

尊敬的各位朋友，大家好，很高兴有这个机会跟大家一起来分享「新世纪健康饮食」这个课题。健康跟饮食的关系，我们大家都知道其实非常的密切，但是一般的人在这么忙碌的生活当中，往往把饮食给忽略了。多数的人认为只要把东西吃进去，能够填饱肚子，任务就完成了，从来没有更深入的去思考，我们吃下去的东西对我们的健康到底有没有帮助。所以在漫长的工作跟生活之后，我们的饮食常常造成我们身体非常负面的影响，而我们不知道。在很多的讲座过程当中，我曾经请教很多来参与听讲的朋友，我问他们，你们觉得自己非常健康的请举手。很多人都非常的犹豫，一般会勇敢的把手举出来的人其实不多。大多数的人都或多或少认为自己身体有些毛病，也就是我们现在所说的，处於一个亚健康的状态。而每个人对自己身体健康这样的没有把握，其原因来自於我们不懂得怎么经营我们身体的健康。

我曾经看过一本书，它就说到，人的身体是世界上最精密的一个仪器，不管科技发展到什么样的高峰，任何我们所制造出来的最精密的仪器，都比不上身体这么精密。可是我们回想一下，在我们购买任何一个高科技产品的时候，我们在使用它之前一定会先阅读说明书，一般人阅读完说明书之后，才敢来使用这些精密的仪器。譬如像一台电脑，像一部车子，它里面有很多的按钮，没有读过说明书你随便去按，很多人会有恐惧，怕把这个仪器给弄坏了。可是我们的身体这么的精密，但是我们在使用它之前，请问有多少人看过说明书？或者是说，我们回想一下，健康这么重要的课题，在我们从小到大，有没有一本教科书在教导我们怎么样经营一个健康的

身体？怎么样来建立一个正确的饮食观？或者说，怎么样来让饮食跟健康之间有非常紧密的结合？我们在想，这么长的一个学校的学习，居然没有一本教科书是在说明这件事情。这个可能跟我们的追求背道而驰，人想要追求健康，可是却把这些最重要的课题给荒废了。所以，藉由今天的这个讲座，我们希望跟大家探讨一下这方面的观念。

现在人生活面临非常多的挑战，其中有一个很重要的挑战就是健康的挑战。近年来，我想大家都很清楚网络的发达，讯息的流通，我们看到在网络上有非常多健康的这些讯息。可是很多人在追求健康的成果，确实是让我们失望的，我们看到这些文明病跟慢性病愈来愈猖獗。像这里所列出来的癌症、心脏病、糖尿病、肥胖症、骨质疏松症、结石病以及自体免疫性疾病。像这类的疾病，过去我们很多人称它叫罕见疾病，不常见的，不是常常被我们听闻的。但是曾几何时，这些疾病它的发病率还有它的死亡率都慢慢的在增加，而且增加到现在已经威胁到我们整个社会的运作。

我的学习经历、学习的科目是医学院的生物化学，我有些朋友现在所从事的行业是医疗的行业。而这些朋友，平常我们在交流的时候，都会探讨到现在医院里面以及社会大众健康的一些状况。有些医生会很感慨的说到，现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，数量不相上下。在我们过去的观念里面，癌症是非常可怕的疾病，我们小时候听到有人得癌症，都会觉得非常的惋惜，因为这叫绝症。而曾几何时，一个绝症居然跟我们一般最平常的感冒，已经快要并驾齐驱的病人数量。我们就了解到，这个问题不能够仅只於讨论，或者是不能够不再去关怀，或者去漠视它。所以现代人追求健康的成果，我们可以看到确实让我们感觉到有点失望，而健康却变成了一个口号，只是遥不可及的一个口号，名不

