



首頁 > 好享生活 > 健康

# 史丹佛醫學專家出書談養生！她防失智、長壽會做5件事

林士蕙

2025-10-30 瀏覽數 250+





資訊爆炸的時代，讀報紙了解時事能讓大腦適度「踩煞車」。僅為情境配圖，shutterstock



A A | 聽遠見

美國史丹佛大學醫學院教授蘿森，是花數十年研究影響人體老化關鍵的粒線體專家，也曾來台進行轉譯醫學研究。她近期集結心得出新書《The Life Machines》，並接受Podcast節目邀請暢談粒線體與健康的關係。她特別公開5件事，是自己為了預防失智與健康老化日日堅持的習慣。到底有哪些？實際上怎麼做？一文詳解史丹佛醫學專家養生之道。

近年超慢跑養生盛行，許多研究揭露，這類 Zone2 運動可活化與人體健康長壽有關的體內物質——「粒線體」。

事實上，史丹佛大學醫學院喬治 · D · 史密斯轉譯醫學講座教授蘿森（Daria Mochly-Rosen），花數十年研究粒線體。她將多年心得寫成新書《The Life Machines》，並上美國健康類Podcast節目「Dhru Purohit Show」對談，指出生活各層面都能善用粒線體這個「生命機器」達到健康老化。蘿森不藏私地分享自己每天堅持的5個抗老習慣，幫助預防失智與延緩老化。

## 1. 她不喝酒，並建議有這個基因特徵的人也不要喝

蘿森在 Podcast 節目中提到，自己是義大利後裔，從小餐桌上總有葡萄酒，但她只要喝一點就不舒服，因此選擇不喝。後來研究發現，有些人不喝酒對健康確實較好。

「喝酒時，身體會產生一種叫『乙醛』的毒素。它會讓粒線體蛋白氧化、失去功能，還會損傷 DNA，進而導致癌症。」蘿森解釋。

她曾進行ALDH2相關研究，還來過台灣，因為約半數台灣人帶有這種基因突變。這類人天生缺乏代謝酒精的「乙醛去氫酶」（ALDH2 Deficiency），若天天飲酒，容易累積致癌物



其實，根據衛福部資訊，喝酒臉紅是 ALDH2 基因突變典型徵兆，建議民眾若喝酒易臉紅，應儘量避免飲酒。



## 2. 管理壓力：她選擇讀報紙

「壓力」幾乎是每個忙碌的工作者都逃不掉的課題。蘿森坦言，她也曾是資訊焦慮的受害者。寫書期間，她每晚看三小時電視新聞，結果「心情糟透了」。因為電視新聞往往聳動，容易帶來壓力。後來她改為讀報紙了解時事，讓大腦適度「踩煞車」。

為什麼慢性壓力會傷害粒線體？蘿森解釋，當人處於壓力狀態，身體進入「戰或逃」模式，粒線體被迫大量產能應對威脅，就像車子油門一直踩著，能量全用於外部刺激，卻忽略內部維護。

蘿森說，粒線體也需要「定時停機」休息。以免長期處於壓力下，把所有精力都用在應對那些或許根本不存在的威脅上，就沒有餘力去照顧體內的維護工作。

她指出，加州大學舊金山分校（UCSF）的一項研究便發現，長期照顧生病孩子的母親，承受著巨大慢性壓力，其細胞內的粒線體功能顯著較低，老化指標（如端粒長度）也比同齡人更差。

此外，根據2014年加州大學洛杉磯分校醫學／老年病學系與布蘭戴斯大學心理學系的研究，長期的大腦認知功能衰退與日常記憶問題有關，而「壓力」是加劇此問題的關鍵因素。

因此，有時放下手機，讀報紙、看書、與親友聊天，不只能替粒線體充電，也能減緩大腦退化。

訂閱遠見電子報，掌握國內外大事

請輸入電子郵件

訂閱



蘿森教授坦承自己不是運動狂熱者，然而，即便不熱愛，她和另一半依然堅持鍛鍊，因為他們早就從多年研究深知，運動是維持粒線體健康、延緩老化的不二法門。另外，蘿森也指出過往研究發現，腿部粒線體功能較差的人，未來罹患輕度認知障礙或失智症的風險更高。

