

全球銷售第一的維生素及營養補充品牌

健康 90 紐崔萊

nutrilite™
YEARS OF GROWTH

序

高齡化已成為全球趨勢，如何健康到老，讓長壽成為人生的禮物，是所有人都要認真面對的人生功課。紐崔萊作為營養創新研究的先驅，自 1934 年創立以來，建立超過 1800 種植物基因資料庫，為全世界的朋友提供來自大自然最好的營養。

為了進一步幫助大家開創健康的康莊大道，紐崔萊從 2022 年起，與天下雜誌合作規劃「健康萊了」PODCAST 頻道，希望讓更多人可以隨時聽見健康好資訊，重複聽、分享給親友聽，無論你身處何處，都能掌握健康資訊，得到「健康萊了」的祝福。

這本手冊擷取 2023 年的節目精彩內容，收錄醫師、營養師與健康達人的專業分享，主題從全家的好體質、免疫力、植物營養素、蛋白質與肌力、無齡行動力等等，期待每個人都能從中汲取正確觀念，因而能夠從內到外，儲存健康資本，活躍到老。

90 年來，紐崔萊用植物營養為許多人種下健康的種子，將健康活力的元素帶進生活，下一個 90 年，也將以堅持不變的信念，持續幫助人們邁向極致健康，為你我與全世界創造健康豐收的未來。



專家介紹

特別感謝以下醫師、營養師、健康相關領域達人的精彩分享！
本單元專家，依照六大主題順序依次介紹。



吳映蓉 營養學博士

台灣營養基金會執行長、臺北醫學大學保健營養系兼任助理教授、中華民國肥胖研究學會理事。著有《一個人到一家人的日常營養學》、《營養師的餐桌風景》、《五色蔬果健康全書》、《永不復胖的逆轉餐盤飲食法》、《吃對了，才有好情緒》等書。



林哲光 醫師

任職於佑家診所，是一位總站在患者角度考慮每個細節的暖男醫師。致力於在健保給付下提供高品質的服務，舉凡週六、日皆有看診服務，希冀提供病患立即的協助，讓大家能在需要時刻，無論是家醫內兒科等各種疾病都能有諮詢看診的好幫手。



蔡昀臻 醫師

現任林口長庚紀念醫院過敏免疫風濕科主治醫師，為了讓更多人了解身體的免疫機轉，讓風濕免疫學能夠幫助到更多的人，常於報章媒體發表自體免疫疾病、關節炎等衛教文章。曾任醫學中心風濕過敏免疫科主治醫師、世界運動會中華隊隊醫師。



李艾玲 醫師

民安中醫院長。專精於慢性病（高血糖、高血脂、痛風等）、腎病、癌症與風濕免疫疾病的治療，用藥溫和精準，治療經驗豐富獨到，透過中醫治療，陪伴患者找回身體自癒力，重拾自信健康。曾任中國醫藥大學附設醫院中醫部主治醫師。



郭環棻 營養師

營養師兼國標舞者，國立體育大學通識課講師、Acer 宏基健康職場講座營養師。專業領域涵蓋運動營養、食品安全法規、營養學、體重管理、健康老化和幼兒營養。取得 HACCP A B 班培訓合格、ISTD 英國皇家舞蹈學院國標舞蹈教練及教育部初級體適能指導員等證照。



陳彥博 極限運動員

臺灣極限運動員、演說家，亦有多本著作。2011 年 4 月發現罹患咽喉癌，癒後於同年年底成功挑戰南非喀拉哈里沙漠 250 公里超馬賽。2013 年成為完成世界 7 大洲、8 大站極地超級馬拉松賽事的首位亞洲人，創下最年輕紀錄。2016 年榮獲 2016 年 4 大極地賽總冠軍。



吳教恩 醫師

林口長庚紀念醫院腫瘤科主治醫師。專長肺癌、皮膚癌、胃腸道腫瘤，分享癌症領域知識，記錄形形色色癌症病患及家屬的日常生活。選擇投入知識量和學習內容廣泛的腫瘤科，作為一生的志業，竭盡全力為病患做到最好、提供最適當的醫療。



林頌凱 醫師

聯新國際診所院長、國家運動訓練中心顧問醫師。常在電視廣播節目與報章媒體分享運動傷害與痠痛疾病的衛教知識。入選過商周百大良醫，多次擔任國家代表隊隨隊醫師，用極大愛心與耐心發揮醫療專業，深獲運動員與病患肯定。



呂美寶 營養師

呂美寶營養工作室創辦人，台灣基因營養功能醫學學會理事。擁有功能醫學營養專業背景 10 多年，擅長透過深度諮詢引導，提供個人化精準營養建議，與營養實作教學，致力推廣健康飲食，將實證科學轉化為身心愉悅的飲食生活態度。



陳君琳 醫師

越 L' EXCELLENCE 整合醫學診所院長、北秀健康管理精準減重門診醫師。擁有國內外豐厚學經歷，橫跨醫學美容與功能醫學領域。風趣爽朗的她，將艱澀的醫學知識以淺顯易懂的方式說明，協助所有人由內而外的豐盈健康，找回身體的正確使用手冊。



陳俊如 醫師

京禾中醫診所院長、台北市中醫師公會監事。以專業知識為基礎，致力於中醫健康推廣。著有《燜燒罐享瘦料理：女中醫特調！養氣血、調小紅、瘦得美，一罐 OK！》、《中醫師教你怎麼吃，生酮低醣減碳料理》、《免疫力 UP！抗炎食療》等書。



王馨儀 醫師

禾馨眼科診所院長、台北馬偕紀念醫院眼科兼任主治醫師，並擔任教育部部定講師。致力於一般眼疾的診斷與治療，更專精於視網膜玻璃體疾病、微創白內障晶體乳化手術、青光眼、兒童眼科疾病，及兒童近視控制和角膜塑型驗配等領域。



林經甫 時尚老人

積極關心老人健康議題，推動預防醫學的理念。畢業於台北醫學大學醫學系、日本大學醫學博士，曾任知名醫院院長，並耕耘藝術文化近 40 年。身為婦產科醫生，接生過無數的嬰兒，也長期關照安寧病房，了解生命身心的脆弱和尊嚴。



與談人 黃惠如 前康健總編輯、《慢老》作者

深耕健康醫療新聞 20 年，並身體力行。習慣耙梳國內外最新醫學研究，變成可親的語言，傳達給讀者。曾任《康健》雜誌總編輯，並獲國內外多項新聞獎項，如亞洲新聞卓越獎（SOPA）人權報導獎首獎、公共報導獎榮譽獎、深度報導獎榮譽獎。

目錄

序	1
專家介紹 吳映蓉 / 林哲光 / 蔡昀臻 / 李艾玲	2
郭環荼 / 陳彥博 / 吳教恩 / 林頌凱 / 呂美寶	3
陳君琳 / 陳俊如 / 王馨儀 / 林經甫 / 黃惠如	4

Chapter

1

從小到老，打造不生病的好體質 8

【親子篇】健康就是讓孩子身心靈都快樂	9
【青年篇】保持衝勁，不讓身心提早透支	10
【中年篇】健康就是擁有築夢踏實的健康底子	11
【熟齡篇】銀光閃閃，健康到老的四個功課	12
「腸」保安康，肚子裡的元宇宙	13
你所不知道的腸道菌新進展	14
益生菌的身分證，選對益生菌平衡腸道生態	15
簡單兩撇步，打造好體質，養出腸道好菌相	16

Chapter

2

補氣養身，鞏固免疫力防線 17

捍衛人體城堡，打造免疫力的三道防線	18
小心「免疫風暴」，免疫力太強太弱都不妙	19
避免「隱形飢餓」上門，削弱免疫力軍隊戰力	20
過度保護，疫後小心「免疫負債」	21
口罩解禁時代，一起來好好「養肺氣」	22
脾胃是氣血發電機，脾胃健康，人就不老	23
常常覺得「體虛」？從東方醫學調養身心	24
用靈芝「養身補氣」，為何靈芝能強化補氣，調節免疫？	25



Chapter

3

紅黃綠紫白，植物營養素來護身 26

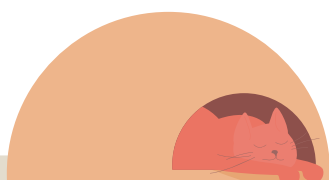
植物營養素，身體的彩虹防護罩	27
二個關鍵要訣，補足全家人的營養	28
從頂尖運動員的生命故事，學習面對人生的挑戰	29
精準飲食，提高運動表現的關鍵	30
定期篩檢不只安心，更能提早治療！	31
避免 NG 行為，降低癌症發生率	32
罹癌怎麼吃？掌握五大原則輕鬆吃	33
同理心溫暖陪伴，一起走過癌症陰影	34

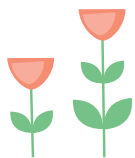
Chapter

4

關於蛋白質與肌力，你應該知道的事 35

肌不可失，足量肌肉讓你走路有風	36
蛋白質是身體樂高工廠的關鍵元件	37
三個原則，補對蛋白質提升行動力	38
增肌減脂動起來，破解常見肌肉迷思	39
誰應該補充蛋白質？補充蛋白質的注意事項	40
足量蛋白質，打造良好免疫力	41
三個飲食策略，幫三高族顧健康養肌力	42
遠離肌少症，避免老後只能困在家裡	43





Chapter

5

凍齡前哨戰，打造好氣色與好眼力

44

- 美麗，是內在健康的外在表達！ 45
- 養成好氣色，從選對基礎營養品開始 46
- 對抗時間的魔法，抗氧化維持青春好氣色 47
- 如何調理氣血？讓我們跟著中醫這樣做！ 48
- 擊退惡視力，從小開始保護靈魂之窗 49
- 滑世代的護眼之道，認識三個眼睛的出廠設計 50
- 別讓眼睛老得快，現在開始啟動護眼行動 51
- 中醫護眼之道，按摩、食補雙管齊下 52

Chapter

6

活躍到老，人生後半的必修課

53

- 守護行動力，先存二本健康存摺 54
- 檢測行動力，延緩歲月無聲侵蝕 55
- 活動不等於運動，讓自己的身體告訴你 56
- 越動越健康，三高患者的行動力方案 57
- 樂齡一二三，人生後半的三個必修課 58
- 與疾病共存，享受每一天生活 59
- 翻轉對老的想像，健康優雅邁入高齡 60
- 學會健康到老的人生整理術 61



Chapter

1

從小到老 打造不生病的好體質





【親子篇】

健康就是讓孩子身心靈都快樂

每 3 個兒童、青少年就有一個過重和肥胖，
該如何從小替孩子打好健康的基底？
避免過度精緻的飲食習慣的傷害。

及早培養小孩健康觀念，幫助孩子累積身與心的健康資本，爸媽可以從這三方面著手：

1. 爸媽以身作則，三餐營養均衡

替孩子選擇純天然、少加工的原形食物。發育期間的孩子，需要富含纖維的全穀物，如糙米、玉米、地瓜等；以及優質的蛋白質，如豆製品、魚類、蛋類、肉類，還有色彩豐富的彩虹蔬果。

