

# 抗老醫學要讓你長命百歲又健康

## 楊熾勳醫師發起 華裔首創亞美抗老協會招兵買馬

(記者林蓮華報導)現代文明病已使人類致癉年齡層降低，但相對的因為醫學進步，只要懂得保養，活到百歲不是夢。現在全世界有10萬人是百歲人瑞，但專家預估2030年將有200萬人可活過100歲，原因是近期已新興一門新的醫學專業—抗老醫學；在積極提倡注重健康風氣下，抗老長壽不再遙不可及。於7月21日(週三)由楊熾勳醫學博士發起，華裔界首創的亞美抗老協會初試啼聲，為大家介紹這門新的醫學領域及協會創立的宗旨及目標。過去傳統醫學是「腳痛醫腳，頭痛醫頭」，追查病因，然後對症下藥，加以治療。但現代的抗老醫學則剛好相反，他們主張還未發病就該防範未然，先做檢查，查出致病潛伏的危險因子，然後一一避免改進，達到真正「預防勝於治療」的醫學境界。

小兒科過敏專家暨協會總裁楊熾勳醫學博士表示，美亞抗老協會是由一群經驗豐富的美籍亞裔醫師及養生專家所創立，其宗旨在於提高全球亞裔對抗老防病觀念之認知，透過最先進的生化科技與抗老醫學理論，即早檢測、預防、治療老化的症狀與相關疾病，甚至逆轉老化現象。然而抗老不只是活得長壽，而且要活得健康，提昇生活品質。

什麼是華裔人士的危險因子？因為喜愛醃製或發酵食物、飲酒、抽煙及飲食習慣等因素，腸胃癌、鼻咽癌、肝癌、肺癌、子宮癌成為華人致癉頭號殺手，另外心血管疾、中風造成癱瘓的比例也比美國人高，骨質疏鬆造成老年骨折偏多，以及老人痴呆症或帕金森症比率越來越高。

什麼是人類老化的基本原因？老化的原因有許多，從生理觀點看，本來就會有皮

膚、器官、機能的老化現象；從營養觀點，過量的胰島素、過高的血糖、過多的游離基、過盛的荷爾蒙；從運動觀點，過胖、過瘦的體型、體能狀況低下等都是。

超過40歲，身體的新陳代謝逐漸走下坡，就該為抗老預做準備，越早防範越好。楊博士介紹抗老的服務包括，檢測、分析、評估及治療的四步驟；前三項檢測、分析及評估，通常包括十項範圍，心血管危險因子測試、賀爾蒙缺失測試、新陳代謝功能測試、抗氧化劑測試、營養素均衡測試、過敏測試、骨質密度檢測、脂肪及肌肉密度比例分析、老化測試、全身斷層掃描。至於抗衰老的預防治療，最主要是天然荷爾蒙補充療法、人體抗氧化能力提昇、飲食調配吃出均衡營養、運動指導、解除壓力的身心療法。

營養食物專家暨協會秘書長王輝全博士指出，營養是在抗老行動中非常重要的角色，營養是人體運作的能量來源，現代人很少因饑餓導致營養不良，卻常因營養攝取的種類及方法不當而造成健康問題。他介紹最基本的健康營養知識：1、多吃蔬菜水果吸收維他命。2、吃出優質蛋白質，魚、去皮火雞肉、豆腐製品。3、吃出好脂肪，提供2兆細胞內的荷爾蒙，多吃魚類可以得到不錯的效果。現代許多天然健康營養食品都有不錯的效果，但最重要的還是遵照醫師指示調配。

他們當場舉了一個女性更年期荷爾蒙的例子。前幾年一篇研究報告，認為女性更年期服用荷爾蒙，雖可抑制更年期不適的情況，但會增加乳癌的機會；但不服用又會造成骨質疏鬆、心血管疾病；原來當初研究，給病例服用的荷爾蒙是「合成」的，運用馬尿裡的成分合成，現在的荷爾蒙

有從自然植物提煉的「基因合成」，完全吻合人類女性本身出產的荷爾蒙，這種就沒有副作用。

財務長姚良麟進一步說明，該協會正與日本生化學家鳥居賢一研究桑葉對糖尿病是否有效的試驗，協會未來具體措施包括資金籌措或向政府相關單位取得研究基金以協助抗老研究、對抗老產品進行審核其效果安全性及副作用、教育推廣發布最新的醫療資訊、以及培育抗老醫師和醫療團隊人員。

目前全世界有700位抗老專業醫生，其中有400位在美國，華裔目前應已增加到3位。楊熾勳醫學博士算是亞裔抗老醫學的先驅，他歡迎大家來參加協會，可以是醫生、個人興趣者、或企業團體。大家一起為這門新興的醫學領域推廣抗老理念。他並介紹有興趣者可以參考三本書，在任何書店都買得到，第一本是抗老聖經「Anti-aging Revolution」、第二本是抗老經典巨著「The Anti-Aging Zone」、第三本是輕鬆小品，由三人行影集的蘇珊莎蔓著作「Sex Year」。若有興趣進一步了解抗老資訊，可致電949-300-8891或上網www.MDAntiAging.com。



▲亞美抗老協會左起財務長姚良麟、總裁楊熾勳醫學博士、秘書長王輝全博士、副總裁鳥居賢一。

◀楊熾勳醫學博士介紹二本抗老醫學必讀書籍。

(記者林蓮華攝)

(記者林蓮華攝)