書中提到一次難忘經驗：幾年前她與丈夫在日本徒步走「熊野古道」，傍晚摸黑登山時，全靠平日的弓箭步與單腳平衡練習，才能安全抵達不跌倒。從此，她深刻體會這些枯燥訓練的重要，更建議熟齡者應維持行走力，因為「能自在行走」正是健康老化的指標。

至於蘿森自己平日就在做的3個動作：腿部彎舉、弓箭步與單腳站立，以下是完整教學說明與示範：

### 腿彎舉

這個運動常在健身房使用專業器材來訓練，可有效鍛鍊到人們大腿後側的肌肉。不過在家也可以用其他方式練習。

[一次帶走25吋+20吋行李箱！遠見雙箱豪華方案\\$3,980帶走，立即訂閱>>](#)

例如，一位美國的物理治療師，採用腳踝上綁住復健常見的負重沙包，示範了在家使用椅子可以做到的腿部彎舉。他表示，若沒有想要購買綁腿沙包，也可以綁上米包等重物來代替，重點是固定在腳踝上。建議一次做三組，每組做15次。以下是示範影片：



## 單腳站立

看似簡單，卻是訓練平衡感、預防跌倒的最佳練習。隨著年齡增長，平衡感會自然退化，這個動作能有效強化核心與腿部的小肌群。以下是美國中風協會專家在 YouTube 上的示範教學影片：

## 弓箭步

弓箭步是鍛鍊下半身肌力與協調性的複合動作，對於提升日常活動能力非常有幫助。以下是加拿大「Fundamentals Physiotherapy & Wellness」診所專家在 YouTube 上的示範教學影片：





影音／弓箭步的正確姿勢示範。影片來源：[YouTube 頻道「fundamentalsphysiotherapyw729」](#)

## 4. 她選擇溫和禁食法，不過度餓肚子

近年來，「斷食」或「禁食」成為熱門的養生話題。蘿森教授也是實踐者之一，但她和另一半在家採用的方式是溫和的12小時禁食法。

「我們試著在晚餐後就不再進食，並且會提早吃晚餐。所以，我們努力做到12到14個小時不吃東西。」

為什麼拉長兩餐之間的空腹時間對粒線體有益？蘿森解釋，這與啟動身體的「代謝轉換」開關有關。

我們的身體有兩套主要的能量系統：燃燒葡萄糖和燃燒脂肪。當我們持續進食，身體會習慣性地使用葡萄糖作為主要燃料。但當我們空腹一段時間後，身體會切換到燃燒脂肪的模式，這對粒線體來說，是一種必要的休息與重置。

「總是在吃東西，你會失去代謝轉換的能力，」蘿森表示，讓消化系統和粒線體有足夠的休息時間，它們才能更有效率地進行修復和清理工作，淘汰掉老舊、受損的粒線體，也就更能讓體內回春。

此外，許多人不是餓，而是習慣邊看電視、滑手機邊吃。將進食時間控制在8至10小時，能減少不必要的熱量攝取。這正是她堅持禁食的原因。



在充滿各種健康資訊、專家建議的時代，我們很容易陷入「別人說這樣做很好，所以我也要照做」的迷思。但蘿森提醒，每個人的基因、成長環境、生活習慣都不同，適合別人的，不一定適合你。

「傾聽自己的身體是一件非常好的事……我認為我們很多人並沒有在聽自己身體的聲音。這，才是真正的客製化養生之道。」

蘿森認為，學會辨識並尊重這些訊號，是通往健康的王道。不要因為流行就勉強自己吃下不喜歡的食物，也不要因為別人說有效就盲目跟從。你的身體，是你最好的醫生。

(本文不開放合作媒體轉載)

## 相關文章

覺得生活壓力大？心理醫師證實：可用12種自然的方…

不是詐騙！哈利免費郊遊團讓退休生活不打烊，天天…

法國女人教我的事：毫不費力地轉身，優雅地變老

加好友 >

關注FB >

史丹佛大學

醫學

失智

請往下繼續閱讀









加好友 >

關注FB >



## 登入網站會員

享受更多個人化的會員服務

[會員登入](#)

快速註冊

遠見雜誌    哈佛商業評論    天下文化    未來親子學習平台    1號課堂    50+  
領導影響力學院  
著作權聲明    隱私權政策

Copyright© 1999~2025遠見天下文化出版股份有限公司. All rights reserved.

第22屆遠見ESG企業永續獎▶說明會報名

