尊敬的各位朋友，大家好，很高興有這個機會跟大家一起來分享「新世紀健康飲食」這個課題。健康跟飲食的關係，我們大家都知道其實非常的密切，但是一般的人在這麼忙碌的生活當中，往往把飲食給忽略了。多數的人認為只要把東西吃進去，能夠填飽肚子，任務就完成了，從來沒有更深入的去思考，我們吃下去的東西對我們的健康到底有沒有幫助。所以在漫長的工作跟生活之後，我們的飲食常常造成我們身體非常負面的影響，而我們不知道。在很多的講座過程當中，我曾經請教很多來參與聽講的朋友，我問他們，你們覺得自己非常健康的請舉手。很多人都非常的猶豫，一般會勇敢的把手舉出來的人其實不多。大多數的人都或多或少認為自己身體有些毛病，也就是我們現在所說的，處於一個亞健康的狀態。而每個人對自己身體健康這樣的沒有把握，其原因來自於我們不懂得怎麼經營我們身體的健康。

我曾經看過一本書，它就說到，人的身體是世界上最精密的一個儀器，不管科技發展到什麼樣的高峰，任何我們所製造出來的最精密的儀器，都比不上身體這麼精密。可是我們回想一下，在我們購買任何一個高科技產品的時候，我們在使用它之前一定會先閱讀說明書，一般人閱讀完說明書之後，才敢來使用這些精密的儀器。譬如像一台電腦，像一部車子，它裡面有很多的按鈕，沒有讀過說明書你隨便去按，很多人會有恐懼，怕把這個儀器給弄壞了。可是我們的身體這麼的精密，但是我們在使用它之前，請問有多少人看過說明書？或者是說，我們回想一下，健康這麼重要的課題，在我們從小到大，有沒有一本教科書在教導我們怎麼樣經營一個健康的

身體？怎麼樣來建立一個正確的飲食觀？或者是說，怎麼樣來讓飲食跟健康之間有非常緊密的結合？我們在想，這麼長的一個學校的學習，居然沒有一本教科書是在說明這件事情。這個可能跟我們的追求背道而馳，人想要追求健康，可是卻把這些最重要的課題給荒廢了。所以，藉由今天的這個講座，我們希望跟大家探討一下這方面的觀念。

現在人生活面臨非常多的挑戰，其中有一個很重要的挑戰就是健康的挑戰。近年來，我想大家都很清楚網絡的發達，訊息的流通，我們看到在網絡上有非常多健康的這些訊息。可是很多人在追求健康的成果，確實是讓我們失望的，我們看到這些文明病跟慢性病愈來愈猖獗。像這裡所列出來的癌症、心臟病、糖尿病、肥胖症、骨質疏鬆症、結石病以及自體免疫性疾病。像這類的疾病，過去我們很多人稱它叫罕見疾病，不常見的，不是常常被我們聽聞的。但是曾幾何時，這些疾病它的發病率還有它的死亡率都慢慢的在增加，而且增加到現在已經威脅到我們整個社會的運作。

我的學習經歷、學習的科目是醫學院的生物化學，我有些朋友現在所從事的行業是醫療的行業。而這些朋友，平常我們在交流的時候，都會探討到現在醫院裡面以及社會大眾健康的一些狀況。有些醫生會很感慨的說到，現在癌症病房的病人的量居然跟一般看感冒的病人差不多多，數量不相上下。在我們過去的觀念裡面，癌症是非常可怕的疾病，我們小時候聽到有人得癌症，都會覺得非常的惋惜，因為這叫絕症。而曾幾何時，一個絕症居然跟我們一般最平常的感冒，已經快要並駕齊驅的病人數量。我們就了解到，這個問題不能夠僅只於討論，或者是不能夠不再去關懷，或者去漠視它。所以現代人追求健康的成果，我們可以看到確實讓我們感覺到有點失望，而健康卻變成了一個口號，只是遙不可及的一個口號，名不

