

# 改變人類命運的第四枚蘋果

## 「生活方式醫學」讓健康掌握在自己手裡



(記者韋麗士頓報導)有一種醫學方式，不用吃藥、不用開刀，就能提升人的健康，您知道是什麼嗎？這種方式不僅能幫助個人的健康、節省個人的金錢，還能節約國家的醫療資源，甚至讓家庭更和諧、社會更和諧，那就是生活方式醫學(Lifestyle Medicine)。貝勒醫學院的馬欣教授應北休斯頓華人協會之邀，於3月9日下午在林城(Woodlands)分享生活方式醫學，馬教授的演講深入淺出，既豐富又實用，與滿座的聽眾分享如何經由生活方式的改變，來預防、治療、或逆轉疾病，原本二小時的講座延長至三小時，參加的聽眾都收穫滿滿，大呼不虛此行！

對生活方式的循序改良，以非藥物、非手術的方式，達到疾病預防、逆轉、和康復。2017年11月在美國開始第一次專科醫生認證考試，成為美國全民健康及醫療改革的重要方向。

**全球有80%醫療資源用於慢性疾病**  
目前，全球疾病負擔和醫療開支的80%源於慢性疾病，像是心腦血管疾病、腫瘤、和代謝性疾(肥胖、糖尿病、高血脂)。在過去40餘年中，全球範圍內的研究數據顯示，超過60%以上慢性病的成因是「不良的生活方式」，而遺傳因素、醫療條件、和環境因素分別佔15%、8%、17%。也就是說，一旦生活方式調整了，大部分的慢性疾病可以減緩或恢

復。  
生活方式醫學在過去10餘年內，在嚴謹、科學的循證醫學體系內，逐漸形成了一個新的學科體系，融合營養科學、運動生理學、心理學、行為科學、社會學、睡眠科學、和臨床醫學等，在「心、身、靈」三個層面，針對慢病的病因 (root cause) 給予個體化的生活方式改造，結果相當讓人興奮，對心腦血管病和代謝性疾病的總體有效率(預防、逆轉、康復)超過80%，並且有效地提升腫瘤患者的5年存活率，被美國腫瘤協會確定為腫瘤康復的4大要素之一。



**生活方式醫學：療效好，且降低醫療開支**

目前，生活方式醫學已經成為各類慢病的一線治療手段，不僅大大提升綜合療效，並且大幅降低醫療費用的開支。對於心腦血管硬化、高血壓、糖尿病、高血脂、腫瘤預防康復、抑鬱症、失眠、肥胖、及部分不孕症患者已經取得良好的療效。

**全人健康理念**  
生活方式醫學關注身心靈三個層面的健康，是種「全人健康理念」，從生活方式著手，提升人體自我的療癒力，從根源上做治療。一旦「認知」上改變了，「行為」就會有所調整，最終能維護健康。

經由實際的例子可以證明，改變不良的生活方式比使用藥物對健康更有幫助。健康的生活方式包括適當的運動、睡眠、飲食習慣、壓力處理、放鬆、人際關係等等。人類的身體是為原生態的生活方式而設計的，那時「日出而作、日落而息」，所以，人最好多勞動，不要久坐不動；多吃蔬果雜糧，少食精緻食物；多沐浴太陽，不宜室內久居；日落而息，少點燈熬夜。



**規律而適當的運動**  
運動可以降低腫瘤風險，能保持青春活力，提升心肺機能。運動還可以提高基礎代謝率，能抗癌、防衰老、降低血壓、維持體內良好的狀態，同時可以抗憂鬱。在美國，如果每天堅持運動的人，每年平均可以少花\$1500元美金的醫療費。

**多吃以植物為主的整合食物 (whole food)**  
優良的飲食對健康有極大影響，鼓勵多吃以植物為主的整合食物 (whole food)，像全穀物、蔬菜、水果、豆類、堅果和種子。目前有不少受矚目的超級食物，對健康都很有益處，如藍莓、牛油果、西紅柿、奇亞籽、杏仁、黑巧克力等。營養處方是每天1公斤的蔬菜、半斤的水果。植物營養素可以抗氧化、抗衰

