

健康存摺悅讀會

主題：學習健康

(第一次讀書活動)

書名：為健康把關的 57 堂課

日期：100 年 10 月 7 日 地點：基河校區 J306 室

出席人：陳振南、楊宗衡、林育慶、張智堯、張惠雅、
林雪雲、楊金樺

【讀書心得 / 討論內容】

台灣經濟起飛，帶來了優渥的生活環境，提高了民眾的生活品質，但卻疏於照顧自己的身體，甚而在身體開始發出警訊時，竟無從分辨是一時的不適抑或是疾病已經找上了自己。健康需靠自己提早預防，防範於未然。所以平時就要多吸收有關醫藥方面的資訊，充分了解疾病相關知識與預防方式，才能將身體掌握在最穩定的狀態，免除疾病帶來的身心折磨和後續龐大的醫療支出。本書用淺顯易懂的方式分為三大單元：一、為我們的安全飲食把關；二、為我們的生活環境把關；三、為我們的健康身體把關。一一釐清許多網路流傳的錯誤觀念，提供完整的醫藥知識。

在第一單元有關安全飲食的部分，在現今的忙碌社會，我們常用吃來排解壓力，休息時用吃來犒賞自己，到底我們吃的東西健康嗎？本單元教我們如何正確的吃維他命、健康食品及保健食品；健康的喝咖啡及茶的功效；正確的攝取醣類及五穀雜糧；外食族健康法則及十大抗癌食物與垃圾食物等，讓忙碌的現代人非常受用。根據「遠見雜誌」2007 年的調查結果，國內天天外食族人口超過 330 萬，餐餐外食者則有 170 萬之多，數字驚人！本書教外食族如何聰明點菜不發胖，掌握 4321 原則-就是將 1 個盤子分成 4 等分，其中 3 份是植物性、1 份是蛋白質。而 3 份植物性食物包括 1 份碳水化合物(飯、麵等澱粉類食物)、2 份蔬菜，並將 2 份蔬菜在各分 2 種，也就是根莖花果 4 類都吃，且各種顏色都要有；1 份蛋白質則在肉、蛋、奶、魚、豆腐中選擇，建議多吃豆腐，因為它雖然是豆製品，但是蛋白質含量超過 50%。

第二單元有關生活環境的部分，現代人的生活離不開電腦、IPAD 及智慧型手機，許多病症的發生年齡也不斷下修，尤其是我們的「靈魂之窗」。書中簡單介紹 6 個方法：注意光源位置、讓眼睛休息、改變工作步調、記得眨眼、保持良好坐姿及調整螢幕、鍵盤等，可以讓我們遠離「電腦視覺症候群」。還有一些亮眼小祕笈及按摩睛明穴、太陽穴、風池穴及合谷穴等四個穴道，即可舒緩眼睛的不適，緩和肌肉過度僵硬，隨時隨地可做，治標且治本。還有前一陣子的發燒話題-塑化劑，塑膠製品是現代人生活隨處可見的器皿，多樣性帶來生活的便利，卻常讓人忽略其潛藏的危機。根據成大與台大聯手進行的研究發現，國內孕婦體內的塑化劑代謝物濃度過高，其中 DBP 平均濃度為美國孕婦的 4~5 倍，DEHP 更高達 12~13 倍，可能嚴重危害我們的下一代。所以外食時別用塑膠袋裝熱食，熱飲所使用的紙杯及杯蓋、紙便當盒裡的塑膠膜等，長期使用下來都會造成體內毒素累積，建議自己使用不銹鋼餐具，既可遠離毒素又環保。

至於第三單元有關健康身體的部分，從小便到腸道，腰背痠痛及肌肉痠痛，肝、腎、心、胃及皮膚等部位，都用最簡單的文字為讀者一一解說。並釐清了減重與塑身的不同，所謂減重，是指全身都會瘦，但身上的蝴蝶袖與大腿贅肉可能還是會存在。至於塑身是指平常攝取的食物熱量正常，再經由體適能教練的指導做特殊部位的訓練或活動，其實最好的方式就是少吃多動，運動則要選擇有氧運動，強度不一定要太高，持之以恆為佳！透過本書瞭解醫療知識原來可以這麼簡單有趣，也非常感謝潘教授用深入淺出的方式教導健康知識，讓健康觀念成為全民運動，健康教育普及化，就可拉近醫病關係，減少醫療糾紛，對提升所有民眾的健康保養觀念有更大的裨益。

健康存摺悅讀會

主題：學習健康

(第二次讀書活動)

書名：不想生病就搞定自律神經

日期：100年11月4日 地點：基河校區J306室

出席人：陳振南、楊宗衡、林育慶、張智堯、張惠雅、
林雪雲、楊金樺

【讀書心得 / 討論內容】

身體真是心靈的一面鏡子，如果不是生病，我們不會發現自己內在出了甚麼問題。

兩、三年前，我的先生突然覺得呼吸不順暢，經醫師診斷為輕微二尖瓣脫垂，對於一個從不生病的人而言，這是一個多大的震撼，然後就是一連串的检查，检查的過程出了很多的小問題，這更加深他的疑慮，於是一條冗長的問診之路就此展開，中醫、西醫，胸腔科、肝膽腸胃科、心臟外科、口腔外科、內科、耳鼻喉科……，兩年來，就這樣看過大小醫院，家裡積存的藥物好幾袋，結果是，沒有顯著的毛病，只是晚上睡覺時常驚醒，白天工作提不起勁，時常心悸胸悶，整個人越來越悲觀、焦慮、緊張。

