

早安健康

AI by H2U

預防國民病

告別現代文明病的6堂健康管理課

健檢沒紅字，卻疲倦難消、老毛病纏身？

當心！面對疾病逼近，你的身體正在發出警訊！

別等生病再治療，主動強化預防才是趨勢！

6

堂健康管理課

LESSON 1
自我覺察

LESSON 2
代謝系統

LESSON 3
循環系統

LESSON 4
記憶系統

LESSON 5
呼吸系統

LESSON 6
消化系統



特別附錄

揪出隱藏風險！5大系統自我檢測

讓每一個日常選擇，都成為最好的保養

每天忙碌奔波，三餐隨便外食，經常熬夜加班又缺乏運動，身體的疲憊好像成了常態。我們總覺得只要沒生病，身體就還撐得住，卻忽略了許多微小不舒服其實是身體發出的求救訊號。面對慢性病年輕化與現代文明病的威脅，「預防勝於治療」不再只是口號，而是你我都該落實的生活態度。

想要為了未來的自己而踏出第一步嗎？

現在就跟著本刊的 6 堂健康管理課，從建立自我覺察開始，全面檢視從早到晚的生活習慣，快速檢測五大系統的健康程度並採取對策吧！

只要控制熱量攝取及避免接觸毒素，就有助於呵護沉默的代謝系統；調整生活習慣並借助血管清道夫的力量，就能幫助控三高，維持循環系統暢通無阻；想要對抗初老、守護清晰思緒，記憶系統的微循環一定要顧好；而室內外空污無所不在，強化呼吸系統才能為雙肺築起防線；透過飲食及生活習慣養好胃，除了擺脫反覆不適及對於胃藥的依賴，更可以經由消化系統調控全身健康，為體質打好底。

健康其實一點也不遠，就藏在我們每天的選擇裡。

當我們把健康知識帶進生活中，學習在每個環節做出對的選擇，吃對的食物，補充對的營養，採取對的作息，由內而外的身體變化會讓我們知道，每一個當下的選擇與實踐，都成為了最好的保養，更是對未來的最佳投資！



CONTENTS

預防國民病

告別現代文明病的 6 堂健康管理課



LESSON 1 自我覺察

習慣會致病！5 個改變為健康打底

- 04 小安的一天這樣過
- 05 維持健康，正是預防醫學的第一步
最簡單的一個改變，從現在開始這樣做！

LESSON 2 代謝系統

熱量毒素不囤積，寶貝你的肝

- 08 代謝中心：肝臟，將營養轉化為能量
- 09 全台每 3 人就有 1 人脂肪肝，患者逼近 700 萬
- 10 Checklist：我的肝臟健康嗎？
- 11 肝臟食療保健這樣吃
- 12 護肝百寶箱

LESSON 3 循環系統

血管清道夫維持暢通、控三高

- 14 循環中心：心血管，帶著氧氣、養分循環全身
- 15 全球千萬人死於心血管疾病！85% 為心臟疾病及中風引起
- 16 Checklist：我的心血管健康嗎？
- 17 心血管食療保健這樣吃
- 18 養心百寶箱

LESSON 4 記憶系統

大腦 30 歲初老！吃對營養守護敏捷思緒

- 20 認知中心：大腦，主掌思考、判斷、溝通、記憶
- 21 台灣失智症盛行與成長速度，是全球平均的 1.5 倍
- 22 Checklist：我的大腦健康嗎？
- 23 大腦食療保健這樣吃
- 24 健腦百寶箱

LESSON 5 呼吸系統

空污無所不在！潤肺打造金鐘罩

- 26 呼吸中心：肺，體內的空氣清淨機
- 27 肺癌年奪萬命，穩居國人癌症死因第一位
- 28 Checklist：我的肺臟健康嗎？
- 29 肺部食療保健這樣吃
- 30 淨肺百寶箱

LESSON 6 消化系統

還吞胃藥？慢食也能遠離胃病

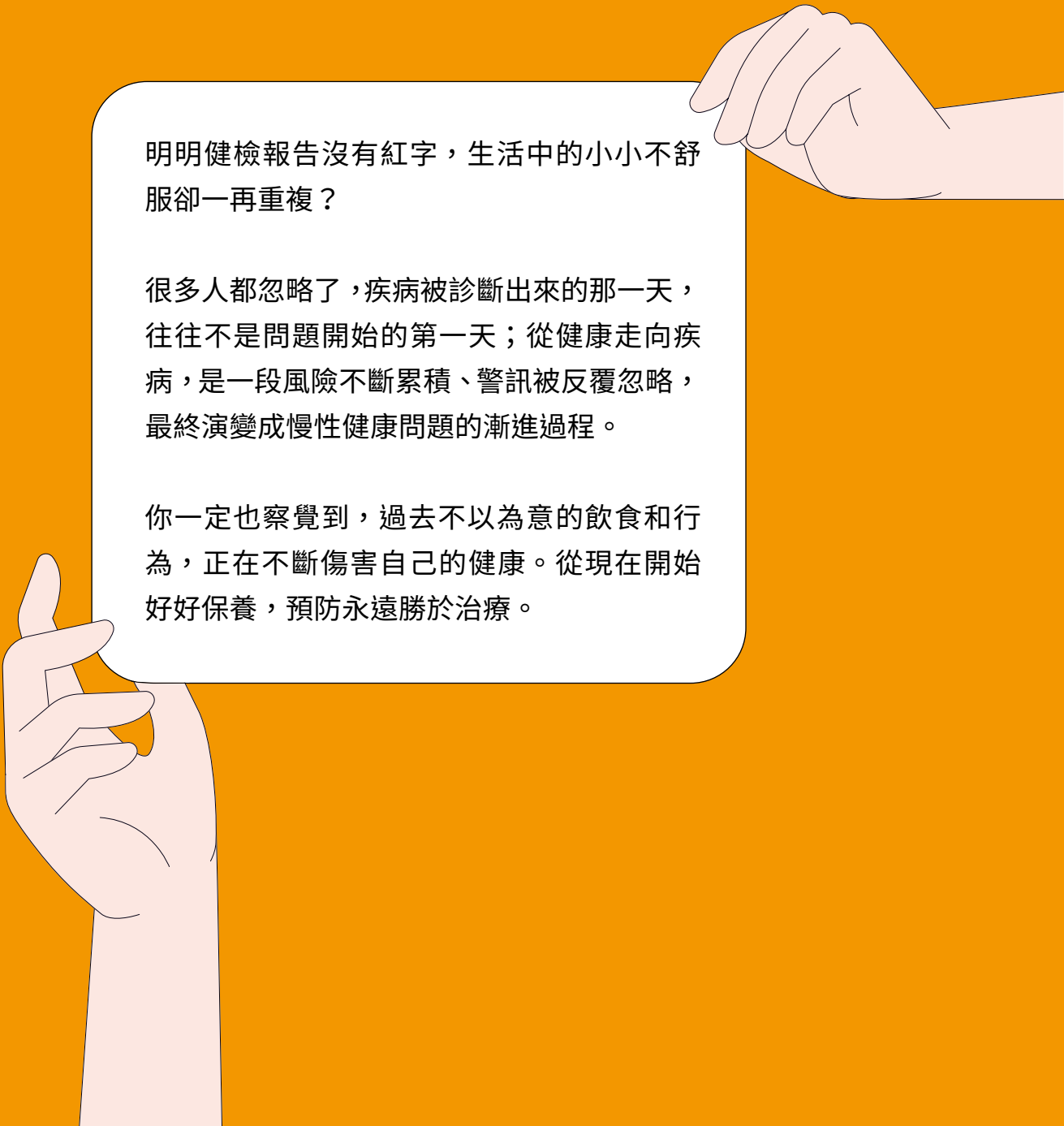
- 32 消化中心：胃，消化身體所需營養
- 33 全台年吞 22 億顆胃藥！胃食道逆流、胃潰瘍盛行
- 34 Checklist：我的胃健康嗎？
- 35 胃部食療保健這樣吃
- 36 保胃百寶箱

LESSON

1

自我覺察

習慣會致病！5 個改變為健康打底

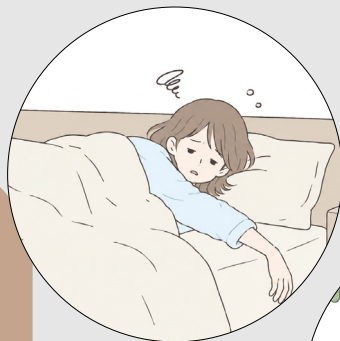


明明健檢報告沒有紅字，生活中的小小不舒服卻一再重複？

很多人都忽略了，疾病被診斷出來的那一天，往往不是問題開始的第一天；從健康走向疾病，是一段風險不斷累積、警訊被反覆忽略，最終演變成慢性健康問題的漸進過程。

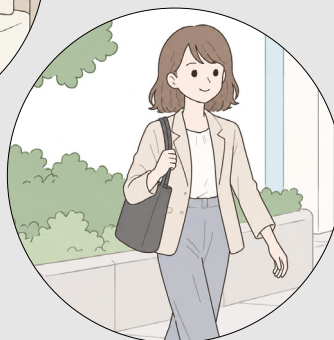
你一定也察覺到，過去不以為意的飲食和行為，正在不斷傷害自己的健康。從現在開始好好保養，預防永遠勝於治療。

小安的一天 這樣過



06:30

早上起不來，含糖飲料代替早餐



07:00

通勤中，
空污 PM2.5 沒防護



08:30

開始上班，
久坐少動、少喝水



14:30

午餐不定時、暴飲暴食、
邊吃飯邊滑手機



15:00

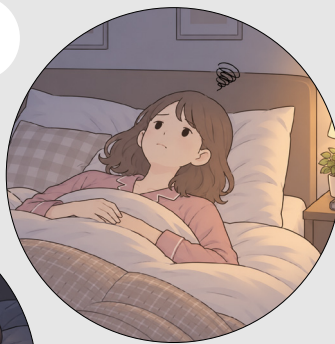
夏天室內外溫差大，
戶外高溫進冷氣房

……看著看著，是不是覺得有點眼熟呢？

我們常以為，只要沒生病，身體就還撐得住。其實，在我們看不到的地方，身體都在默默承受。

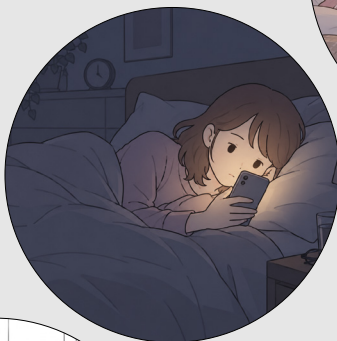
03:30

壓力大、
長期失眠



03:00

睡前滑手機



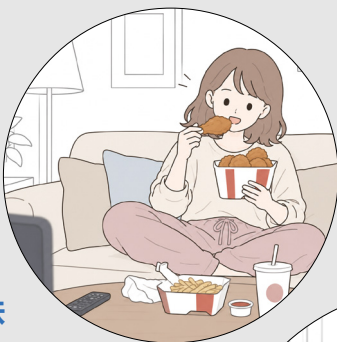
00:30

飯後立刻
躺平追劇



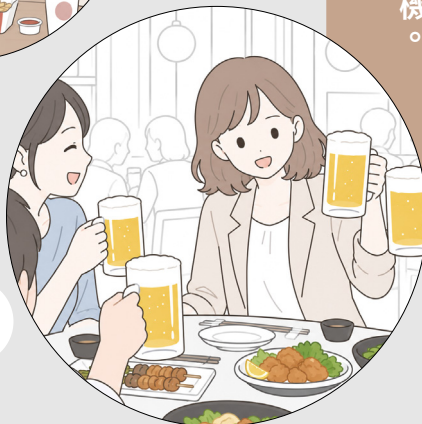
00:00

宵夜外食，
高油高鹽重口味



20:00

應酬喝酒



19:30

長時間用眼、
盯螢幕，終於下班



或許你的生活習慣與小安不盡相同，但這些小的壞習慣，久而久之容易造成營養缺乏與不平衡，作息不規律難以自我修復，環境中持續不斷的污染與刺激，長期下來，終究會導致身體不堪負荷，成為疾病的導火線。

