



活得久 更要活得



好

文 / 韓良誠

一週前，收到《康健雜誌》總編輯李瑟小姐的來信，希望我為《逆齡社會》與《你幾歲，自己決定——逆齡族活力的祕密》這兩本即將出版的新書寫推薦序。

李瑟小姐一向對努力提昇全民健康的工作不遺餘力，加上《康健雜誌》，也為達成這個目標做不計代價的付出。這兩件事，使我自從在2005年為《把父母變健康——照顧父母小百科》寫〈前言〉時開始，直到今日，都一直感受良深，更何況，這兩本即將上市的好書，讀者如能從「謀取健康」、「增智」與「勵志」的角度去閱讀、去思考、去力行，我相信會讓讀者有「不虛此讀」之感。

全民健康的提昇，應以加強預防疾病為首要，包括衛教與次段預防的篩檢等，也應從加強醫學教育去努力；至於診斷、治療、復健

與追蹤，則是疾病發生之後無可避免的工作，惟應該盡量以預防的辦法避免發生疾病。但是，健保局的作法卻是反其道而行，在疾病的預防上應有的努力，似乎距離我們的理想還很遙遠，把有限的資源大力投注、甚至浪費在疾病發生之後的措施，這在「投資成本效益」而言，似乎不是聰明的作法。所幸，還有《康健雜誌》之類的民間力量，如出版這兩本新書幫了不少的忙。其實，這種預防工作，應該是健保局尤其是衛生署，和民間一起提倡，並且給予鼓勵，進而獎賞才對。美國的醫療支出，佔國內生產毛額的比例在工業國家居第一，大約七成的醫療支出，是用在治療慢性病上，因此，如何預防疾病的發生，或者退而求其次，以更積極的態度防止變成慢性疾病，也是本書著力的重點。

多年以前，第一次叫醒我，讓我對「逆齡族」刮目相看的是在1990年，我去夏威夷大學，以研究員身分進修老年醫學，當年的老年醫學科主任布藍雪（Branchette）教授為我們上課時，以一系列她自己蒐集的照片，教我們知道，只要從中年之後，經年不斷地繼續從事適當的運動，不但能像年輕人一般，擁有不錯的「骨骼與肌肉」，還能因而經常保持愉悅的笑容。以目前的研究，表面上看起來健康的老年族群之中，最讓人擔心的是，「肌肉缺乏症」（sarcopenia）。這個新名詞也是新的觀念，對普羅大眾，甚至包括大部分醫護人員在內，都是相當陌生的。然而，健康的「骨骼與肌肉」，卻是有利於延緩老化、增強記憶、活化腦細胞及加強免疫力的重要原因，並且又不需花錢，只要做適當的運動與遵行健康的飲食，就可以得到。

正如書中所說的「人類的壽命雖然愈來愈長，但保有健康的時日，卻沒有跟著增加」，這個現象，在我們當前的社會，的確是個嚴肅的課題。

家兄良信（Liong-shin Hahn）自小熱愛數學，並且也圓了他小時候的夢想——當上教授，終身從

事數學教育工作，並且更難能而可貴的是，於1998年獲得了北美數學學會（American Mathematical Society）頒發、得之不易的公共服務獎（Citation for Public Service）。

他自大學教職退休五年前開始，至今已連續出版了四本數學專書，最近又經台大出版中心（該中心第二本）評審通過，即將出版第五本；而前四本則分別由北美數學協會（Mathematical Association of America）、Jones and Bartlett出版社、新墨西哥大學出版中心，以及台大出版中心（該中心第一本）出版。他以將近八十歲之齡，克服了高齡的限制，仍充滿鬥志持續熱愛數學，享受破解數學題目之樂，並且一步一步實現少年時的志向，發揚並享受「數學之美」。我以身為他的弟弟為榮、為傲，並且也認為他是學術工作上的逆齡人典範。

他正像書中所描述的「逆齡族」一樣，「他們忽略年齡漸長這件事，總是不斷追求理想，嘗試新產品、樂在工作，積極探索人生的各種可能」，這是多麼令人嚮往的美麗人生！希望讀者用心閱讀這本好書，並從中得到工作上新的啓示，以及終身學習的勇氣。