽

日本厚生勞動省今年發表2017年度全球平均壽命統計報告，香港蟬聯全球男女最長壽的地區，女性平均壽命87.66歲，男性81.7歲。香港自2015年起已超越日本成為首位。

女：87.66歲 男：81.7歲

報告指出，在主要國家和地區中，最長壽的女性第一位為香港，平均壽命87.66歲，較去年的87.34歲多了0.32歲；第二位為日

本女性，平均壽命87.26歲；第三則為西班牙女性，平均壽命85.84歲。男性方面，最長壽的第一位亦屬香港，平均壽命81.70歲，較去年的81.32歲多了0.38歲；第二位為瑞士，平均壽命81.5歲；第三則為日本，平均壽命81.09歲。

報告亦顯示，日本1985至2010年間保持全球長壽排名榜首，但2011年期間因311海嘯，結果被香港「扒頭」，雖然曾在2012年重奪榜首，但2015年後再被香港超越。

厚勞省認為，全球愈來愈長壽，與健康意識提高有關，加上醫療技術亦進步，相信今後壽命也會繼續延長。

社交激活思考 奔向「長命百二歲」

兩位已年過耄耋（90高齡）的長者，機能上有所衰退，但身體並無患慢性疾病。陳生退休後愛上打麻雀，每朝陪妻子到大埔喝茶，晚上伴隨收音機聲入睡。黃新嬌則右膝做過換髖手術，現時靠助行架支撐步行，精神奕奕。老人科醫生表示，年過90無高血壓、糖尿病等慢性疾病，或許因為基因好；而長者持續有社交活動，尤其戶外，對其思考、活動能力均有好處。

過得充實 開心每一天

天生貪玩的陳生，在70歲時愛參加大埔救世軍的活動，一玩就三、四個鐘。不過，在太太中風後已無再去玩，「她半身不能動，我就手拖手扶她走動。」其子陳長有說，「阿爸80歲前仍可親自買餸煮飯，自從媽媽約七年前中風過世後，才請工人照顧。」他又形容，爸爸「好貪靚」，每次都要穿好恤衫及西裝、搭配皮鞋，才會出門。他只做過青光眼手術，90歲後手脚不靈活，留在家裏的時間多了，便喜歡睇電視，「坐累了就躺下來」，很多時候都睡去了。

陳生聽力較弱，但只要說話大聲一些，仍聽得清楚，晚上會靠聽收音機睡覺，

「有時聽得入神，到天光都有，但多數聽着聽着就睡過去。」他有時晚上十時多便想睡，亦有時直至凌晨兩、三時才睡，「人老了，睡覺的時間不長」，長則三、四小時，短則約一小時。他坦言當年20歲健壯時，「無想過會咁長壽」，如今好珍惜每一天，希望每天過得充實。

喜歡買餸煮飯的黃新嬌則說，她身體還好，就是腳不好，在80多歲時她右膝做了換髖手術，原打算90歲時再做左膝，但醫生認為年齡大、風險大，故放棄不做，如今行走時要靠助行架。其子陳錦強說，「阿媽日常作息固定，六時起床，八時飲早茶」，中午在家玩三小時的六虎牌（客家紙牌遊戲），晚上看電視至九時許睡覺，平均睡眠時間達六小時。他笑言，「她70歲時出外旅行，照坐飛機」，現在仍精神奕奕，就是體力不如以前，故六年前開始請工人照顧她。

配合運動 保持身心健康

老人科專科醫生余達明表示，兩位長者的生活習慣很好，有戶外活動，也有與人聊天等戶外社交活動，有利刺激思考，而室內活動如牌類遊戲，有助他們多動腦

筋。兩人年逾90歲，但並沒患高風險慢性疾病，如高血壓、糖尿病等，狀態是「非常好」。

他引述英國有研究顯示，一批長者中，到社區中心和留家裏看電視的各佔一半，一年後，到社區中心看電視的長者更聰明，證明活躍的社交生活有助長者保持更好狀態。

余達明認為，除了社交活動，長者可以每周做三次30分鐘或以上的運動，例如太極，可助鍛煉關節、肌肉。充足睡眠也很重要，他建議每日睡八小時。



▲長者保持良好的生活習慣，常與人進行聊天等戶外社交活動，有助延年益壽



▲黃婆婆與家人一起接受訪問，說話中氣十足



►黃婆婆右膝做過換髖手術，雖然需靠助行架支撐步行，但精神奕奕

西醫從細胞研「不老密碼」

中醫講究養生，以腎為先天之本，人的生長發育衰老與腎臟的關係極為密切。西醫則研究細胞基因抗衰老，透過科學研究尋找抗老法門，其醫學理念並非完全消滅疾病，而是提高壽命最後一刻的生活質素（Quality of Life）。

對於抗老，中西醫有近似之處，西醫主力研究細胞，「細胞衰老，人衰老」，若細胞死亡達到某個級數，人亦會死亡。專研神經系統的浸會大學生物系教授翁建霖稱，認知障礙、帕金森與腦細胞衰老有關，神經退化性疾病很難治愈，現今醫學亦未能修補死亡的神經細胞。

培養自身幹細胞「自救」

翁建霖於七年多前展開「個人化幹細胞療法」，即是以個體自己的幹細胞進行體外培養，被培養出新的細胞或組織，移植到同一人的體內，取替損壞或死亡的細胞並恢復機能。大腦內的神經幹細胞，分別在腦室下區及海馬區，他

以老鼠做實驗，提取老鼠腦部的神經幹細胞，經細胞培植後，再注入同一老鼠腦部，整個過程只是取出患者自身的幹細胞，既減低自我排斥、交叉感染等風險，亦避免倫理爭議。

如何培養神經細胞，是整項研究的另一個關鍵。翁建霖與物理系副教授黃陟峰共同發明矽納米培養板，當中無化學物質刺激，讓幹細胞自然生長，減低變癌風險。他稱，該培養板去年已獲日內瓦發明獎，有待監管機構審批，而幹細胞研究屬國家發展層面，如上海華山醫院已提取神經幹細胞進行培養，研究已證明可修復腦創傷後遺症。

翁建霖表示，用病人自身細胞治病或延緩衰老，「認知障礙患者若修補神經細胞，恢復一半能力，不忘記自己都開心。」幹細胞療法出發點是天然，冀提供長遠效果，脫離藥物，與現今主流的基因研究不同，改造基因的染色體雖延長壽命，卻未知在其他方面會有何副作用。