老是覺得疲勞難消、眼睛乾澀、手腳冰冷、呼吸道乾癢、飯後脹氣、容易失眠、忘東忘西？別再忽略這些小小不適！

現在，永遠是你走上健康長壽之路的最佳時機。

了解自己，正是預防醫學的第一步

現

代人經常每天都覺得累、不舒服，健檢報告拿出來卻看不到紅字，其實正是身體處於亞健康狀態的徵兆！相較於等到生病再治療，在老年人口比例上升、醫療環境惡化的現代社會，強調預防勝於治療的「預防醫學」也逐漸成為趨勢。

從政策方面來看，由於台灣面臨慢性疾病年輕化的挑戰，政府已經提出將成人預防保健服務的年齡下修至30歲等多項對策，提供多項篩檢及健康諮詢服務，讓大家可以透過調整飲食、運動、體重管理及生活型態，及早開始健康管理，讓健康生活成為日常。

從個人層面來看，很多人以為「預防」是從健康檢查開始，其實，

預防醫學的第一階段，反而是提醒大家要在疾病還沒有發生之前，就透過均衡飲食、規律運動、衛生教育、營養補充等各種途徑，增進個人的體質與抵抗力，維持在最佳健康狀態，從而遠離疾病。

現代的預防醫學，和古人說「上工，治未病」是類似道理，而到了現代，隨著知識普及、科學演進，我們也有更多的方法與資源，可以幫助我們達到維持健康、預防疾病的目標。

想為自己主動掌握健康？其實沒那麼複雜，先從顧好最根本的「五大系統」開始！五大系統環環相扣，好好保養才能維持長久的活力與健康。

健康管理筆記



最簡單的一個改變，從現在開始這樣做！

- **提升代謝：**天天五蔬果，減輕代謝解毒的負擔。
- **促進循環：**控鹽少脂少糖，每週運動 150 分鐘。
- **活化記憶：**每晚睡滿 7 小時，促進大腦排毒。
- **順暢呼吸：**走路、騎車通勤時，戴上口罩隔絕空污。
- **幫助消化：**每一餐（例如正常份量便當）至少花 20-30 分鐘吃完，細嚼慢嚥更有助消化。

- ① **代謝系統：**將營養轉化為能量，有毒物質解毒後排出。
- ② **循環系統：**心是幫浦、血管是通道，血液將氧氣與營養送達全身。
- ③ **記憶系統：**大腦接收訊號、處理資訊，支援思考、判斷、溝通、記憶。
- ④ **呼吸系統：**吸納氧氣供全身細胞使用，吐出二氧化碳。
- ⑤ **消化系統：**胃消化、腸吸收，供給全身運作所需的營養。

LESSON

2

代謝系統

熱量毒素不囤積，寶貝你的肝

就算平時滴酒不沾，脂肪肝也可能悄悄找上門！

肝臟向來是體內最沉默的器官，日夜承擔著繁重的代謝與解毒任務，往往受損也難以即時察覺。一旦肝功能亮起紅燈，健康與活力不再，人生也會瞬間由彩色墜入黑白。

別等身體發出警訊才警覺，及早透過自我檢測掌握狀態，搭配飲食與作息的日常調養，從現在開始主動護肝，才能守住美好人生。

代謝中心

肝臟，將營養轉化為能量

肝 臟功能包含：營養代謝、能量儲存、蛋白質合成與排毒解毒等。

我們日常攝取的碳水化合物、蛋白質與脂肪，都要經由肝臟分解與轉化，將葡萄糖合成為肝醣儲存，需要時再釋放作為能量，還有將胺基酸合成為蛋白質，並且精準調控脂肪酸代謝，確保全身器官擁有穩定且充足的動力來源。

肝臟解毒則分兩階段進行，第一階段由酵素將脂溶性毒素轉化為中間產物，過程中會釋放自由基，需要抗氧化營養予以中和；第二階段透過結合作用將中間產物轉化為無毒的水溶性廢物，最終經由膽汁與尿液安全排出體外。

肝臟的常見威脅包含：B／C 肝等病毒感染、酒精過量、高熱量飲食等，無論是病毒性肝炎、酒精性肝炎或嚴重脂肪肝造成的代謝性脂肪肝，長期忽視肝細胞損傷可能引發慢性發炎、肝纖維化甚至肝硬化。由於肝臟缺乏痛覺神經，受損也往往沒有明顯徵兆，建議平時就要健康飲食並定期健檢。

健康管理筆記①



熬夜真的會「爆肝」嗎？

其實不會！爆肝，通常是用來形容人在長期熬夜、缺乏休息的狀況下過勞的誇張說法。

一般而言，肝功能正常的人不會因為熬夜就肝指數飆升，也不會因此就引發嚴重時會致死的爆发性肝炎。直接影響肝功能、使肝臟健康受損的最常見原因，其實是 B/C 肝等病毒感染、脂肪肝或服用藥物而造成肝臟發炎損傷。

不過，睡眠是身體修復的重要時間，長期熬夜、睡眠不足，還是可能不利於維持肝臟健康，提高肝臟發炎受損的風險。

肝臟功能受損時，會直接引發連鎖健康危機，包含：凝血功能異常、代謝解毒障礙與免疫力顯著下滑，長期更易惡化為慢性肝病。當肝臟堆積過多內臟脂肪時，意味著代謝調控系統已失衡，將導致血糖難以控制、血脂異常攀升；持續堆積的脂肪亦會觸發全身性慢性發炎，進一步升高風險。

健康管理筆記②

常說的「養肝」到底在養什麼？

肝是推動全身血液循環與新陳代謝的核心，這其實是中西醫的共識。只是對西醫來說，「養肝」養的是肝的解毒、代謝與細胞修復力；中醫則更進一步，養的是肝的氣血與機能。不僅要透過「藏血」來滋養全身、消除疲勞，還要透過「疏泄」來暢通氣機、調節情緒與協同消化，讓身心維持流暢的平衡。

肝臟大數據

肝

癌長期名列台灣常見癌症與死亡原因的前幾名，每年約有一萬多人因肝癌離世，肝病版圖卻悄悄出現變化。

全台每3人就有1人脂肪肝，患者逼近7百萬

脂肪肝成為台灣「新國病」，成人盛行率突破三成，顯著高於全球平均。現代人外食比例高且活動量不足，造成體內代謝失衡，即使平時滴酒不沾，多餘熱量仍會化為脂肪堆積在肝臟內，讓全台脂肪肝人口逼近7百萬大關。

每5位肝癌患者中，就有1人由脂肪肝引起

過去肝癌多由病毒性肝炎引起，隨著疫苗普及與醫療進步，病毒引

起的肝炎逐漸下降，肝癌發生率也降低，但肝癌死亡率仍居高不下，在此同時，脂肪肝的威脅正迅速竄升。衛福部指出，約兩成肝癌可歸因於脂肪肝。當肝臟堆積過量脂肪而慢性發炎受損，就可能逐漸惡化為肝纖維化、肝硬化甚至癌變。

脂肪肝拉高心血管健康風險，平均壽命短4年

脂肪肝並不是單純的體態問題。統計顯示，約有一成代謝性脂肪肝患者會進展為更嚴重的「代謝性脂肪肝炎」（MAFH），不僅罹患肝癌風險更達正常人的2倍，更會波及全身心血管健康，使中風風險增加1.4倍、心肌梗塞機率高出1.5倍，並可能導致平均壽命縮短約4年，成為全身慢性重症的隱形推手。



健康管理筆記

瘦子也可能「肝包油」

別以為體態纖瘦就不會得脂肪肝！脂肪肝的關鍵在於「內臟脂肪」超標，外表瘦、四肢細但有小凸肚的「泡芙人」，往往是高風險群。想知道自己是否有代謝相關問題，最簡單方法就是量測腰圍與腰臀比，男性腰圍超過90公分、女性超過80公分，或是腰臀比偏高，代表內臟脂肪已過度堆積。

也可定期安排腹部超音波，超音波能清楚照出肝臟脂肪狀態，揪出無症狀的隱性脂肪肝。或是透過健康檢查追蹤GOT、GPT、三酸甘油酯與空腹血糖，數值異常亦能夠反映代謝失衡與肝臟慢性發炎。





Checklist

我的肝臟健康嗎？

- ☐ 持續疲勞，睡再多還是累
- ☐ 皮膚或眼白發黃（黃疸）
- ☐ 經常消化不良、腹脹、噁心或食慾不振
- ☐ 皮膚容易敏感、搔癢或起不明紅疹
- ☐ 每週過量飲酒
- ☐ 飲食偏好高油、高糖或油炸加工食品
- ☐ 日常久坐不動、缺乏規律運動
- ☐ 長期熬夜、睡眠不足或處於高壓狀態

符合 0-2 項（健康綠燈）

肝臟負擔尚可，請繼續維持良好的作息與均衡飲食。

符合 3-4 項（注意黃燈）

肝臟已處於亞健康狀態，建議儘早調整作息、減少高脂飲食與酒精攝取。

符合 5 項以上（警訊紅燈）

肝臟負荷過重或已有功能受損風險，建議盡快至醫療院所檢查。



健康管理筆記

從指甲與眼睛，讀懂肝臟的求救訊號

指甲與眼睛是人體最敏銳的末梢訊號，當肝臟代謝失衡或過勞時，往往會第一時間在這些地方露出端倪。

從現代醫學來看，指甲仰賴末梢微血管供應養分，而肝臟作為蛋白質合成與鐵質儲存的核心，當機能低落時，指甲便容易出現蒼白或裂紋；而在眼睛方面，肝臟負責儲存護眼關鍵營養素並調

節循環，過勞時易導致乾澀、模糊，若代謝障礙更會造成眼白泛黃（黃疸）。

這種透過末梢觀察內臟健康的邏輯，其實與傳統智慧不謀而合！中醫學理也認為「肝開竅於目，其華在爪」，同樣強調從雙眼與指甲的狀態，就能看出氣血與肝功能的盈虧，東西方醫學在解讀身體的語言上，其實有著異曲同工之妙。

花椰雙菇雞胸肉沙拉

材料：綠花椰菜 1 朵、雞胸肉 1 片、鴻喜菇半包、鮮香菇 2 朵、蒜末 2 瓣、橄欖油 1 茶匙、黑胡椒粒少許、鹽少許。

作法

1. 蔬菜洗淨切適口大小。
2. 雞胸肉燙熟拆絲，綠花椰菜汆燙瀝乾。蒜末炒香炒熟雙菇並調味。
3. 取大碗放入綠花椰菜、雞絲與雙菇，淋上橄欖油即成。



天天五蔬果：花椰菜、高麗菜等十字花科蔬菜含有蘿蔔硫素，菠菜等深綠色蔬菜富含維生素B群，能幫助肝臟解毒、促進新陳代謝；紅黃綠紫白等五色蔬果含有多元植化素，能為肝臟補充抗氧化元素；此外蔬菜還有膳食纖維，能加速體內代謝廢物排出，從多方面支援肝臟功能。

