

## 了解生活習慣病—— 掌握養生關鍵、預防勝於治療

文——台大醫學院醫學系主任・內科學教授 吳明賢 醫學博士  
台大醫院健康管理中心主任

西方內科學教父級人物威廉・奧斯勒(William Osler)醫師曾說「若想擁有健康生命、必須先有健康習慣。」而東方師承奧斯勒的日本人間國寶日野原重明醫師則在日本提出生活習慣病觀念，他認為很多現代醫療無法妙手回春的慢性病，例如癌症、高血壓、糖尿病及心臟病皆源於生活習慣，因此日本是全世界首先採用「生活習慣病」的國家。

本書作者劉輝雄醫師曾負笈日本，獲得京都府立醫科大學博士學位，是國內健康檢查及胃腸內視鏡數一數二的專家，他在此二方面的成就，有目共睹。難能可貴的是他也是開風氣之先引進生活習慣病的醫師，由於留日背景他與許多日本醫界的要角熟識，包括前述的日野原重明，因此對於在日本已眾所周知的生活習慣病，不遺餘力推廣介紹並加惠於其病患及健診客戶。

有鑑於國人「只看病治療、不談養生預防」現象，已對健保醫療資源分配及使用濫用形成根本性的傷害，不能等閒視之。他毅然決然成立台灣健康促進基金會，大聲疾呼國人要多注重自己的生活習慣及保健！

坊間有關各式疾病的診斷、治療的書籍比比皆是，汗牛充棟，但是深入淺出介紹「生活習慣病」的書籍仍寥若晨星。身為生活習慣病先驅的劉醫師自然不能置身事外，作壁上觀。這本《台灣社會第1號隱形殺手》生活習慣病的預防與治療，就是在他繁忙的執業工作之外，利用有限的時間，慢工出細活的產品。

這一本書總共分為六章，第一章全世界老化最快的台灣人，開宗明義指出一個大家無法逃避的事實：台灣已是一個老年國家，若不正本清源，要面對的是醫療資源節節上升，但生活品質卻節節下滑的結果，君不見各大醫院急門診均門庭若市，而真正須要住院的卻不得其門而入！台灣少子化，老年化更加速又老又病的趨勢。但也並不是束手無策，他簡明扼要以人生四季做比喻，恰到好處的介紹月歷年齡、身體年齡、心理年齡的觀念，進而借重日本人的經驗，申論如何在進入人生的秋、冬兩季仍能維持良好的身心健康。第二章則是從每年台灣十大死因破題，意味深長引入三階段改變惡習到養成好習慣，加強對生活習慣病的認識，並闡述這些慢性疾病的發生，莫不與生活習慣息息相關。

從第三章到第五章則是本書精華，開出對生活習慣病可妙手回春的簡易處方。針對如何預防生活習慣病必須從三大方向著手。其中第三章是飲食，第四章是運動，第五章則是休養，這是本書最值得細細品味的章節，作者提出一些簡單易行的原則，只要讀者身體力行，對於疾病的預防必能迎刃而解事半功倍；而且對於一些錯誤迷失，也一一破解。想讓自己更健康更年輕的讀者，當能從此三章受惠無窮。第六章也是本書的最後一章，作者再苦口婆心，提出八大要件，這八大要件不僅涵括生活習慣，也蘊含人生哲理，充滿知識和智慧，能夠劍及履及確實做到者，定能日起有功，達到既健康又長壽的目的。

古代人注重養生，意謂生命是養出來的，然而當時醫療仍相當原始，環境也問題叢生，卻仍有百歲人瑞；反之，現代人享有良好的公共衛生環境，進步的醫療，平均壽命是延長了，但仍有許多人忽略養生，以致「現在不養生，將來就等著養醫生。」希望這本書的發行出版，能導入正確的知識，增加民眾對生活習慣病的了解，以提升健康意識，則長命百歲、健康幸福並非妄想。

台灣社會第一號的隱形殺手  
——生活習慣病的認識與預防

吳明賢

## 建立健康的概念——

### 養成健康的生活態度，並落實在日常生活中

文——衛生福利部國民健康署署長 邱淑媿 流行病學博士

依二〇一四年世界衛生組織報告指出，隨著全球人口老化及生活型態的改變，全球因癌症、糖尿病、心血管疾病及慢性呼吸道疾病等四大非傳染病死亡約占死亡人數的五分之四（82%），而我國前述四大疾病亦佔死亡人數約六成（61%），而這些主要的非傳染病成因，除了人口老化及快速都市化外，主要是不健康的生活形態，俗稱生活習慣病，也稱為文明病。這些文明病起因於工商化社會所致環境與生活習慣改變的疾病問題，例如民眾缺乏規律運動、不健康飲食所引起的三高（高血壓、高血糖及高血脂）、過重或肥胖、吸菸、嚼食檳榔及過量飲酒等問題，這些非傳染病快速成長趨勢，已成為全球及國人健康的重要議題，有賴政府、產業界、醫療團體與民眾共同努力及調整因應，以藉由預防措施，來戰勝這些文明病之威脅。

國民健康署為因應民眾文明病之預防與照護，在施政上也秉持「預防勝於治療」的精神，例如近四年更推行全國健康體重管理及改善致胖環境，獲超過兩百九十萬民眾響應，集體重達四千四百噸以上，且各鄉鎮與各縣市環境亦持續改善中；進行醫療服務模式之變革，在民眾就診時主動評估生活習慣危險因子與健康行為，並提供戒菸、戒檳、運動減重、癌症篩檢、成人健檢等預防保健服務；推動社區化成人健檢服務，每年超過一百八十萬人利用；更擴大推動四大癌症篩檢，每年篩檢逾五百萬人次、發現逾一萬名癌症及約五萬名癌前病變；並推展慢性病共同照護網，使糖尿病死亡率下降一成；也帶動預防醫學風氣，有一百五十一家醫療院所取得世界衛生組織健康促進醫院會員證書，成為全球最大健康促進醫院網絡，為國人建立主動出擊的健全健康促進服務；提倡活躍老化，推動高齡友善城市及高齡友善健康照護，已成為全球第一個各縣市皆簽署推動世界衛生組織高齡友善城市計畫的國家。

健康是幸福人生之本，要促進國民健康除了靠政府努力外，更需要學界、民間團體、健康產業界及民眾共同來倡議與參與，尤其是讓有科學實證的健康知識能傳播給民眾，希望能夠進一步使民眾建立「健康」概念，養成健康的生活態度，更能將獲得健康概念落實在日常生活中。很高興看到財團法人臺灣健康促進基金會董事長劉輝雄醫學博士，能以多年行醫經驗出版這本養生寶典，以深入淺出之方式介紹各種生活習慣病及預防知識，共同為民眾健康儲值及健康加值而努力！

邱淑媿

支持健康 捐款方式

歡迎自由贊助  
贊助金額 NT\$200 以上  
基金會致贈本書一冊，以茲感謝

線上捐款  
台灣健康促進基金會官網  
[www.thpfoundation.org](http://www.thpfoundation.org)

信用卡捐款  
請來電索取信用卡授權書  
電話：(02)2522-1855

銀行匯款 (ATM)  
戶名：財團法人台灣健康促進基金會  
銀行：元大銀行和平分行 (代號 806)  
帳號：21292003456788

郵政劃撥  
戶名：財團法人台灣健康促進基金會  
帳號：50289291

感謝您 —— 和我們一起傳遞健康

 財團法人  
台灣健康促進基金會  
[www.thpfoundation.org](http://www.thpfoundation.org)

