



為了業績、為了競爭、為了養老退休，愈來愈多人的生活就像停不下來的陀螺，直到健康亮起紅燈，甚至被不明病纏身，忙到最後才發現，沒了健康，其實什麼都沒有。新的一年，別再說自己沒時間、沒力氣，因為你可以給自己一本最新的「存摺」，存下一輩子享用不盡的**五筆「定存」**，為自己、為家人留下無價的健康財。過往的每一天如陀螺般的生活，使得每個工作白領或企業家都無法停止下來，好好對待自己的身心靈狀態。直到生了病，才被迫暫時靜止下來，好好審視自己的生活為何會那樣過？

三十歲的快閃記憶體銷售經理趙家閱在三年半以前，就是過著「健康負債」、日夜顛倒的生活。身為銷售經理，夜裡一點要開電腦看美國盤，到深夜三點才能就寢，擁有九支手機，每天打掉手機兩顆半電池，一個星期要吃三次炸鹽酥雞。三年半前的某一天，原本一個星期至少打一次籃球的趙家閱，發現自己腳走路一拐一拐的，有一天突然全身癱瘓、無法動彈，連眼睛看出去，也黑暗一片。醫生告訴他，他得了無法醫治的多發性硬化症，這是無法根治的疾病。住院九天，他的眼睛可以看了，之後繼續遵從醫囑，連續服用了一個月的類固醇。出了院的趙家閱，赫然覺醒自己過去所過的日子多傷身，後來自行停掉了日復一日的類固醇。之後在美國姊姊的幫忙下，他開始嘗試每天吃雷久南博士創辦的琉璃光所建議的生菜沙拉，每天吃掉半顆洋生菜、生機飲食及各種維他命，居然現在可以正常走路運動了。其中有一個最重要的關鍵原因是，趙家閱徹底改變了以往的生活形態及飲食習慣，同時休息了一整年。如今他換了工作，上著朝九晚五的班，也絕對不吃油炸的食物，還保持吃生菜沙拉的習慣。不過他的視神經已經受到損害，看東西比較吃力，動作也沒有以往靈活。

### 【台灣人的健康嚴重不及格】

全方位的健康，是二十一世紀人類最應追求的新趨勢。台大醫學院精神科教授李明濱指出，「**健康促進**」已成為新世紀醫學的重要目標，跨越傳統的「預防醫學」，而邁向「**活得久，活得好**」的目標。但台灣人的健康，連預防醫學都還談不到，嚴重的健康不及格。無論是各種不明病、心臟血管疾病、癌症、肥胖、新陳代謝症候群都不斷向台灣人下戰書。尤其是對於多坐不動的知識份子，威脅更大。譬如二〇〇二年交通大學連續有三名教授在半個月內猝死；前年，台大也有三名正值壯年的教授先後猝死，即使是對岸中國大陸也有七成知識份子處於過勞死的邊緣。根據上海社科院一份「知識份子健康調查」顯示，北京知識份子的平均壽命已經從十年前的五十八歲下降至五十三歲，壽命大幅縮短五年。多台灣征戰全球的企業家身體也每況愈下。宏碁電腦創辦人施振榮心臟開刀數次，最近退休後，力行吃素、散步，也清瘦、有神不少；也有許多正值壯年的中高階白領，常常赫然聽到得癌過世，或是傳出罹患重症；甚至也有一些企業家傳出罹患憂鬱症的傳聞。高脂肪、高醣類等不當飲食、加上高壓力、常坐飛機等高移動的工作，又沒有空閒運動，使得現代人得各式各樣不明病及癌症的機率大增。

### 【肥胖不只是肥胖】

肥胖也在台灣盛行，台灣每七個人，就有一個是超過標準體重的胖子，使得台灣人得各種慢性病的機率大增。「整個趨勢是一直上去，」台北市立萬芳醫院肥胖防治中心主任劉燦宏說。事實上，肥胖不只是肥胖，肥胖的副作用很大。劉燦宏指出，**肥胖的人會睡眠呼吸中止、換氣不定，一直打噴嚏、打盹，脂肪肝、多囊性卵巢症候群、關節炎、腦間出血、高血壓、中風、白內障、心肌梗塞。一些常見的病也跟肥胖有關。糖尿病、高血壓、高血脂主要來自腹部肥胖，肥胖者得到各類癌症的機率都會增加。**「十年內，體重增加很多，比沒增加體重的人，得癌症的機率高，」鄭鴻鈞說。劉燦宏歸咎於現在人所處的生活環境是全面自動化、電腦化，再加上吃得多。連小孩、年輕人的體能都很差。台大體育室主任簡坤鐘發現年輕人立定跳遠能