肝臟食療保健這樣吃

優質蛋白質：搭配雞胸肉或鮭魚、黃豆等，能提供肝細胞修復所需要的營養。

關鍵營養素：現代人頻繁外食、高壓熬夜且容易接觸環境毒素，可適時重點補充具科學實證的機能性營養素。

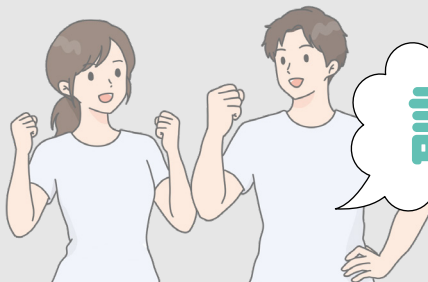
支持新陳代謝與解毒：維生素B群

維生素B群是維持能量代謝、神經傳導與造血機能的關鍵輔酶，能促進肝細胞代謝，加速代謝廢物與毒素的排除。建議選擇含有B1、B2、B3、B5、B6、B7、B9、B12等8種完整營養的B群，各維生素B成員在代謝途徑中互為輔助、缺一不可。若想快速提供即時能量且長效穩定吸收，可選擇雙層緩釋型態的B群，全天候持續補給所需。

抗炎護肝與調節脂肪：芍藥／甘草＋葡萄籽／花青素

芍藥、甘草都是經典護肝元素，兩千年前醫聖張仲景《傷寒病雜論》也收錄的「芍藥甘草湯」，著重的是芍可養血柔肝、甘草能調和肝脾，現代科學研究也發現，白芍中的「芍藥苷」的確有助於延緩或改善肝纖維化，甘草中的「甘草酸」亦具備顯著的抗發炎、調節免疫與護肝活性。

若再搭配富含前花青素（OPC）的葡萄籽與十字花科提取物，強效的抗氧化力能大幅清除體內自由基，有效抑制化學性肝損傷，並改善肝臟慢性發炎反應，進一步幫助調控肝臟脂肪分布、減緩肝細胞受損凋亡。



護肝百寶箱 減脂保肝！ 一週運動菜單

運動是目前醫學證實逆轉脂肪肝最有效的方式之一，建議將有氧運動、阻力運動、高強度間歇運動組成一週運動菜單，打造健康體質。

週一、週四：阻力訓練，每次 30 分鐘

阻力訓練可以鍛鍊肌肉、促進新陳代謝。推薦運動：深蹲、彈力帶運動、伏地挺身等，可先諮詢專業教練以確保動作正確不受傷。

週二、週三、週五：有氧運動，每次 30-40 分鐘

有氧運動可以燃燒脂肪、控制體重。推薦運動：快走、超慢跑、跑步、騎自行車、跳繩、飛輪、有氧舞蹈、游泳等，和親朋好友相約更有動力持續。

週六：高強度間歇運動，約 20 分鐘

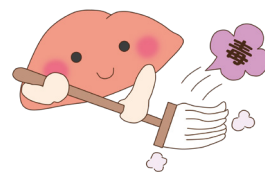
高強度間歇運動可提升代謝，並且有後燃效應，可以在運動結束後仍維持燃燒熱量的效果。推薦運動：以「衝刺 30 秒、慢速緩和 60 秒」為一循環，重複 6-8 次。

週日：散步，約 30-40 分鐘

運動後要讓身體有時間修復調整，才能讓身體機能升級。建議週日輕鬆散步或戶外踏青，維持基本的身體活動即可。

..... 现在就記住！愛護肝臟 10 件事

- ①避開發霉穀物、過期堅果，以防其中可能含有傷肝的黃麴毒素。
- ②少喝含糖飲料、油炸、高溫燒烤食物，高糖、高熱量、過氧化脂質與多環芳香烴的攝入都會增加肝臟負荷。
- ③避免飲酒，久久一次大量飲酒會讓肝臟來不及解毒，更是不建議。
- ④使用環保不鏽鋼或玻璃餐具盛裝熱食，減少塑化劑溶出。
- ⑤避免熬夜，特別是熬夜還吃宵夜、喝能量飲料，更會加重肝臟負擔。
- ⑥避免睡前滑手機，藍光會危害睡眠品質，睡不好也會影響身體自我修復。
- ⑦避免久坐，多起身倒水、上洗廁所，或是眺望窗外風景幫助放鬆。
- ⑧避免長期過量使用含有「乙醯胺酚」(acetaminophen) 的止痛藥，以免累積肝毒性。
- ⑨打掃或接觸油漆、清潔劑時，佩戴口罩並開窗通風，減少揮發性化學物質對肝臟造成的負擔。
- ⑩務必做一次腹部超音波檢查，並且定期做健康檢查。



健康管理筆記

**多喝水沒事，
對肝臟也適用！**

水分參與許多體內生化反應，多喝水有助於肝臟代謝與排毒。成人每日飲水量建議以「體重 × 30 c.c.」計算，早起先喝溫水喚醒循環，日間每小時固定補水，以小口慢飲取代牛飲，就能使毒素及廢物順暢排出。

LESSON

3

循環系統

血管清道夫維持暢通、控三高

別以為心血管疾病只是長輩的專利！

在台灣，每 3 人中就約有 1 人面臨中風威脅，且青壯年患者比例持續攀升。高油高糖的失衡飲食加上久坐少動，很容易導致血液黏稠瘀堵，讓體內循環系統亮起紅燈。

平時多留意身體發出的微小徵兆、及早檢視狀態，並從日常習慣及早顧好心血管，才能維持血管彈性與循環暢通，遠離突如其來的健康危機。

循環中心

心

血管功能包含：心臟作為人體的動力幫浦，不分晝夜地規律收縮與舒張，以強勁力道將血液擠出，經由遍布全身的血管網絡，將氧氣與養分輸送至每一個細胞，回收細胞產出的二氧化碳與代謝廢物，維持身體正常運作。

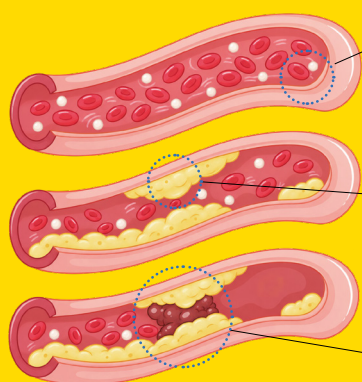
心血管的常見威脅包含：熬夜、過量飲酒、缺乏運動，外食多攝取高油、高糖、高鹽食物，再加上長期壓力大，這些不良生活習慣都會傷害心血管。當體內代謝異常造成脂肪堆積，肥胖體態也容易伴隨血脂異常及血管病變，若血管阻塞、血液循環下降，養分及氧氣無法順利送達全身，就會增加罹病風險。此外，極端氣候的溫差、家族遺傳等，也都是常見危險因子。

心血管帶著氧氣、養分循環全身



健康管理筆記①

血管阻塞是怎麼發生的？



血管受損發炎：

當飲食生活習慣不良，血管承受過大的氧化壓力，易引起血管內壁受損發炎，血液中的壞膽固醇也跟著變質。

脂肪堆積及血管壁變厚：

變質的壞膽固醇不斷滲入血管內壁並堆積，讓原本平滑柔軟有彈性的血管壁逐漸變厚，表面也變得凹凸不平。

形成斑塊及血管鈣化：

油脂堆積結成硬塊（斑塊），伴隨鈣質沉積，血管壁變硬、失去彈性，使血管通道變得狹窄，血液也難以通過。

心血管功能受損時，血管阻塞在全身上下都可能發生，可能會手腳冰冷、頭暈及倦怠，惡化時，輕則引發胸悶、胸痛、疲累、呼吸困難及肩頸僵硬等，嚴重時可能引發中風或心肌梗塞等攸關生死的狀況。



斑塊破裂與血栓形成：

斑塊不穩定、出現裂痕時，血小板會迅速聚集凝結成血塊（血栓），瞬間把血管及血流完全堵死，引發急性心肌梗塞或中風。

健康管理筆記②

心血管疾病的歷史很悠久！

雖然現代生活型態使心血管疾病越來越常見，但嚴格說來，這不是現代人的專利。即使古代人沒有顯微鏡可以細察器官結構，但在幾千年前，中醫就透過長期的臨床觀察發現：當血液運行受阻、循環代謝不良時，身體會

出現各種不適警訊，例如：嘴唇、舌頭、指甲顏色紫黑，肢體僵硬麻木等，將這些警訊命名為「血瘀」，並提出透過「活血化瘀」來調理體質、維持健康。

心血管大數據

全球千萬人死於心血管疾病！
85%為心臟疾病及中風引起。

WHO曾統計全球人口有31%死於心血管疾病，人數約1千7百90萬人，由心臟疾病及中風引起的死亡佔了其中的85%。衛福部提醒民眾，腦中風不僅會帶來死亡，也是造成失能的主要原因，值得注意的是，九成的腦中風多由不良生活習慣引起，例如：運動量不足、血脂異常、糖尿病、高血壓、吸菸等，因此，改變生活型態、積極控制三高，可說是預防心血管疾病的最佳策略。

台灣每3人就有1人中風！每年新患者近2成是青壯年

腦血管疾病高居國人十大死因前

列，統計顯示全台每3人中約有1人終其一生會面臨中風威脅。值得警惕的是，每年新確診的中風個案中，45歲以下的青壯年患者已攀升至15%~20%，中風早已不再是老年專利。衛福部亦指出，老化雖是心血管疾病的危險因子之一，但隨著生活型態改變，工作壓力大、少運動、外食族居多的年輕族群，也應該更愛護自己的心血管健康。

極端溫差加劇負荷！夏季高溫使心血管急症風險激增3成

氣候變遷帶來的高溫熱浪與氣溫驟降，對心血管都是嚴峻考驗。只有低溫來襲可能導致血管收縮，進而增加心臟病及中風急性發作的風險，當夏天氣溫超過31.5度C時，發生急性冠心症的風險也會升高近三成，而氣溫每上升1度C，整體

的死亡風險更會再增加3%，高齡或慢性病患者特別要留意。因此，冬天留意保暖，夏天維持室內涼爽通風不過冷、適時遮陽補水，也有助於護心。



健康管理筆記

夏天也會中風？

沒錯！雖然冬天氣溫驟降容易讓血管收縮緊繃，但炎熱的夏天同樣暗藏危機。從醫學原理來看，天氣炎熱容易出汗脫水，使血液變得濃稠、膽固醇上升，也因此容易傷害血管內壁，大幅增加形成血栓的機率。此外，若經常進出冷氣房造成忽冷忽熱的劇烈溫差，或是長時間待在沒開冷氣、悶熱不通風的室內，血管反覆受到刺激，一樣會加重負擔，拉高急性發作的可能。



Checklist

我的心血管健康嗎？

- ☐ 腰圍過粗（男性 ≥ 90 公分、女性 ≥ 80 公分）
- ☐ BMI 超標（ $\geq 24 \text{ kg/m}^2$ ）
- ☐ 健檢血壓、血糖或血脂數值曾出現紅字或接近臨界值
- ☐ 平均夜間睡眠時數少於 7-9 小時
- ☐ 目前有吸菸習慣或經常暴露於二手菸環境
- ☐ 每週中度身體活動（如快走、騎單車）未達 150 分鐘
- ☐ 經常外食、飲食偏高鹽高油且少蔬果
- ☐ 直系親屬有早發性心血管疾病病史（男性親屬 55 歲前、女性親屬 65 歲前發病）

符合 0-1 項（血管年輕）

血管狀態維持良好，請繼續保持低鹽低脂飲食與規律運動習慣。

符合 2-3 項（血管輕度老化／代謝症候群高風險）

已出現動脈彈性下降與代謝異常警訊，建議積極戒菸、維持體重並監測血壓。

符合 4 項以上（心血管高風險族群）

血管硬化與阻塞風險顯著增加，建議儘速至心臟內科進行進一步生理檢查。



健康管理筆記

從末梢循環，讀懂心血管的求救訊號

現代醫學透過三高、發炎指數來評估微循環障礙，中醫也同樣關注「血液循環是否順暢」，並且更進一步歸納出具體的末梢特徵來識別血瘀與血管警訊。

無論是看舌頭、看指甲或看臉色，看的都是我們的末梢循環是否順暢。若是心血管健康，血液循環理當順暢，末梢循環也一樣良好，氧氣及養分供應充足；而末梢循環差往往是血流不順時較早發生的狀況，若為血流不順為三高等因素造成，