2. 顧好腸胃道健康，打好健康基底

腸道是營養吸收的基礎，多吃富含纖維的食物，有時也可以補充益生菌，養好腸道好菌，幫助孩子的身體打好底子。

3. 創造優質親子互動，養成快樂的孩子

該如何養成快樂的孩子？多跟孩子抱抱，多稱讚孩子，建立孩子的安全感與自信心。多跟自然接觸，了解食物的來源，活化孩子的副交感神經，讓情緒更穩定，提升睡眠品質。透過這些方法，替孩子打造健康好體質。

小時候胖不是胖？

肥胖兒童有 1/2 的機率長大後仍是肥胖，肥胖青少年有 2/3 的機率，變成肥胖成人，容易引發各種代謝疾病，父母絕對不能輕忽孩童肥胖的問題。



分享人

吳映蓉





【青年篇】 保持衝勁，不讓身心提早透支



不要以為年輕就是本錢，晚上熬夜追劇，
壓力大就吃甜食紓壓，
但「本錢」有多少能讓你揮霍呢？

年輕時營養不均衡、身心提早透支，到中老年可能就要還「健康債」。健康不能揮霍，請你這樣做：

1. 建立健康的紓壓出口

要還債的第一個方法是，適度休息，規畫小旅遊、朋友聚會，跟朋友聊聊天，宣洩壓力。規律運動，也會很有幫助。

2. 外食族掌握三蔬二果原則

第二個債要靠吃來補，每天最少要做到三蔬二果的量，蔬菜一份（等於一碗）、水果一份：等於2／3碗。選擇多種類蔬果，紅黃綠紫白各色變化著吃，從中醫角度看不同顏色的食物，也對應到肝心脾肺腎五臟，能讓臟腑不生病氣。

3. 避免久坐，養成運動習慣

第三個債用運動償還，運動後，尤其是重訓後，記得補充蛋白質，讓肌肉長得好。肌肉是身體最大的內分泌器官，「肌肉激素」可以讓人減少壓力與憂鬱，從年輕開始，打造不生病好體質。

NG！壓力大，就吃甜食紓壓

1. 糖會造成肥胖，提高高血壓、高血糖、高血脂三高機率。
2. 血糖波動大，連帶使情緒不穩定，陷入惡性循環。
3. 形成糖癮，長久下來會讓身體出現發炎反應。

分享人

吳映蓉





【中年篇】

健康就是擁有 築夢踏實的健康底子

三明治族群先把自己的健康照顧好，
才有力量照顧別人，身邊的人也才會跟著好。

年輕時重視工作表現，容易忽略身體的健康，到了中年開始擔心健康，卻常力有未逮。別再找藉口放棄，現在開始從三個面向，累積健康資本。

1. 好好吃：懂得挑選好的食物

注重每餐的餐盤內容，吃什麼比體重機的數字更重要。補充優質蛋白質，蛋白質裡面有養肌肉需要的胺基酸，更是維持身體基礎功能的重要營養元素。喝牛奶、吃些小魚乾、板豆腐等來補充鈣質，因為關節、骨骼跟肌肉的健康息息相關。

2. 好好動：養成運動的好習慣

年過 30 之後，肌肉開始流失。別再等有空時才運動，把運動安排到每週行程，養成運動習慣，把肌肉養起來，盡可能避免後半輩子出現關節、免疫系統或代謝的問題，打造好體質。

3. 好豁達：做好更年期的準備

心理準備：懂得往內看而不是往外追求，不要讓情緒變成毒素，要更豁達。練習放大小小的快樂，累積大大的正能量。

飲食準備：適量吃一些有植物性雌激素的食物，如黃豆、山藥、亞麻仁籽等，舒緩更年期的不適。



分享人

吳映蓉





【熟齡篇】 銀光閃閃 健康到老的四個功課

我們都會老，如何延緩常見的老化問題，
熟齡之後依舊能跑能跳，
去想去的地方，去做喜歡做的事？

不想老後一天到晚跑醫院，成為「生病國」
國民，就要及早預習「健康老化」的功課。



功課 1：飲食均衡不減重

- 不刻意減重：能吃就吃。
- 挑對食物：要吃原型食物，完整的植物性食物，蛋白質的量也要足夠，如果咬不動太硬的肉，可以改吃蛋、魚肉、板豆腐。
- 辛香料入菜：像蔥、薑、蒜、檸檬等比較有味道，搭配擺盤和顏色刺激，讓食物更加色香味俱全。

功課 2：戶外走走曬太陽

曬太陽幫助身體製造維生素 D，維生素 D 除了幫助吸收鈣質外，還能提昇免疫能力，預防憂鬱症。

功課 3：常運動訓練肌耐力

為自己設計多元豐富的運動方案。想跳舞的去跳舞，想快走的去快走，運動時大腦會釋放多巴胺 Dopamine，讓身心都進入多巴胺的快樂循環。尤其要注意下半身的肌力和平衡感訓練，降低跌倒風險。

功課 4：正面思考不悲觀

性格和我們怎麼想事情，會影響身體的老化速度，生性樂觀的女性，比起悲觀的女性，死亡率低 16%，罹患心臟病的機率更低了 30%。

分享人

吳映蓉





「腸」保安康 肚子裡的元宇宙

肚子裡有個元宇宙？這些腸道菌竟然跟身體的健康息息相關，不僅關係著腸道健康，還和新陳代謝、免疫系統，甚至和記憶力有關。

你知道嗎？腸道菌的數量高達 100 兆，是人體細胞的 10 倍，更是人體基因的 100 倍，就像我們的肚子裡有個元宇宙，影響身體健康的四個面向，成為好體質的關鍵。

1. 促進腸道健康

益生菌能促進營養吸收，幫助維持腸道的平衡，抑制有害細菌在腸道繁殖。

2. 增強免疫系統

大部分免疫系統的功能，都在腸道周圍進行，益生菌能調節免疫系統，幫助幼兒降低過敏反應。

3. 幫助新陳代謝

腸道微生物群的組成可能與身體的新陳代謝有關，包括體重控制和血糖調節。未來或許能透過腸道菌的菌叢調整，來預防或改善像肥胖、糖尿病、自身免疫性疾病、心血管等疾病等文明病。

4. 守護腸道屏障

腸道菌群能提升腸道黏膜屏障的「守護力」，阻絕有害物質的進入，是健康的護城河。

改善腸道環境，爭取中間選民加入

腸道菌群裡，好菌、壞菌只占 1～2 成，高達 6～7 成是中間菌。只要我們調整飲食和生活作息時，讓益生菌比壞菌多，就能改變大多數中間選民的立場。

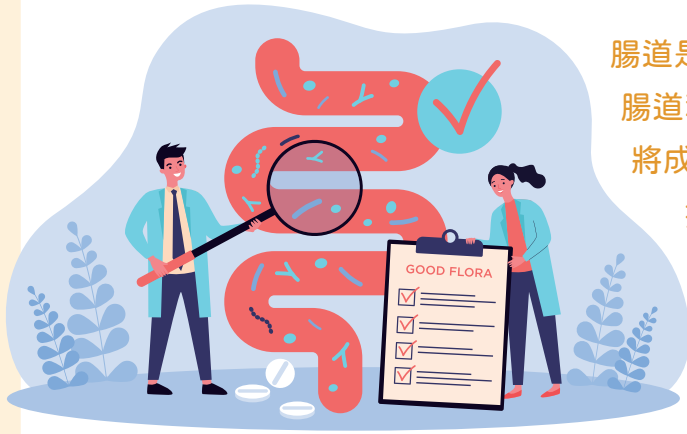


分享人

林哲光



你所不知道的腸道菌新進展



腸道是人體第二個大腦，
腸道和大腦之間常常互通消息，腸道菌研究，
將成為疾病預防與治療的重要方向，
打造不生病好體質的前哨站。

人類和微生物一起共生

人體全身上下，從皮膚、口腔、牙齒、眼部、上呼吸道、消化道及泌尿生殖道等，都有微生物分布，包括細菌、真菌等，就像海葵和小丑魚一樣，彼此互利共生，影響我們的健康。

過敏為何跟腸道菌有關？

身體裡大概有 70% 的免疫細胞在腸道裡面，這讓腸道成為很重要的免疫器官，使腸道菌跟免疫系統及過敏反應息息相關。

腦和腸軸可以相互通訊

科學家發現，大腦跟腸道之間，可以透過細菌的代謝物、賀爾蒙、神經傳導物質、衍生的發炎物質來彼此聯絡，因此稱腸道是「人體第二個大腦」。

益生菌成為治療疾病新契機

腸道菌不只是影響腸道的健康、免疫疾病，和心血管疾病、自體免疫疾病，都可能有關係，這改變了醫學家對疾病的觀點和治療的方向，未來益生菌有可能成為治療疾病的方式之一。

吃益生菌也需要對症下藥

不同的疾病對應不同的益生菌，每個人可以依照自己的體質，來挑選需要的益生菌。

分享人

林哲光



益生菌的身分證 選對益生菌平衡腸道生態

選擇經過基因定序的益生菌，這才是科學研究認證，有著獨特的基因排序，品質穩定的益生菌菁英部隊。

認識益生菌的第一步，就是了解菌株的「基因定序」、不同菌株的特定功效。

基因定序的重要性

- 辨別不同菌株的重要依據，把菌株所有的 DNA 序列一一解碼、解讀，確認所有 DNA 序列完全相同，才表示是同一個菌株。
- 經過基因定序的菌株，擁有身份認證，代表經過許多篇國際科學研究認證，有著獨特的基因，品質穩定，可以不用包覆就能耐胃酸膽鹼，黏附在腸壁上繼續繁殖，對健康有實際的幫助。



1 + 1 大於 2，強強聯手更厲害

想要鎖定某種健康需求，只靠單一益生菌菌株不夠力，需要特定的菌株組合，打造出優質益生菌的特種部隊，像鼠李糖乳桿菌 HN001 + 嗜酸乳桿菌 La-14 是女性私密處好朋友，而乳雙歧桿菌 HN019 + 嗜酸乳桿菌 NCFM® 對腸胃道很有效果。

