

每一天的健康革命

生活型態醫學在 慢性病預防中的力量

Dr. Wen-Ta Chiu, MD, Dr. PH

醫師實踐的生活型態醫學



真正改變健康的，不是醫療科技與藥物，
而是你日復一日的生活選擇。
生活型態醫學六大支柱，給你維護健康的最強力量。

邱文達醫師 著
林宏榮醫師 校閱

天下文化 遠見

晚來的生活革命，還來得及嗎？

過去

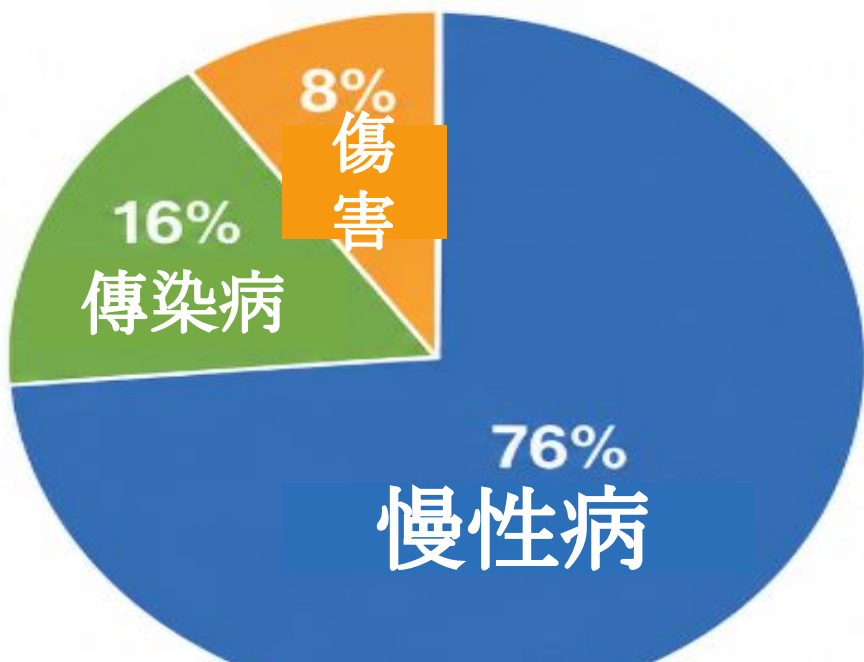


現在(生活型態醫學)