長期下來就可能造成體內發炎，特別是心血管發炎，罹病風險也會上升。

看舌下：舌下靜脈粗大、青紫或屈曲，經常稱為「紫筋」、「舌下青筋」，反映局部血流瘀滯。

看指甲：手掌暗紫、指甲增厚、高低不平且缺乏粉潤光澤，往往對應末梢血液灌流不足。

看面色：面色發暗、眼眶與唇色發紺，代表全身動脈供氧效率低落，血液循環與心血管負荷已出現警訊。

地中海鮭魚酪梨輕沙拉

材料：鮭魚菲力1片、酪梨半顆、小番茄6顆、綜合生菜1大碗、特級初榨橄欖油1湯匙、新鮮檸檬汁半茶匙、少許黑胡椒與海鹽。

作法

1. 鮭魚乾煎熟後以叉子壓碎成適口小塊，酪梨切丁、小番茄對半切開備用。
2. 綜合生菜洗淨瀝乾鋪於盤底，均勻擺上鮭魚塊、酪梨丁與小番茄。
3. 將初榨橄欖油、檸檬汁、海鹽與黑胡椒充分攪拌均勻調成油醋醬，淋於沙拉上即可食用。



心血管食療保健這樣吃

地中海飲食：國際公認對心血管最

友善的「地中海飲食」，強調大量

攝取深色蔬果、全穀未精製雜糧與

未精煉橄欖油，搭配富含不飽和脂

肪酸的堅果與深海魚類，能有效降

低體內低密度膽固醇與發炎指標。

關鍵營養素：日常外食比例高或已有代謝指標偏高的人，也可針對心

臟機能與血管彈性，重點補充以下

經科學實證的營養素。

維持心肌動力：輔酶Q10

Q10集中於高耗能的心肌細胞粒線

體中，是合成細胞能量ATP的核

心輔酶，能穩定心肌收縮節律、對

抗自由基過氧化，為心臟跳動注入

源源不絕的動力。

養護血管與防止瘀堵：當歸+陳皮

+沙棘

在中醫「食藥同源」的養生觀

中，血瘀常用當歸、陳皮與沙棘配

伍以理氣活血，現代科學研究也發

現，當歸含有的阿魏酸能抑制血小

板不正常聚集，保持血流通暢；陳

皮中的川陳皮素有助於舒張血管平

滑肌；搭配富含異鼠李素的沙棘提

取物，能強化血管內皮修復並降低

發炎反應，三大本草協同發揮通脈

化療效益，維持血管彈性並防止微

循環瘀堵。

調節代謝與平衡血糖：桑葉+肉桂+葫蘆巴

高血糖易加速血管老化與微循

環病變，中醫經常透過解渴潤燥的

桑葉、溫經通脈的肉桂、補陽祛寒

的葫蘆巴等調理血糖與代謝。從西

醫觀點來看，桑葉生物鹼能延緩餐

後碳水化合物吸收；肉桂精華有助

於活化胰島素受體；葫蘆巴則能平

緩葡萄糖釋放，從源頭穩定糖質代

謝，預防血管受糖毒性侵害。

血管清道夫與調節血脂：卵磷脂+

Omega-3魚油

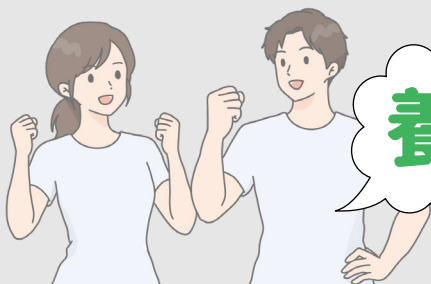
高純度深海魚油富含EPA與D

HA，能顯著降低三酸甘油酯並抗

動脈壁發炎；卵磷脂則具備優異乳

化效果，能協助分解血管內壁的脂

質堆積，共同維持血管通暢。



養心百寶箱

運動不是越累越好！
剛剛好最護心

想要心血管健康，不必追求令人力竭的劇烈極限運動。適度運動能強化心肺耐力，過度超載反而會瞬間增加心臟收縮壓，提高心肌缺血風險。

美國心臟病學會建議，每週累積 150 分鐘中等強度運動（如快走、輕鬆騎車），或 75 分鐘高強度運動，搭配每週 2 天肌力強化訓練（例如扶椅背半蹲、靠牆深蹲），就能達到最佳的抗動脈硬化與降血壓效果。

在家就能做的溫和護心體操

超慢跑



原地或室內小步慢跑，保持步頻每分鐘約 180 步，腳掌前緣先著地且膝蓋微彎，維持「不喘、不痛、能輕鬆說話」的節奏，每日 20-30 分鐘，能溫和拉高心率並促進全身血液循環。

殭屍體操



站立雙腳放鬆，腹部微收，雙臂如同殭屍般自然下垂擺動，原地輕巧踏步並抖動雙肩 1 分鐘，重複 3 次。研究顯示，殭屍體操能刺激血管內皮釋放一氧化氮（NO），幫助微血管舒張放鬆。

..... 遠離心血管危機！日常必戒的 10 個「傷心」壞習慣

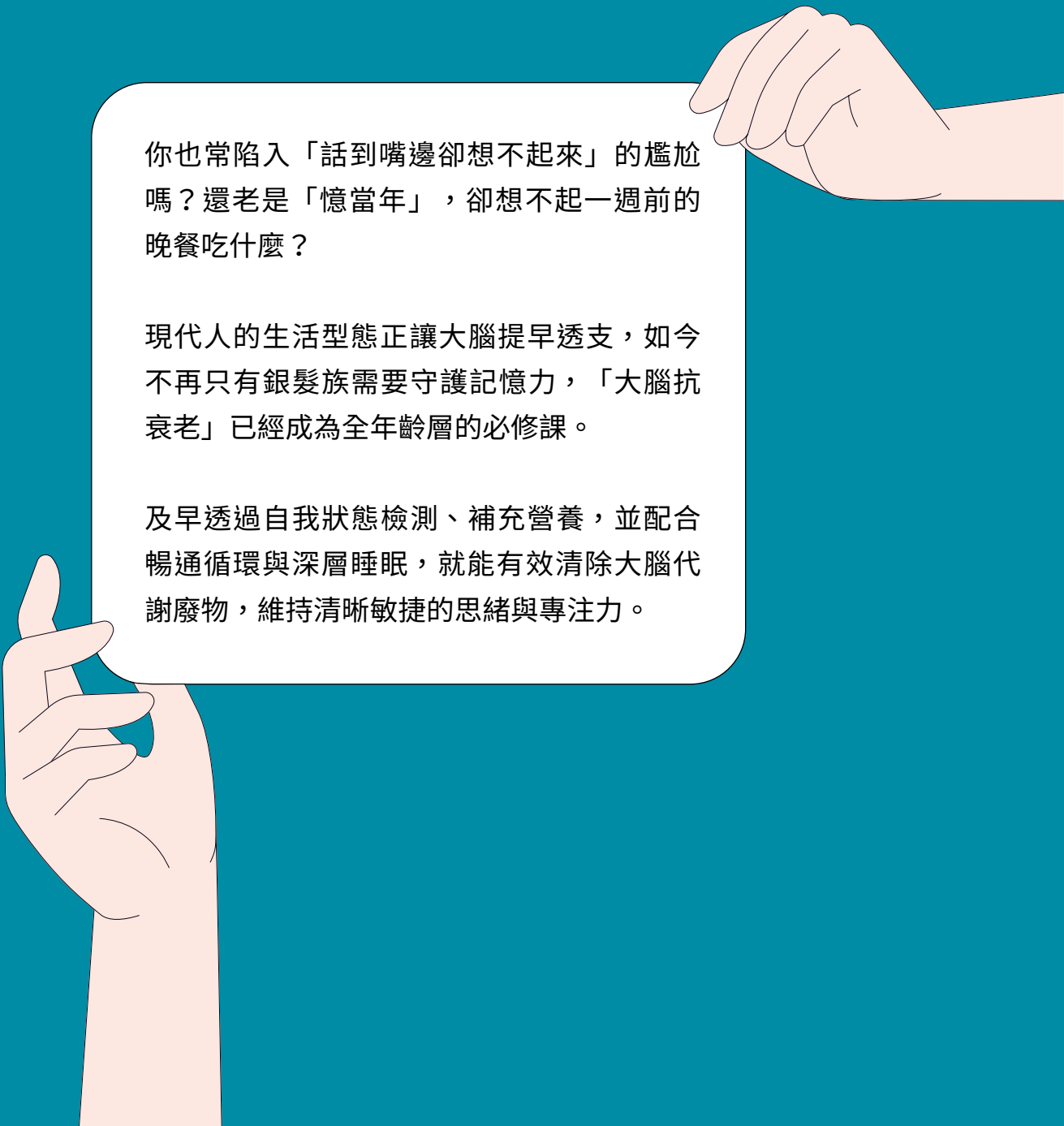
- ① 重鹹飲食與重口味湯底：攝入過量鈉離子會滯留水分，引發血容量擴增與血壓飆升。
- ② 頻繁飲用含糖手搖飲：精緻果糖會直接誘發內臟脂肪堆積與高三酸甘油酯血症。
- ③ 久坐超過 1 小時不動：下肢血液滯留淤積，顯著增加深層靜脈血栓與動脈硬化風險。
- ④ 吸菸與吸入二手菸：尼古丁與化學毒素會破壞血管內皮細胞，造成冠狀動脈強烈痙攣。
- ⑤ 長期熬夜與失眠：交感神經過度興奮，促使皮質醇飆升，讓心臟處於超負荷運轉。
- ⑥ 冷氣房進出不加保暖：驟冷驟熱的劇烈溫差，會促使周邊血管猛烈收縮、血壓驟變。
- ⑦ 忽視用力排便時的血壓爆衝：便秘憋氣排便會引發「迷走神經性昏厥」或突發性心血管意外。
- ⑧ 長時間背負慢性心理壓力：持續焦慮會使動脈血管處於長期緊繃收縮狀態。
- ⑨ 嚴重脫水才大口補水：血液過度黏稠易形成凝血塊，缺水時瞬間牛飲又會加重心臟瞬間排水負荷。
- ⑩ 健檢數值輕微紅字置之不理：輕忽早期的血壓偏高與血脂異常，易錯失逆轉動脈硬化的黃金期。

LESSON

4

記憶系統

大腦 30 歲初老!吃對營養守護敏捷思緒



你也常陷入「話到嘴邊卻想不起來」的尷尬嗎？還老是「憶當年」，卻想不起一週前的晚餐吃什麼？

現代人的生活型態正讓大腦提早透支，如今不再只有銀髮族需要守護記憶力，「大腦抗衰老」已經成為全年齡層的必修課。

及早透過自我狀態檢測、補充營養，並配合暢通循環與深層睡眠，就能有效清除大腦代謝廢物，維持清晰敏捷的思緒與專注力。

認知中心

大腦，主掌思考、判斷、溝通、記憶

大腦

腦的功能包含：大腦由許多神經元與突觸網絡交織而成，當我們看見一朵花、聽見熟悉的旋律，感官刺激會迅速化為訊號在神經迴路中高速傳遞；當我們和旁人討論決定午餐吃什麼、下班後自然記得回家的路，都要經過大腦負責決策判斷的前額葉、主導記憶整合的顳葉等相互協同。每一個日常舉動，都是大腦認知與記憶功能穩定運轉的最佳證明。