跳超過一米的很少，體適能的檢測嚴重不及格。連小學生也喪失國際運動競爭實力，「個個跑不動、跳不高、彎不下，」簡坤鐘指出。小學生的體育課，法國每年兩百個小時，日本九十到一三五個小時，台灣是四十到八十個小時；中學生，法國是兩百五十個小時，日本一百個小時，台灣是九十到一百個小時，比別國少很多。簡坤鐘指出，一般人，包括在學學生在內，平常有**氧刺激不夠，有氣機轉沒有啟動力，對心臟刺激是不夠的，心肺功能嚴重不強。成年人也欠缺健康知識及身體力行。**許多人為了迎接退休生活，努力儲蓄，但等到真正退休的那一天，才發現健康檢查表已滿是紅字。

### 【規律人生要提早規劃與實踐】

健康檢查表出現赤字，就是步向人生的盡頭。日本作家野村正樹在他最近出版的一本新書《5/8人生黃金律》（中文版由《天下雜誌》出版）中指出，表現過度、做得太多，只是讓工作人提早走到盡頭。如果因為進行多餘的行動導致失敗，那麼本來可以循序走向幸福的人生地圖，可能很快就提早結束。如何在過年期間，為自己擬定一個**健康計劃書，儲蓄未來的健康財，是每個人最期待的、也是最需要優先去做的事。如何儲蓄健康財，先看看這方面的典範人物怎麼做？有些企業家對此就有很深的體悟，並著手身體力行。**

### 【第一筆定存：規律作息】

規律作息是第一筆該存的定期存款。切實地實踐何時該 On，何時該 Off 的規律生活，是他們事業、身心與健康可以兼顧的最大關鍵。現年六十歲的統一超商總經理徐重仁事業與生活皆如意，最為人所羨。聯旭廣告總經理陳玲玲發現新的一年到了，她周邊的一些專業經理人紛紛因為業績不好，被摘下總經理的帽子，她聽說有好消息的只有統一超商集團。然而，掌舵統一流通集團三十五家流通子公司，淨賺五十幾億元的徐重仁，卻沒有隨著獲利成長而增胖，反倒愈來愈顯得清瘦有神。原來近兩年來，他不打高爾夫球（因為每次打高爾夫球之後，大家就大吃一頓，反而變胖），改成每天走一萬步，其中有七千步是手戴手環、腳綁腳鏈以加重重量的快速走，假日走五公里，平日走三公里的山路。隨身攜帶的小數位相機讓他輕易就可以拍攝沿路風景。最近他去了一趟美國，又拍了許多風景。「**運動不是可以減肥，而是均衡你的體力；肌肉很重要，有肌肉才可以燃燒脂肪，思考比較有活力**」徐重仁已經在力行該有的肌肉運動。為什麼運動、自修及事業的發展都可以兼顧？徐重仁說，「應酬少一點，看晚間新聞少一點，就可以去走路，看日本衛星電視節目中介紹產業變化，別人的事不要去管他。」

### 【第二筆定存：找出生活的目標與重心】

第二筆健康定期存款，該是**找出生活的目標與重心，不要讓太多的瑣事侵蝕體能。**五十歲以後，找出生活的重心與焦點，讓生活更有規律，是大塊文化董事長郝明義的一大體悟。過去過度忙於工作，而失去第一段婚姻，郝明義在經歷前年底第二任太太得了不明熱，三進三出醫院，住院天數總共一百零八天，也寫了一本《那一百零八天》的暢銷書之後，開始省思自己過往的生活。過去每天早出晚歸，為自己公司及台北國際書展的工作，忙得像停不下來的陀螺。在面臨幾乎要失去太太的重大衝擊之下，開始體會到家人對他的重大意義，因此將家搬到郊區較大的空間，每週只出城兩、三個下午到公司辦事，七點就回家吃晚餐。其實網路很方便，在家中，他也可以藉由網路處理很多工作。「做得愈少，得到愈多，能量可以得到更大的發揮，」郝明義發現他去年花更多的時間陪家人，反而讓大塊文化的獲利更好。多出來的時間，郝明義恰好就是力行了《5/8人生黃金律》中所說，**如何做有效的時間管理，將(On)**



