圖書服務組 石美鳳

為什麼有些人比較不會老？: 頂尖科學家破解老化的十四個祕密



為什麼有些人比較不會老？: 頂尖科學家破解老化的十四個祕密

索書號：411.1 / 4032-1 / 2017

條碼號：C139289

比爾.吉福德(Bill Gifford)作; 蔡世偉譯 /一起來出版 / 2017【民106】

ISBN：978-986-9235-334

本書作者以十四則故事來說明研究證實促進長壽的秘密途徑與機制，是嵌在我們的細胞裡，並且對擊退或延緩老化有一些影響。作者提到撰寫此書的緣起係因為自己的私心，希望自己像祖父一樣老當益壯，到老仍舊可以在海裡衝浪自如，而非像其他的老人被動的讓生心理逐漸老化，最終伴隨各式各樣的疾病終結自己的一生，他認為：老化是可被駭的、是可逆的。

「活得老，活得好」 即是作者所強調的「健康壽命」，他的祖父因年輕從軍的緣故養成了運動習慣，因此很熱愛騎腳踏車及衝浪，由於這些規律運動，終其一生到年老時依舊擁有健康的體魄，縱使他到86歲時因為受到病毒感染而身體每況愈下，不過，這已經是令人稱羨的了! 也正是人們想追求的健康長壽，亦或許我們可以解讀透過運動就是自動清除細胞中垃圾的一種方法。反觀祖父的哥哥，兩人的基因相近，卻因為個性比較古怪且鬱悶不開朗，喜歡靜靜的座在門廊的搖椅上，慢慢的開始出現阿茲海默症現象，最後因為疾病終究吞噬了他的心智，這個結局並非是我們想看到的。這也正是他為何要研究「為什麼有些人比較不會老？」的原因。

平常人的認知總覺得一旦年老不就是身體器官漸漸老去和退化的，自然變得齒搖髮禿、老態龍鍾，根本是無需費力去思考的，然而本書作者卻為了尋找讓人長壽、減緩老化的原因，專門去訪問一些頂尖老化科學家和百歲健康人瑞們，堪稱是一場探尋永生科學之旅，透過這些訪問找出觸發長壽的要素。因此，如果你也想青春永駐、長生不老，但是卻對生活中似是而非的養生方法感到疑惑的話，非常推薦讀者去這本令人好奇又有趣的書喔! 從中閱讀並吸取其中知識並善用它來預防老化。