自製益生菌，小心適得其反

想在家自製優酪乳和康普茶，促進腸胃道好生長，務必要留意菌株是否純淨？環境是否會有污染？避免滋生壞菌，適得其反。

分享人

林哲光





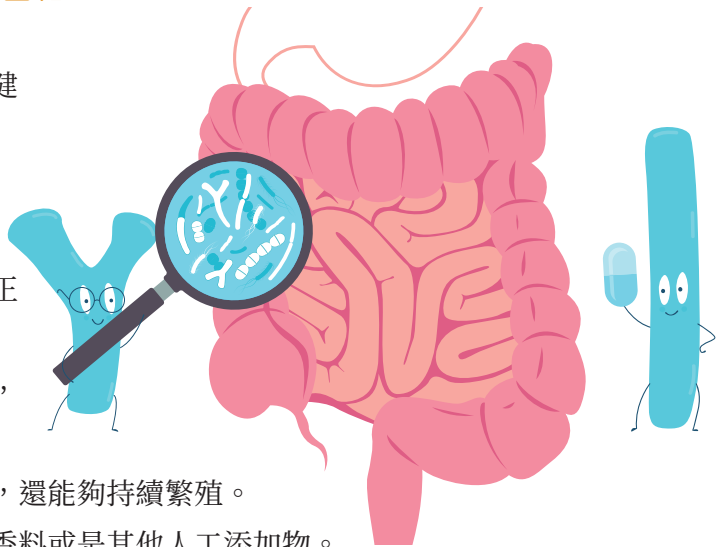
簡單兩撇步 打造好體質，養出腸道好菌相

坊間益生菌百百種，要怎麼挑才正確？
選對菌株有好的基因，確保存活率及定殖率，
再替益生菌做好後勤，養出腸道好菌相。

想打造好體質，養出一肚子好菌來顧健康，醫師分享簡單撇步：

Step1：挑選菁英益生菌

- **基因定序**：選擇有基因定序「驗明正身」的菁英益生菌，品質有保障。
- **存活率**：菌株能通過消化道的考驗，在腸道中成功存活。
- **定殖率**：菌株能附著在腸道黏膜上，還能夠持續繁殖。
- **無添加**：無添加多餘的糖分、人工香料或是其他人工添加物。



Step2：做好後勤工作來助力

益生菌也需要營養來源，才能對抗壞菌和病毒。益生菌的專屬便當叫做「益菌生」或「益生質」，它能提供益生菌生長所需的食物和營養，大幅增加存活率和定殖率。

- **好好吃，規律進食**：維持腸道規律的飲食時間跟習慣，多給腸道菌愛吃的食物，豐富的五色蔬果，補充好的益生質。盡可能不吃抗生素、重甜和無水無油餐，影響腸道菌健康。
- **好好動，規律運動**：常運動的人腸道菌比較多元，腸道蠕動也會比較正常，可以幫助排便更順暢。
- **常微笑，心情愉悅**：不只我們不喜歡壓力，益生菌也不喜歡壓力，適當紓壓對養好腸道菌很重要。



分享人

林哲光

Chapter

2

補氣養身 鞏固免疫力防線





捍衛人體城堡 打造免疫力的三道防線

把身體比喻成一座城堡，
人體共有三道免疫力的防線，
關卡森嚴抵抗外來的攻擊。

免疫力是「身體的抵抗力」，就像身體的防線，用來抵抗各種病毒、細菌、微生物等的入侵，人體的防線很有智慧，分成三道來層層防護健康。



第一道防線：盾牌

最外層的防線包含皮膚和黏膜組織，黏膜又包括眼睛、鼻腔、口腔和腸胃道，可以將外來的各種病毒、寄生蟲等病原體阻隔在外。

第二道防線：軍隊

這道防線的主力有血液中的嗜中性白血球、單核球、自然殺手細胞，是駐守在城門具攻擊性的軍隊，在有傷口或病菌入侵時，採取防禦機制，對入侵的病原體進行無差別攻擊，被稱作「先天性的免疫機制」。

第三道防線：特種部隊

如果前兩道都失守，就要啟動「後天性免疫機制」，包含淋巴細胞、吞噬細胞等等，他們就像是城堡護城河前的特種部隊，能夠辨識不同的病原體，啟動防禦機制來抗敵。

疫苗的製作原理

第三道防線的特種部隊，會記得曾經來攻擊的敵人，下一次遇到時，就能快速辨認，製造相對應的抗體，進行大規模反擊，疫苗就是利用這個防線的原理來製造。

分享人

蔡昀臻





小心「免疫風暴」 免疫力太強太弱都不妙

免疫力低下容易生病感冒，但是也不是越高越好，太高容易防禦過當，甚至引發「免疫風暴」。

人們常說要提升免疫力，但免疫力可不是越高越好！免疫力低下、過度防禦都不好，中庸才是最剛好。

免疫力系統太強時

免疫力系統超出正常，身體的軍隊反過來攻打自己的細胞，引發「免疫風暴」，在短時間內分泌過量抗體、引發組織發炎，造成自身器官損傷或衰竭。

留意免疫力失調的警訊

無論是免疫力低下，還是免疫系統防禦過當，都統稱「免疫失調」。感冒難以痊癒、發福、反覆口角炎、過敏症狀加劇、疲倦無力、胃口不佳、經常落髮、反覆發燒等，都是身體警訊。

請醫師評估，確認免疫力狀態

人體的免疫力是處於變動的狀態。當懷疑自己免疫力失調，千萬別自己胡亂吃補品。要找醫師作評估，診斷你的免疫力處在哪個狀態，才能對症下藥，正確調節免疫力。

想要讓免疫系統達到平衡，從生活作息和飲食改變做起。均衡飲食、不吸菸、不過量飲酒、保持運動的好習慣、增強肌力就是鞏固免疫力防線的基本前提。



分享人

蔡昀臻

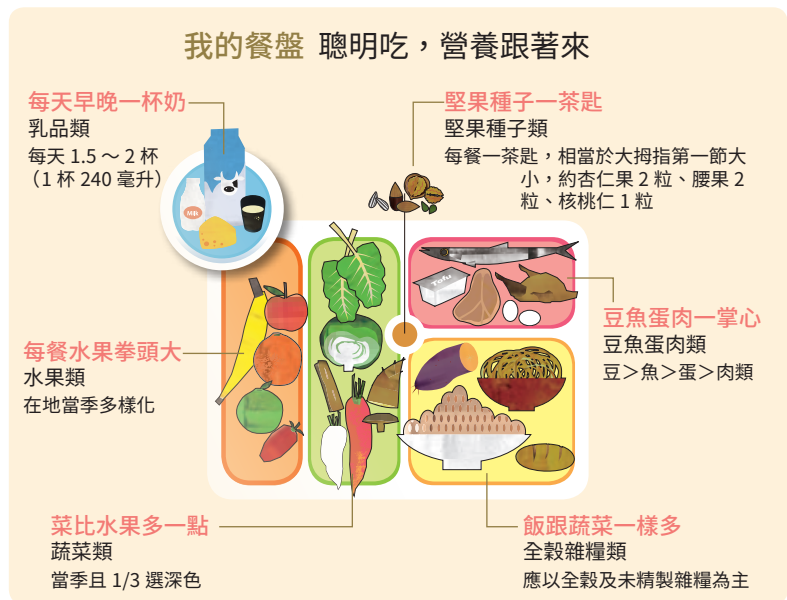




避免「隱形飢餓」上門 削弱免疫力軍隊戰力

肚子吃飽了，但營養夠了嗎？「隱形飢餓」已經成為現代人的健康隱憂，影響身體健康，更使免疫力軍隊削弱戰力。

調節免疫力的任務，飲食運動不可少，吃不夠、吃不好、吃不正確，都有可能讓隱形飢餓找上門。什麼是隱形飢餓？當我們吃進許多精緻碳水食物、炸物、精製油脂與人工添加物，肚子不覺得餓，但身體卻缺乏運作時所需要的各種營養，就是「隱形飢餓」。



隱形飢餓的危害

危害 1：讓身體的免疫力大軍，沒有足夠的糧草，變得虛弱，沒有戰力。

危害 2：造成三高和二害的後果，影響身體健康。三高指的是高血壓、高血糖、高血脂，二害則是腰圍過粗，和好膽固醇不足。

二原則告別隱形飢餓

原則 1：呷菜配飯更健康，下載「我的餐盤」，列印張貼在冰箱門上。時刻提醒自己，是否達成營養均衡目標。

原則 2：斷捨離飲食法，「斷」糖、「捨」棄精緻碳水跟三高飲食、「離開」加工食品。糖份與精製的碳水食物，會讓身體血糖飆升，誘發免疫細胞與脂肪組織的發炎，讓免疫力軍隊變得懶洋洋。

分享人

蔡昀臻





過度保護 疫後小心發生「免疫負債」

你是孤絕高塔裡的長髮公主？還是叢林探險的泰山？
正常與外界互動與生活，避免免疫負債，豐富免疫力防線經驗值。

疫情期間，出入都很嚴謹的戴口罩、清潔雙手、消毒環境。一旦解封，降低防疫強度，身體就像童話中的長髮公主，重新學習面對外來的細菌與病毒，免疫力防線經驗值 0，就容易生病。



自身的防護做得太好，就是「免疫負債」，就像身體欠了被感染的債務，身體銀行就少了抗體、免疫細胞也忘了這些病原體。但欠債總是要還，一旦解封，就要把過去沒感染的額度，通通補回來。

鞏固免疫力防線的三大基本功

除了施打疫苗增加抗體減輕免疫負債之外，還可以努力提升免疫力：

1. **均衡飲食**：平常三餐均衡飲食，以原型食物為主，減少加工食品或過多的甜食。多吃優質蛋白質、全穀物，蔬果越多顏色越好。
2. **規律運動**：肌肉是免疫調節器官，運動可以增加肌肉量，幫助大腦激素如腦內啡與多巴胺的生成，紓解壓力。
3. **衛生習慣**：維持基本的個人衛生與環境清潔，勤洗手，保持環境整潔。





口罩解禁時代 一起來好好「養肺氣」

長新冠後遺症，讓許多人的呼吸系統受到影響，常常上氣不接下氣、講話就咳嗽、多數原因在於沒有好好調養心肺呼吸。

想養好肺氣，一點都不難，只需要從日常起居，做一點小改變。

養肺氣之道

- ✓ **戴口罩**：隔絕外界的各種刺激，影響我們的肺部。
- ✓ **重視保暖**：洋蔥式穿法，保護好脖頸與頭部，隨時依氣溫來調整衣物。
- ✓ **重視保濕**：長期待在冷氣房中，要留意環境濕度，適時補水。
- ✓ **少吃冰和冷飲**：低溫會誘發呼吸道收縮，容易咳嗽，也讓身體循環變差。



滋養肺氣的藥膳食材

- ✓ **百合、銀耳、山藥**：平時可隨時拿來入菜，屬於滋陰潤肺的食材。
- ✓ **水梨、柿子、羅漢果**：當咽喉輕微發炎時，選擇清咽利喉的這些食材來做搭配。
- ✓ **人參、茯苓**：人參補氣，適合補養心肺之氣。茯苓，能祛濕，讓脾肺氣更強壯，適合放在藥膳、雞湯。