WHO: 全球76%的死亡來自慢性病

- 慢性病是人類最致命的疾病



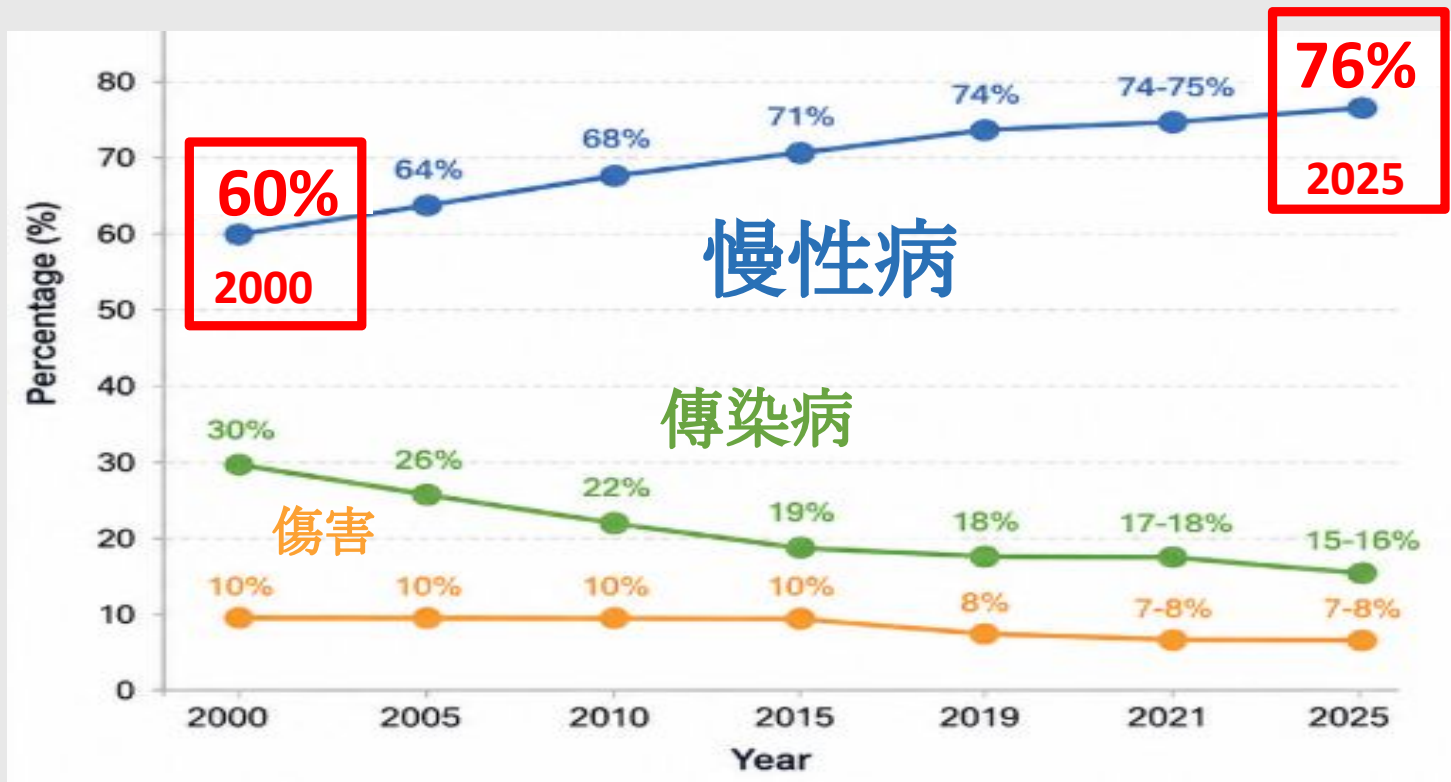
* 非感染性疾病與慢性病大都重疊，常以慢性病總稱

WHO最重視的四種慢性
性病(佔八成):