與關(Off)的時間做八比五的黃金比例分配，才能贏得人生最佳的續航力。事實上，作息不規律，是現代人工作、家庭與健康的一大殺手。日夜顛倒，身體難過，日夜顛倒，對夜裡該休息的人的內臟，是一大折磨，也是續航人生的一大「煞車力」。台大醫學院已經退休的外科教授、現年八十八歲的許書劍，退休至今十八年，每天生活作息規律，早上五點起床打網球，六點回家，吃個簡單早餐，就開始看日本最新的醫學期刊，了解癌症的最新療法。

一個人會得癌症，多半因為他讓自己長期暴露在不正常的環境，使得壞環境成了致癌因子。許書劍指出，一個正常細胞要演變成癌細胞，至少要十幾年，癌細胞慢慢地成長，也常常要耗費三、四十年。所以他建議，一定要仔細去做檢查。他指出，像日本，就規定民眾過了四十歲，就要仔細去做好健康檢查。二十一世紀，分子醫學發展很快，一公分以下的乳癌，可以很早期發現，只要還沒到淋巴腺，就不會轉移。許書劍就讚許日本醫界在這方面就相當進步，台灣算是落後的，他說，「台大醫院要負責。」衛生署國民健康局局長蕭美玲也開始呼籲，一定要重視二十一世紀的三大重大疾病——精神病、癌症與愛滋病。精神疾病的產生，除了基因遺傳之外，無非是忙碌的工作人無法讓自己的精神獲得該有的休息與保養。一天除了八個小時的睡眠、八個小時的工作之外，可以再挪出五個小時，做一些運動、休閒和可以提升健康、精神、知識、人際層次的活動。獲得充分的保養之外，飲食均衡與規律也很重要。

### 【第三筆定存：規律與均衡的飲食】

第三筆健康的定期存款是飲食要均衡與規律。飲食常識不足，是現代人病源之一。台北醫學大學公共衛生暨營養學院院長謝明哲指出，一般人吃太多精緻、加工食物，纖維吃太少，再加上所喝的罐裝果汁都添加安定劑，所喝的豆漿，豆渣都去掉了，只能喝到糖水。「食品太精緻，有太多添加物、安定劑、防腐劑，」謝明哲感嘆，因為這樣不當的飲食導致台灣洗腎人口大增。

### 【第四筆定存：快樂工作、健康職場】

第四筆健康定期存款，是要快樂過日子，工作職場要健康。快樂過日子，更是蕭美玲的建議。曾經擔任衛生署藥政處處長、推動醫藥分業，遭受到中藥商要她下台的壓力，曾在十幾年前得過乳癌。但她如今更樂在實踐年輕時沒法實現的興趣——烹飪。她最近利用週末學做一些典型的台灣小吃，如碗粿。「要快樂、微笑。猴子不是常常吊在樹上，換個角度看人生？」蕭美玲妙喻。身為國民健康局局長，一向負責任、求好心切的蕭美玲，也不會讓過去這個冷衙門閒下來。

她想要推動健康職場的概念。她認為工作人應該選擇一家重視員工健康的公司，而不是股利發多少的公司。讓員工有時間「健康」蕭美玲提醒企業，除了好意建設運動場給員工用，也要讓員工有時間去使用。蕭美玲想進一步推動新的人生價值，把健康職場變成選擇就職公司的重要選項。台大醫學院精神科教授李明濱指出，高科技人員不健康，常常熬夜、加班，這其實對精神保健都不是好事。琉璃光養生中心邱麗惠建議，實在應該有人去做調查，調查電磁波是否會影響人的身體與精神狀態？長期暴露在電磁波下，也是不良因子之一。統一企業總裁林蒼生說，手機、網際網路、MP3所發射出的電波，會直接貼近人的腦部、耳朵附近最纖細的神經細胞，他覺得這或多或少都會影響人的精神狀態。