符实的一个口号。

因此，今天要谈论健康问题之前，我们可能要先来探讨一些社会现象。经由这些现象，我们来反思我们整个对健康的思考，跟我们医疗的方向，还有我们生活态度是不是应该调整的一些问题，我们才有可能得到一些方向跟线索。第一个现象我们要来思考的，是先进国家健康的现状。我们看到这张投影片，它上面就写到，高癌症发病率跟死亡率，已经造成先进国家公众健康退化的一个很大的问题。在北美洲，每四个人当中就有一个人死於癌症。因为这个数字是比较久的一个数字，最近我去查了一些资料，看到最新修正的数字显示，其实四个人已经是比较保守的一个估计。现在大概是每3.8个人，甚至有的说法是已经到每三个人当中就有一个人死於癌症。

各位朋友，我们来思考一个问题，每3.8个人就有一个人必须死於癌症，这样的比例在我们的周遭来看，确实并不是一个小的比例。人生没有侥幸，没有偶然，也没有必然，面对3.8个人就有一个人必须死於癌症的一个情况之下，各位朋友，我们有把握我们这一生不得癌症吗？我们有把握我们的下一代不得癌症吗？确实这个问题我们不得不去思考。再来我们深入去看，在北美洲这些国家，一般我们认为都是癌症新药投入研发最多的一个地区，医院愈盖愈大，人是否愈来愈健康？这也是值得我们思考的。癌症药物的研发、医院设备的投入，不都是为了解决人健康的问题吗？但是人的健康是否因为这些投入而改善？答案其实很清楚，并没有如预期的那样的一个成果呈现在我们面前。所以这是第一个我们要省思的问题。

再来我们看到，医疗的进步并没有等於癌症的减少。在这半个世纪以来，我们看到不管是治疗癌症也好，不管是治疗其他的疾病

也好，医疗的器械、医疗的手法日益在翻新，这是不争的事实。譬如说我们看到显微手术，以前可能需要开很大的刀，现在可能显微手术就可以解决。像现在我们看到投影片里面讲到的这些治疗癌症的技术，像放疗、化疗、高明的外科手术，现在还有标靶的治疗、先进的检验仪器、定期的健康检查、金疗法等等的这些技术已经愈来愈蓬勃。但是我们看到有没有解决癌症的问题？事实上还是没有，癌症的发病率跟死亡率不减反增，没有看到有减少的趋向，反而增加得非常快速。

我们来看几个数字，第一个我们先来看台湾癌症的死亡率，这个数字年年都在增长。在2006年的统计数字里面，我们看到癌症已经连续二十五年，蝉联台湾人十大死亡原因的第一名。经过统计他们发现，每8.4分钟就有一个人罹患癌症，每13.8分钟就有一个人因癌症而死亡。我们在想，这个比例确实是非常的惊人。再来我们看这个图，横轴是时间，纵轴是每十万个人当中因癌症而死亡的人口。从1982年到2002年短短的二十年间，因为癌症而死亡的人口增加了一倍，暴增了一倍。这个数字值得我们去省思。台湾的现象只是一个缩影，世界的缩影。我们再进一步来看世界的状况，全球罹患癌症的状况在这里看到的，2007年世界癌症确诊的病例高达一千二百三十万例，而每年死於癌症的人数更高达七百五十万人，这是全世界的一个统计数字。七百五十万人，我们把它除以三百六十五天，我们看到了，每一天就有两万多个人死於癌症。各位朋友，两万多个人因癌症而死亡的这个数字，比起一个战争来讲，我想并不会比较轻微，而是比起战争来讲，这个数字恐怕更为恐怖。因此我们就了解到，如果我们的公共卫生或者是医疗的焦点，没有把这个部分当成是一个很关键的焦点来看的话，也许我们整个社会的经济和整个医疗的费用，在往后的日子里面只

会愈来愈增加，不会愈来愈改善。这是癌症比例的现象。

再来，除了癌症以外，还有其他的疾病值得我们关注。我们看这张投影片，它上面就告诉我们，心脏病的死亡率也是现在先进国家非常严重的一个关键。美国人当中，三个人当中就有一个人必须死於心脏病。各位朋友，三个人当中一个人必须死於心脏病，这个比癌症来讲更为严重。而这样的比例，在先进国家当中却几乎束手无策，没有人可以拿出一个非常有效的办法来对治它。而在我们所追求的生活当中，我们往往很多人很羡慕欧美人的生活，可是当我们看到这些统计数字的时候，可能大家必须要冷静的去思考。有很多的问题是隐藏在台面下的，像这么高的疾病死亡率跟发病率，我想这是每个人所畏惧的。可是先进国家的人均医疗开销，我们都知道，比起一般的发展中国家那是高非常多的。一般的人会觉得他有这么高的医疗的费用，应该健康状况不至於这么的倒退，可是为什么还是没有达到预期非常理想的现象？这是很多人非常迷惑的地方。

