

養生保健之道

內科部 血液腫瘤科 謝安臺 醫師

前言

根據今年健保局資料顯示，10 年沒有就醫紀錄的民眾為 3 萬 2226 人，其中 65 歲以上的有 3304 人。也就是全台每 1000 人中，就有一人已十年沒就醫過。健保局 11 週年慶曾邀請 13 位未曾使用健保卡的 70 歲老人家共度生日，慶生會中這些勇健老人分享他們的養生之道，總括來說大多具有**規律運動、飲食清淡、心情開朗、健康生活習慣與肉類吃得少**等特質。其實要擁有健康的身體是有方法的，古代醫生就很注重預防勝於治療，黃帝內經曾提到：聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂。因此古代醫師常會發明很多養生秘方，提倡養生之道。或許很多人會很不在乎地說：那麼怕死做什麼，人生苦短及時行樂。因此菸、酒、檳榔樣樣來，飲食及生活作息都不節制，於是年歲漸漸大，身體病痛就慢慢上身了。我們今天談養生之道並不是貪生怕死，只想延長壽命，養生做得好也可讓中年以後的生活品質提升，避免退休後常常到醫院報到。因此養生必須從現在就開始，千萬不要自認為「身體很健康」、「年輕有本錢」，所以忽略保養功夫，畢竟身體是血肉之驅，年輕時也許不會顯現出「身體有異樣」，但隨著年歲增長就會有「體衰」、「虛弱」、「抵抗力差」的現象產生，預防總是勝過治療。切記「**三十歲前你糟蹋身體，三十歲後就換身體糟蹋你**」。我們也許想學古代醫家養生，然而生活在文明的國度裡，人類面臨更複雜的健康威脅：禽流感、農藥、孔雀石綠石斑魚、口蹄疫病死豬、戴奧辛鴨蛋、重金屬白米。文明的人類要如何養生呢？乾脆歸隱山林，遠離塵囂，還是花大筆的鈔票美容護膚，食用健康食品，瘦身健身？很可笑也很可憐的是：**人類出賣了健康去賺取財富，卻又花上大筆的財富去追求健康**。今天跟各位談的養生之道不僅不花大家的錢，甚至人生可以因此而更富足。

健康公式

$$\text{健康} = \text{生活方式} + \text{飲食習慣} + \text{環境因素} + \text{遺傳因子}$$

影響健康的因素有很多，但根據統計最主要因素為生活方式與飲食習慣，至於外在環境因素與遺傳因子其實只佔少部分，因此如何保養我們這個臭皮囊就有更多自主方法了。例如生活方式方面我們可以每天問問自己：每天生活規律嗎？有否適當運動？抽煙數如何？飲酒量？飲食的質與量？用藥習慣？職業？生活環境…等等？我們發現現代人有許多通病，例如：晚睡晚起、早上不排便、暴飲暴食、不吃早餐、透支體力而不自知、服用藥物過度，防腐劑、添加物、色素、人工甘味、不當的油脂攝取，錯誤的價值觀，只追求卓越，欠缺和平、博愛及個性急躁等。這些都是威脅我們健康的常見因素，其實養生之道不難，我們可以從日常生活做起，以下就從飲食養生、睡眠養生、運動養生、生活環境的養生與心靈養生來探討。

飲食養生

錯誤！物件無法用編輯功能變數代碼來建立。

惡性腫瘤自 1982 年起每年蟬連國人十大死因首位，歸咎其原因主要為飲食及抽煙習慣，事實上飲食的質與量控制不好不只會引發癌症，其他慢性病像高血壓、糖尿病、心臟病、痛風(帝王病)等疾病也與飲食息息相關，我們不能等疾病上身才苦哈哈地限東限西，而是要平常就去注意飲食，哪些食物會致癌呢？哪些食物可防癌呢？

致癌食物

- 燻烤及醃漬物：胃癌
- 黃麴毒素：肝癌
- 食用色素、糖精、殺蟲劑、亞硝酸鹽
- 飲酒：口腔、咽喉、食道、肝癌
- 吸煙：肺、口腔、咽喉、食道、膀胱、腎臟、胰臟癌
- 高脂肪食物：乳癌、子宮內膜癌、卵巢癌、前列腺癌及結腸癌

