



[E學習專欄](#) [書香園地](#) [師生園地](#) [交流園地](#) [活動報導](#) [館務動態](#) [目次](#) [回首頁](#)

## 書香園地

### 第三十一期 (109.10)

新書選介

- RBG：不恐龍大法官 (DVD)

- 根治飲食：0-18歲成長學習  
關鍵食育篇

- 慢老：改變對減肥、運動、  
睡眠的觀念，從日常養成保持活  
力不顯

- 中山醫學大學六十週年校慶  
專刊

- 溫馨醫甲子—人物專訪特輯

讀者借閱排行榜

- 中文書借閱排行榜

- 西文書借閱排行榜

- 視聽借閱排行榜

單位借閱排行榜

- 中文書單位借閱排行榜

- 西文書單位借閱排行榜

- 視聽單位借閱排行榜

圖書服務組 石美鳳

### 慢老：改變對減肥、運動、睡眠的觀念，從日常養成保持活力不顯

索書號：411.1 / 4454 / 2019

條碼號：C141870

黃惠如著 / 天下 / 2019【民108】

ISBN：978-986-398-379-8



某日，在復健科診所聽到病人對醫師說：醫師啊！為什麼我常這邊痛、那邊痛；人家我的同學跟我的年紀一樣卻精神狀態極佳，重點是：看起來就不像我這個年紀且不顯老？為什麼有人老得快、有人老得慢啊？醫師聽完就很細心的跟他回應說：你也可以的啦...!沒錯，參照天下出版出版「慢老」一書，身體力行，慢老又健康，你也可以的啦。

本書著者深耕健康醫療新聞20年，是一位慢老實踐者，曾任康健雜誌總編輯；得過「國民健康署健康好書飲食類首獎」，長期以來將自己閱讀過的國內外最新醫學研究報告整理組織後，以淺顯易懂文字語言發表於雜誌專欄，本次出版此書亦是提供另一管道給讀者健康慢老相關資訊。

著者從運動、飲食、睡眠、生活、防病、情緒六大方向搭配21天微運動，持續身體力行中。以下摘錄書中介紹六項日常實踐的方式供讀者參考：

(1)運動篇之肌肉訓練方式：真正顯老關鍵在於身體活動度和靈活度，而大腿四頭肌的肌力和肌肉量才是年輕與否的關鍵。著者以日常容易達成方式「一定要動，離開椅子就算數」去執行。書中附有21種肌力訓練方式(詳見：p60-p85)，提供讀者如何利用二十一天碎片時間運動，慢老一輩子。

(2)飲食篇之醣類攝取方法：摘錄宜蘭游能俊診所院長的建議：早餐吃三明治勝過饅頭，午晚餐若是自煮麵食，肉類和麵體的體積相比，需達3：1，多吃菜和肉。如有外食低醣選擇可以點個小碗麵、多燙些青菜加顆滷蛋，如此便可降低醣類攝取。

(3)睡眠篇之錯誤假日補眠法：聽過「假日補眠，小心會發胖」，原因是因為「社會性時差」影響，所謂「社會性時差」簡單的說，就像平日上班我們可能晚上12點睡覺而早上7點起床；到假日我們偶爾會因為追劇、聚餐或夜唱熬夜，隔天選擇關掉鬧鐘睡到自然醒，此種時差產生則稱之。德國慕尼黑大學醫學心理系教授羅涅柏格研究發現，社會性時差1小時就會增加33%過重與肥胖的風險；美國另有研究也指出：此種時差性會導致心臟病與糖尿病風險提高，因此，唯有規律的睡眠才是健康之道。

(4)防病篇之口腔照顧：因牙周病毒會增加腦中的垃圾、惡化失智症，潔牙保持口腔健康即可清除大腦的垃圾並可避免失智；中年以後要多唱KTV，對防病有加分效果。

(5)生活篇之改造環境：為什麼有人長期待在家中也會失眠、氣喘？原因是家中建材也會產生有機揮發物質、潮濕黴菌，而不適當溫度也會增加身體危害，所以透過打掃、打開除濕機、少用地毯及空氣流通方式可有效改善室內環境，「打開門、走出去、增加日曬量」，最是對身體健康慢老的日常生活方式。

(6)情緒篇之顯老個性：反芻、憤世嫉俗的敵意、悲觀、胡思亂想及思想壓抑，可是科學認證之五種老得快個性。審視自我後你中了幾個呢？如果有上述幾種個性，著者建議：鍛鍊寬容力及心智強度、減少負面能量、培養靜坐習慣，以達到改善基因及逆轉老化。

透過上面介紹六大點，著者希望讀者生活實踐，為自己身體做出聰明選擇明白慢老的關鍵就在「日常」，日日實行，日日好。藉由此書，讓我們一起聰明慢老、快樂慢老、健康慢老...。而此書也非專屬於40~50的樂齡人！因為慢老是每個人一輩子重要的事情。