### 【第五筆定存：運動、運動、運動】

儲蓄健康財的另一項非存不可的定期存款是運動。前年台大有三個教授猝然過世，再加上台大獲教育部「五年五百億」計劃補助三十億，使得台大教授在龐大研究壓力下，身心健康的規則更重要。因此，剛就任台大校長的李嗣涔去年三月開始，帶著台大一級主管，每個月有一個星期六早上六點到台大體育館，開始學習在專業體育教練的指導下，如何給自己下合理的運動處方。這樣的運動處方也往下推廣到各個學院。有效的肌肉運動開始在台大推廣。長年練氣功養生的李嗣涔發現，光練氣是不夠的，人的肌肉也需要藉由運動來鍛鍊。去年年底的一個星期六清晨六點，李校長與台大一級主管們，正在教練的指導下，測試經過八個月的運動之後，自己各方面的體適能進步多少。他們陸續測試腕肌力測定計、坐姿體前彎測定計、仰臥起坐測定計、立定跳遠測定計、閉眼單足力測定計、握力測定計、體脂肪測定計，也測試三分鐘登階、一分鐘屈膝仰臥起坐以及立定跳遠（瞬發力）、八百／一千公尺跑步、心肺適能、有氧舞導、太極拳、軟網等項目。八個月運動下來，效果驚人，每個人的體適能幾乎都年輕了十歲。現年五十五歲的校長李嗣涔體適能年齡測到三十二～三十六歲，去年三月運動前是四十七～五十一歲，現年六十三歲的台大醫學院院長陳定信體適能年齡是四十四歲，八個月前是四十八歲。現場每個教授接收到這樣的成績單，都非常喜悅。滿頭白髮、整天都在開會的陳定信說，這樣逼自己學習運動實在很好。事實上，除了在體育館內運動之外，陳定信每逢週末，必然沿著台北的河岸騎腳踏車運動。也有騎長程腳踏車運動習慣的和信醫院醫師鄭鴻鈞也指出，多運動比較不容易得癌症。癌症的成因是危險與保護因子交互作用。運動就是個保護因子，得到病的機會一定比別人少。多吃蔬菜水果，也有保護作用。

### 【最後給自己一張興趣與靈性存摺】

每天五個小時的休閒時間，該如何分配？除了給自己一本運動存摺，興趣，也是一本可以兌換健康的定期存摺。中正文化中心主任平珩指出，兩廳院做過調查，台灣文化消費重的人，一年看三場表演。中度的人，一年看不到一場，嚴重不足。藝術嗜好最好從小就培養。平珩指出，薇閣小學的學生在學校的帶領之下，一年在兩廳院看五場演出。幸福、快樂，則是另一張能夠兌換健康的存單。統一企業總裁林蒼生就引進一些可以測量幸福指數、免疫指數的儀器。在中壢統一麵包廠已經退休的統一企業顧問黃憲彥指出，如果測得的幸福指數，十以上比較快樂，如果四、五，就是差不多有憂鬱症、如果免疫指數只有二、三，大概就是得到癌症。讓心靈安定下來的宗教信仰，也是很多高階人士的精神糧票。台灣高鐵總經理歐晉德、國科會主委陳建仁時時刻刻都笑臉迎人，巧合的是兩個人都是虔誠的天主教徒。陳建仁一家固定去教會關心別人，也是修養與靈性的提升。譬如說，他們的兩個女兒到安寧病房擔任義工，去照顧別人。身為家中第一代天主教徒，陳建仁說，「最重要是自己的感覺很好，讓我過著平安喜樂的生活，不會讓自己在很大的情緒波動當中，不用太憂鬱。更重要的是要活得有意義，不是活得有名、利、權。隨遇而安，心情要平靜。」此外，「肯定自己，跟自己和好，是很重要的，」陳建仁說。新的一年，新的計劃，新年開始，該為你的健康，儲存一本健康存摺了。