防癌食物

- 纖維素
- 維生素 A,C,E
- β 胡蘿蔔素
- 硒
- 十字花科蔬菜

美國癌症學會防癌飲食指南

- 飲食習慣乃僅次於吸煙的致癌因子 •
- 限制高脂肪食物，尤其是動物性飽和脂肪—消化道癌,乳癌,心血管疾病.
- 多食富含纖維素食物—消化道癌
- 多吃富含維生素食品，如青菜,水果
- 多食十字花科蔬菜
- 少食醃、燻、炸及亞硝酸鹽處理食物
- 多運動、節制飲食並保持體重
- 節制酒精的攝取

根據以上資料，我們更當學習「趨吉避兇」，平日飲食原則上天然食物營養勝於精緻加工食物。攝取食物種類要多樣化，避免農藥、少化學添加物、煙燻、醃漬、碳烤食物，白糖、白米、白麵改為糙米五穀雜糧，低油、低糖、低鹽、低蛋白、高纖維，不加味精、不用煎炸、少吃肉、少吃加工食品。平日烹調模式以生、蒸、煮為原則。

生 > 蒸 > 煮 > 炒 > 煎 > 炸 > 烤

至於飲食習慣方面莊淑芹博士曾說：「早上吃的好，中午吃的飽，晚上吃的少。」宵夜最好不要吃。「早餐二，午餐三，晚餐一，就寢前三小時前用之更佳。」飲食七分飽就好，細嚼慢嚥並於輕鬆愉快心情下進食，飯後散散步，可幫助消化。早上血氣循行至腸胃，故早餐不可忽略，早起一杯白開水，可清腸胃降火氣。為何防癌指南與養生家都建議少吃動物，提倡素食呢？因為動物含高單位膽固醇及飽和脂肪，容易產生動脈硬化造成心血管疾病及腦

中風，素食也比較衛生，不會因細菌或寄生蟲造成食物中毒與感染疾病。很多修行人提倡素食，因為素食減少殺業可長養慈悲心，對社會治安也會有幫助。西方環保團體也由經濟、生態、環保的角度發現素食對地球生存的利益，我們知道世紀之瘟疫 SARS 與禽流感也都與人類肉食習慣有關，我們如果減少肉食，畜牧不再集中飼養，相信禽流感也威脅不到人類，我們也可省下大筆防疫大作戰的經費與人力及物力。

睡眠養生

人生有三分之一的時間在睡覺，睡眠是天然的補藥，良好的睡眠是健康的基本需求，而最好的睡眠時間是在十點十一點到清晨三四點左右，現代人因工作及習慣因素常常熬夜，這樣對身體傷害很大。中午累了可小睡片刻，用咖啡或茶來勉強提神對身體也是一種傷害。失眠的人，如何用自然的方法引導入睡而不靠安眠藥，有很多方法，但有時是疾病因素就得專家幫忙。

運動養生

俗語說：「活著就要動。」運動有很多選擇，但過於劇烈的運動對身體也是一種傷害，中國許多武術、氣功、太極拳、五禽戲、外丹功、香功、八段錦等，很適合養生。其他游泳、登山、健行、跑步、健身操及各種室內運動等，也對身體很有幫助，個人可以隨興趣、嗜好及方便性計畫運動，最重要的是要持之以恆。

生活環境的養生

住宅環境衛生之維持，陽光、空氣、水充足。平日也可培養興趣，茶道養生、繪畫、書法、棋奕等藝術會友兼養生，對身心靈的健康都很有幫助。

心靈養生

現代人工作壓力大，人際關係複雜，心情常易緊張、焦慮、抑鬱，也是常見致病之因。畢竟人是身心靈的結合，光有健康的身體而心靈達不到調和，如何談得上健康？平時我們可以藉由音樂、旅遊、藝術等方法來調治心性，常保樂觀、積極、幽默，學習放鬆心情。每天留給自己獨處時間三省吾身，可以理清思緒。研讀聖哲典範、偉人傳記或勵志叢書可以激發高尚情操。另外宗教信仰、研究真理，接近修行之士，也可以保持靈明心性，長保身心康泰。

結論

我們今天談養生保健之道，看似容易真要身體力行卻沒多少人做得到，多數人總要等到病痛纏身了才悔不當初，健康並不是掉下來的，要做規畫，有恆心毅力付諸實行，才能步向

快樂健康長壽之道。中國人希求五福臨門，五福乃包括：富貴、長壽、康寧、好德、善終。富貴不見得要家財萬貫，知足常樂，而長壽也不見得盡如人意，人生就像在寫劇本重要的不在長與短而在戲中內涵，平凡人生中也能見偉大，身體健康家庭和樂，最後平平順順不要有太多的痛苦與掛礙走完人生最後一程，如此人生也就了無遺憾了。