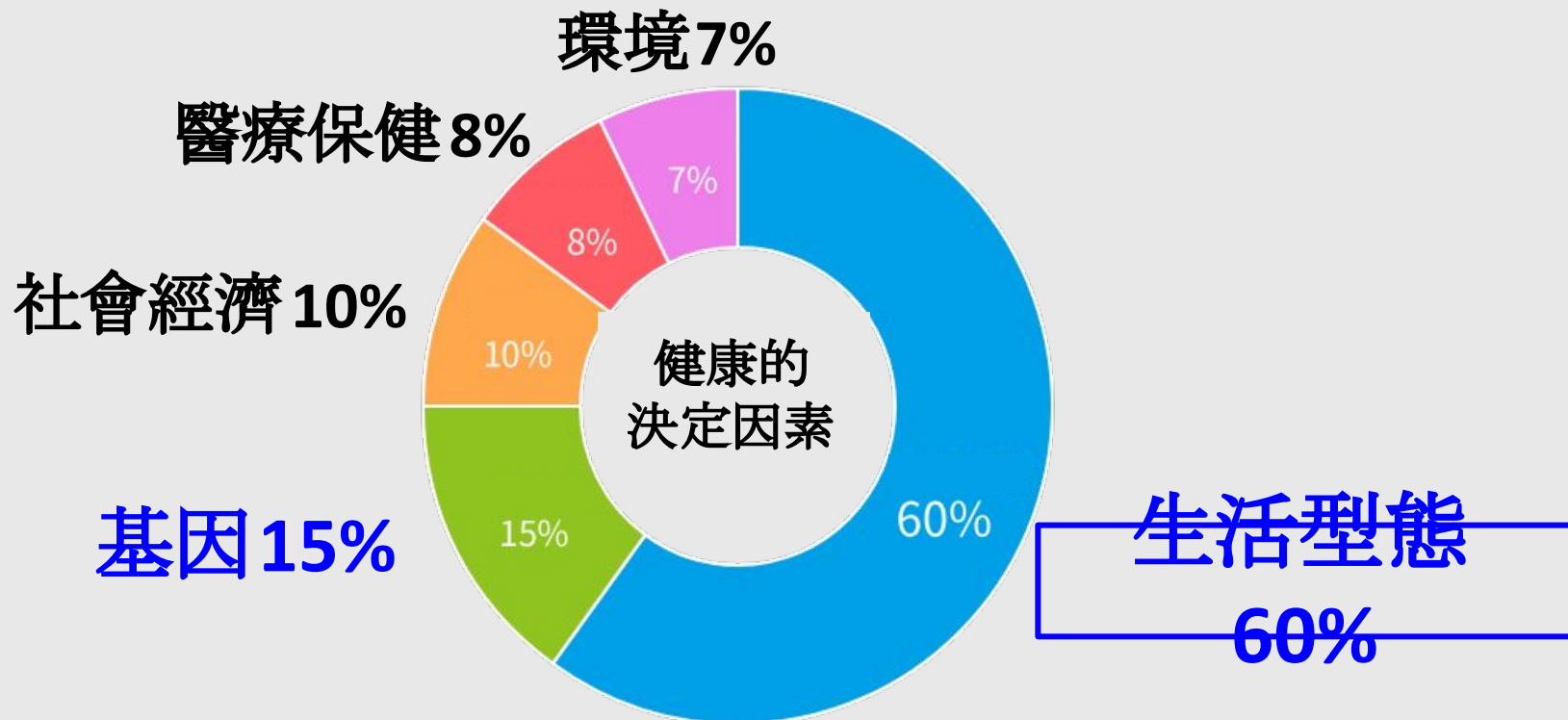
- 心臟病 44%
- 癌症 23%
- 呼吸道疾病 9%
- 糖尿病 5%

為什麼慢性病仍越來越多？ 60%□76%

- 慢性病上游—生活方式出了問題



WHO: 健康的決定因素 — 60%在生活型態



真正改變健康的, 是你日復一日的生活型態

世界上，有沒有「健康長壽之城」？

- 2004年藍區 (Blue Zone) 的故事

● 國家地理雜誌報告 5個百歲人瑞最多的地區：

- 日本沖繩
- 義大利薩丁尼亞
- 希臘伊卡利亞
- 哥斯大黎加尼科亞半島
- 美國加州洛馬林達



五地分佈全球五大洲，但答案驚人一致

- 植物性飲食 / 八分飽
- 減壓生活節奏
- 自然身體活動
- 群體歸屬 / 家庭優先 / 健康社交圈
- 充足睡眠與休息
- 人生目標 / 無菸酒濫用

不是基因決定一切，而是「每天的生活」在累積

Blue Zone發表於2004年，生活型態醫學會同年成立

- 生活型態醫學是預防、緩解及逆轉慢性病
- 盡量不用藥，把健康移到「每天的生活」
- Blue Zones 激勵了生活型態醫學的發展



生活型態醫學會將 Blue Zone 的理念整理成六大支柱



第一支柱 健康飲食

不健康飲食和全球 1% 的死亡病例有關 (Lancet)

不健康飲食致病機轉

1. 慢性發炎 
2. 胰島素阻抗 
3. 血脂異常  (三高)
4. 氧化壓力  (自由基)



- 心臟病
- 糖尿病
- 癌症
- 失智症……

美國飲食問題

- 太多加工食品、含糖飲料、飽和／反式脂肪
- 慢性病  (成人60%，兒童40%，肥胖42%)

2026 美國最新飲食指南

- 吃原形食物、少加工、少糖，  蛋白質(2倍)



健康飲食: US News 第一名 地中海飲食

- 心血管、失智 約 20-30%



US News 第二名 高血壓飲食 (DASH)

- 少鹽(<2.3g)、降血壓, 失智中風  18-25%

US News 第三名 失智飲食 (MIND)

強調5種健腦食物, 失智  35-53% (Rush U)

- 深綠色蔬菜、莓果 (每周 ≥ 2 次)、堅果、橄欖油、魚



小結－最適合華人的健康飲食

- 2026美國指南＋地中海飲食原則＋亞洲風味
 - 三選一：地中海飲食、DASH飲食、MIND飲食
 - 亞洲風味：豆腐、糙米、五穀飯、菇類、深色蔬菜、茶、魚類...