正確吃冰的方法

1. 吃冰或冷飲時，在嘴巴含久一點，減少大量的冷飲對身體的刺激。
2. 選擇冷飲品項時，盡量選擇無糖的飲料，避免糖對身體的負面影響。

分享人

李艾玲





脾胃是氣血發電機

脾胃健康，人就不老

除了先天體質，後天努力也可以讓身體更健康，
好好照顧脾胃，讓身體氣血滿格。

中醫將脾胃比喻成人體「氣血的發電機」，避免 NG 行為，養成開脾健胃的好習慣，讓身體元氣滿滿，修復免疫力軍隊戰力值。

脾胃是氣血發電機

脾胃是後天之本，身體所需要的能量，都要靠脾胃來消化吸收。一方面把吃進來的食物，吸收轉化成養分送到全身。另一方面，影響身體的免疫系統、情緒和睡眠。

開脾健胃的五個好習慣

避免傷害脾胃的行為，一怕生，二怕冷，三怕撐，四怕生氣，養成下面的好習慣：

1. **用餐要定時定量**：規律飲食，每餐八分飽就好，飢一頓，飽一頓對脾胃的傷害很大。
2. **用餐專心咀嚼**：放慢吃飯速度，每口咀嚼至少 20 次，讓唾液大量分泌，幫助消化。
3. **吃菜吃飯再喝湯**：把湯留到最後，也不要喝太多，以免稀釋胃液而消化不良。
4. **水果餐後吃**：生冷食物會抑制脾胃的陽氣，盡量不吃。水果在餐後半小時到一小時內吃完。
5. **少吃難消化的食物**：麵點、麵包、甜食、辛辣、酒、以及過酸、粗糙等食物。



分享人

李艾玲



常常覺得「體虛」？ 從東方醫學調養身心

小毛病不斷、體力下降、睡不好，常常覺得精神不濟，這樣就是體虛嗎？
該如何調養身心，告別總是力不從心的感覺？

來看看你是哪一種虛症？

- 氣虛：精神和耐力差，容易喘、咳嗽
- 血虛：容易頭暈，皮膚蒼白欠血色
- 陽虛：容易怕冷，常常比別人穿得多
- 陰虛：睡眠不足、容易上火，嘴巴破，大便干硬

氣虛可補人參、靈芝、黃耆，血虛可補當歸、芍藥、四物湯，陽虛可補肉桂、桂枝，陰虛，可補山藥、百合。如果症狀嚴重，還是要找中醫把脈，對症下藥來調養。

三方法調養，免疫力防線固若金湯

- 飲食均衡：多樣攝取各種食物，多吃不同顏色的蔬果，獲得不同的微量元素。
- 規律運動：從每天散步 15 分鐘開始，慢慢延長成為 30 分鐘的運動，養成運動的好習慣。
- 充足睡眠：每天睡滿 7 小時。試試在夕陽下散步，改善睡眠品質。



別迷信超級食物

別聽別人分享「吃什麼對身體好」，然後就猛吃不停。人是雜食性的動物，只要飲食營養均衡，每一樣食物，都是你的超級食物。

分享人

李艾玲





靈芝「養身補氣」 為何靈芝能強化補氣 調節免疫？

靈芝養身補氣，不只中醫列為上品，
西方也有科學實證，
它能促進血液循環、調節免疫。

工作壓力大，睡眠品質差，每天都
虛累累？想透過靈芝養身補氣，調
節免疫力，先來認識靈芝吧！



靈芝的功效

- 中醫觀點：靈芝對於心氣、肺氣、肝氣、安神都有幫助。因為副作用少，常被當作養身補氣的聖品。
- 西醫觀點：靈芝含有三萜類和多醣體。三萜類又稱為靈芝酸，像是靈芝的身分證，可促進血液循環。多醣體是由十幾種單醣縮合而成，有助於免疫調節。

靈芝成熟後，營養更豐富完整

- 坊間靈芝的栽培分成三種：①太空包栽培的子實體、②實驗室液態培養的菌絲體、③栽種椴木，可長成整朵靈芝包含子實體和孢子粉，樣態最完整。
- 靈芝的生長，先以「菌絲體」樣態出現，成熟後才會長成一朵朵香菇的「子實體」樣態。子實體中的「孢子粉」，是靈芝的種子。
- 菌絲體的成份中，以多醣體為主。要等到靈芝成熟後，子實體中的孢子粉，才會有豐富的三萜類跟多醣體。

靈芝挑選原則

注意產品有沒有清楚標示成分、是否有政府認證的食品安全標章、或農藥和重金屬殘留檢驗報告，選購時會更安心。

分享人

李艾玲



Chapter

3

紅黃綠紫白 植物營養素來護身





植物營養素 身體的彩虹防護罩

一日五蔬果很好，更棒的是，採取彩虹飲食法紅黃綠紫白，讓植物營養素來護身。

吃飯前別忘了數數看，今天你的餐盤有幾種顏色的蔬菜水果？

察顏觀色分辨植物營養素

植物營養素是植物演化出的自我保護機制，這些花花綠綠的顏色讓植物色彩豐富、散發獨特的氣味、長得強壯和提升自我保護力。所以，每天當我們吃下各色

蔬果，也等於吃下植物的保護力。吃的顏色越多，保護力就更完整。



- **紅色**：想年輕就要紅！番茄、紅鳳菜、甜椒、紅蘋果、蔓越莓，有豐富的茄紅素，能抗氧化，清除體內的自由基，保護心臟和肌肉，延緩皮膚老化，還你青春。
- **黃色**：手機族請注意這個顏色，胡蘿蔔、玉米（筍）、南瓜、柳丁、鳳梨，有豐富的類胡蘿蔔素、玉米黃素，能保護眼睛抗氧化、抗藍光，愛滑手機的人請多攝取黃色蔬果。
- **綠色**：地瓜葉、花椰菜、青椒、奇異果、哈密瓜、綠色香瓜，尤其十字花科蔬菜，含有豐富的吲哚，能夠降低癌症機率。
- **紫色**：紫色的代表有茄子、葡萄、藍莓、紫高麗菜、紫洋蔥，有豐富的花青素、類黃酮，能抗病毒、預防泌尿道感染。
- **白色**：中醫說白色入肺，其實洋蔥、大蒜、菇類、黑白木耳、白蘿蔔、高麗菜、梨、蘋果，含有硫化合物，還能穩定血壓、血糖，調節膽固醇。

分享人

郭環棻



二個關鍵要訣 補足全家人的營養

植物營養素的好處說不完，
但是小孩挑食、全家天天外食，
每天蔬果攝取嚴重不足，該如何改變？

大魚大肉不等於吃進健康與均衡，全家人從小到老有不同的生活習慣，補足全家人的營養有二個關鍵：



關鍵 1：食育從小做起

你家小孩挑食嗎？不妨試試帶著孩子一起做菜，或是報名廚藝課程，洗切煎煮蒸炒，認識眼前的五色蔬果跟植物營養素，透過親手料理的佳餚，特別好吃。從小建立正確的食育，讓孩子遠離挑食，還能凝聚家庭感情。

關鍵 2：外食族聰明選

據統計，有四成的上班族，每天每餐都是外食，該如何吃得健康呢？

1. 用國健署「我的餐盤」來檢查，每餐的食物是否均衡？
2. 點好主食，別忘了加點生菜沙拉、燙青菜，或購買蔬果汁。
3. 用濃郁味道來開胃：比方說，把超商生菜沙拉，和咖哩飯一起微波來吃。
4. 吃零食也要配蔬果：洋芋片搭小黃瓜片、冰淇淋加蔬果丁、吃鹹酥雞配蔬菜湯。

國人全年齡蔬果攝取量都不及格

據最新的「國民營養健康變遷調查」，臺灣全年齡層的蔬果都攝取不足，每天吃 2 份水果不到 7%，每天吃 3 份菜不到 18%。

年齡層	每天吃 3 份蔬菜	每天吃 2 份水果
7 ~ 12 歲	13.1%	6.4%
19 ~ 44 歲	17.6%	5.9%



分享人

郭環棻



從頂尖運動員的生命故事 學習面對人生的挑戰

一窺頂尖選手的內心思路，藉此重整自己面對人生的挑戰，
學著在挫折時，相信自己，忠於自己。

一個雲林的孩子，熱愛在戶外到處跑，跑進校隊，跑成變國手，還跑到南北極，成為極限運動員，陳彥博分享健康與運動的故事——

自律才能獲得自由

我和大家一樣都是人，最大的差別，在於信念，為了不想留下任何遺憾。最困難的是，這 20 年的自律，每天持續訓練，持續把訓練的難度設提高，體重從高中開始，20 年的體重從來都沒有改變過，一直維持在 61、62 公斤，無論你想要健康還是維持理想體重，自律才能讓你自由。

不分年齡都可以更健康

最近，爸媽參加我的跑班，爸爸一個月瘦了 5 公斤。教導爸媽是最困難，也最感動的事，這讓我頓悟，我追求的不是競技的成績，而是去改變我的家人跟所有人的生活態度，每個人都可以有更好的改變。

忠於自己，活出快樂和健康

隨著年齡漸長，對於每一個選擇，大家開始越來越焦慮、不安，但真正重要的是去忠於自己，成為自己想要的樣子。這是我的人生，我不用對任何人負責，只要對自己的一生去負責，忠於自己，活出自己的快樂和健康。



分享人

陳彥博





精準飲食 提高運動表現的關鍵

身為極限超馬跑者，不單單只是訓練，
如何從身體反饋，
迅速以及精準的補充營養，
變得非常重要。

來看看陳彥博的精準飲食策略，依照從事的運動類別和強度、時間長度，選擇攝取不同的食物與綜合蔬果，補充身體能量，提升體能與賽事表現。



超馬運動員的訓練餐盤

- **訓練時**：早餐吃低 GI 的水果，訓練過程中可選擇滷蛋和地瓜，加上一條堅果棒，補充蛋白質和碳水化合物，維持血糖的恆定和身體的能量。
- **比賽時**：在極地賽時，準備堅果、牛肉乾、巧克力，或是脫水食物來補充熱量；為避免營養失衡，陳彥博的祕方是準備國際知名的營養保健食品，來補充蛋白質和植物營養素。
- **比賽後**：補充大量的蛋白質、碳水化合物，和少許的糖類，快速修復流失的肌肉，因為參加一場極地超馬賽，往往會瘦 8-12 公斤，因此賽後不能放縱，需要補充正確的飲食。

了解自己的身體，是健康的第一步。大家可以依照自己的體能和運動強度，學習選擇正確的食物，來補足身體的營養。

什麼是低 GI 飲食？

升糖指數 (Glycemic Index, GI)，指食物對增加血糖快慢的影響力。
低 GI 水果，代表食物在消化後，血糖緩慢上升，升糖指數較低。

分享人

陳彥博





定期篩檢不只安心 更能提早治療！

近年癌症的發生率上升，但死亡率也逐年下降。

透過定期篩檢，提前發現問題，

現在許多癌症透過早期治療仍有機會痊癒。

罹癌的危險因子

對於癌症發生原因，目前仍然沒有答案。但已知罹癌的危險因子，包括肥胖、吸菸喝酒、嚼食檳榔、精緻飲食、缺乏運動等。老化也是因子之一，因為衰老也容易讓細胞產生病變而致癌。

四大篩檢定期做

許多癌症有很好的治療方法，只要能早期發現、早期治療，就有機會治癒。

- ✓**乳癌**：45 歲以上女性，政府補助定期做乳房攝影，也可以自費做乳房超音波。
- ✓**大腸癌**：50 歲以上民眾，政府補助定期做糞便潛血檢查。有大腸癌家族病史，從 40 歲提前自費做大腸鏡檢查。
- ✓**肺癌**：除了 X 光檢查，45 ~ 50 歲以上的民眾，建議自費做低劑量電腦斷層更能及早發現小腫瘤。
- ✓**肝癌**：台灣 B 肝帶原的人很多，B 肝帶原者建議每半年、一年做抽血追蹤，以及定期超音波。