大腦的常見威脅包含：生理自然老化之外，現代生活也讓大腦承受前所未有的超載危機，飲食、作息與身心失調，都會影響負責供應大腦養分的微血管，造成血流異常、慢性發炎而增加罹患「血管性失智」的風險；資訊轟炸、高壓疲勞，也會造成大腦長期過勞；再加上休

息不足，腦內代謝廢物無法順利排出，逐漸在大腦組織中堆積沉澱，也會使大腦功能難以正常運作。

當大腦機能開始透支，忘東忘西的頻率便會悄悄上升。本來想說的話被旁人一打斷就徹底斷線、拿起手機卻茫然忘了要查什麼、沒設鬧鐘提醒就漏掉重要行程。記憶力確實會因歲月、資訊超載或疾病而磨損，但神經科學證實大腦具備高度可塑性，只要及早建立保養習慣，延緩認知衰退絕對是可行的日常功課。



健康管理筆記①

大腦也需要天天打掃、勤於維護！

如果把大腦比喻成一間房間，房間長期沒清理，垃圾雜物（大腦運作產出的代謝廢物）持續堆積，或房屋管線（供應大腦養分的微血管）阻塞、漏水，使環境持續受損，都會影響大腦功能。

其實大腦內部有一套「膠淋巴系統」能自動清運垃圾雜物，深度熟睡時，腦脊髓液會大量沖洗組織間隙，把白天累積的代謝廢物排出。除了調整作息，平時補充有助於大腦微循環的營養素，對維持大腦正常功能也有幫助。

健康管理筆記②

大腦保養，竟和心、腎都有關係？

循環代謝、養分供應，對大腦機能的影響甚鉅，腦部微循環不良，腦細胞得不到足夠的氧氣及養分，就可能影響大腦功能，提早老化、失智；若心跳停止或腦血管阻塞，大腦徹底缺血缺氧，更會在短時間內造成大腦嚴重受損。

因此，想要做好大腦的保養，全身循環

一定要順暢，心血管健康才能支援大腦機能正常運作。亦有研究顯示，老年心血管疾病患者更容易失智。

中醫同樣強調要養心，因為「心主神明」，養心能讓思緒更清晰；此外更要心、腎同養，因為「腎主骨生髓，腦為髓海」，養腎同樣有助強化大腦機能。

大腦大數據

台

灣失智症盛行與成長速度，是全球平均的1.5倍。

目前全台失智症患者人數已達35萬人，衛福部推估一二〇年將突破47萬人，至一三〇年更將逼近68萬人。從失智症的盛行率及患者人口成長速度來看，台灣失智人口的成長速度顯著高於全球平均約1.5倍，失智症造成的個人退化、失能及相關社會問題，正以前所未有的速度席捲高齡社會。

中年患高血壓、糖尿病或吸菸，提早13年失智

台灣人外食高鹽高糖、久坐且運動不足、工時長、壓力大的生活型態，不僅導致三高盛行，也容易減弱神經可塑性，使大腦提早老化，罹患血管型失智症的風險更是居高

不下。美國近期研究指出，中年時期沒有高血壓、糖尿病也不吸菸的人，比起同時具備這3項心血管危險因子的人，晚年未罹患失智症的健康壽命可以多出近13年，證實顧好血管就是顧好大腦。

久坐超過8小時增27%風險，睡錯時間讓大腦提早老化

研究發現，身體活動、久坐時間及睡眠長度，都和失智症發生風險大有關係。每天久坐超過8小時，失智風險就會增加27%，這可能和久坐的生活型態容易造成肥胖、糖尿病與心血管疾病有關。而每晚睡眠少於7小時，失智風險將會增加18%，但若長期超過8小時或假日過度補眠，則失智風險更會飆升28%，若睡眠時間可以維持在7至8小時，更有利於大腦排毒抗老。



健康管理筆記①

失智症能靠後天預防嗎？

絕對可以！頂尖醫學期刊大規模研究證實，即便帶有阿茲海默症「高遺傳風險基因」的族群，若能堅持均衡飲食、規律運動、不抽菸與認知鍛鍊等健康生活型態，罹患失智症的風險仍可大幅降低約32%。

健康管理筆記②

大腦保健，從什麼時候開始比較好？

答案是越早越好！研究發現。大腦記憶力從30歲就開始緩步初老，在大腦留下深刻印記的回憶通常發生在25歲以前，而年者長回想過往的人生經歷時，30歲後發生的事則很少被提及，因此越早落實大腦保健，腦力存摺就越豐厚。



Checklist

我的大腦健康嗎？

- ☐ 事情轉頭就忘，而且忘了就想不起來，必須依賴便條紙或手機提醒，否則可能會重複購物、重複服藥，記憶力減退到影響生活的程度。
- ☐ 處理以前熟悉的事情需要花更多時間，例如處理每個月的帳單、依照熟悉的食譜做菜，都可能卡關，計畫事情或解決問題有困難。
- ☐ 忘記熟悉的路段、常常突然想不起常用的英文單字，因為經常忘記或遺漏而無法勝任原本熟悉的事務。
- ☐ 經常分不清今年是哪一年，分不清楚白天或晚上，不知道自己身在何處、是怎麼來到這裡的，對時間與地點感到混淆。
- ☐ 要理解視覺影像與空間之間的關係有困難，例如沒辦法判斷距離是遠是近，或是將鏡中的自己誤認為另一個人，以為屋中還有其他陌生人。
- ☐ 容易想不起簡單的用詞，以「那個」或其他說法來代替，例如以「用來寫字的」代替「筆」，對言語的理解、表達或書寫都可能出現困難。
- ☐ 把手機放進冰箱、把食物放在衣櫃，物品擺放錯亂且失去尋找能力，在頻頻找不到東西的狀況下，容易指控家中其他人偷竊物品。
- ☐ 喪失過濾詐騙資訊的能力，花大錢買誇大療效的成藥，借錢給陌生人，開車或過馬路不看交通號誌，穿著打扮不合宜，都代表判斷力變差或減弱。
- ☐ 失去過往興趣，拒絕參與聚會並逐步自我封閉，睡眠量增加，每天花好幾小時看電視或手機短片，從職場或社交活動中退出。
- ☐ 情緒和個性有顯著改變，突然間變得憂鬱、焦慮、易怒或淡漠，疑心病重，言談尖銳、口不擇言，過度外向或沉默寡言等。

● 若出現以上症狀，建議盡速就醫，至醫院神經內科或精神科門診檢查。

● 或撥打失智症關懷專線：0800-474-580



健康管理筆記

大腦敏捷度快篩！四足動物聯想測驗

計時 1 分鐘，不重覆說出你知道的「四隻腳動物」。

12 種以上（及格）：大腦語意記憶與前額葉檢索反應處於正常水準。

低於 12 種（警訊）：大腦提取記憶與注意力網絡可能已出現早期衰退徵兆，若同時合併上述多項警訊，建議儘早尋求神經內科或記憶門診評估。



核桃藍莓燕麥優格碗

材料：無糖希臘優格 1 碗（約 150 克）、新鮮藍莓 1 小把、原味無調味核桃 4-5 顆、大燕麥片 2 湯匙、奇亞籽 1 茶匙。

作法

1. 燕麥片與奇亞籽拌入無糖優格中，靜置 5 分鐘使其吸收水分微幅膨脹。
2. 表面鋪滿洗淨瀝乾的抗氧化鮮藍莓。
3. 核桃輕壓碎後均勻撒在頂端，拌勻即可享用。



修復神經與阻斷毒性蛋白：管花肉蓯蓉（從蓉總苷）

關鍵營養素：面對外食多、高壓疲累與記憶流失，可進一步補充具科學實證的護腦營養素：

麥得飲食推薦的 10 大護腦食物：綠色葉菜類、其他蔬菜類、堅果類、莓果類、豆類、全穀類、魚類、家禽類、橄欖油、紅酒。

麥得飲食不推的 5 種不健康食物：紅肉類、奶油及人造奶油、起士、糕點和甜點、油炸和速食食品。

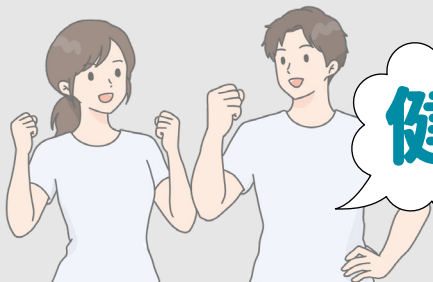
提升腦血流與微循環：人參+玫瑰+黃精+玉竹

在現代植萃複方研究證實，人參皂苷能提升中樞神經耐缺氧能力並增強專注；搭配黃精與玉竹的滋陰潤澤特性，能滋補微循環網絡；玫瑰精華則能舒緩情緒壓力、擴張末梢脈管，四者協同有助於提升腦部血氧灌流，就好像把房子的管線維護好、確保血流與養分輸送順暢無阻，帶動敏捷流暢的思維反應。

大腦食療保健這樣吃

麥得飲食：臨床證實能有效延緩認知退化的「麥得飲食」（MIND Diet），結合了地中海與得舒飲食優勢，強調每週攝取至少 6 份深綠色蔬菜、2 份富含花青素的莓果類（如藍莓、黑莓），並搭配堅果、未精製全穀與每週至少一次魚類，提供腦部神經元充足的抗氧化屏障。

蓉富含從蓉總苷。醫學實證指出，從蓉總苷能抑制腦部發炎與氧化壓力、降低乙醯膽鹼酯酶活性以維持神經傳導效率，並能有效阻斷致病性 β -類澱粉蛋白沉積，就好像為大腦這間房間定期清理堆積的垃圾與雜物，有助於修復神經元損傷以強化記憶力。



健腦百寶箱

深層睡眠：啟動大腦
的夜間清潔大隊

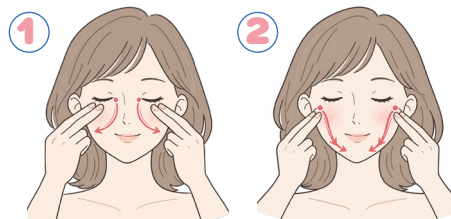
深層睡眠期間，腦脊髓液會流經腦組織間隙，主動沖刷洗淨白天累積的代謝毒素。建議每晚維持 7-8 小時無中斷的規律睡眠，最有利於腦脊髓液的清潔活動，也可採取右側臥睡姿，讓腦脊髓液流動更順暢，促進大腦排毒。

頭面頸部淋巴推揉：疏通腦部排廢「下水道」

研究指出，大腦深層的廢物與腦脊髓液，會匯流至頸部與臉部表層的淋巴網絡進行排出，溫和按摩刺激能促進代謝廢物清運

Step1：眼角到臉頰下方

從內眼角沿著鼻側輕滑，延伸至臉頰中段，路徑會經過眼眶與鼻側周圍的淋巴網絡。

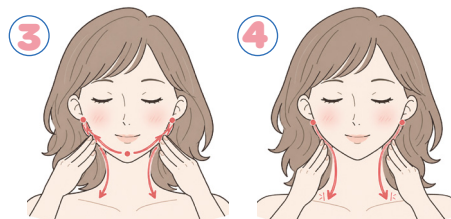


Step2：臉頰往下到下巴

從顴骨下方開始，順著臉型往下推至下頷（下巴），刺激的部位包含硬顎與口腔上方相關淋巴。

Step3：下巴中心往兩側與耳下、脖子兩側

從下巴中央向兩側按摩，延伸至耳下，再順著下頷骨緣滑到脖子側面。



Step4：脖子兩側往下到鎖骨

從耳下起點，沿著脖子兩側向下撫推至鎖骨，經過的就是「淺層頸部淋巴管」，是清除腦部廢物的重要通道。

養成年輕腦的 5 個日常好習慣

- ①每天主動接觸一項新事物：學習新外語單字、換一條路回家或練習新樂器，持之以恆建立全新的神經迴路。
- ②每坐 50 分鐘起身活動 5 分鐘：避免下肢血液循環不順暢，起身伸展能立即恢復大腦血流與供氧量。
- ③飲食貫徹低鹽控糖原則：少吃滷味、醃漬等高鹽食物，少喝含糖手搖飲，遠離三高及肥胖，就有助於控制血管性失智症風險。
- ④睡前 1 小時遠離發光螢幕：杜絕藍光干擾褪黑激素分泌，確保夜間順利進入深層修復期。
- ⑤維持穩定的社交互動頻率：定期與朋友聚餐、交流討論，對話互動是調動大腦記憶與語意理解的極佳訓練。