符實的一個口號。

因此，今天要談論健康問題之前，我們可能要先來探討一些社會現象。經由這些現象，我們來反思我們整個對健康的思考，跟我們醫療的方向，還有我們生活態度是不是應該調整的一些問題，我們才有可能得到一些方向跟線索。第一個現象我們要來思考的，是先進國家健康的現狀。我們看到這張投影片，它上面就寫到，高癌症發病率跟死亡率，已經造成先進國家公眾健康退化的一個很大的問題。在北美洲，每四個人當中就有一個人死於癌症。因為這個數字是比較久的一個數字，最近我去查了一些資料，看到最新修正的數字顯示，其實四個人已經是比較保守的一個估計。現在大概是每３．８個人，甚至有的說法是已經到每三個人當中就有一個人死於癌症。

各位朋友，我們來思考一個問題，每３．８個人就有一個人必須死於癌症，這樣的比例在我們的週遭來看，確實並不是一個小的比例。人生沒有僥倖，沒有偶然，也沒有必然，面對３．８個人就有一個人必須死於癌症的一個情況之下，各位朋友，我們有把握我們這一生不得癌症嗎？我們有把握我們的下一代不得癌症嗎？確實這個問題我們不得不去思考。再來我們深入去看，在北美洲這些國家，一般我們認為都是癌症新藥投入研發最多的一個地區，醫院愈蓋愈大，人是否愈來愈健康？這也是值得我們思考的。癌症藥物的研發、醫院設備的投入，不都是為了解決人健康的問題嗎？但是人的健康是否因為這些投入而改善？答案其實很清楚，並沒有如預期的那樣的一個成果呈現在我們面前。所以這是第一個我們要省思的問題。

再來我們看到，醫療的進步並沒有等於癌症的減少。在這半個世紀以來，我們看到不管是治療癌症也好，不管是治療其他的疾病

也好，醫療的器械、醫療的手法日益在翻新，這是不爭的事實。譬如說我們看到顯微手術，以前可能需要開很大的刀，現在可能顯微手術就可以解決。像現在我們看到投影片裡面講到的這些治療癌症的技術，像放療、化療、高明的外科手術，現在還有標靶的治療、先進的檢驗儀器、定期的健康檢查、金療法等等的這些技術已經愈來愈蓬勃。但是我們看到有沒有解決癌症的問題？事實上還是沒有，癌症的發病率跟死亡率不減反增，沒有看到有減少的趨向，反而增加得非常快速。

我們來看幾個數字，第一個我們先來看台灣癌症的死亡率，這個數字年年都在增長。在２００６年的統計數字裡面，我們看到癌症已經連續二十五年，蟬聯台灣人十大死亡原因的第一名。經過統計他們發現，每８．４分鐘就有一個人罹患癌症，每１３．８分鐘就有一個人因癌症而死亡。我們在想，這個比例確實是非常的驚人。再來我們看這個圖，橫軸是時間，縱軸是每十萬個人當中因癌症而死亡的人口。從１９８２年到２００２年短短的二十年間，因為癌症而死亡的人口增加了一倍，暴增了一倍。這個數字值得我們去省思。台灣的現象只是一個縮影，世界的縮影。我們再進一步來看世界的狀況，全球罹患癌症的狀況在這裡看到的，２００７年世界癌症確診的病例高達一千二百三十萬例，而每年死於癌症的人數更高達七百五十萬人，這是全世界的一個統計數字。七百五十萬人，我們把它除以三百六十五天，我們看到了，每一天就有兩萬多個人死於癌症。各位朋友，兩萬多個人因癌症而死亡的這個數字，比起一個戰爭來講，我想並不會比較輕微，而是比起戰爭來講，這個數字恐怕更為恐怖。因此我們就了解到，如果我們的公共衛生或者是醫療的焦點，沒有把這個部分當成是一個很關鍵的焦點來看的話，也許我們整個社會的經濟和整個醫療的費用，在往後的日子裡面只

會愈來愈增加，不會愈來愈改善。這是癌症比例的現象。

再來，除了癌症以外，還有其他的疾病值得我們關注。我們看這張投影片，它上面就告訴我們，心臟病的死亡率也是現在先進國家非常嚴重的一個關鍵。美國人當中，三個人當中就有一個人必須死於心臟病。各位朋友，三個人當中一個人必須死於心臟病，這個比癌症來講更為嚴重。而這樣的比例，在先進國家當中卻幾乎束手無策，沒有人可以拿出一個非常有效的辦法來對治它。而在我們所追求的生活當中，我們往往很多人很羨慕歐美人的生活，可是當我們看到這些統計數字的時候，可能大家必須要冷靜的去思考。有很多的問題是隱藏在檯面下的，像這麼高的疾病死亡率跟發病率，我想這是每個人所畏懼的。可是先進國家的人均醫療開銷，我們都知道，比起一般的發展中國家那是高非常多的。一般的人會覺得他有這麼高的醫療的費用，應該健康狀況不至於這麼的倒退，可是為什麼還是沒有達到預期非常理想的現象？這是很多人非常迷惑的地方。