出門戴口罩隔絕空污

肺癌，已成為變成台灣的新國病，除了油煙，空氣污染也是致癌因子，建議大家戴口罩出門，可以預防空污的負面影響。

分享人

吳教恩





避免 NG 行為 降低癌症發生率

你我都是癌症候選人，隨年紀增長，身體基因跟細胞就越有可能「黑化」，但還是可以積極行動，來降低癌症的發生。

你知道有哪些 NG 行為嗎？

NG 1：癌從口入

「癌」有 3 個口，預防癌症，避免病從口入，包括吃什麼、喝什麼、呼吸什麼，要吃蔬果彩虹 579，遠離香檳酒（香菸、檳榔、酒精），降低空氣污染的危害。

蔬果彩虹 579：小孩每天 5 蔬果、女性 7 份，男性則需要 9 份。每天多多益善，吃各種顏色的蔬果，汲取來自植物的彩虹保護力。

遠離香檳酒：不要抽菸、喝酒、吃檳榔。這些會大幅提高頭頸癌、口腔癌和肺癌的機率。

NG 2：久坐少動

日常生活中盡可能多動少坐。工作時旁邊放一杯水，用喝水提醒自己，要經常起身倒水和上廁所。

每天至少運動 30 分鐘，每週運動 150 分鐘，減少體脂肪，降低細胞癌化機率。

NG 3：控制體重

肥胖會提高罹癌機率，控制體重，維持 BMI 值在 18.5 ~ 24 內。控制腰圍，男性不能超過 90 公分，女性不能超過 80 公分。

全民練 5 功

① 蔬果彩虹 579 ② 規律運動 ③ 體重控制 ④ 遠離菸害 ⑤ 定期篩檢
將這五個基本功做好，就可以降低 60 ~ 70% 的罹癌風險。



分享人

吳教恩





罹癌怎麼吃？ 掌握五大原則輕鬆吃

一旦罹癌，別再糾結過去吃錯了什麼？維持均衡飲食原則，避開地雷食物，盡量吃、放心吃，努力吃，幫身體補充足夠的能量，來好好對抗病魔。

別想要「餓死癌細胞」！這時的身體需要更有效率地補充營養，讓健康細胞獲得足夠的營養跟熱量，至於癌細胞就交給醫師和藥物來做治療，一起遵行飲食五大原則：

原則 1：均衡飲食補充營養

一般人以為罹癌後，需要吃特別的抗癌食物。剛好相反，只需要依照「我的餐盤」來吃，六大類食物都要吃，均衡地吃。

原則 2：不需排除高熱量食品

愛吃什麼就多吃，冰淇淋、蛋糕、炸物……這些高熱量食物也可以吃，預防癌症「惡病質」的發生。



原則 3：不吃生冷食物

因為身體抵抗力下降，建議化療的病患不要吃生冷的食物，食物和各色蔬菜煮熟再吃，放心獲得植物的彩虹保護力。吃可以去皮的水果，不能去皮的，先燙過再吃比較保險。

原則 4：不吃刺激性食物

像麻辣鍋、喝酒等，會刺激口腔黏膜，增加口腔發炎的機會。

原則 5：諮詢醫師再吃保健食品

許多親友會在探病時，贈送許多保健食品，要先諮詢主治醫師的意見，同時也讓醫師清楚在治療期間，另外補充了什麼保健食品。

分享人

吳教恩





同理心溫暖陪伴 一起走過癌症陰影

每 4 分 19 秒就有一个人罹癌，
近百萬的家庭活在癌症的陰影之下，
患者如何調適心理的不安？
照顧者該怎麼面對與陪伴？



根據臨床經驗，年紀較長的病患，對罹癌的結果比較容易接受；20 歲到 40 歲的年輕病患，因為事業剛有所成就、或剛結婚生子，反應會比較難過和焦慮。針對這些反應較大的年輕病患，建議直接將焦點轉向，如何積極面對病情，說明接下來治療的步驟和目標。

家人罹癌了，該怎麼陪伴？

✓ 多陪伴與同理

除了門診和住院，病患大部分時間都是居家照顧，家人的陪伴和照顧是最重要的。盡可能助他完成心願。一方面同理病患的感受，了解他身體的各種不舒服，另一方面，鼓勵他依照醫囑來按時服藥。

✓ 遇事不決問醫師

當你不確定正確答案時，像是保健食品能不能吃？怎麼樣維持飲食？要怎麼去運動？……在遇到醫師或醫護專業人員時，好好溝通，請教對方的建議。

✓ 一起正向思考

透過正向思考來做心理調適，當病患因治療副作用而不舒服時，跟他說：「這代表藥物發揮作用，正努力殺死癌細胞，你才會這麼不舒服。」

為什麼是我？

這是患者面對罹癌最常自問的問題，反映出患者如何調適心理的不安；身為家人成為照顧者，該怎麼面對？從同理心出發，一起積極去面對疾病，討論未來如何努力，讓癌友能與健康共存。

分享人

吳教恩



Chapter

4

關於蛋白質與肌力 你應該知道的事





肌不可失

足量肌肉讓你走路有風

你是肌力強健的放山雞？還是每天宅在家的飼料雞呢？
身體肌肉品質，關係著一輩子的健康行動力。

骨骼肌讓我們行動自如

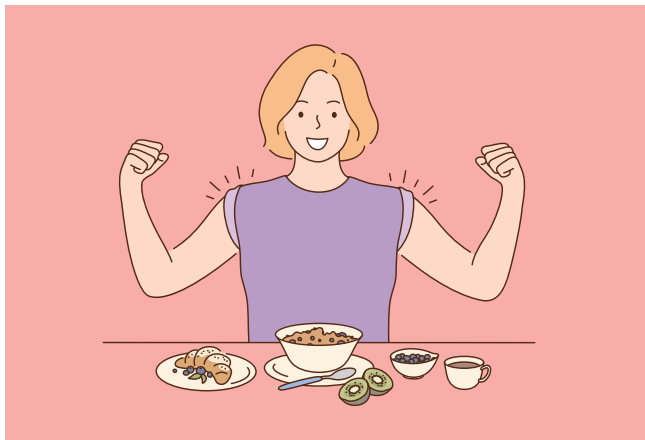
- 靈活自如的身體能力，需要由骨骼、關節和肌肉合力完成。
- 人體中佔比最大的是骨骼肌，它在伸展收縮時，牽動骨骼帶動各種動作。

30 歲後，全身肌肉開始流失

- 雙腳負責走路，也幫忙靜脈把血液「擠壓」回心臟，被稱作「身體的第二個心臟」，促進血液循環。
- 當我們的下半身肌肉群，隨著年齡增長而開始流失，不但會影響行動力，也會讓心臟的負擔變大。

足量蛋白質，減緩肌肉流失

- 成人每日蛋白質的建議攝取量，是每公斤體重 × 1.1 公克。
- 蛋白質的攝取量，不等於食物的本身重量。半個手掌大的雞肉和魚肉，或是一顆蛋的蛋白質含量，大約只有 7g。
- 體重 60 公斤的人，至少要吃大約 9 個手掌心的蛋白質份量，建議平均三餐分配，讓身體更好吸收。



除了蛋白質攝取，還要補足碳水化合物，供應身體熱量，再搭配肌肉訓練和充足睡眠，才能讓肌肉進化成放山雞。

分享人

林頌凱





蛋白質是 身體樂高工廠的關鍵元件

從胺基酸、胜肽到蛋白質，蛋白質組成我們的血肉之軀，身體像日夜不停運作的工廠，蛋白質就是最關鍵的樂高元件。

蛋白質，人體最重要成分

蛋白質製造肌肉、內臟、血管、血液、指甲、頭髮、皮膚、骨骼。同時還以免疫抗體原料、能量、荷爾蒙、血紅素……等各種形式存在我們體內。



20 種胺基酸打造身體魔法

構成身體的蛋白質種類，高達 10 萬種以上，但基本材料來自 20 種胺基酸，當中有 11 種是身體能自行製造，而有 9 種身體無法自行生成，一定要從蛋白質食物中攝取。

胺基酸，蛋白質的最小單位

被吃下肚的蛋白質食物，像巨大的樂高組件，經過消化吸收後，拆解成蛋白質的最小單位「胺基酸」，接下來就能依照身體需求，靈活而機動組裝成各種蛋白質形式，執行任務。

小分子胜肽的保健趨勢

「胜肽」是由兩個或兩個以上的胺基酸組合而成。跟蛋白質相比，胜肽的組成更簡單，更容易被身體吸收和運用，成為許多保養品與保健食物的新寵。

Protein

蛋白質的英文 Protein，是希臘字根的「第一、首要」的意思，跟中文的「血肉之軀」，有異曲同工趣味。

分享人

林頌凱



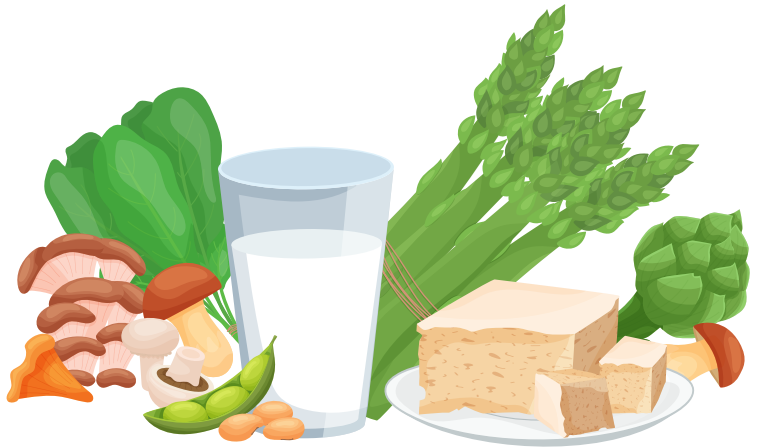
三個原則 補對蛋白質提升行動力

蛋白質怎麼挑？動物性和植物性的哪個好？
聰明攝取蛋白質，是維持行動力的重要第一步。

想聰明攝取蛋白質，有效提升肌肉和行動力，三個原則報你知：

原則 1：依照「豆魚蛋肉類」順序來吃

- 植物性蛋白質的脂肪含量較低，更有豐富的膳食纖維和植化素的加分優勢。豆類中，毛豆、黑豆和大豆的蛋白質最豐富。
- 動物性蛋白質中，腳越少的肉越好，從魚、蛋、雞、鴨、鵝，奶類，攝取人體所需的必需胺基酸、B12、鐵質、維生素 D、鋅和鈣等元素。
- 吃豬、羊、牛等紅肉，比較容易囤積膽固醇和脂肪，提高肥胖或罹患心血管疾病的風險。