健康管理筆記

四肢發達 也能增進腦力？

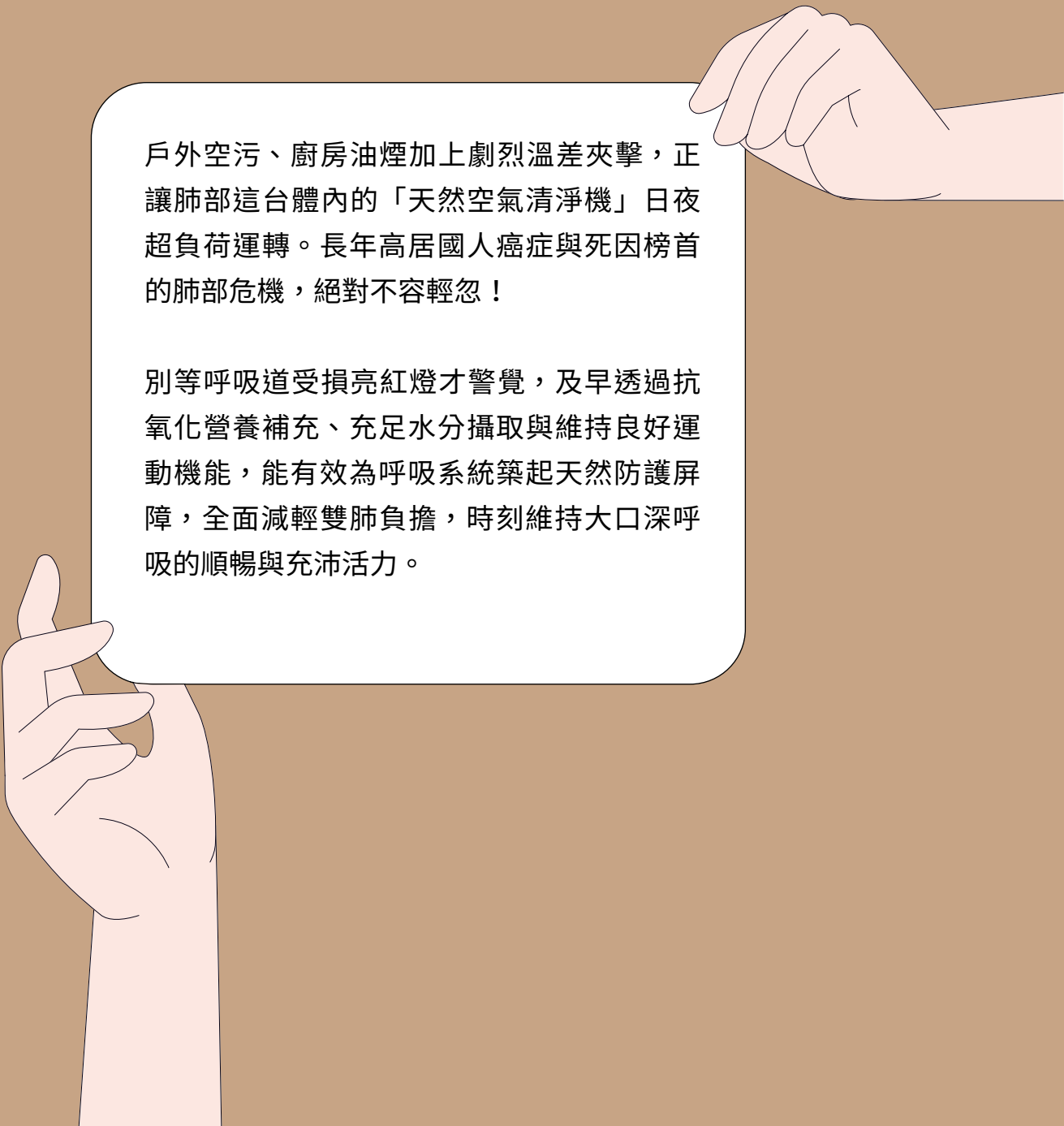
是真的！運動有助於增加大腦的血流量、減輕壓力和發炎，而從事快走、慢跑或單車等中等強度的有氧運動，還可以觸發大腦分泌「腦源性神經滋養因子」（BDNF），有助於維持大腦健康及運作效率，促使大腦神經元萌發新突觸。研究也證實，45 歲後開始規律運動，能有效降低 40% 以上的失智風險。

LESSON

5

呼吸系統

空污無所不在！潤肺打造金鐘罩



戶外空污、廚房油煙加上劇烈溫差夾擊，正讓肺部這台體內的「天然空氣清淨機」日夜超負荷運轉。長年高居國人癌症與死因榜首的肺部危機，絕對不容輕忽！

別等呼吸道受損亮紅燈才警覺，及早透過抗氧化營養補充、充足水分攝取與維持良好運動機能，能有效為呼吸系統築起天然防護屏障，全面減輕雙肺負擔，時刻維持大口深呼吸的順暢與充沛活力。

呼吸中心

肺，體內的天然空氣清淨機

人體的呼吸系統，包含：鼻腔、咽喉、氣管、支氣管、

肺部，肺部實際執行氣體交換的呼吸系統中心，由許多有如小型氣囊般的肺泡組成。

肺部的功能包含：我們每一次吸氣，都會通過鼻腔將空氣送入體內，肺部有如空氣清淨機的濾網，空氣中的灰塵、病菌、過敏原等污染物質被過濾掉後，深入大量肺泡中進行氣體交換，再透過血液循環將氧氣帶給全身細胞進行利用，並將細胞代謝產生的二氧化碳帶走，在呼氣時，讓二氧化碳排出體外。

肺部的常見威脅包含：肺部極為細緻嬌嫩，卻是清除異物的第一道防線，空氣中的病菌感染、無孔不入直達肺泡深處的PM_{2.5}微粒、高

溫烹調逸散的廚房油煙，以及早晚溫差形成的劇烈刺激，都可能持續誘發呼吸道黏膜發炎；若飲水不足使呼吸道失去濕潤，也會大幅削弱清除異物的作用。

當肺功能出現異常時，常伴隨「咳、痰、喘」的呼吸道慢性受損的症狀；若長期接觸到外在環境的空污等物質，體內不易排出，再加上基因等因素，就可能進而引發肺纖維化、肺癌疾病等。而呼吸系統處於不健康的狀態，也容易造成體內慢性缺氧、微循環障礙，皮膚狀況變差是常見表徵，還可能透過肺部和腸道之間的「肺腸軸」，干擾腸道細菌叢平衡，腸道作為體內免疫重鎮的功能也會連帶受到影響，進而影響腸道功能及免疫系統的運作。



健康管理筆記①

用嘴巴呼吸？等於直接關掉天然濾淨功能！

經鼻呼吸，可以為吸入的氣體加溫、加濕，並攔截過濾掉空氣中大部分的粉塵與粗顆粒。許多人經常微張嘴巴呼吸，乾冷且夾帶病菌的髒空氣會直接衝擊

氣管與支氣管，造成喉嚨乾痛、黏膜發炎，削弱免疫屏障。因此，若容易鼻塞、呼吸不順，千萬別放任不理，查明原因並加以改善為佳。

健康管理筆記②

呼吸道出問題，腸道也遭殃？

「肺腸軸」這種呼吸、肌膚與腸道相互牽連的現象，其實與傳統中醫的觀點不謀而合。中醫認為「肺主一身之氣」且「肺主皮毛」、「肺與大腸相表裡」，不僅點出肺臟推動全身氣機與統籌體表

衛氣屏障（免疫力）的功能，更強調呼吸系統與腸道健康息息相關。透過現代「肺腸軸」與傳統智慧相互對照，更能看出東西方醫學在守護人體健康上的相通邏輯。

肺部大數據

肺

癌年奪萬命，穩居國人癌症死因第一位。

肺癌長年盤據台灣癌症死亡率榜首，每年新發病例超過1.8萬人，死亡人數更已連續3年突破1萬人，成為發生率、死亡率及醫療支出的「三冠王」。由於早期肺癌幾乎沒有明顯症狀，臨床上許多不抽菸患者確診時往往已屬晚期，建議落實低劑量電腦斷層（LDCT）篩檢與日常保肺措施。

室內空污比室外高2至5倍，當心傷肺殺手無所不在

常見的室內空氣污染物，包含：黴菌、花粉、動物皮屑、甲醛和其他揮發性有機化合物（VOC）、殺蟲劑、鉛、石棉、一氧化碳、菸品、拜拜拈香等。美國環保署（E

PA）統計指出，室內空氣污染物濃度常比室外高出2到5倍，由於現代人一天高達90%時間身處室內，室內空氣品質對健康影響甚鉅。例如：9成女性肺癌患者沒有吸菸習慣，廚房油煙被認為是主要禍首之一。

長期暴露PM_{2.5}，罹癌風險超越「一天一包菸」

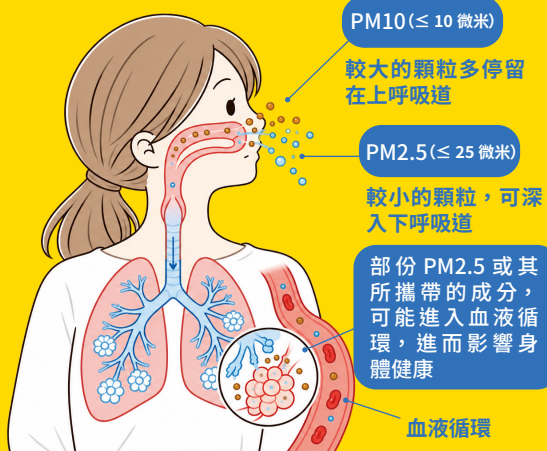
PM_{2.5}是直徑小於頭髮20分之一的微粒，會長驅直入肺泡並穿透微血管，對肺部造成難以逆轉的慢性發炎與傷害。

台大公衛最新研究證實，若連續30年暴露於PM_{2.5}濃度每立方公尺增加10微克的環境下，罹患肺腺癌的風險，竟然比每天吸菸超過一包的重度吸菸者還要高。



健康管理筆記

PM_{2.5} 的危害 比你想像的多更多！



PM_{2.5} 體積細小，且表面容易吸附重金屬、戴奧辛與多環芳香烴等毒性物質，吸入後會在肺泡引起慢性發炎，導致氣喘、慢性阻塞性肺病（COPD）與肺腺癌等病症。

除了傷肺，PM_{2.5} 也會透過呼吸道黏膜進入血液，引發過敏性皮膚炎、異位性皮膚炎或使原有症狀加劇，還會損害血管內皮誘發動脈硬化、心肌梗塞與中風，干擾內分泌，提高第二型糖尿病與代謝症候群的風險，並加速腎功能惡化。