所以，我們來看下一張投影片，這張投影片讓我們看到的是，醫療的費用並沒有等於健康的改善。在這個統計的柱狀圖裡面，我們看到橫軸是時間，縱軸是美國醫療投入的費用佔ＧＤＰ比例的關係。從１９６０年到１９９７年這三十七年來，美國在投入於醫療的費用當中佔ＧＤＰ的比例，它的幅度增加了百分之三百。經過統計學的計算之後，發現美國的經濟收入每七塊錢的美金當中，就有一塊錢必須要花在醫療的保健上面。各位朋友，我們來想想這樣的一個課題，您今天領了一份薪水，結果有人告訴你，你每賺七塊錢就有一塊錢必須要投入在你的醫療費用上，而且您可能還有四分之一的機會罹患癌症，你有三分之一的機會必須要死於心臟病。請問各位朋友，您能接受這樣的事實嗎？我想大多數的人是不能接受的

，可是這個現狀正在美國這樣的社會上演。

除了心臟病、除了癌症之外，其實其他的疾病也非常的嚴重。我們看這張投影片，各類的文明病快速的增長。十年內，美國三十歲的人罹患糖尿病的發病率，居然升高了百分之七十。各位朋友，三十歲在一般的年齡裡面算是盛年，正好是人生可以達到最頂峰的健康狀態。可是在美國社會，居然在這十年當中，這個年齡層的人罹患糖尿病的比例居然升高了百分之七十。各位朋友，我們在想，美國社會的健康狀態其實也是一個縮影，在台灣或者是在整個其他的發展中國家，我們看到糖尿病的比例也是快速的在成長。我們在講座的後面也會跟大家做詳細的說明。

再來我們來看，三十年當中，美國人肥胖的人群佔總人口比例居然升高了一倍，這個也是我們看得到的。在美國，我們看到確實苗條的人比較少，多半他的身材都是比較趨於肥胖，或者是過度肥胖的。而肥胖對健康來講確實也是個非常重大的隱憂，現在很多的研究也發現，肥胖其實跟很多慢性病是有關聯性的。這是另外的一個重點。

再來，美國每年罹患自體免疫性疾病，就是確診的人，居然高達二十五萬人。我們剛剛說過，像這一類自體免疫性疾病，過去我們都叫它罕見疾病。什麼叫罕見？就是它很少發生，很少有這樣的病例。但是曾幾何時，這樣的罕見疾病在現在這樣的文明社會裡面，居然也已經變成了常見的疾病。各位朋友，這個確實值得我們很冷靜的來思考。所以，我們看到先進國家吃好、穿好，好像什麼都好，可是健康的狀態不應該這麼樣的落後吧！事實上它的現狀就是如此。因此我們再往下看，從整個發展中國家來講，也已經慢慢的跟已開發中國家的現狀在接近。像中國大陸慢性病的現狀，這裡我們看到，中國衛生部它統計慢性病死亡的比例，在１９５７年統計

出來，是佔死亡比例的百分之二十三，推進到２０００年的時候，這個比例居然上升到７５．２％。在短短不到五十年的時間，慢性病的死亡率在整個中國大陸居然上升了百分之五十。這也是我們應該要引起關注的。

接下來，我們來看到這張投影片，它跟我們說，醫療的進步並不等於壽命的延長。很多人並不認同這樣的結論，很多人認為醫療的進步，人類的壽命確實已經延長了。其實在我們面對這些數字的同時，各位朋友，一定要考慮到它背後計算的方法。醫療的進步，人類的平均壽命看起來好像增加，其實只是嬰兒的死亡率減少而已。因為嬰兒的死亡率減少，而讓整個的平均壽命感覺起來好像提升了。其實在美國有人去做這樣的統計，發現五十年來，美國人四十歲以後的壽命其實並沒有增加過。各位朋友，我們來想一個問題，請問這是進步還是退步？投入了這麼多的金錢，投入了這麼多的研發、這麼多的新藥，換來的壽命沒有增加，請問這是進步還是退步？我想大家心裡面一定有答案。