有一天，我們都驚覺不能再這樣繼續下去，抱著「可能壓力太大」的想法，暫停問診，我開始陪他走路、甩手、深呼吸，加上飲食控制，一兩年下來，情況終於獲得改善，最重要的是，調整心態，放慢步調，告訴自己，人死了就甚麼都沒了，還談甚麼自我要求與工作表現。

最近，當我看到郭育祥醫師寫的《不想生病就搞定自律神經》，我驚訝的發現，原來忙碌與壓力真的可能造成身體不適，也就是自律神經失調，郭醫師寫的其實是很多現代人的毛病，是一種典型的心理與生理互相影響的疾病。我發現我先生所患的毛病與書中描述幾無二致，幸運的是，我們根據自己的醫療常識，誤打誤撞的運用本書所寫可以改善自律神經失調的方法如與壓力共處、規律運動、調節飲食、練習深呼吸等，讓自己從身心的困擾慢慢走向健康。

自律神經失調的患者常在不同的科別看診吃藥，卻因為沒有診斷出來，或診斷了卻沒有對症下藥，而一直沒有治好，看了本書之後，我清楚知道自律神經失調是一種可以醫治的疾病，想要擁有健康的現代人不能不讀。

健康存摺悅讀會

主題：學習健康

(第三次讀書活動)

書名：算病：算出體質，量身訂做養生方案

日期：100年12月2日 地點：基河校區J306室

出席人：陳振南、楊宗衡、林育慶、張智堯、張惠雅、
林雪雲、楊金樺

【讀書心得 / 討論內容】

這本書主要的目的是要推展一套正確養生預防疾病的方法理論。作者從中國古老智慧如易經黃帝內經等整理出來能夠了解我們體質的資訊。作者使用五運六氣天氣醫學歸納出適合的飲食作息運動等等養身方案。這套分析體質的系統是世界上第一套經由統計歸納出來的醫學。人的健康由百分之六十的先天體質及百分之四十的後天體質決定，此書除了破除 11 大養生迷思，教你由運氣學找出自己的先天體質，並由身體狀況檢測出後天體質，藉此找出你的好發疾病，再以同樣的道理，算出疾病最有可能發作的時間。

此書主要提出兩個重點。第一是正確養身觀念。曾有新聞報導指出，有人同時吃人參及銀杏萃取的健康食品，導致猝死。書中強調不要隨便亂買健康食品，也不要看誰吃什麼東西很好就跟著吃，否則很容易惹「病」上身！每個人體質不一樣，適合吃的東西當然也不一樣。作者以累積多年的臨床經驗結合五運六氣理論分析出來，確實每個人的體質先天後天都不一樣，最適合吃的食物也不一樣，不能一窩蜂跟著媒體報導的東西吃，更何況，現在的科學研究報告，常常每隔一段時間就更新，或是推翻之前的研究結論。以健康食品來講，如果是蔬菜水果或藥用植物類，沒有經過炮製，它的寒涼屬性是不會改變的。如果你的體質原本就不能吃這些東西，它做成健康食品之後更不能吃，因為健康食品內含的成分份量比生鮮品更濃縮，效果更強烈。這些東西對別人可能是良藥，對你卻是毒藥！所以說，如果不事先了解自己的體質，很容易就踩到地雷。

第二是有關個人體質對疾病的影響。「體質是命中註定的」這句話令人聯想到西方醫學中的基因遺傳，但以中醫的角度而言，體質不只是父母遺傳而已。兩千多年前就發現，人的體質乃是兩大因素之綜合，一是「先天體質」，含先天弱臟（心、肝、脾、肺、腎五臟中，功能較弱的部份）及先天體質偏性，對身體健康影響程度大約是六成，二是「後天體質」，對身體健康影響程度約佔四成。

先天體質除了來自雙親的基因遺傳，還深受出生當時的氣候特質所影響，這就是中國特有的「氣象醫學」，古人發現人們的先天體質會帶著與出生當時氣候一樣的特質。例如，在氣候燥熱時出生的人體質都偏熱，氣候寒冷時出生的人體質都偏寒。而後天體質由飲食作息、生活環境（含工作環境）、個性、情緒……所塑造。同時，根據中國人四千多年的統計及經驗法則，每一個人在出生的那一刻，就因氣候的因素而決定了先天較弱的器官是五臟（心、肝、脾、肺、腎）中的哪幾個（即弱臟）。而這些弱臟若沒有經過後天的補養和調理，很容易就罹患某些特定疾病。

所以，想知道自己可能會生什麼病，只要知道自己的弱臟是那些部位就能預測出五、六成。透過先、後天體質的研究、歸納，古中醫學者更發現疾病的發生與體質有著密不可分的連動關係。中醫學早已有「因時、因地、因人而異」的治療觀念，實際上就是強調不同的季節、氣候和地理環境、不同體質的人群，容易罹患的疾病也不同，即使發病，臨床上的表現也有區別。根本原因不外乎「外因」與「內因」。外因即氣象醫學的概念，自然氣候中春溫、夏熱、秋涼、冬寒的變化，以及地勢高凸則氣候乾旱，地勢低凹則氣候悶濕，均會對人體的生理狀況產生影響。內因則是先天遺傳、飲食習慣和個性，每個人有不同的先天遺傳；再加上各人的飲食偏好，酸甜苦辣、油膩、生冷，以及性情的溫和、急躁等，又形成了各種後天體質。某些疾病只好發於某種特定體質，而某些體質則對特定疾病具有抵抗力。簡言之，我們的先天體質無法自己選擇，端賴出生時老天的決定，而體質一旦確立，也就差不多註定了容易罹患的疾病。

此書的宗旨就是透過算病來了解自己體質然後去防止生病。