所以，我们来看下一张投影片，这张投影片让我们看到的是，医疗的费用并没有等於健康的改善。在这个统计的柱状图里面，我们看到横轴是时间，纵轴是美国医疗投入的费用占G D P比例的关系。从1960年到1997年这三十七年来，美国在投入於医疗的费用当中占G D P的比例，它的幅度增加了百分之三百。经过统计学的计算之后，发现美国的经济收入每七块钱的美金当中，就有一块钱必须要花在医疗的保健上面。各位朋友，我们来想想这样的一个课题，您今天领了一份薪水，结果有人告诉你，你每赚七块钱就有一块钱必须要投入在你的医疗费用上，而且您可能还有四分之一的机会罹患癌症，你有三分之一的机会必须要死於心脏病。请问各位朋友，您能接受这样的事实吗？我想大多数的人是不能接受的。

，可是这个现状正在美国这样的社会上演。

除了心脏病、除了癌症之外，其实其他的疾病也非常的严重。我们看这张投影片，各类的文明病快速的的增长。十年内，美国三十岁的人罹患糖尿病的发病率，居然升高了百分之七十。各位朋友，三十岁在一般的年龄里面算是盛年，正好是人生可以达到最顶峰的健康状态。可是在美国社会，居然在这十年当中，这个年龄层的人罹患糖尿病的比例居然升高了百分之七十。各位朋友，我们在想，美国社会的健康状态其实也是一个缩影，在台湾或者是在整个其他的发展中国家，我们看到糖尿病的比例也是快速的在成长。我们在讲座的后面也会跟大家做详细的说明。

再来我们来看，三十年当中，美国人肥胖的人群占总人口比例居然升高了一倍，这个也是我们看得到的。在美国，我们看到确实苗条的人比较少，多半他的身材都是比较趋於肥胖，或者是过度肥胖的。而肥胖对健康来讲确实也是个非常重大的隐忧，现在很多的研究也发现，肥胖其实跟很多慢性病是有关联性的。这是另外一个重点。

再来，美国每年罹患自体免疫性疾病，就是确诊的人，居然高达二十五万人。我们刚刚说过，像这一类自体免疫性疾病，过去我们都叫它罕见疾病。什么叫罕见？就是它很少发生，很少有这样的病例。但是曾几何时，这样的罕见疾病在现在这样的文明社会里面，居然也已经变成了常见的疾病。各位朋友，这个确实值得我们很冷静的来思考。所以，我们看到先进国家吃好、穿好，好像什么都好，可是健康的状态不应该这么样的落后吧！事实上它的现状就是如此。因此我们再往下看，从整个发展中国家来讲，也已经慢慢的跟已开发中国家的现状在接近。像中国大陆慢性病的现状，这里我们看到，中国卫生部它统计慢性病死亡的比例，在1957年统计

出来，是占死亡比例的百分之二十三，推进到2000年的时候，这个比例居然上升到75.2%。在短短不到五十年的时间，慢性病的死亡率在整个中国大陆居然上升了百分之五十。这也是我们应该要引起关注的。

接下来，我们来看这张投影片，它跟我们说，医疗的进步并不等於寿命的延长。很多人并不认同这样的结论，很多人认为医疗的进步，人类的寿命确实已经延长了。其实在我们面对这些数字的同时，各位朋友，一定要考虑到它背后计算的方法。医疗的进步，人类的平均寿命看起来好像增加，其实只是婴儿的死亡率减少而已。因为婴儿的死亡率减少，而让整个的平均寿命感觉起来好像提升了。其实在美国有人去做这样的统计，发现五十年来，美国人四十岁以后的寿命其实并没有增加过。各位朋友，我们来想一个问题，请问这是进步还是退步？投入了这么多的金钱，投入了这么多的研发、这么多的新药，换来的寿命没有增加，请问这是进步还是退步？我想大家心里面一定有答案。