再思考下面這個問題，即使壽命增加了，也不等於它是幸福的保障，怎麼說？我們來看，在中國平均的壽命大概是７１．５歲，但是平均健康的壽命卻只有６２．３歲。各位朋友，那中間這９．２年跑到哪裡去了？其實這９．２年一般來講，不是帶病就是殘疾。因此我們來看，晚年的健康對一個人來講其實才是最重要的。我們去看很多的安養所、老人院，我們去參觀就可以了解到，現在整個社會的結構年齡老化，這個社會必須要負擔非常龐大的老年安養費用。而老年人，如何讓他保證有個非常健康的晚年，這個課題絕對不是到了老年再來思考。而是要在年輕的時候，甚至於要在童年的階段，就要灌輸這樣的觀念，否則人不可能會有個非常健康的晚年。晚年的健康確實比任何的照顧跟安養更為重要，最重要是自己

能照顧自己。所以，長壽必須要健康。

因此我們來看，在統計學上又統計到，晚年一般的醫療費支出，居然佔了人一生的百分之四十，也就是說我們這一生所有的醫藥費當中，有百分之四十是在晚年的時候支出的。而很大的比例，這百分之四十當中有很大一部分的比例，是在臨終之前二十八天全部花光。各位朋友，我們來思考一下這樣的費用支出，您忙碌了一輩子，您願意在生命走到最終的二十八天，把所有的財產統統都花光，而只是為了要延長一個月、兩個月的壽命嗎？很多的人現在也了解到這一點，一般社會上有些人在講，他說年輕的時候用命來賺錢，到了年老的時候用錢來買命。我想一般人冷靜的時候都不會做這樣的選擇。然而，財富跟健康能兩全其美嗎？我想答案是肯定的，只要我們懂得怎麼去經營身體的健康，這個並不困難。

所以下面我們再來看，醫療的增加並沒有等於健康的保障。很多人也覺得不太認同，他說醫療的增加本來就是為了保障健康，怎麼會醫療增加，健康居然沒有被保障到？我當初在思考這個議題的時候，看法跟一般的大眾沒有什麼兩樣，可是一直到我看到了一個統計數字的時候，我有了一個重大的觀念上的改變。在美國，十大的死亡原因當中，排名的順序非常值得我們去深思，我首次看到這個排名數字的時候，我也感到很大的震撼。為什麼說我有很大的震撼？我們來看第一位，美國十大死因第一位，我們剛剛說到就是心臟病，每三個人當中有一個人必須死於心臟病。第二位是癌症，每四個人當中就有一個人會死於癌症。這是兩大死亡原因，我想大家也已經有初步的認識。可是第三位死亡原因確實是我們連想都沒有想到的，是什麼？那就是醫療失誤。我當初怎麼想也沒有辦法想到，第三位的死亡原因是醫療失誤。因為在美國這樣的國家，號稱醫療水平是世界一流的，怎麼可能說，醫療的失誤再怎麼多，也不至

於排名到十大死亡原因的第三位，僅次於癌症。這是過去想都沒有想過的。

更讓我們覺得震撼的是，我們往下看，排名第六位的死亡原因叫意外事故。意外事故這個部分，大概每年有九萬七千九百個人因為意外事故而死亡。一般大型的意外事故，我們在報紙上常常看到，譬如說一個事故造成兩百個、造成三百個人死亡，這樣的消息在報紙裡面，通常我們看都持續有好幾天的報導。反觀第三位的死亡原因，醫療失誤，二十二萬五千四百個人，我們除以三百六十五天，一天大概有六百個人，六百多個因為醫療失誤而死亡。各位朋友，您曾經在報章雜誌上看到這樣的數字嗎？重大的意外居然引起了社會這麼樣大的恐慌，可是比起重大意外事故更嚴重的醫療失誤所構成的死亡率，居然在我們的社會當中並沒有引起非常多的討論跟非常多的思考。我們覺得這是一件正常的事情嗎？