原則 2：動植物蛋白質都吃

兩種蛋白質都各有優缺點，均衡攝取比較好。建議先從原型食物的優質蛋白質下手，再依個人需求，適量地補充植物性蛋白質類的保健食品。

原則 3：增肌減脂，運動不可少

除了攝取優質蛋白質，想要有效的增肌減脂，維持靈活行動力，增肌方面可以做重訓；減脂方面，可以做有氧運動，來燃燒能量，甩掉脂肪。



分享人
林頌凱



增肌減脂動起來 破解常見肌肉迷思

運動會讓脂肪變成肌肉？關節炎就不能運動？

這些問題你知道答案嗎？來看看醫師的專業解惑。

迷思 1：運動會讓脂肪變肌肉，一旦停練又會變回脂肪？

答：這是常見誤解。肌肉與脂肪是不一樣的組織：肌肉生長時，需要透過攝取蛋白質作為原料，長出更多肌肉；脂肪細胞，則是身體的胰島素把多餘的醣類、油脂、蛋白質轉換成脂肪酸，儲存進脂肪細胞內。因此肌肉不練不會變肥肉，它只是退化萎縮。

迷思 2：有練身體，肌肉就能長時間維持？

答：在持續運動與重訓的狀態下，肌肉可以長期維持。當運動頻率下降，儲存在肌肉裡的肝醣與水分減少了，肌肉就會縮水或鬆垮，只要再次恢復訓練頻率，就能找回強健的肌肉。

迷思 3：當膝蓋和關節不舒服時，是否該停止運動？

答：不論身體哪個部位不舒服，建議要先就醫，確認疼痛的原因，等恢復後再開始運動。但如果是退化造成的關節炎，關節炎的病人其實更需要運動，建議在醫師或物理治療師的指導下正確運動，透過運動來鍛練關節周圍的肌肉，穩定關節。



另外，運動能刺激關節與肌肉，促進血液循環，讓吃進去葡萄糖胺或膠原蛋白更能夠帶到關節處。

分享人

林頌凱



誰應該補充蛋白質？ 補充蛋白質的注意事項

從奶昔粉、鮭魚到雞胸肉，補充蛋白質不再是健身人士的專利，
蛋白質什麼時候吃最好？吃不夠會如何？

蛋白質不足時，身體會有這些症狀

腦筋不靈光，頭髮掉很多、指甲容易斷裂、皮膚經常脫皮、容易感冒、貧血……這都在提醒身體，要補充蛋白質了。如果症狀嚴重，要去醫院就診比較安心。

補足蛋白質的最佳時間點



身體最需要蛋白質的時間是早餐。蛋白質是神經傳導與新陳代謝的原料，如果蛋白質不足，會影響工作的情緒，還有專注力，因此一早起床，就要讓身體補充足量的蛋白質。
最簡單的方法，就是喝豆漿配白煮蛋，輕鬆就能讓早餐的蛋白質達標。

需要補蛋白質的兩大族群

- ✓ 銀髮族：當長輩隨著年齡增長，身材縮水、走路駝背，就是肌肉流失警訊。長輩又常宅在家看電視，活動量不夠，沒胃口、吃得也少，加上牙口不好，不愛吃肉，很容易蛋白質的攝取不足，加速肌肉量的流失。
- ✓ 孕期婦女：為了要孕育的下一代，準媽媽的蛋白質需求比較高。蛋白質攝取不足，不只影響胚胎發育，甚至還會影響產後復原。

分享人
呂美寶





足量蛋白質，打造良好免疫力

蛋白質是身體關鍵的營養素，
蛋白質充足了，
身體免疫的防禦就夠力。



蛋白質攝取不足，容易虛弱、疲累，反覆感冒，甚至引發帶狀疱疹，提升免疫力，有四個好方法：

1. 建立飲食回顧習慣

每天結束前，回顧「今天的蛋白質吃夠了嗎？」最簡單的方法，是用自己的手衡量，一般來說，女性每餐需要吃大約 3/4 手掌量的蛋白質，男性可以吃到一個手掌量。

2. 每次攝取雙重蛋白質

當我們攝取蛋白質時，偏重動物性蛋白質不好，只吃植物性蛋白質不夠，建議每餐可以兩種都吃，讓免疫系統獲得完整的「備戰子彈」。

3. 多選白肉，少吃紅肉

動物性蛋白質很多元，白肉類的海鮮、魚、雞肉、蛋對身體比較沒負擔，紅肉類的牛肉、豬肉少吃一點，火腿、熱狗等加工肉品盡量不吃。

4. 安排多元豐富的運動

吃對優質蛋白質之外，還要加上運動，規畫豐富運動品項，包含重訓、有氧、球類、身心平衡等等，讓身體長肌力，提升免疫力，紓解壓力。

當然，還要搭配規律作息、充足睡眠、減少生活壓力，才是完整平衡免疫力之道。



分享人
呂美寶



三個飲食策略 幫三高族顧健康養肌力

高血壓、高血糖、高血脂，
在日本被稱為「生活習慣病」，
想逆轉三高，就從調整生活和飲食習慣開始。

擔心吃太多肉，讓血管「堵住」，竟然
成為肌少症的高危險群？飲食控制的三
高族，該如何精準吃蛋白質呢？



策略 1：遵照醫囑，藥物控制

依照醫生指示，定時定量吃藥，把身體指數控制好，降低三高對身體的損害。

策略 2：飲食調整，211 餐盤

- 每餐吃 3/4 手掌大小的蛋白質，用這個作基準，碳水化合物 1 份，蔬菜 2 份。
- 別害怕到不敢吃肉，除了吃植物性蛋白質，動物性蛋白扣掉我們熟悉的排骨飯、控肉飯，還有白肉類的海鮮、魚、雞肉、蛋可以吃。
- 水果定量吃，份量是每天 1 到 2 份，1 份抓 1 拳頭量。

策略 3：學習快速備餐技巧

讓自煮變得更方便，減少外食的頻率。一週煮好一大鍋雜糧飯，分裝冷凍起來；青菜用水炒法；買真空包裝的魚肉、雞肉，來乾煎或清蒸。

除了飲食調整，挑選優質蛋白質，若能搭配運動，積極減脂增肌，讓身體越來越健康。

青菜水炒法

鍋中放少量的水，水滾後放青菜，用蓋子燜煮，起鍋前加少量的油跟鹽。

分享人

呂美寶





遠離肌少症 避免老後只能困在家裡

身上的肌肉量，隨年齡增長而開始流失，想減少身不由己的時間，就要顧好全身肌肉，遠離肌少症，自由趴趴走，活躍到老。

身體肌肉隨歲月流逝，尤其大腿肌肉，40歲後每十年下降10～15%，70歲後，每十年更下降25～40%，嚴重影響老後行動力。

肌少症侵襲老後行動力

臺灣65歲的長者，肌少症的比率是3.9～7.3%。這只是就醫診斷的比例，事實上數字遠不只於此，肌少症成為侵襲長輩行動力的最大隱憂。

五方法，bye bye 肌少症

肌少症不是長者專屬，中年開始就要及早替自己養好肌力。

✓ 每6個月定期做口腔健康檢查。好好吃飯，才能吸收足夠營養。



- ✓ 養成每週量體重的習慣，關注體重的變化，避免肌肉默默流失。
- ✓ 211餐盤飲食法，補充充足熱量與優質蛋白質。
- ✓ 攝取足夠的維生素D，多曬太陽，多吃深海魚類、牛奶、雞蛋。
- ✓ 避免運動偏食。別只做自己喜歡和擅長的運動，肌力訓練以及有氧運動都要做。

正確深蹲，提升肌力

1. 雙腳站得比肩膀寬一點，小腿後方輕觸椅子。
2. 深蹲時，維持後背挺直，屁股向後瞄準椅子往下坐。
3. 屁股即將碰到椅子時，再次站起。

分享人

呂美寶



Chapter

5

凍齡前哨戰 打造好氣色與好眼力





美麗，是內在健康的外在表達！

長期壓力、睡眠不足、三餐外食……
氣色變差不會一天就造成，找回好氣色也一樣，
需要從內改善健康，讓美自然展現光彩。

當氣色變差、皮膚暗淡無光，除了跟營養狀態、新陳代謝差、貧血有關，壓力賀爾蒙失衡更是主因：

壓力賀爾蒙失衡的影響

當我們面對工作壓力與緊急時刻時，身體會分泌壓力賀爾蒙來加把力。壓力賀爾蒙太少，讓人覺得疲勞、衰弱無力；但如果長期壓力導致長期分泌，就容易出現心情緊張、失眠、壓力肥、掉頭髮、皮膚膠原蛋白流失等問題。

三方法，找回壓力賀爾蒙的平衡

- ✓ 正常作息、規律運動。
- ✓ 選擇健康的餐點，減少過油、過鹹的食物，營養均衡，多樣化攝取各類食物，身體原料足夠了，就能促進身體修復，慢慢恢復好氣色。
- ✓ 早點上床睡覺是找回好氣色的根本，每天盡量12點前入睡，睡滿7小時，慢慢把睡眠債補回來，有規律、有休息，人就會有精神。

吃甜食讓人容易老

糖會造成身體的發炎反應，讓皮膚失去彈性，加速老化。下午茶偶一為之就好，千萬不要過度吃糖、吃零食。



分享人

陳君琳





養成好氣色 從選對基礎營養品開始

找回生活的平衡，好好吃、吃好的食物，適時補充對的營養素，好好睡，告別壞氣色，每天神采奕奕。

每天好好吃，原形食物對身體最好，尤其是當令當季的蔬菜水果，新鮮又健康，價格也實惠，再根據自己的狀態來補充基礎營養品。

外食族、過勞族

先從最基礎的補充維生素B群跟維生素C開始。

- **B群**包括B1、B2、B6、B12，還有菸鹼酸、葉酸等，可幫助新陳代謝，維持身體機能，也可以幫助身體形成紅血球，打造天然好氣色。
- **維生素C**可以抗氧化、抑制黑色素生成，在檸檬、芭樂、奇異果、花椰菜、彩色甜椒等蔬菜水果中都吃得到。

女性族群

維生素B群跟維生素C外，補充葉酸，葉酸可以幫助紅血球形成，被稱為造血維他命，深綠色蔬菜中含有很多葉酸。對於備孕和孕中的女性，葉酸可以幫助胎兒的神經發育，是很關鍵的營養素。

男性族群

維生素B群跟維生素C外，可以再加上鋅，鋅可以抗氧化，對男性的生殖機能也很重要。日常飲食中的牡蠣、紅肉、南瓜子等堅果也都有鋅。



分享人

陳君琳





對抗時間的魔法

抗氧化維持青春好氣色

身體的老化，其實是「氧化」？

想要永保好氣色，延緩老化步調，就要讓身體細胞持續「保鮮」，抗氧化。

身體裡的恐怖分子——自由基

當身體使用氧氣時，同步產生「活性氧」。活性氧又叫「自由基」，它能殺死外來的病毒和細菌，但是，如果數量太多，卻會反過來攻擊身體細胞，讓細胞加速老化、產生病變，像是心血管疾病、癌症等等。