再思考下面这个问题，即使寿命增加了，也不等於它是幸福的保障，怎么说？我们来看，在中国平均的寿命大概是71.5岁，但是平均健康的寿命却只有62.3岁。各位朋友，那中间这9.2年跑到哪里去了？其实这9.2年一般来讲，不是带病就是残疾。因此我们来看，晚年的健康对一个人来讲其实才是最重要的。我们去看很多的安养所、老人院，我们去参观就可以了解到，现在整个社会的结构年龄老化，这个社会必须要负担非常庞大的老年安养费用。而老年人，如何让他保证有个非常健康的晚年，这个课题绝对不是到了老年再来思考。而是要在年轻的时候，甚至於要在童年的阶段，就要灌输这样的观念，否则人不可能会有个非常健康的晚年。晚年的健康确实比任何的照顾跟安养更为重要，最重要是自己

能照顾自己。所以，长寿必须要健康。

因此我们来看，在统计学上又统计到，晚年一般的医疗费支出，居然占了人一生的百分之四十，也就是说我们这一生所有的医药费当中，有百分之四十是在晚年的时候支出的。而很大的比例，这百分之四十当中有很大一部分的比例，是在临终之前二十八天全部花光。各位朋友，我们来思考一下这样的费用支出，您忙碌了一辈子，您愿意在生命走到最终的二十八天，把所有的财产统统都花光，而只是为了要延长一个月、两个月的寿命吗？很多的人现在也了解到这一点，一般社会上有些人在讲，他说年轻的时候用命来赚钱，到了年老的时候用钱来买命。我想一般人冷静的时候都不会做这样的选择。然而，财富跟健康能两全其美吗？我想答案是肯定的，只要我们懂得怎么去经营身体的健康，这个并不困难。

所以下面我们再来看，医疗的增加并没有等於健康的保障。很多人也觉得不太认同，他说医疗的增加本来就是为了保障健康，怎么会医疗增加，健康居然没有被保障到？我当初在思考这个议题的时候，看法跟一般的大众没有什么两样，可是一直到我看到了一个统计数字的时候，我有了一个重大的观念上的改变。在美国，十大的死亡原因当中，排名的顺序非常值得我们去深思，我首次看到这个排名数字的时候，我也感到很大的震撼。为什么说我有很大震撼？我们来看第一位，美国十大死因第一位，我们刚刚说到就是心脏病，每三个人当中有一个人必须死於心脏病。第二位是癌症，每四个人当中就有一个人会死於癌症。这是两大死亡原因，我想大家也已经有初步的认识。可是第三位死亡原因确实是我们连想都没有想到的，是什么？那就是医疗失误。我当初怎么想也没有办法想到，第三位的死亡原因是医疗失误。因为在美国这样的国家，号称医疗水平是世界一流的，怎么可能说，医疗的失误再怎么多，也不至



於排名到十大死亡原因的第三位，仅次於癌症。这是过去想都没有想过的。

更让我们觉得震撼的是，我们往下看，排名第六位的死亡原因叫意外事故。意外事故这个部分，大概每年有九万七千九百个人因为意外事故而死亡。一般大型的意外事故，我们在报纸上常常看到，譬如说一个事故造成两百个、造成三百个人死亡，这样的消息在报纸里面，通常我们看都持续有好几天的报导。反观第三位的死亡原因，医疗失误，二十二万五千四百个人，我们除以三百六十五天，一天大概有六百个人，六百多个因为医疗失误而死亡。各位朋友，您曾经在报章杂志上看到这样的数字吗？重大的意外居然引起了社会这么样大的恐慌，可是比起重大意外事故更严重的医疗失误所构成的死亡率，居然在我们的社会当中并没有引起非常多的讨论跟非常多的思考。我们觉得这是一件正常的事情吗？