PM_{2.5} 亦可以穿過血腦屏障，引發腦部神經發炎，增加罹患阿茲海默症、帕金森氏症等失智風險。對孕婦而言，更可能導致早產或胎兒發育異常，全面侵蝕人體健康，堪稱危害深遠的全身性慢性毒害。



Checklist

我的肺臟健康嗎？

基於身體健康的正常人大約可以一分鐘爬一層樓，台灣胸腔暨重症加護醫學會建議，利用日常生活中爬樓梯時，就可以隨時進行一項簡單的「1 分鐘 358」登階測試，快速掌握自身的肺功能狀態！

**0 ~ 30 階（高風險族群）**

1 分鐘內登階未達 30 階（約 1.5 層樓）即感到氣喘吁吁、胸悶呼吸困難。強烈建議檢視自身抽菸史、慢性咳嗽或咳痰狀況，並儘速尋求胸腔內科進一步評估肺功能。

30 ~ 50 階（中重度風險族群）：

1 分鐘內可登階 30-50 階（約 2.5 層樓），但換氣明顯急促。代表心肺耐力處於邊緣或輕度減退，日常需多留意呼吸道保暖、避開空污環境並加強有氧鍛鍊。

50 ~ 80 階以上（低風險族群）

1 分鐘內能輕鬆完成 50 階以上（約 3 層樓）。顯示肺活量與肺部氣體交換效率優良，應繼續維持良好的運動習慣與呼吸道養護。

**健康管理筆記****搭配指尖血氧機，
挑戰 6 分鐘行走測試！**

過去在新冠疫情期間一度熱銷缺貨的指尖血氧機，可別塵封在家中角落！血氧機可以監測血液中的氧氣飽和度，平時用來測試心肺運動能力也很便利。

這項測驗來自美國胸腔醫學會（ATS）的建議，只要配戴指尖血氧機及計步器等，搭配手機計時功能，在超過 15 公尺長的空間內，保持舒適但稍快的速度，來回持續行走 6 分鐘，就可以簡單完成測驗。

檢測結果：

未達 400 公尺（應注意）：6 分鐘內步行距離未達 400 公尺，或伴隨明顯喘不過氣、血氧濃度低於 95%。強烈建議檢視自身心肺狀況，並儘速尋求胸腔內科或心臟科進一步評估肺功能與心肺耐力。

400 ~ 700 公尺以上（合格）：6 分鐘內可輕鬆完成 400 公尺以上（一般健康人多落在 400 至 700 公尺間），且血氧維持在 95% 至 100% 的正常範圍，呼吸輕鬆不費力。顯示心肺運動能力處於正常水準，應繼續維持運動習慣與呼吸道保養措施。

肺部食療保健這樣吃

黏膜防護與膠原修復：平時可多攝取富含優質澱粉、黏質多醣與β-胡蘿蔔素的山藥與南瓜，藉此提升呼吸道第一道防線；同時透過芭樂與奇異果等水果補充維生素C，幫助身體高效合成肺部結締組織所需的膠原蛋白。

抗發炎與抗過敏防護：適量食用鮭魚、秋刀魚以及無調味綜合堅果，藉由豐富的Omega-3脂肪酸有效對抗體內發炎反應並提供充足體力；並搭配洋蔥與蘋果攝取天然的槲皮素，能顯著舒緩氣管過敏與呼吸道不適，全方位守護心肺健康。

關鍵營養素：針對空污粉塵與換季敏感情境，可針對性補充經科學實證的關鍵營養素。

滋潤養肺與深層抗炎：人參+百合+茯苓+羅漢果+梨子

傳統本草精粹經現代藥理研究證實具備優異的呼吸道養護功效：人參皂苷能調節呼吸道免疫與抗疲勞；百合多醣與梨子果膠具備良好的組織保水與清燥潤滑效果；茯苓三萜類有助於抑制黏膜發炎並加速



健 / 康 / 食 / 譜

鮭魚藜麥彩虹碗

材料：鮭魚1片、菠菜1把、彩椒半顆、南瓜小塊、紫洋蔥少許、藜麥糙米飯半碗、初榨橄欖油1茶匙

作法

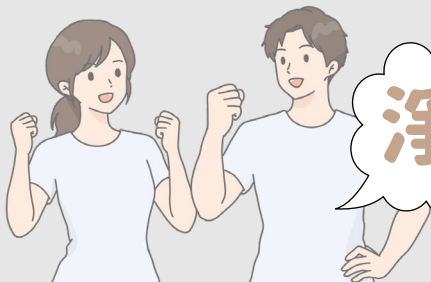
1. 將鮭魚洗淨後以紙巾拭乾，表面抹上少許薄鹽與黑胡椒；南瓜切小塊蒸熟備用。
2. 熱鍋倒入初榨橄欖油，先將洋蔥與彩椒下鍋拌炒至軟化，接著加入菠菜拌炒均勻後盛出。
3. 將鮭魚放入鍋中（或使用烤箱以180度烤12至15分鐘），煎至兩面金黃且內部熟透。準備餐盤，將藜麥糙米飯、蒸南瓜、各色炒蔬菜與香煎鮭魚一同擺盤即可享用。

水液代謝；羅漢果苷則展現強效的自由基清除能力與化痰平喘特性，五者協同能全面減輕肺部氧化壓力。



呼吸道黏膜守門員：鋅+維生素A（搭配β-胡蘿蔔素）

維生素A是維持呼吸道上皮細胞完整性與黏液分泌的關鍵推手，搭配能依身體需求轉化為維生素A的β-胡蘿蔔素，能強化第一線抗外邪屏障；微量元素「鋅」則是胸腺發育與免疫細胞分裂的核心因子，補充足量的鋅有助於加速上皮黏膜損傷修復、提升對外來病菌的防禦力。



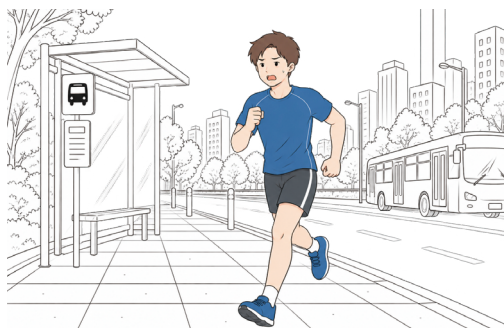
淨肺百寶箱 保持肺部乾淨 就從生活細節開始

顧好肺臟的 4 大生活策略

- 1. 避免油煙：**開火前先開啟抽油煙機，烹煮完畢關火後持續運轉 5 分鐘，全程避免高溫爆炒油炸。
- 2. 淨化室內空氣：**定期清洗冷氣濾網，室內維持通風，並依坪數使用具 HEPA 濾網、活性炭濾網等濾淨力經過國際第三方認證的空氣清淨機。
- 3. 出門看指標、戴口罩：**外出前先確認環境部空氣品質指標（AQI），若指標呈現橘色或紅色以上，應減少戶外活動、外出時配戴口罩。
- 4. 維持呼吸道濕潤：**多喝溫水，頻繁補水，長時間待在冷氣房或乾燥環境，更注意多喝水，室內濕度控制在 40-55% 之間。

運動換氣量暴增！ 戶外運動前務必先把關

運動時每分鐘換氣量可達 100 公升，是安靜狀態的 20 倍，若在空污環境下運動，吸入的毒素也會倍增。建議先查詢周邊空氣品質，當 AQI>150 時，就要降低運動強度並減少運動時間，或是在通風良好的室內空間訓練，若是氣喘或過敏性呼吸道疾病的患者，更要在 AQI >100 的階段就提早開始應變調整。



健康管理筆記

下班後「晚上慢跑」 合適嗎？

不建議。空氣污染物的濃度，通常會在交通尖峰時間及下午時段達到高峰，但下午空氣對流較活躍，污染物質也會擴散稀釋。反而是入夜後地表溫度迅速下降，冷空氣下沉且空氣對流差，空氣污染物就會滯留在貼近地面處。

因此，若在入夜後運動，反而不利於肺部保健。建議將運動時段安排在清晨，或是在通風且空氣品質良好的室內場地運動。

活化深層肺葉：橫膈膜式深呼吸法

一般人習慣淺短的胸式呼吸，氧氣沒有完全進入肺部深處，其實並沒有達到深呼吸的效果。橫膈膜式呼吸可助擴張橫膈膜、深層肺泡及肺葉，促進肺部氣體交換，有助於增強肺功能、安定身心、強化核心肌群、提升睡眠品質。

STEP1：坐姿挺直背部，肩頸放鬆。

STEP2：用鼻子緩慢吸氣，再由嘴巴緩慢吐氣。

小提醒：

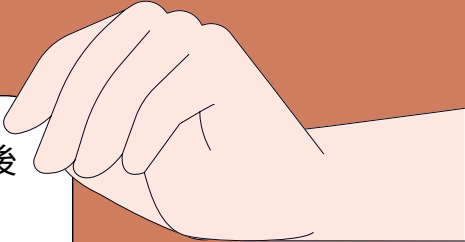
1. 可將雙手放在胸口和腹部，吸氣時，雙手應感受到同時鼓起。
2. 也可雙手交叉抱胸，吸氣時應感受到肋骨向外撐開。

LESSON

6

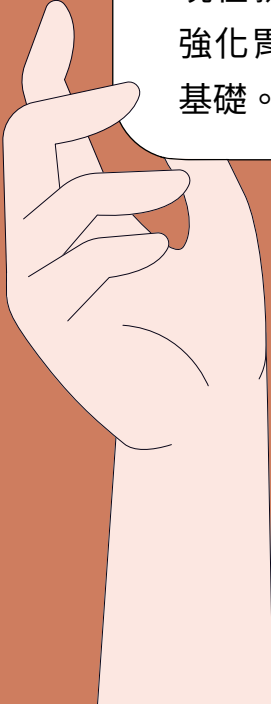
消化系統

還吞胃藥？慢食也能遠離胃病



你是否也經常飽受胃痛、胃食道逆流、飯後脹氣與消化不良的折磨？

高頻率的外食習慣加上緊張快速的生活步調，正讓你的胃悄悄過勞。消化系統是關係到食物消化、營養吸收利用以供給身體所需的重要系統，一旦受損，整個人的健康狀態都會連帶失衡。



現在就吃對營養、建立規律飲食習慣，積極強化胃部機能，才能為身體打下穩固的健康基礎。

消化中心

胃

的功能包含：當食物經由食道進入胃部，強大的平滑肌會進行規律蠕動研磨，搭配胃腺分泌的強酸胃液與胃蛋白酶，將食物轉化為細緻糜狀。胃不僅是人體營養轉化的第一道關卡，也為後續腸道吸收奠定基礎。

胃的常見威脅包含：三餐不定时，經常空腹太久又暴飲暴食；經常需要應酬飲酒，或常在睡前才吃宵夜，愛吃辛辣重口味與甜食誘發胃酸過度分泌；若為減肥而完全戒澱粉，更會飲食失衡、缺乏能量及修復元素，若是飲食衛生不佳而感染幽門螺旋桿菌，還可能引起慢性發炎，反覆刺激都會干擾胃酸分泌與消化節奏。

胃部機能失調初期，常以餐後脹

胃，消化身體所需營養

氣、打嗝、排便不順與上腹悶痛等亞健康狀態表現；若胃黏膜長期反覆受損，可能惡化為胃潰瘍甚至胃癌。更關鍵的是，腸胃消化道是人體最大的免疫與神經內分泌器官，為免疫細胞聚集的重鎮，並且可以分泌包含血清素、多巴胺在內的數十種激素，消化不良不僅阻礙營養吸收，還會連帶干擾全身免疫力、代謝機能、睡眠品質與情緒穩定。