下面這張投影片，把美國醫療失誤的比例給我們做出說明，紅色的部分是不良的藥物反應，佔百分之四十八這麼多。什麼叫不良的藥物反應？這個不是吃錯藥，而是病人對藥物本身有排斥，或者是對藥物本身是不適應的。因為這樣而死亡的，佔了將近一半這麼多。而第二位的是院內的感染，大概佔百分之三十五，所以醫院確實並不是一個很安全的地方。再來，其他可預防的治療差錯大概佔百分之九，非必要的手術而死亡的佔百分之五。最後，醫療的差錯所造成的死亡，大概佔百分之三。而經過統計的計算發現，每十五位住院的病患、患者當中，就有一位必須經歷不良的藥物反應，這還是美國的狀況。各位朋友，如果把全世界的狀況考慮進來，那不得了。我們一般認為生病、吃藥、打針，這是極為正常而且必須的一個程序，然而我們有沒有想到它其中有這些風險存在？一般人可能會有些忽略。然而這個讓我們考慮到，也許我們對於整個醫療的

常識需要做一些調整。ＷＨＯ，也就是「世界衛生組織」，最近統計它就指示到，指出全球有三分之一的患者死於藥物濫用，可見得我們對藥物的用藥的常識嚴重的不足。中國的醫書上面寫到「是藥三分毒」，只要是藥它都是毒，而吃藥本身所帶來的副作用可能比生病、比疾病本身更強。因此這一點可能一般人有所忽略。

下面這張投影片我們看到，不當的醫療糾紛正在持續的增長。中國的衛生部做了這樣的統計，每年因藥物不良反應而住院的病患高達二百五十萬，而這二百五十萬當中，又大約有二十萬人因此而死亡。我想這個比例是非常可怕的。過去幾年，因為非典，我們講ＳＡＲＳ，造成非常多人很恐慌，那個時候大家上街都要戴口罩。可是反過來看藥物不良反應的死亡率，我們看到了，比起這些駭人聽聞的傳染病，藥物的不良反應所造成的死亡居然還要高出十倍以上。我們就了解到，當我們對傳染病非常畏懼的同時，可能嚴重忽略了用藥安全也是人類生命財產的一大威脅。生病的時候吃藥、打針不應該是最有保障的嗎？怎麼會造成這麼大的健康問題？我們從這一點切入，才想到很多的病其實是治出來的，它不是因為我們的生活、因為我們的情緒所引起來的，不是，很多的病其實可能是被治出來的。

我們看到一些報導也感受到，有些諷刺，這張投影片就告訴我們，醫生罷工，死亡率下降。在１９７３年，以色列醫生罷工一個月，死亡率降低百分之五十；數年之後，哥倫比亞的醫生罷工兩個月，死亡率降低百分之三十五；洛杉磯的醫生因為抗議醫療保險額的下降，因此而延誤了醫療，死亡率降低了百分之十八。我在講座的時候，每次提到這些事件，很多的聽眾朋友都會感覺到啼笑皆非。原因是因為醫療本身就是要避免人類身體健康受到傷害，可是醫療的停止居然造成死亡率的下降。當然我們在這裡，對於廣大從事

醫療工作的這些醫療人員，我們其實是非常尊敬的，在這些醫療人員當中，犧牲奉獻的這些同仁不少。但是大家是不是應該要冷靜的來思考一下我們剛剛所說的這些數字？對於我們公共健康來講，是不是應該做一些調整？

在下面這張投影片，它給我們指出來的是，紐約的衛生局曾經在１９０７年到１９３６年之間，對美國疾病的成長率去做一個統計。它發現，居於美國十大死亡原因第一位的心臟病，在這三十年的過程當中，死亡率增加了百分之六十；而對於第二位的癌症來講，這三十年當中，死亡率居然增加了百分之九十。很多的專家學者在分析這些數字的時候，都有同樣的一個疑惑，大家的疑惑是什麼？醫療明明進步了，為什麼疾病的、慢性病的死亡率卻這麼快速的來成長？結果大家就在思考，這三十年來醫療進步的速度，居然趕不上人類飲食跟生活上重大的變化。也就是說，醫療的進步本身，其實並沒有趕上人類飲食跟生活的突破。在飲食跟生活的調整過程當中，醫療的腳步落後了，造成這麼多的死亡率，成為我們現在社會上很重大的公共安全的問題。所以，現代醫療方向是不是錯了？當我們看到我們一直把焦點放在新藥的研發，放在高科技醫療設備的研發、提升上的時候，我們是不是忽略了我們的方向錯了？方向的錯誤造成醫療的進步並沒有解決人健康的問題。