下面这张投影片，把美国医疗失误的比例给我们做出说明，红色的部分是不良的药物反应，占百分之四十八这么多。什么叫不良的药物反应？这个不是吃错药，而是病人对药物本身有排斥，或者是对药物本身是不适应的。因为这样而死亡的，占了将近一半这么多。而第二位的是院内的感染，大概占百分之三十五，所以医院确实并不是一个很安全的地方。再来，其他可预防的治疗差错大概占百分之九，非必要的手术而死亡的占百分之五。最后，医疗的差错所造成的死亡，大概占百分之三。而经过统计的计算发现，每十五位住院的病患、患者当中，就有一位必须经历不良的药物反应，这还是美国的状况。各位朋友，如果把全世界的状况考虑进来，那不得了。我们一般认为生病、吃药、打针，这是极为正常而且必须的一个程序，然而我们有没有想到它其中有这些风险存在？一般人可能会有些忽略。然而这个让我们考虑到，也许我们对於整个医疗的

常识需要做一些调整。WHO，也就是「世界卫生组织」，最近统计它就指示到，指出全球有三分之一的患者死於药物滥用，可见得我们对药物的用药的常识严重的不足。中国的医书上面写到「是药三分毒」，只要是药它都是毒，而吃药本身所带来的副作用可能比生病、比疾病本身更强。因此这一点可能一般人有所忽略。

下面这张投影片我们看到，不当的医疗纠纷正在持续的增长。中国的卫生部做了这样的统计，每年因药物不良反应而住院的病患高达二百五十万，而这二百五十万当中，又大约有二十万人因此而死亡。我想这个比例是非常可怕的。过去几年，因为非典，我们讲SARS，造成非常多人很恐慌，那个时候大家上街都要戴口罩。可是反过来看药物不良反应的死亡率，我们看到了，比起这些骇人听闻的传染病，药物的不良反应所造成的死亡居然还要高出十倍以上。我们就了解到，当我们对传染病非常畏惧的同时，可能严重忽略了用药安全也是人类生命财产的一大威胁。生病的时候吃药、打针不应该是最有保障的吗？怎么会造成这么大的健康问题？我们从这一点切入，才想到很多的病其实是治出来的，它不是因为我们的生活、因为我们的情绪所引起来的，不是，很多的病其实可能是被治出来的。

我们看到一些报导也感受到，有些讽刺，这张投影片就告诉我们，医生罢工，死亡率下降。在1973年，以色列医生罢工一个月，死亡率降低百分之五十；数年之后，哥伦比亚的医生罢工两个月，死亡率降低百分之三十五；洛杉矶的医生因为抗议医疗保险额的下降，因此而延误了医疗，死亡率降低了百分之十八。我在讲座的时候，每次提到这些事件，很多的听众朋友都会感觉到啼笑皆非。原因是因为医疗本身就是要避免人类身体健康受到伤害，可是医疗的停止居然造成死亡率的下降。当然我们在这里，对於广大从事

医疗工作的这些医疗人员，我们其实是非常尊敬的，在这些医疗人员当中，牺牲奉献的这些同仁不少。但是大家是不是应该要冷静的来思考一下我们刚刚所说的这些数字？对于我们公共健康来讲，是不是应该做一些调整？

在下面这张投影片，它给我们指出来的是，纽约的卫生局曾经在1907年到1936年之间，对美国疾病的成长率去做一个统计。它发现，居於美国十大死亡原因第一位的心脏病，在这三十年的过程当中，死亡率增加了百分之六十；而对于第二位的癌症来讲，这三十年当中，死亡率居然增加了百分之九十。很多的专家学者在分析这些数字的时候，都有同样的一个疑惑，大家的疑惑是什么？医疗明明进步了，为什么疾病的、慢性病的死亡率却这么快速的来成长？结果大家就在思考，这三十年来医疗进步的速度，居然赶不上人类饮食跟生活上重大的变化。也就是说，医疗的进步本身，其实并没有赶上人类饮食跟生活的突破。在饮食跟生活的调整过程当中，医疗的脚步落后了，造成这么多的死亡率，成为我们现在社会上很重大的公共安全的问题。所以，现代医疗方向是不是错了？当我们看到我们一直把焦点放在新药的研发，放在高科技医疗设备的研发、提升上的时候，我们是不是忽略了我们的方向错了？方向的错误造成医疗的进步并没有解决人健康的问题。

