

完美健康七關鍵

原作者: *Mark Hyman*

許多人不會察覺自己身體情況有多差，直到他們感到真正健康的那天。事實上，大部分人認為一般常發生的疲勞、消化系統問題、關節疼痛、過敏、頭痛等等，僅是煩人的症狀而已。其實不然，這些問題皆是預告即將到來的疾病，而這些疾病更甚者足以造成死亡。大部分心臟疾病在生命形成初期就開始孕育；觀察青少年腦部變化可預測阿茲海默症發展可能性；由孩童血液檢查中可預測未來是否會罹患糖尿病；大部分癌症早在形成前30年即可被發現。我們該如何提早發現根本不被察覺的疾病？

答案只有一個，憑藉著近代醫療革命 - 功能醫學。要如何達到完美的健康情況，以下七個關鍵即是實踐的根基。以下七個章節將引領各位進入完美健康的理念。

緒論：完美健康哲學

第一章：外在環境因子 Environmental Inputs

第二章：發炎反應及免疫平衡 Inflammation and Immune Balance

第三章：荷爾蒙及神經傳導物質 Hormones and Neurotransmitters

第四章：腸道及消化 Gut & Digestive Health

第五章：排毒 Detoxification

第六章：能量、粒腺體及氧化壓力 Energy, Mitochondria & Oxidative Stress

第七章：身心及心身效應 The Mind/Body and Body/Mind Effect



緒論：完美健康哲學

1/3的美國人患有慢性疾病，剩下2/3的人之中，大部分人正走向慢性疾病的路上，多數人不了解如何照顧自己，也不懂如何提供身體正確飲食。

傳統醫學在疾病的末期提供治療，當我們重病、緊急情況、骨折、大範圍感染時，是的，傳統醫學無庸置疑提供即刻醫療。身為一個前急診科醫師以及整形外科醫師的丈夫。我很慶幸當我們急需時可獲得治療。在急診室工作的日子，我發覺自己僅在病人被疾病的洪流沖走之前，或是即將掉落死亡瀑布之前拯救他們（有時為時已晚）。我開始思考是什麼讓病人走到這一步，上游到底發生什麼事情？造成疾病真正原因為何？如果能預知解答，就能在第一時間避免疾病。"直到我身體好多了之後，我才知道以前身體有多差"，這是一個病人對我的自白。

從亞洲哲學到營養學、生態學以及生態系統，皆是最先影響我思維的理論，幫助我用嶄新不同的概念看待健康以及疾病。我是一位處於疾病科學模式面臨轉變的醫師，這種轉變，我們稱它為系統醫學或是功能醫學。功能醫學提供我們新的面向，了解生物學中所有影響，皆是疾病的根基；生活習慣與環境如何和基因相互作用，造成平衡或失衡，是為健康或疾病的主要因素。功能醫學不只減輕症狀且深入研究整個身體與環境的關係。

我遵循這個模式超過15年看到奇蹟一個接一個，日復一日發生，人們不只獲得症狀上的紓解，重要的是他們打從基礎變得健康，這就是為什麼我稱這套理論為通往完美健康的途徑。我們發現自己身陷慢性病蔓延的世代，由於越來越多資源投入照顧長期病患者，未來很可能發生經濟崩潰。

今日，醫學正面臨嚴重困境，以我們目前對健康以及疾病的認知，不再能反映生物學現實以及生物自然法則，我們必須知道疾病並非一成不變可被掌握，而是牽連到環境、飲食、基因、生活型態。我們必須了解身體本身如同生態系統，同時也是外在的更大的生態系統的一部份，了解這個系統所組成的部分，以及明白擾亂平衡的主因，比辨別疾病、歸咎於某種疾病、思考藥方重要。我總是稱傳統醫學為命名與歸咎的遊戲。例如憂鬱症並非平白發生，它被各種壓力所組成的網絡影響著。

系統醫學、功能醫學完美健康即是一連串思考和連接。也意味著生活中舉凡日常習慣、壓力、基因、環境都能造成失衡導致疾病。我們目前的思維方式，已是過時的、錯誤的，無法幫助我們解決每下愈況的健康情況。當我們遇到慢性疾病這個問題時，一直原地踏步甚至反向而行。讓我們來看看一些數據。