接下來我們把上述的這些現象，我們把它做個小小的總結，跟大家來探討一些若干醫療問題的探索。第一點，感覺總體的醫療好像進步了，但是民眾的健康好像也不斷的在退化，這是我們觀察到的第一個現象。第二個現象，增加醫療開銷的結果，換來的可能只是長時間的病榻纏綿，並沒有真正換來人沒有疾病、健康長壽的結果。第三點，我們這個社會花了很多錢在尋找新藥，可是卻忘記了、忽略了預防可能才是我們急需要走的正道。這三點我們剛剛已經

都討論過了。第四點，深信藥物可以治療疾病，但卻忽略其潛在的危險。我們太相信醫藥，而忽略了醫藥也有它的副作用，也有它的危險性。而現在醫藥的發展，可能它所投注的方向也有錯誤，這點我們想應該交給更專業的人來探討這個問題，我們只是把問題點出來。

第五點，營利與改善人群健康之間的界限是否愈趨模糊，這是我們醫療同仁要共同來思考跟面對的問題。「醫者父母心」，「仁心仁術」本來是我們醫療同仁投入這個行業所欲達到的境界跟目的，醫療人員從事醫療的行業，原本就是要讓社會免除疾病的痛苦。然而營利跟改善人群健康的課題，這個之間的界限如何來劃清楚，如何來分清楚，這是我們醫療同仁在接下來的這個世紀裡面，需要去認真面對跟思考的一個問題。最後，我們是否希望下一代的人全盤接受我們這樣的醫療觀念？如果我們覺得我們現在的醫療觀念不是非常的健全，我們覺得這樣的醫療的方向不是非常的正確，請問我們希不希望我們下一代的子孫完全、全盤的接受這樣的醫療觀念？如果我們不希望，在我們這一代就要很積極的來改善，才能夠讓我們下一代有個非常美好的醫療，或者是社會健康的一個願景。

我們看到這些問題，統統要讓我們來引導、思考一個根本性的問題，剛剛看到的這些都只是現象，這些現象不是用來嚇唬我們的。在中國的經典裡面告訴我們，「君子務本，本立而道生」，任何的問題都只是表象，它所顯現出來的，都在引導我們去認識產生這些問題的根源，根源才是我們必須要去把它找出來的。在探討根源的同時，我們一定要把問題做非常冷靜的剖析。我們剛剛講到健康跟醫療、跟飲食、跟生活態度，這些這麼複雜的因素當中，都有非常密切的關聯性。從哪一點去切入才能找到問題的根源，這是我們要去思考的。

這裡我們提到，醫療的進步並不等於治療的進步，所謂醫療的進步是指醫療技巧的追求。確實整個醫療的手段、醫藥的研發，在現代社會確實有長足的進步，這是我們大家都認同的。但是它並不一定代表整個治療觀念也跟著提升，這個就是我們這裡講的，治療的進步並不一定有包含在裡面。技巧的追求所指的比較集中在症狀的解除，而治療觀念的提升比較集中的焦點是根本病灶的化解。這兩個觀念是迥然不同的，一個是症狀，一個是根本，這牽涉到中國醫書裡面講的兩個觀念，一個是「症」的觀念，一個是「病」的觀念。而這兩個觀念不是只有在人體身體健康的課題上用得到，它甚至於可以推廣去認識到我們各人對於事情處理的態度，還有對於我們人生觀跟價值觀的態度都可以看得出來。這是中國醫學一個非常重要的關鍵點。所以看中國的醫書，也可以提升人對生命看法的深度。因此這個部分我們值得好好的來做討論。

因為時間的關係，這一節我們就先跟大家分享到這裡，下一節我們再把病跟症的關係跟大家來做個比較深入的探討。這節課我們就先講到這裡，謝謝大家。