

聯合國的世界衛生組織在 2018 年 6 月發佈的全球診斷信息標準《國際疾病分類》第十一次修訂本中，增加了一個代號為 MG2A 的病名 – Old Age，也就是「衰老」；將它定義為不包括精神紊亂和阿茲海默症在內的「高齡或老化」。<sup>2</sup> 衰老是一種疾病，是可以治愈的。當然，抗衰老並非等於我們可以戰勝死亡，也不單純是延長壽命。主要的目的乃是能夠做到老而不衰，減少疾病和失能的發生，保持健康與活力。因為我們發現，衰老是大多數疾病的根源，也是迄今為止心臟病、阿茲海默症和糖尿病的主要原因。

加速發展的技術和海量資金的投放，正為追求健康長壽的生命帶來令人雀躍的成果。曾經被視為「不治之症」的癌症，在 1991-2016 的 25 年間，美國癌病患者整體死亡率下降了 27%。<sup>3</sup> 同樣地，今天我們已經明白衰老並非「自然而然」的事。我們對衰老的成因和影響已有深刻的了解。所以，它再也不是不治之症，是可以逆轉或延緩的。<sup>4</sup>

當科學家在努力發掘衰老的根源和發明有效的治療藥物時，你可能會問：有沒有簡單易行的保持健康，減緩衰老的方法呢？答案是有的，而且不是什麼深奧的道理，是老生常談的人生經驗。這就是美國著名遺傳學家 David A. Sinclair 在他的暢銷書，*Lifespan: Why We Age - and Why We Don't Have To*，為延緩衰老所給予的建議：「堅持少吃，另加每天運動十分鐘。」<sup>5</sup> 其實中國人的傳統智慧早已有提到。只是當人類在滿足肉體慾望的過程中，不自覺地被慾望牽制，過度追求飽足和安舒，就帶來嚴重的副作用。總體而言，就是：能吃飽，就刻意吃少兩、三分；能穿暖，就不必穿到出汗為止；能舒適，就偏要讓自己勞累一點。今天的科學家會告訴我們，這樣的生活形態能激活人的身體內最原始的生存機制，從而讓生命更有韌性和健康，去繼續生活。但我會用以下的經訓來和大家彼此勉勵：

- A. 在物質豐富的日子，謹記食得健康、食得節制（參《腓立比書》三 17-21）。
- B. 在忙亂失控的年代，謹記睡得規律、睡得安寧（參《詩篇》一百二十七 2）。
- C. 在動靜失衡的時代，謹記操練身體、恆常鍛鍊（參《約翰三書》一 2）。
- D. 在亂象頻生的末世，謹記常常喜樂、凡事謝恩（參《箴言》十七 22）。

請聽使徒保羅的見證：「我已經學會了在甚麼情況下都可以知足。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；無論在任何情況下，飽足也好，飢餓也好，我都得了秘訣。靠著那賜給我力量的，甚麼情況我都能應付。」（腓四 11-13，〈新漢語譯本〉）

<sup>1</sup> 這篇分享是延續四月份的牧者感言。「投靠有永生之道的主」是人生的根本；但這並不表示我們對管理生命方面就沒有責任，可以隨心所欲地生活。這篇分享的主題是引自《哥林多前書》六 18-20：「你們要逃避淫亂的罪！沒有其他的罪會像淫亂那樣，對身體有如此明顯的影響。因為行淫是冒犯自己的身體。難道你們不知道，你們的身體就是聖靈的殿嗎？聖靈是上帝賜給你們的，就住在你們裡面。你們不屬於自己，因為上帝用重價把你們買回來，所以你們要用自己的身體去榮耀上帝。」《聖經·新普及譯本》篇幅所限，我的分享不會講淫亂，主要集中在講身體的管理。

<sup>2</sup> 《國際疾病分類》第十一次修訂本 (International Classification of Diseases, ICD-11) 於 25/05/2019 為世界衛生大會接受，並於 01/01/2022 正式生效。有興趣可瀏覽：[International Classification of Diseases \(ICD\) \(who.int\)](https://www.who.int/ia/icd/11/)。

<sup>3</sup> J.B. Iorgulescu, M. Harary, C.K. Zogg, et al., "Improved Risk-Adjusted Survival for Melanoma Brain Metastases in the Era of Checkpoint Blockade Immunotherapies: Results from a National Cohort," *Cancer Immunology Research*, 6, no. 9 (September 2018): 1039-45.

<sup>4</sup> 有興趣多知道這方面的最新研究發展，可參看：Tony Robbins, Peter Diamandis, & Robert Hariri, *Life Force: How New Breakthroughs in Precision Medicine Can Transform the Quality of Your Life & Those You Love* (中譯：《生命力》北京：中信出版社，2023)。

<sup>5</sup> David A. Sinclair & Matthew D. LaPlante, *Lifespan: Why We Age - and Why We Don't Have To* (中譯：《長壽—當人類不再衰老》。北京：中信出版社，2022)，頁 95、109。