「飲食是每一天健康革命的起點」

第二支柱 規律運動

缺乏運動死亡風險比有運動習慣高 20-30%

缺乏運動致病機轉

1. 肥胖 
2. 肌少症 
3. 胰島素阻抗 
4. 心肺功能 



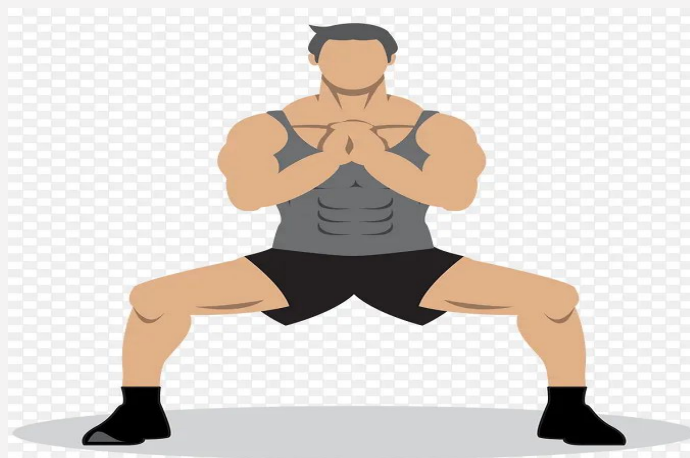
- 心血管疾病
- 糖尿病
- 失智症
- 大腸癌、乳癌 ...

美國運動醫學會及 CDC建議

每週150分鐘中等強度運動



每週2次以上肌力強化運動



什麼是中等強度運動？

- 代謝當量 (METs) 3-6

- 可以講話, 但不能唱歌
- 最大心率 220 的 50-70%



Zone 2 運動：人體最佳「生理平衡區」

- 中風、失智、死亡下降 20-40%

- 最大心率=220-年齡 X 60-70%
- Karvonen法：加上休息心跳

- 75歲Zone 2 約110-119次/分
- 50歲Zone 2 約126-143次/分

區間	最大心率比例
Zone 1	50-60%
Zone 2	60-70%
Zone 3	70-80%
Zone 4	80-90%
Zone 5	90-100%

為什麼每週要做 2 次肌力訓練？

- 預防肌少症、跌倒、骨鬆、失智

銀髮族肌力運動建議（綜合WHO及各國建議）

下肢（含背部）



深蹲

上肢（含胸背）



牆壁伏地挺身

全身及平衡



橋式



坐站



彈力帶划船



單腳站立

小結—運動不只是動肌肉

- 除慢性病外，對憂鬱、心理疾病有益
- 壓力、憂鬱及心理疾病  約 20–30%
- 每天多動一點點，就是一場真正的健康革命

第三支柱 充足睡眠

睡眠不足全球盛行率成年人約 30-40%

睡眠不足致病機轉

1. 交感神經 

2. 皮質醇 

3. 血糖 

4. 血壓 



- 高血壓
- 糖尿病
- 心房顫動
- 失智症.....

