

台灣人口老化快速

65 歲以上：超過 7% 即屬高齡化社會

目前 10%，超過 14% 即屬超級老人社會

從 7%、14%：法國歷經 125 年，瑞典 80

年，美國 65 年，台灣 20 幾年間即將達到

養生保健、抗衰老，中醫優於西醫

根據聯合國的定義，65 歲以上人口佔整個社會人口超過 7% 就是高齡化社會，當老年人口超過 14% 時，就是超級老人社會。

台灣在 1993 年老年人口突破 7%，步入了高齡化社會，民國 2001 年老年人口佔總人口比例為 8.79%，2003 年老年人口有 228 萬多人，佔全國總人口數 10%，亦即每 10 人就有 1 位老人。男性國人的平均壽命為 75 歲，女性為 81 歲。經建會預估，再過 10 年台灣老人人口可能逼近 14%，將從老人國步入超級老人國。

一般人總認為歐洲是老化最嚴重的社會，法國人口老化速度從 7% 到 14%，歷經 125 年；瑞典花了 80 年，美國也花了 65 年，台灣在短短 20 幾年間，就進入超級老人國之林，而且是年齡愈長的老年人口不斷上升。

由於醫療科技的進步，不僅延長人類壽命，亦改變了疾病型態，使得罹患慢性病、失能而需人照顧的老年人口大幅增加。

另外，因出生率的逐年下降，婦女就業人口的增加，導致家庭結構的改變，使得傳統以家庭為核心，來照顧老人的方式，正逐漸瓦解中，須獨立生活、靠自己養老的老年人口比率逐年增長，銀髮族的醫療保健支出佔總醫療費用的比重亦

呈現持續增加中。因此，醫療照顧體系的完整建立，實乃當務之急，如何由治療疾病，尤其是心血管等慢性病，到預防保健，養生調理與抗衰老，更是當今的重要課題。

說到養生保健及抗衰老，中醫首重補腎，其優勢絕對強於西醫。

中醫的「腎」，除了西醫解學上的腎臟外，還概括了一系列生理功能的總稱，包括生殖、內分泌與自律神經系統，如：腦下垂體、甲狀腺、甲狀旁腺、腎上腺、性腺，與交感、副交感神經系統……等。

腎為先天之本，脾胃為後天之本，腎主發育與生殖，屬水，藏精，故亦主管水液的代謝；又主骨、髓，亦關係骨骼的生長、發育……。

(98. 6/26：摘錄、整理自 96. 10/19

《中國時報·

E6》，《台經月刊·93 年 11 月號》)