身體的抗氧化酵素，40 歲後開始減少

身體有抗氧化的平衡機制，生成「超氧化物歧化酶 SOD」、「穀胱甘肽 GSH」等抗氧化酵素。然而，「超氧化物歧化酶」的生成量，在四十歲前後開始減少，讓身體和整體外貌開始慢慢走下坡。

身體保鮮的三大撇步

1. 三餐飲食多吃蔬果：蔬果中的維生素 A、C、E，還有植物營養素，能幫忙抗氧化。十字花科蔬菜、蘆筍和辛香料中的洋蔥、蔥、蒜、韭菜，含有硫化物，可補充穀胱甘肽 GSH 的生成原料。
2. 多吃堅果、海鮮、肉類：補充微量元素，例如銅、鐵、鋅、錳、硒，能活化身體抗氧化系統，加速清除自由基。
3. 多做有氧運動：透過有氧運動，增加體內的穀胱甘肽，提升身體的抗氧化能力。同時也能讓心情保持愉快，避免因焦慮、緊張等負面情緒和壓力，讓身體產生自由基。



分享人

陳君琳





如何調理氣血？ 讓我們跟著中醫這樣做！

想要讓皮膚水噹噹，除了均衡飲食、充足睡眠和運動，
從飲食調理氣血、搭配穴道按摩更有效。

氣血不足的症狀

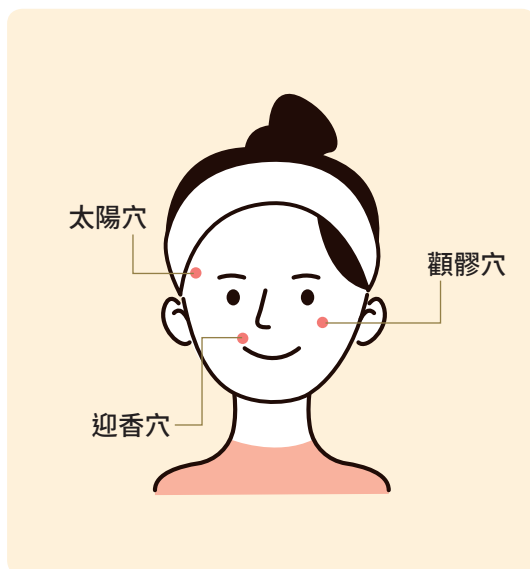
感到疲倦、無力、頭暈、眼花、注意力無法集中、心悸、呼吸短促、臉色蒼白、月經量少、經期延長、做事提不起勁……等。

調理氣血的飲食

- **補脾益氣的食物**：像大豆、雞肉、大棗、龍眼、蜂蜜等，都能夠補氣。還可以多吃黃色食物，如南瓜、胡蘿蔔、地瓜等。
- **補氣飲品**：黃耆、紅棗跟枸杞茶是最常見的。另外像人參補心氣，黃精、玉竹、枸杞滋腎陰，玫瑰花則可以疏肝理氣，緩和自律神經，都可以適度飲用。

改善氣色的穴道

進行按摩時需注意力度和時間，避免過度按摩造成不適。



- **太陽穴**：促進血液循環和代謝，改善眼睛周圍的黑眼圈和浮腫。
- **迎香穴**：改善面色暗沉和眼袋問題。
- **顴膠穴**：幫助臉頰向上提拉，讓蘋果肌澎潤。

如果透過自我調理，依舊無法改善氣色，建議尋找信任的合格中醫師諮詢，找出問題根源，對症下藥，及早找回水噹噹好氣色。

分享人

陳俊如





擊退惡視力 從小開始保護靈魂之窗

台灣人的近視比例很高，更有年輕化的趨勢，
爸媽要替孩子好好守護靈魂之窗。

陪伴孩子愛護靈魂之窗

1. 不要長時間近距離用眼，建議未滿 2 歲不要看螢幕，2 歲以上每天看螢幕別超過 2 小時。
2. 多到戶外活動，建議每天要有 2 ~ 3 小時的戶外活動時間。
3. 每半年帶孩子去眼科檢查視力。



當孩子近視時，延緩度數加深

- 以前的孩子從小五、小六開始近視，現在提早到幼稚園大班，就有近視問題。當孩子開始近視，爸媽要注意假性近視度數的變化，使用散瞳劑，緩解睫狀肌緊張的狀況，假性近視就有可能消退。
- 就算孩子開始戴眼鏡，也要持續注意眼軸的長度與度數增加的速度，目前除了角膜塑型片、日拋周邊離焦軟式隱形眼鏡、還可以選擇「周邊離焦近視管理鏡片」，這些都能有效延緩近視度數加深。

高度近視提高眼疾機率

一旦發展到 500 度以上的高度近視，讓眼軸過長、眼球壁變薄，玻璃體也會退化，容易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。

眼睛也喜歡曬太陽

戶外遠距離視野，能舒緩眼睛的肌肉緊張。陽光也能增加視網膜多巴胺分泌量，有效抑制眼軸伸長。

分享人

王馨儀





滑世代的護眼之道

認識三個眼睛的出廠設計

雙眼能瞬間聚焦、即時調節光圈，功能再精巧的相機也比不上。
在高度用眼的滑世代，避免用眼 NG 行為，愛護靈魂之窗。

先來了解三個眼睛的出廠設計與 NG 行為，學會護眼之道，避免眼睛過勞。

1. 睫狀肌負責調焦距

眼睛就像照相機，透過睫狀肌調整水晶體的厚度，改變聚焦的距離。看近時，睫狀肌需要用力收縮；看遠時，睫狀肌則是放鬆狀態。

NG 行為：長時間滑手機、閱讀，讓睫狀肌的肌肉，就像跑馬拉松一樣疲勞，聚焦困難。

2. 眼淚和眨眼很重要

眼淚含有免疫球蛋白 A、生長因子等修復物質，搭配眨眼的動作，在眼睛表面形成淚膜，不但能滋潤眼球，同時還能清除外來的灰塵和細菌。

NG 行為：長期盯著螢幕，造成眨眼次數變少，讓眼睛乾澀不適。

3. 眼睛的防光構造

當光線從外面進入，眼睛的水晶體先吸收部分光線和紫外線，避免視網膜被紫外線直射的傷害。視網膜的中心是黃斑部位，黃斑部富含黃色色素，可以吸收藍光、抗氧化，保護視網膜。



NG 行為：睡前滑手機，在黑暗的環境下，手機光線直射眼睛，傷害眼睛的同時，也影響睡眠品質。

分享人

王馨儀





別讓眼睛老得快 現在開始啟動護眼行動

眼睛容易覺得疲倦乾澀，或是敏感，要當心可能是眼睛老化的跡象，留意眼睛的保養之道，延長使用年限。

眼睛是身體最快達到成熟、也最快開始老化的器官，過了 20 ~ 25 歲的巔峰，眼睛的狀態開始慢慢走下坡，老化有三大徵兆：

徵兆 1：老花眼

看近不清楚、很吃力，尤其是看手機，或是閱讀報紙上的小字變模糊。

護眼方法：

1. 盡量減少近距離用眼的時間。
2. 外出時戴太陽眼鏡。
3. 配戴正確合適的鏡片。
4. 維持正常的血壓和血糖指數。

徵兆 2：乾眼症狀

淚腺開始退化或淚水品質逐漸變差，導致眼睛常常很乾、癢、眼屎很多，甚至眼周會痠麻脹痛、視力模糊。

護眼方法：有下列症狀時，趕快就醫檢測和治療：眼睛發紅、灼熱、刺痛、有異物感、搔癢、畏光，眼睛有點狀上皮糜爛、或結膜發紅和眼表損傷。

徵兆 3：飛蚊症

視線前方總有小黑點、雲朵、蛛網等飛舞。

護眼方法：飛蚊症可能引發視網膜裂孔，長期追蹤非常重要。建議每半年到一年追蹤一次，若有做雷射手術，術後更要每月追蹤，待穩定後再改回每半年追蹤一次。



分享人

王馨儀





中醫護眼之道 按摩、食補雙管齊下

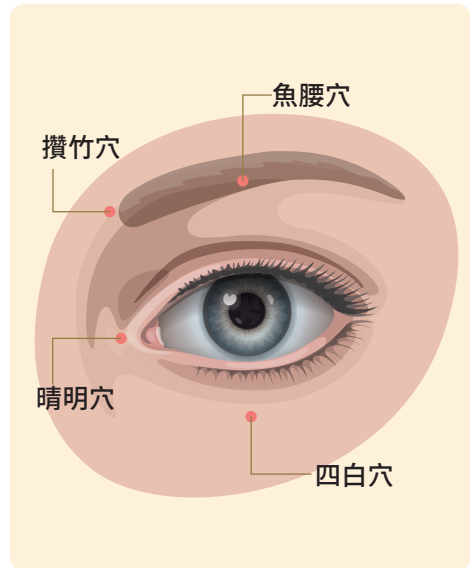
睛明、攢竹、魚腰……來學中醫的護眼之道，用穴道按摩和明目茶飲來舒緩眼睛疲勞。

中醫從整體狀態來看眼睛，有個五輪學說，將眼睛的不同部位各自對應到五臟六腑，連結健康狀態，因此護眼要從五臟六腑的調養做起。我們就先從最簡單的護眼之道開始：

四大護眼穴道

不需要刻意用力，輕輕按壓，按一下放一下，特別酸的地方，就多按壓幾次。

- **四白穴**：能夠減少黑眼圈的產生。
- **睛明穴**：用食指指腹輕輕按壓，能夠緩解疲勞和頭暈目眩。
- **攢竹穴**：雙手握拳，再用食指的關節，輕叩穴位，能夠消除眼睛的水腫。
- **魚腰穴**：以攢竹穴相同手勢，用食指關節順過去輕叩，緩解頭痛、頭暈和眼睛疲勞。



熨目法

- **雙手掌心**：閉上眼睛，把手掌來回搓熱，快速貼在眼皮上。多做幾次，用掌心的溫度來護眼。
- **熱毛巾、眼罩**：以 40°C 來熱敷，每次 10 到 15 分鐘。

護眼中藥材

- **枸杞**：能滋補肝腎，含有豐富的維生素 ABC 和鐵質，對於黃斑部病變等眼睛疾病有很好的保護作用。
- **杭菊**：它的類黃酮、花青素，能夠保護眼睛預防光害，還能清熱解毒。

分享人

陳俊如

Chapter

6

活躍到老 人生後半的必修課





守護行動力

先存二本健康存摺

年輕時要多存錢，退休後才有本錢養老。

除了存錢，你是否有及早替身體存健康的資本？

存骨本、存肌力本，要從現在開始！

隨著歲月流逝，身體的肌肉、鈣質、玻尿酸逐漸流失，過了 30 歲，流失速度更快！但身體的一舉一動，需要骨骼和肌肉的通力合作。用房子來比喻，骨頭是鋼筋，肌肉是磚塊和水泥，想讓身體變抗震耐壓的鋼骨大樓，就要先存好 2 本健康存摺：存骨本、存肌力本，存滿行動力的健康存摺，讓自己行動更加從容不迫！