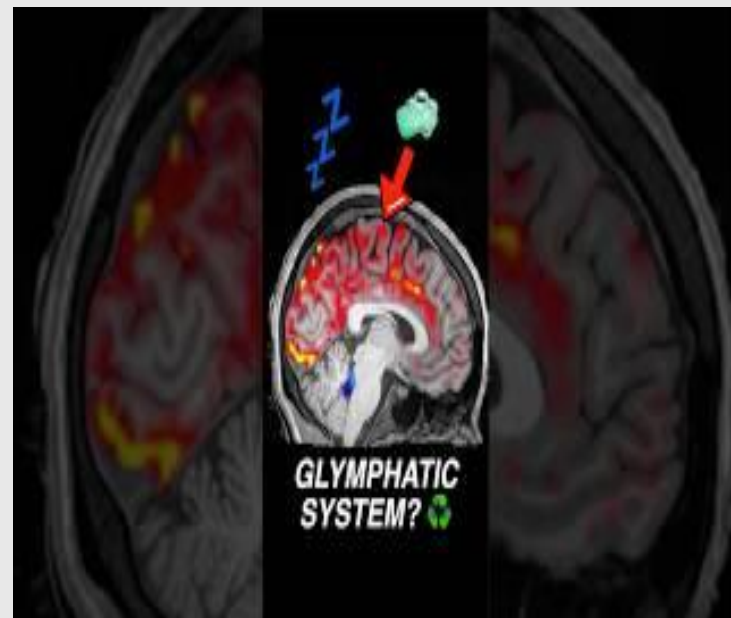
睡眠不只是休息，是身體的「夜間修復工程」

- 睡眠時大腦會 清理廢物、修復細胞、調整免疫
- 睡不好是 多種慢性疾病的共同起點

睡眠時大腦真的在「清掃」

- 睡足失智風險下降約 30-40%

- 深度睡眠時，啟動膠淋巴循環
- 清除 β -澱粉、Tau 蛋白等廢物



研究指出7-8小時對健康最好

每晚睡眠少於5小時的健康風險

睡眠不足恐導致多重健康風險



心臟病風險 增加 **20~30%**



中風風險 增加 **15~20%**



失智症風險 提高 **20~30%**



免疫力下降

易感染疾病

30~40%

COVID大流行時發現

- 睡眠是免疫力的第一道防線

- 睡眠不足者，感染風險明顯上升

- 疫情期間 數萬人研究 發現：

- 醫護人員每多睡 1小時

- 感染率下降約 11%



小結—睡眠不只休息，是「整修工程」

- 大腦在清除廢物
- 心臟、免疫在修復
- 情緒、記憶在重整
- 今晚，就從「早一點上床」開始



第四支柱 壓力管理

長期壓力是慢性病的重要危險因子

慢性壓力致病機轉

1. 皮質醇 

2. 交感神經 

3. 慢性發炎 

4. 免疫失調 



- 心臟病
- 中風
- 憂鬱症
- 失眠.....

長期壓力引起多種慢性病

- 最終也可能導致三大心理疾病

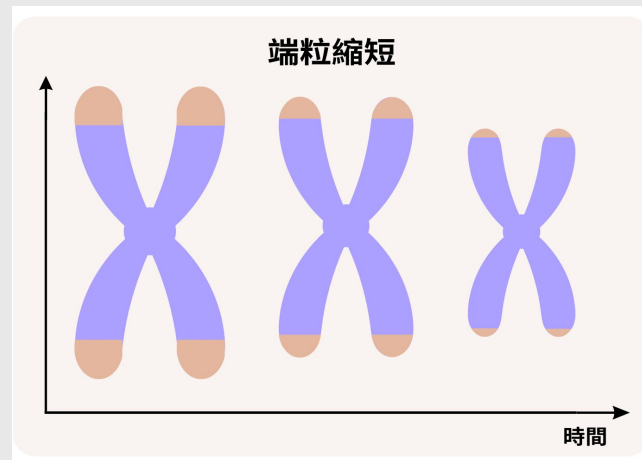
- 焦慮症：26.2% (含社交焦慮症：7.1%)
- 憂鬱症：8.4%
- 創傷壓力症候群 PTSD：3.6%

三位諾貝爾得主：壓力寫在細胞裡

- 憂鬱時間越長，端粒縮短越明顯

- 端粒縮短＝老化加速＝慢性病風險上升
- 你每天的緊繃，身體真的記得

2009 諾貝爾得主



如何應對壓力？

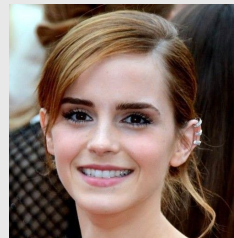
- 生活型態醫學就是最好的減壓

- **運動**：150分鐘中強度運動，壓力下降 20%-30%
- **睡眠**：7-8小時，壓力下降 15-30%
- **心理調適**：深呼吸、禱告 ...，壓力下降 25-40%
- **社交支持**：家人、朋友、社群 ...，壓力下降 15-30%

名人減壓方式

- 一定要找出你自己的減壓方式

- 巴拉克 歐巴馬：腹式呼吸，4-2-6，重複3-5次
- 艾瑪 華森：5分鐘寫下所有煩惱，釋放大腦負擔
- 歐普拉 溫芙蕾：每天寫下3件值得感謝的小事
- 比爾 蓋茲：短暫遠離手機與螢幕，讓大腦重開機



何時尋求專業協助？

- 影響工作、人際關係、無法自我照顧時

兩種有實證的壓力調適

- 正念減壓 (MBSR) — 30% ↓ (心理師, 八週課程)
- 認知行為治療 (CBT) — 40-60% ↓ (精神醫師 / 心理師)

