#### 法國女人不胖的秘密+讓自己成功老化

為何法國女人都不胖的7個秘密

到法國出差數次,發現,法國女人的身材都棒的不得了,為何法國女人都不胖?為什麼?為什麼?這讓連吸空氣都很容易肥胖的我,實在太羨慕了!

這次,因為採訪法國沙龍保養品牌 Odile Lecoin 創辦人 歐蒂蔻 女士,終於解開我的迷惑。

歐蒂蔻 女士我已經見了兩面,上一次是今年一月,感覺還很陌生,這次就有疑必問,一解我心中許多迷惑。

歐蒂蔻女生已經六十了,但從背後看去,身材仍非常的好,跟他站在一起, 我的臉比她大、肚子也比她凸,腿就更不用說了......。(極度沮喪)

她最喜歡每天散步,白天半小時、黃昏一小時,我問她,身材醬棒,每次散步一定跟了很多愛慕的男生?不騙你,她開心的,足足笑了一分鐘,原本坐著的姿勢,竟然笑到站起來,最後掩嘴大笑,聲音還大到把旁邊的工作人員吸引過來。

天呀,原來我今天做了最棒的一件事情,就是把一位六十歲的女士逗笑了, 哈。

不過老實說, 歐蒂蔻 女士除了魚尾紋較明顯,她的臉蛋、脖子都很嫩也很光滑,別說六十了,很多四十歲的女人不見得能做到這樣,來聽聽他的秘訣 嚕。

#### 秘訣 1→每天要喝現打果汁

歐蒂蔻說,「法國女人都吃的少!」她早餐攝取現打果汁搭配棕色麵包。

## 秘訣 2→中午吃的少,雞肉、沙拉好味道

中午精簡的只吃雞肉或沙拉,維持體力與活力,同時不因吃太撐,影響頭腦 思考。

# 秘訣 3→少吃甜

記得我寫過糖化現象,<u>吃太多甜食會導致彈力纖維的糾結</u>,(想像扭曲的彈簧床,如何把人撐起呢?)造成間接造成老化。歐蒂蔻不太吃甜食,除了早餐偶爾吃甜點,中午以後以蔬菜居多、且要多喝水。

### 秘訣 4→晚上小酌雨杯

最好選紅酒,每晚喝個一兩杯,可幫助抗氧化。

#### 秘訣5→面對壓力

現代人壓力大,歐蒂蔻靠游泳面對壓力,「游泳令身體放鬆且快樂。」沮喪的時候,她從不壓抑,把雙手交握背後,頭與手用力往後、往下拉筋,並發出「吼」的叫聲,把壓力徹底排除。

她說,「這麼做,可以幫助胸口達到微循環,避免抑鬱,法國人把胸口這一區塊當作太陽般,只要暢通,就能正面對抗壓力。」

## 秘訣 6→簡單保養、且要拍臉

歐蒂蔻認為,美麗不一定需靠做臉,或購買很多罐保養品,她僅用自家推出,總共五瓶的保養品,她最喜歡絲蛋白除皺精華與深海全效精質霜。此外,「每次搽拭保養品,最好要彈拍皮膚,藉由手部的運動,可刺激微循環」。

#### 秘訣 7→每天散步 1.5 小時

歐蒂蔻每天散步,早上半小時,下班後一小時,她也鼓勵大家跟著做。 讓自己成功老化

榮總高齡醫學中心主任陳亮恭/寫給怕老族的信:追求樂 活讓自己成功老化

#### 給怕老的你:

台灣人口老化速度世界第一,二〇二五年六十五歲以上人口,將超過二〇%,變成和現在的日本一樣,是個真正的「老人國」。當社?|五分之一都是老人,會是什麼模樣?你,準備迎接老化了嗎?!

臨床上,我接觸最多是五十歲以上的人,包括你在內,可能再過十來年將進 入六十五歲門檻,或許,你並不覺得自己老,但這就是「定義上」的老人。

在進入老年之前,你是否曾好好想過:要如何老去?是天天奔波在醫院,躺在養護機構由專人照料?還是盡情享受退休生活,到處遊山玩水?

根據研究,人在死亡前,一生中無法自理生活、需仰賴他人照顧的時間,平均長達七年多。試想一下,整整七年,你可能無法自己走路、自己上廁所或自己吃飯,生活大小事都要靠人幫忙,不只自己過得辛苦,照顧的家人也是身心俱疲。

門診中,我常看到很多罹患慢性病的長輩,很多人認為這「很正常」,反正人老了,功能樣樣都退化。我要告訴你:這個觀念是錯的!我們不要「快速老化」,而是要「成功老化」!

簡單地說,一個老人健不健康,不是看他得什麼病、或是醫院的檢驗數值, 最關鍵的指標是身心功能狀況,人老了還活得健康、有活力,生活有品質, 身分證上的出生年月日只是一個數字而已。

我總是提醒周遭朋友,及早「儲存老本」,過了五十歲更需要警惕自己。醫生工作很忙,我儲存老本的方法就是,把運動「併入」日常生活,多走路、多爬樓梯,做好飲食控制,不攝取含糖飲料。

如果你不想年老之後,天天看病吃藥,

第一要務就是,養成固定的運動習慣,及早鞏固「骨本」與「肉本」,因為走路變慢、走路不穩,多半和肌肉退化有關,練習能鍛鍊肌力的低阻抗運動,例如舉輕一點的啞鈴,適度的伸展,來保持良好的身體功能,避免骨鬆症與肌少症(sarcopenia),也就是避免骨質流失與骨骼肌的萎縮與退化。

第二,是維持良好的心智功能,避免憂鬱、失智,平日多做一些腦力活動,學習新的事物,活潑使用大腦,積極參與各種社交活動,不要將自己侷限於一成不變的生活模式,

### 這都是活力老化的要件。

未來的五到十年間,整個醫療照護、長照、銀髮產業,都會因老年化有很大的改變。你會發現,往後的 醫師並不只是看病與開藥,而是想盡辦法來維持你的身心功能、改善你的生活品質,台灣將發展出一個無縫(seamless)接軌的照護體系,不同健康狀況的人,都有適切的健康照護服務。

面對人口的白髮化(greying),時間是毫不留情地流逝,你、我和政府現在就要共同努力,讓台灣成為一個適合高齡人口居住的「樂活社會」。

(陳亮恭口述,記者張翠芬整理)