1. 存骨本

骨質疏鬆症是全球僅次於冠狀動脈病的重要疾病，更可怕的是，骨質會在不知不覺中悄然流失。存骨本越早開始越好，每天適度曬太陽、攝取維生素 D，通過運動增加骨密度，多吃高鈣食物。



2. 存肌力本

透過負重運動和阻抗運動增加肌

力，同時注意攝取足夠的蛋白質，像是適量的肉類、乳製品、蛋類、豆腐等食物，或者考慮補充蛋白質的保健食品，預防肌少症找上門。

掌握 35 歲的分水嶺，及早開始存骨本

身體骨骼的細胞，每天都在新生，也在流失。隨著成長，我們的骨密度在 35 歲會達到高峰，然後逐漸流失。一定要趁早存骨本，延緩骨質疏鬆症的發生。

分享人

林頌凱



檢測行動力 延緩歲月無聲侵蝕

想要活躍到老，第一步就要檢測行動力，

檢測關節、骨骼跟肌肉的狀況，先好好了解自己的身體，就能精準提升行動力。

台灣長輩平均臥床9年？一聽就令人感到焦慮，別擔心，從現在開始，做好自我檢測，留意關節、肌力和骨密度的變化！

Check 關節靈活度

- 上下樓梯時，膝蓋會不會不舒服？
- 能不能久行或久站超過 30 分鐘？
- 30 秒內起立坐下可以做多少下？
 - ★ 小於 17，關節年齡 60 ~ 70 歲
 - ★ 小於 14，關節年齡 80 歲

Check 骨密度

- 身高是否變矮？
- 每兩年定期測量骨密度
 - ★ 小於 0 可能是低骨量、低骨密
 - ★ 小於或等於 -2.5，就是骨質疏鬆症

Check 肌力

- 用雙手的食指與大拇指，圈在小腿肚最胖的位置
 - ★ 如果圈得起來，甚至還有空隙，就可能有肌少症
- 平地走路很緩慢、從椅子站起，需要撐著扶手
- 時常跌倒、體重減輕
- 雙手無力，無法擰乾毛巾

透過身體健康管理計畫，確保行動力滿分，好好享受最後一段人生。



分享人

林頌凱





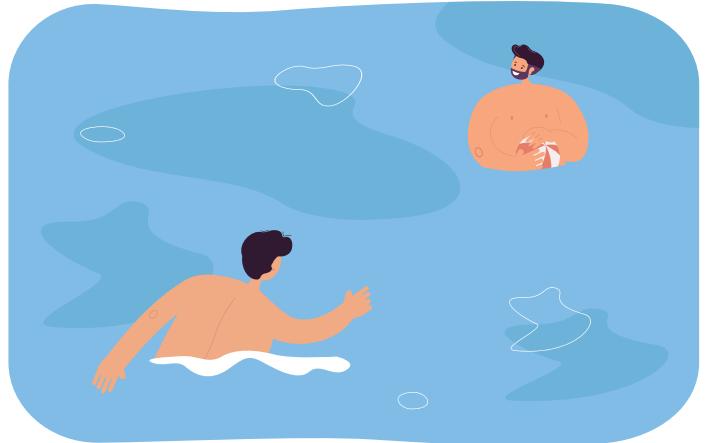
活動不等於運動 讓自己的身體告訴你

天天忙得要死，做不完的家事，竟然還被說「運動不足」？
原來，只有透過運動，才能提升行動力，

每天久坐，活動力不足，不但危害健康，也會影響個人行動力。平常多用走路取代坐車，維持健康行動力。想要開始動起來，就從游泳、瑜珈、健走等簡易運動開始。

除了活動，更要運動

像擦地板、逛街，這些日常的「活動」，無法提昇身體機能。只有透過規律且持續性的運動，才能維持或提升身體能力，強化肌肉、關節與骨骼的健康。



達到運動效益了嗎？

運動的「自我感覺」分級，分成 5 級：

很輕鬆、 比較輕鬆、 有點累、 比較累、 很累

運動完後，如果落在「有點累」到「比較累」之間，才算有達到運動效果。

只要運動了，就能越來越進步

從今天就開始運動，運動是在跟身體的肌肉對話，跟肌肉、韌帶、軟骨等組織說：「嘿，你們要變強啊！」

久坐不活動，有害健康

根據世界衛生組織統計，活動量不足是影響全球死亡率的 4 大危險因子之一。越是少動，越是不愛動，行動力也在不知不覺中流失。

分享人

林頌凱





越動越健康

三高患者的行動力方案



想運動，卻心有餘而力不足？

就算是三高患者，也一樣可以透過運動來提升行動力。

有三高慢性病的朋友，常因不敢運動，使肌肉量和骨骼力也跟著流失，行動能力落入惡性循環，往失能的方向前進。這些朋友更應該做有效運動，攝取優質蛋白質維持肌力、補充鈣質強健骨骼。

1. 選擇正確運動

高血壓患者要做對運動，避免經常要悶氣、閉氣的運動，像是伏地挺身、舉重、舉啞鈴等運動，以免血管難以負荷。選擇慢跑、游泳、健走這類的緩和運動，還可以在醫師、教練的指導，做「阻力運動」，像深蹲、抬腿拉彈力帶等訓練肌力。

2. 優質蛋白質提升肌力

除了透過運動維持行動力，建議平常多攝取優質蛋白質，像是牛奶、雞肉、魚肉、蛋、豆漿，擔心膽固醇太高的問題，也可以選擇植物性的優質蛋白。尤其在運動後補充，可以修復訓練後的肌肉。

3. 維生素 C + D、補鈣強骨骼

多吃牛奶、小魚乾，來補充鈣質，也可以適量補充鈣片。多曬太陽吸收維生素 D，或從綠色蔬果攝取維生素 C，促進鈣質的吸收。



分享人

林頌凱



樂齡一二三 人生後半的三個必修課

台灣長輩平均臥床 8 ~ 10 年，
為了讓自己活躍到老，培養樂齡三力，越早開始越好。

除了常見的腦力、體力之外，培養社會力避免「孤獨到老」，才能幸福快樂每一天。

必修課 1：社會力

孤獨到老的問題，已成為全球社會隱憂，英、日甚至為此任命「孤獨大臣」。
從夫妻關係、親子關係到社群關係，有人可以彼此關心，相互付出，就能形成良性循環，滋生幸福感。

必修課 2：體力

運動和健身不是年輕人專屬。老人也需要運動，讓身體挺拔、脊椎和關節都健康，避免因跌倒而臥床。尤其需要量身打造、一對一專屬的教練課程，以免運動不當造成受傷。

必修課 3：腦力

長輩失能的排行榜第一名是失智症。為了延緩腦力退化，不要失去好奇心，跟上數位科技潮流……持續學習新事物，增添生活樂趣。別怕跟年輕人學沒面子，年輕人抗拒的是長輩的命令和嘮叨，而不討厭長輩來向自己學習。



別讓孤獨成為生活常態

長期感到孤獨影響身心健康，因為孤獨會提高壓力荷爾蒙，造成身體發炎症狀，增加罹患心臟病、關節炎、糖尿病、失智症的機率。

分享人

林經甫





與疾病共存 享受每一天生活

長壽時代，活得久不代表活得健康。
就像一場長期抗爭，
我們要盡可能延緩疾病發生，
當疾病來臨之時，
再轉移戰線學會「與病共存」，

據國健署統計，臺灣老人有九成有慢性病，五成有三種以上的慢性病，與病共存，是老後的重要任務，你準備好了嗎？

任務 1：要有決心

人到老了，身體自然衰弱，導致許多病痛產生。勇敢面對，絕對不要放棄，也不要任由小病拖延成大病。

任務 2：積極就醫

找醫生從源頭治療，把病消除到最低程度，再跟它共存。比方說，因為過去婦產科執業壓力，我有心律不整的問題，就會積極找醫師治療。

任務 3：好好生活

在糖尿病治療方面，我和醫生達成共識，透過運動提高基礎代謝率，在血糖指數及格的前提下，可以吃一點蛋糕，因為我的目標是要好好生活。

加分題：走秀訓練

在脊椎微創手術後，我開始接受走秀訓練。因為除了把骨頭顧起來，旁邊的肌肉也要鍛鍊起來，脊椎才不會再彎掉。

慢性病或身體退化，都是正常的老化。千萬不要把疾病的重要性，排到生活前面，好好生活才是重點。

分享人

林經甫



翻轉對老的想像 健康優雅邁入高齡

從斜槓醫師、
到登台走秀的時尚模特兒，
林醫師以身作則，教導你我，
即使邁入高齡的階段，
也可以越走越優雅，越精彩。



臺灣即將在 2025 年邁進超高齡社會，老年人口的比例將超過 20%，對許多人而言，年老意味著行動不便，與時代脫節，但其實銀髮族可以更時尚、更優雅。

分享林醫師的精彩觀點：

走秀是為了自己的身體

- 2019 年站上紐約時裝週伸展台，2023 年再次站上倫敦時裝週伸展台。走秀時，那種自信和幸福感非常強烈。
- 為了走秀，接受凱渥的模特兒訓練，每週健身 2 次，抬頭挺胸、調整體型，訓練穩定度和敏捷度。
- 不是為了走秀而走秀，而是為了自己的身體，為了讓自己不要倒下來。在倒下來之前，還能夠挺直胸膛，贏得別人的敬重，甚至說：「哎，年紀這麼大了，還能夠這麼挺！」

翻轉思考，林醫師建議

家裡準備一個全身的大穿衣鏡，出門前自我檢查：今天的衣服穿對沒有？臉色需不需要作一點「偽裝」？每天都要活得自信，把自己打理好，是取悅自己，也為了取悅別人。

分享人

林經甫





學會健康到老的 人生整理術

想要活得健康又長壽，從人生整理開始，
思考每一件事的本質和價值，正確畫重點，
把遺愛留給世界，不留絲毫遺憾。

捐出多年收藏，找回心靈自由

2020 年將所有戲偶捐給台灣博物館。為什麼捨得放手？因為，當戲偶收藏佔掉太多時間，自問：「我要為自己而活，還是為了這些偶而活？」隨著年齡增長，漸漸體悟到所有的收藏，都只是「過手」。更重要的是，從戲偶的立場來思考，被收藏在國家級的博物館更好。



讓錢滾動，發揮價值

金錢本身不是目標，它只是一個工具，真正的目標，
其實是讓自己活得更自信、更愉快。我想建議，同屬戰後嬰兒潮的這群人，不要讓錢一直待在自己的口袋，把錢花掉、享受掉或是給下一代都可以，讓錢在循環裡面，獲得它最大的價值。

給青壯年聽眾的建議

期待年輕人盡早開始執行三力，腦力、體力和社會力，相信未來的成果，一定會比今天的我還要更好。

邊際十年，健康長壽的關鍵

《超越生命：長壽的科學與藝術》作者阿提亞倡導，當你還在 30、40 歲時，就應該為人生最後的 10 年努力，才能活得健康長壽。

分享人

林經甫



整合傳播部企劃製作

本刊由天下雜誌授權紐崔萊印製