慢性疾病影響1.33億美國民眾，也就是每個家庭至少有1位成員患有慢性疾病。我們發現自身免疫性疾病（約24萬人）、過敏（約50萬人），和哮喘（約30萬人）。除此之外，20%美國人（約6000萬人）患有腸躁症。事實上，自身免疫性疾病、過敏性疾病、消化問題、心臟疾病、癌症、肥胖、糖尿病、癡呆症等等病例，一直增加著。每3個新生兒中將有1位患有二型糖尿病；1/2的人在85歲之後可能罹患痴呆。這些問題隨著人口增加，以驚人的速度影響到每位患者，同時傷害了身邊親密的家人。

但我們能扭轉人生，現今就有珍貴資訊，能終結或大大減少疾病帶來的痛楚，一切祕訣就在7個關鍵中。我清楚確信，因為每天都見證奇蹟發生。我看到經歷慢性病的病人重生，他們曾經遭受種種病痛纏身，如消化問題、頭疼、疲勞、關節炎、過敏、荷爾蒙失調、肥胖、心臟疾病及憂鬱。但在功能醫學治療之後，幾個月甚至幾個星期之後，他們的人生便柳暗花明。

1位27歲女性，一直無法減重，且持續感到疲勞，但最後藉由治療瘦了20磅。1位78歲女性，總是感到疲累、記憶喪失、被關節疼痛以及消化問題所擾，解決營養失調找回平衡之後，如今天天充滿活力。1位患有經前症候群、偏頭痛、胃痛、粉刺和多囊性卵巢的30歲女性，在調理後回到正常生活。1位47歲患有慢性鼻竇炎且經常感到疲勞的女性，治療後安然度過完美的冬天。這些成功案例只是冰山一角。

我們視慢性疾病為生命的一部分，但這是不必要的。現在有前所未有的解決方案。過去20年中，經過看診、閱讀科學文獻，與其他鑽研功能醫學的醫師做意見知識上的結合之後，自身力行。因為感受到真實的效力，我很願意跟大家分享功能醫學的奧妙。雖然功能醫學無法百分之百解決所有健康問題，但酒香不怕巷深，它依舊是一個更好的選擇。透過功能醫學，有機會治癒或是大幅改善傳統醫學束手無策的慢性疾病。無論任何年紀都能找回活力與健康。

有7個新概念可以幫助我們發掘潛藏的致病因子，這些觀念是健康與疾病上的新版圖，也是未來醫學的濫觴，不但幫助扭轉孱弱的身體，還能改造疾病照護體制。通常當我第一次對人群解釋功能醫學時，人們總是驚訝如此簡單卻帶來顯著成效的方式，為何以往一直沒有人解釋？

- 一、外在環境中因素與基因息息相關，有可能使我們更加健康，亦可能使我們生病。尤其飲食和營養狀況。其他如空氣、水、微生物、運動、外傷、心理因素、環境毒素和輻射亦然。
- 二、荷爾蒙與大腦化學物質是掌控健康的關鍵。為何失衡？又該如何恢復正常。
- 三、每個人體內都有潛藏的炎症，若不學著控制它，嚴重將導致生命危險。
- 四、消化系統是人類健康的核心，我們必須了解為何會發生問題，又該如何修復。
- 五、毒素以及排毒系統問題會導致慢性健康問題，我們必須學習如何強化排毒系統。
- 六、了解活力能量的重要，如何形成，為何失去，如何製造更多活力。
- 七、了解心理與生理如何相互影響。

身體各個系統皆環環相扣，左右著個人的健康。功能醫學是全新的概念，將能引導人類進入一個一些人早已放棄的境界 - 完美健康。很多時候當我解釋這一切，總有人認為這麼簡單而又具有顯著效果的醫療，為何以往從來沒人解釋？這讓我想到赫胥黎讀完達爾文物種起源之後的感想 " 當初沒想到真是極其愚蠢的一件事情。 "

文章出處:

<http://drhyman.com/blog/2010/04/28/7-keys-to-ultrawellness/>