健康管理筆記①

吃飯也要「乾濕分離」？

進食時大量喝湯、配冰水或狂喝手搖飲，多餘水分会大幅稀釋胃酸，使得胃需要花費更多時間才能把食物消化完畢；若吃的是稀飯等軟爛、分子小的食物，還可能會刺激分泌更多的胃酸，容易造成胃部不適；若湯水搭配的是高油脂、高蛋白食物，消化更加費時費力，胃的負擔也會更大。建議用餐時避免大量湯水，有助於改善胃部不適、減輕胃部的消化負擔。

健康管理筆記②

養好胃，還能为體質打底？

胃可以消化食物，有助於營養的吸收利用，且胃部健康與全身健康密切相關，對此中醫也抱持相同的看法，並將「脾胃」視為後天之本、氣血生化之源，只是在中醫系統中，脾胃還可以將精微物質傳輸到全身提供利用；若出現胃酸逆流、噁心嘔吐與嗝氣等表現，則可能是胃氣失調上逆造成。透過健脾養胃，不僅能改善消化道不適症狀，還可以從根本滋養氣血、強健體質。



胃部大數據

全

台年吞22億顆胃藥！胃食道逆流、胃潰瘍盛行。

食藥署調查顯示，國人每年吃下超過22億顆胃藥，花費突破13億元。其中，胃食道逆流盛行率約15%、25%，也是20歲世代最常見的胃病，主因與外食、熬夜、吃飯過快及低頭滑手機有關。此外，台灣消化性潰瘍盛行率約10%，其中半數為胃潰瘍，成因包含幽門桿菌、止痛藥、壓力及不良飲食。反覆潰瘍更是胃癌危險因子之一，且兩者症狀難以區別。

8至9成胃癌源自幽門桿菌！年輕化趨勢和飲食習慣不良有關

國健署資料指出，胃癌位居台灣癌症發生人數及死亡率前10名，其中高達8至9成為幽門螺旋桿菌感染造成。感染幽門桿菌會造成胃部

慢性發炎，影響胃酸分泌，使胃黏膜受損，再受到壓力或刺激性飲食影響，就可能造成潰瘍，增加基因突變累積，產生癌變。而同樣感染幽門桿菌，嗜吃高鹽、醃漬、油炸或辛辣等刺激性食物，罹癌風險更高。近年胃癌有年輕化趨勢，且患者無家族病史，就被認為和長期飲食不規律、偏好重口味、蔬果攝取不足及依賴外送等因素有關。

冬季胃病患病率高出4倍！夏天當心胃脹、急性腸胃炎

過去曾有歐洲研究顯示，冬季的消化性潰瘍患病率較高，高出夏天4倍之多，背後原因依相關研究推測，可能和冬天的氣溫、壓力、容易暴飲暴食都有關係。另一方面，夏季高溫潮濕，食物易變質；再加上天氣炎熱導致食慾下降、飲食習

慣改變，也經常爆發急性腸胃炎、胃脹氣、消化不良等狀況，因此夏季食品衛生與腸胃照護同樣不可輕忽。



健康管理筆記

胃痛、消化不良只是工作壓力大？

千萬別輕忽！胃癌早期通常沒有特殊症狀，看起來就像一般的消化不良、肚子不舒服、上腹脹痛，伴隨輕微惡心、胃口不好、胃灼熱感、腹脹、打嗝、食慾不振等症狀。胃癌嚴重時，可能會出現消化道出血、解黑便，久了容易貧血，也可能造成體重減輕。若有類似症狀，建議及早就醫接受檢查。



Checklist

我的胃健康嗎？

- ☐ 經常胃脹氣、噁心、上腹悶痛或有胃食道逆流灼熱感
- ☐ 吞嚥時感覺食道有卡卡異物感、喝水容易嗆咳
- ☐ 近期食慾顯著不振，未刻意減肥但體重明顯減輕
- ☐ 曾出現黑便（如柏油瀝青色）或嘔吐物帶有血絲
- ☐ 三餐不定時、習慣暴飲暴食或常在睡前 2 小時吃消夜
- ☐ 飲食偏好高鹽、醃漬、油炸、重油燒烤，且蔬菜攝取不足
- ☐ 長期熬夜、工作壓力大，或有抽菸、經常性飲酒習慣
- ☐ 經常或長期自行服用消炎止痛藥（NSAIDs）、阿斯匹靈或類固醇
- ☐ 曾患胃或十二指腸潰瘍、胃瘻肉，或曾檢出幽門螺旋桿菌陽性
- ☐ 直系親屬有胃癌家族病史，或個人年齡已滿 45 歲以上

符合 0-2 項（胃況平穩）

胃部屏障與消化機能尚佳，請繼續落實定時定量飲食與正常生活作息。

符合 3-4 項（胃黏膜警訊）

胃黏膜已承受一定程度耗損或慢性發炎，建議積極戒除宵夜與油炸飲食，並至腸胃科進行幽門桿菌篩檢。

符合 5 項以上（高危險病變警訊）

胃部黏膜修復已嚴重受損或具實質病變風險，切勿僅靠服用制酸劑緩解，請儘速至醫院安排上消化道胃鏡檢查。



健康管理筆記

幽門螺旋桿菌是怎麼找上門的？

台灣超過 300 萬人體內帶有幽門螺旋桿菌，且許多人毫無症狀，這顆「胃癌炸彈」往往在體內潛伏了數十年。一旦感染幽門螺旋桿菌，若不進行除菌治療，幽門螺旋桿菌就會長期寄生在胃裡，持續誘發胃部慢性發炎。

雖然，隨著環境與自來水衛生條件的大幅改善，過去常見的大環境水源或食物污染（糞口傳染）已明顯減少；然而，現代人的傳染管道轉而透過家庭內

的人際接觸，如聚餐時未落實公筷母匙等口口傳染等，仍在不知不覺中持續發生。

除了日常落實公筷母匙與良好衛生習慣外，當幽門桿菌長期肆虐、導致胃黏膜防禦潰堤，胃部健康便會全面拉響警報，因此，我們同樣需要正視胃黏膜健康的重要性，積極修復與強化胃黏膜，加強維護這層保護胃壁不受細菌、胃酸及外來刺激侵蝕的第一道屏障。



秋葵炒雞里肌

材料：秋葵 10 根、雞里肌肉 150g、橄欖油 1 小匙、少許鹽巴

作法

1. 秋葵洗淨、去除蒂頭斜切小段。雞里肌肉切成好入口的小塊。
2. 秋葵先放入滾水中汆燙約 30 秒撈出備用。
3. 熱鍋下橄欖油，放入雞里肌翻炒至表面變白。
4. 倒入燙好的秋葵段一起拌炒，加入少許鹽巴提味，快速翻炒均勻即可起鍋。

胃部食療保健這樣吃

維護胃黏膜食物：富含黏蛋白的山

藥與秋葵能形成天然保護膜，減少胃壁受損，並幫助消化與潤腸；高麗菜含有豐富的維生素U，有助於抑制胃酸分泌、加速修復胃黏膜並預防胃潰瘍。富含維生素A與果膠的南瓜，同樣能滋養腸胃黏膜。其他如富含多醣體的菇類、具抗發炎效果的蘋果以及能幫助消化的薑

等，也都是天然護胃好食物。

關鍵營養素：針對日常消化不良、

反覆脹氣或胃黏膜屏障薄弱者，可適時補充具現代實證支持的機能性營養。

健脾護胃雙本草：生薑＋紅棗

生薑中的薑辣素能溫和促進胃部血液微循環、舒緩反胃嘔吐感並加速胃排空；紅棗多醣則具備滋補氣血、保護胃黏膜及緩和刺激性物質的功效，兩者搭配能提升脾胃運化效率。

黏膜物理屏障與修復：小麥胜肽＋褐藻醣膠

小分子小麥胜肽富含麩氨胺酸，是胃腸道上皮黏膜細胞增生與修復的核心能量原料；褐藻醣膠則富含高分子硫化多醣，進入胃中能附著

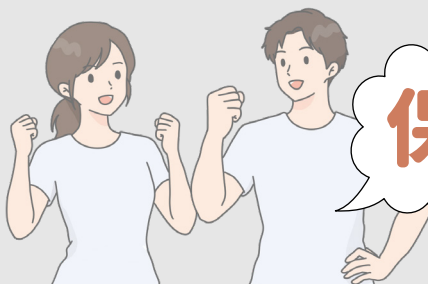
於黏膜表層形成抗酸屏障，阻隔胃酸直接侵蝕傷口，協助胃部抵抗外在刺激。

加速食物分解與紓緩飽脹：綜合消化酵素

現代人暴飲暴食常導致胃液分解負荷過重。補充包含蛋白酶、澱粉酶及脂肪酶的綜合消化酵素，能在餐後胃部黃金消化期迅速分解分子營養，減輕胃部排空負擔、快速消除腹脹積食。

修復組織核心原料：優質蛋白質

充足的優質蛋白質（如大豆胜肽、乳清蛋白與去皮白肉）能提供肝臟合成白蛋白與胃組織上皮再生的必需胺基酸，是黏膜修復不可或缺的結構基礎。建議選擇植物性蛋白質，會比動物性蛋白質來的溫和少負擔。



保胃百寶箱 三餐定時定量， 別熬夜更別吃宵夜

胃部有自律神經分布，若是生活作息不規律，甚至日夜顛倒，都可能導致自律神經失調，進而影響胃酸分泌的節奏。晨間與正餐時間胃酸會預期性分泌，若經常三餐紊亂，胃酸缺乏食物中和，就會直接腐蝕黏膜；若熬夜伴隨宵夜與含糖飲，則會迫使胃在夜間持續超時工作。因此每日三餐最好定時定量。

..... 守護胃黏膜！日常落實護胃 7 大好習慣

- 1. 遠離刺激性食物：**嚴格少吃辛辣、高油脂炸物、過度精緻的高糖甜點、加工肉品、冰品等。
- 2. 戒除傷胃飲品：**戒菸、少酒，並避免空腹飲用高濃度咖啡、濃茶與容易引發脹氣的碳酸飲料。
- 3. 用餐時少湯水：**用餐時大量灌入湯水會過度稀釋胃酸，阻礙分解效率。
- 4. 避免大小餐：**每一餐的飲食份量差異太大，容易造成胃液分泌不穩定，進而導致胃部不適，建議每一餐的飲食應平均適量攝取。
- 5. 專心用餐且細嚼慢嚥：**避免邊吃飯邊滑手機，每一口食物都咀嚼 15-20 下，用餐時間至少 15 分鐘以上。
- 6. 落實不共食：**家庭共餐與聚會採取公筷母匙分食，徹底阻斷幽門螺旋桿菌的傳播途徑。
- 7. 餐後不平躺：**睡眠期間的消化速度緩慢，不利於消化食物，因此要避免吃飽就睡，或是至少飯後一小時再躺下，以枕頭墊高或往左側躺，也有助於防止胃酸逆流。



健康管理筆記①

**餐後慢走 10-15 分鐘，
真能幫助消化？**

是真的！用餐後散步能幫助胃部排空、更快將食物送往腸道，還有助於抑制血糖飆升，幫助控制血糖。不過，若在飯後進行劇烈運動，血液會大量流往肌肉，使胃腸缺血、消化不良。建議在每天用餐後，維持輕鬆節奏慢走 10-15 分鐘，助消化又控糖，持續一週還可以輕鬆增加 100 分鐘左右的運動量。

健康管理筆記②

胃不舒服，喝牛奶能顧胃？

不建議！牛奶剛喝下時雖能短暫包覆胃黏膜中和胃酸，但牛奶含有乳糖等醣類，反而會誘發分泌更多胃酸。胃部不適時，應以細嚼慢嚥的白飯，搭配低脂蒸魚、嫩豆腐、蒸蛋，以及熟軟蔬菜等，乾濕分離的軟質食物為佳。





早安健康授權紐崔萊印製