

## 推薦序

臺大醫院院長 何弘能

在世界各國平均餘命均不斷攀升的現今，世界衛生組織已開始呼籲不要再用年齡來定義老年人了，因為平均餘命的增加，並不完全是一件值得可喜的成就，若是老得無依無靠、老得生活困頓、老得病痛纏身，成為又老又窮又孤獨的「下流老人」反而是人人都不樂見的情形。

現今，「健康壽命」才應該是大家關注及努力追求的目標，若能沒有疾病地健康老化、延緩衰老，將健康壽命延續至最長，不僅可以提升自身的老年生活品質，也有助於減輕下一代的負擔。

若是沒有積極適當的保養，身體機能會隨著年齡的增長而快速地退化，因此要想達到健康老化、延長健康壽命的目標，除了大環境中要有完善的醫療體系支

對於熟齡的您，在為家人、為自己打拼了大半人生後，記得留給自己一副健康的身心，做個健康快樂的老年人，享受幸福美好的熟齡人生；對於仍在健康少年的您，則一起努力，更早起步關心自己和家人的健康，讓我們全民一起樂齡成長吧。



持外，最重要的還是自身要有良好的生活習慣與基本的疾病常識，知道哪些行為是有助於健康的維持、哪些措施是有助於疾病的早期發現早期治療。

「熟年的健康叮嚀」是一本由臺大醫學系畢業校友在畢業多年重聚後，寫給熟年同學的健康叮嚀寶典，當中集結了各個領域的醫學專家以深入淺出的文字道出各專科的常見疾病治療方式以及身體保健的重點與養生秘笈，值得推薦給大家閱讀。