接下来我们把上述的这些现象，我们把它做个小小的总结，跟大家来探讨一些若干医疗问题的探索。第一点，感觉总体的医疗好像进步了，但是民众的健康好像也不不断的在退化，这是我们观察到的第一个现象。第二个现象，增加医疗开销的结果，换来的可能只是长时间的病榻缠绵，并没有真正换来人没有疾病、健康长寿的结果。第三点，我们这个社会花了很多钱在寻找新药，可是却忘记了、忽略了预防可能才是我们急需要走的正道。这三点我们刚刚已经

都讨论过了。第四点，深信药物可以治疗疾病，但却忽略其潜在的危险。我们太相信医药，而忽略了医药也有它的副作用，也有它的危险性。而现在医药的发展，可能它所投注的方向也有错误，这点我们想应该交给更专业的人来探讨这个问题，我们只是把问题点出来。

第五点，营利与改善人群健康之间的界限是否愈趋模糊，这是我们医疗同仁要共同来思考跟面对的问题。「医者父母心」，「仁心仁术」本来是我们医疗同仁投入这个行业所欲达到的境界跟目的，医疗人员从事医疗的行业，原本就是要让社会免除疾病的痛苦。然而营利跟改善人群健康的课题，这个之间的界限如何来划清楚，如何来分清楚，这是我们医疗同仁在接下来的这个世纪里面，需要去认真面对跟思考的一个问题。最后，我们是否希望下一代的人全盘接受我们这样的医疗观念？如果我们觉得我们现在的医疗观念不是非常的健全，我们觉得这样的医疗的方向不是非常的正确，请问我们希不希望我们下一代的子孙完全、全盘的接受这样的医疗观念？如果我们不希望，在我们这一代就要很积极的来改善，才能够让我们下一代有个非常美好的医疗，或者是社会健康的一个愿景。

我们看到这些问题，统统要让我们来引导、思考一个根本性的问题，刚刚看到的这些都只是现象，这些现象不是用来吓唬我们的。在中国的经典里面告诉我们，「君子务本，本立而道生」，任何的问题都只是表象，它所显现出来的，都在引导我们去认识产生这些问题的根源，根源才是我们必须要去把它找出来的。在探讨根源的同时，我们一定要把问题做非常冷静的剖析。我们刚刚讲到健康跟医疗、跟饮食、跟生活态度，这些这么复杂的因素当中，都有非常密切的关联性。从哪一点去切入才能找到问题的根源，这是我们要去思考的。

这里我们提到，医疗的进步并不等於治疗的进步，所谓医疗的进步是指医疗技巧的追求。确实整个医疗的手段、医药的研发，在现代社会确实有长足的进步，这是我们大家都认同的。但是它并不一定代表整个治疗观念也跟著提升，这个就是我们这里讲的，治疗的进步并不一定有包含在里面。技巧的追求所指的比较集中在症状的解除，而治疗观念的提升比较集中的焦点是根本病灶的化解。这两个观念是迥然不同的，一个是症状，一个是根本，这牵涉到中国医书里面讲的两个观念，一个是「症」的观念，一个是「病」的观念。而这两个观念不是只有在人体身体健康的课题上用得到，它甚至於可以推广去认识到我们各人对於事情处理的态度，还有对於我们人生观跟价值观的态度都可以看得出来。这是中国医学一个非常重要的关键点。所以看中国的医书，也可以提升人对生命看法的深度。因此这个部分我们值得好好的来做讨论。

因为时间的关系，这一节我们就先跟大家分享到这里，下一节我们再把病跟症的关系跟大家来做个比较深入的探讨。这节课我们就先讲到这里，谢谢大家。