老、抗癌，可以通腸通便，保持腸胃的健康，提高睡眠的品質，提高機體恢復能力，促進壓力激素的排泄等。

**適當減少看手機與電腦的時間**  
在壓力控制方面，現代人生活中含括太多手機、電腦訊息，讓人疲於應付各種需求和信息，不容易平靜下來，也增加很多的壓力，民眾應適當的減少處理手機與電腦的時間。

**靜思獨處、睡眠充足**  
深呼吸訓練、放空訓練都可以幫助清理內心的焦慮。每天要有靜思獨處的時間，清理雜思。充足的睡眠對人非常重要，以下可幫助睡眠：下午在陽光下跑步或運動、晚上減少看手機和電視的時間、室內安靜舒適。

維生素D非常重要，可增加鈣吸收、防骨質疏鬆症、增強免疫力、降低過敏的風險、改善情緒、改善睡眠、抗憂鬱、降低癌症的風險。95%的中國人缺乏維生素D，每天應多曬陽光和補充維生素D。

馬欣博士是美國生活方式醫學會 ACLM 的認證專家 (Board certified specialist)、休斯頓生活方式醫學研究院主任，同時是 Baylor 醫學院教授、博士導師，以及美國生活方式醫學會會員。洽詢電話：832-423-0137。



**治未病，從根本上邁向健康**  
生活方式醫學被譽為改變人類命運的第四枚蘋果，前三枚分別是亞當夏娃的蘋果、牛頓蘋果、與蘋果手機，由此可見，生活方式醫學對人的影響有多巨大、多深遠。生活方式醫學的重點不僅只是治療疾病，更強調疾病的預防，適合所有的人，對一般人而言是「治未病」；對於病患來說，生活方式醫學指導患者改善不良的生活方式，從負向轉成正向，從根本上邁向健康。



美國醫學院協會將生活方式醫學 (Lifestyle Medicine) 評為 2018 年五大新興醫學專科，針對慢性疾病的成因，通過

## 岑氏保險公司

Sam's Insurance Agency  
713 777-9111  
9515 Bellaire Blvd., #A  
Houston, TX 77036 (王朝對面)

BlueCross BlueShield of Texas, Humana, UnitedHealthcare

**健康保險 - 代理多家健保公司**  
為您及家人提供最有效的健康和財產保障  
為您及企業員工選擇最有價值的健保計劃

## NEW ERA 新世紀人壽保險公司

●高利率 ●本金安全無險 ●沒有手續費用 ●累積利息延稅作用

年金金額	第一年利率	第二年利率	第三年利率	第四年利率	第五年利率
\$10,000 以上	3.95%	3.95%	3.95%	3.95%	3.95%

◎低解約費僅5年年限，第一年至第五年是5%,5%,5%,5%,5%

年金金額	第一年利率	第二年利率	第三年利率
\$10,000 以上	2.90%	2.90%	2.90%

◎低解約費僅3年年限，第一年至第三年是5%,5%,5%  
◎自7/1/12起如提早解約，兩計劃另有MVA，市值調整額，如提早解約  
◎二計劃可以提取利息，每次必需高於\$125  
(有效日期利率自11/1/18起，年金利率將隨市場利率變化和新年金金額做調整)

詳情歡迎來電洽詢 **281-368-7257**  
11720 Katy Freeway #1700 Houston, TX 77079

## 安利保險 Allrisc Insurance Agency

獨立經營，代理至少二十多間A級保險公司

汽車保險 房屋保險 商業保險 人壽 / 醫療保險

**專業服務態度 無懼顧客比較**

**保險漲價，沉重負擔！**  
請立刻撥電給我們，定能為您提供以最低廉保費，達到您和您家人的最好保障。

**713.777.6000** 營業時間：星期一至星期五 9AM-6PM  
星期六 9AM-2PM  
-精通：國、粵、英語  
6918 Corporate Dr., #B1, Houston, TX 77036

## 安利保險 Allrisc Insurance Agency

UnitedHealthcare, Aetna, HUMANA, BlueCross BlueShield of Texas, CIGNA

**還未申請奧巴馬 健保人士注意!!**

**保你家人 保你錢包**

祇要你符合以下條件，你還可以有資格申請：

- 新生小孩
- 從別州移居到德州
- 因失業或被現有公司健保計劃終止
- 因離婚失去現有健保計劃
- 新綠卡持有者

**讓我們專業人士協助你申請奧巴馬健保**

代理各類人壽 / 投資計劃：  
定期險、終生全險、儲蓄年金、退休基金、殘障保險

Christine To / 蘇宛發  
**713.777.6000**  
Email: christine@allrisc.com  
外州 1.800.700.5137 傳真 713.777.6080 一精通：國、粵、英語

營業時間：星期一至星期五 9AM - 6PM  
星期六 9AM - 2PM  
6918 Corporate Drive, #B1, Houston, TX 77036