小結—減壓，是每天的保養

- 壓力不一定會消失，但一定要及早管理
- 藥物永遠是最後一線
- 管理好壓力，就是邁向健康長壽的一大步

第五支柱 社交連結

約25–35%老年人社交孤立

社交孤立致病機轉

1. 壓力荷爾蒙 

2. 免疫功能 

3. 慢性發炎 

4. 交感神經 



- 心血管疾病

- 失智症

- 憂鬱症

- 早逝

2023 年美國正式將孤獨列入公共衛生危機

- 長期孤獨者：

- 心臟病風險 ↑ 29%
- 中風風險 ↑ 32%
- 失智症風險 ↑ 40–50%
- 全因死亡率 ↑ 26%



減少孤獨三大效果

- 有人關心就可減少慢性發炎
- 有人傾訴，可以減低壓力 (生存 □ 生活)
- 社交增加，失智及慢性病降低 20-50%

哈佛 88 年追蹤研究的驗證

- 自 1938 年，追蹤 700 餘人，跨三個世代

最重要的結論：

- 健康及長壽的第一要點是「良好人際關係」

五大藍區 (Blue Zone)再驗證

- 共通點：家族與鄰里緊密、固定聚會、長者受尊敬等
- 1-3 位可深度談心者，即可顯著降低孤獨與死亡風險



生活型態醫師特殊的社交處方箋

- 每週 2-3 次有意義互動、每次 ≥ 30 分鐘，一起吃飯、散步聊天、志工或團體活動
- 關鍵：被看見、被聆聽、被需要



小結(社交連結)

- 每一天的健康：

不只活得久，而是「有人同行」



第六支柱 避免物質濫用

物質濫用造成全球每年死亡數千萬人 (菸酒1100萬)

物質濫用致病機轉

1. 氧化壓力 ↑

2. DNA損傷 ↑

3. 慢性發炎 ↑

4. 器官損傷



- COPD

- 肺癌、肝癌

- 心臟病

- 中風.....

物質濫用，其實離我們很近

- 在壓力、孤獨時，從「工具」變成「依賴」

- 常見物質包括：
 - 酒精、抽菸、電子煙、處方藥、大麻、毒品
- 甚至延伸到：
 - 咖啡因、檳榔、網路沉迷

菸酒濫用，危險程度超乎想像

- 尼古丁與香菸 / 電子菸：最明確的致癌物
每年48萬人死亡，與約 25%癌症死亡相關
- 酒精：最被低估的健康風險
每年18萬人死亡，增加癌症風險 (Lancet)

安眠藥及大麻，15-30%產生依賴

安眠藥：每年7,000–12,000 人死於過量

- 15–30% 產生依賴
- 跌倒、骨折、車禍、失智風險 ↑

大麻：重度死亡增加 2.8倍

- 約 30% 依賴
- 交通事故、心肌梗塞、中風風險 ↑

美國毒品濫用三波危機

- 毒品不斷改變，但成癮與死亡從未改變

1. 1990年鴉片止痛藥上升 3倍
2. 2000年海洛因 (Heroin) 增加5倍
3. 2013非法芬太尼流入，每年 10萬多人死亡

小結—少一份物質傷害就是多一份健康

- 遠離不需要的藥物與成癮物質

- 高風險—芬太尼、鴉片類、安眠藥過量、重度飲酒
→ 猝死、呼吸抑制、成癮
- 中風險—電子煙、大麻、安眠藥長期使用
→ 記憶、睡眠差、依賴
- 低風險—酒精、咖啡因 → 適量才安全

生活型態能否決定慢性病的命運？ 是

的
不健康飲食 + 運動不足 + 睡眠不足
+ 長期壓力 + 孤獨 + 物質濫用



慢性發炎 + 氧化壓力 + 免疫失調 + 荷爾蒙失衡



心臟病、糖尿病、癌症、中風、失智症……



早逝 (Premature Death)

六大支柱做到的人多嗎？ 不到1/3

生活型態醫學六大支柱	達成比例
健康飲食	10-20% (Curr Dev Nutr)
規律運動	23% (CDC)
充足睡眠	35% (CDC)
壓力管理	<30% (CDC)
良好社交關係	——
避免物質濫用	吸菸 15% (CDC), 飲酒過量 25% (CDC)

支柱做得越多，慢性病及死亡降越低？

- 是的，大規模研究已證實

- JAHA: 做到 1-2 項心血管風險下降約 20-30%
- AJLM: 做到 3-4 項糖尿病風險下降約 50%
- NIA: 做到 5 項失智風險下降約 60%
- Nature: 只有 5-10% 六項全做到，慢性病總死亡率下降 70-80%

結語(一) 每一天的健康革命

- 改變生活型態的六大支柱不只是改變習慣
- 而是改變發炎、氧化、及各種代謝失衡
- 進而改變所有慢性病的結尾

來得及嗎？任何年齡開始，都來得及

年齡範圍	研究機構	預估延長壽命
20-30歲	哈佛大學	12-14年
40-50歲	Lancet期刊	7-10年
50-60歲	美國心臟協會	4-6年
60歲以上	約翰霍普金斯大學	5-7年

「如果我們一起實踐六大支柱，
下一個 Blue Zone，可能就在這裡。」



謝謝！