

Essentials of Healthy Medicine

健康醫學

新世紀的身心靈思維

范保羅·袁本治 編著

這是一本為你介紹現代健康概念的書，也是一本解決你生活上疑難雜症的書，
更是一本指引你追求幸福生活的書，是聰明的你不能錯過的人生寶典。

健康醫學

Essentials of Healthy Medicine

新世紀的身心靈思維

范保羅・袁本治 編著

五南圖書出版公司 印行

健康醫學／范保羅・袁本治著．--初版--．--臺

北市：五南，2007[民96]

面；公分．--

ISBN 978-957-11-4787-1（平裝）

1. 醫學

410

96009978



5J24

健康醫學

作 者 — 范保羅(174.3)・袁本治(185.2)

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 龐君豪

主 編 — 王俐文

責任編輯 — 陳靜惠 李志宏

封面設計 — 上承文化

出 版 者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106台北市大安區和平東路二段339號

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市中區中山路6號

電 話：(04)2223-0891 傳 真：(04)2223-

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電 話：(07)2358-702 傳 真：(07)2350-

法律顧問 得力商務律師事務所 張澤平律師

出版日期 2007年7月初版一刷

定 價 新臺幣360元

序

隨著時代與醫學的進步，對健康的看法也一直在改變，從早期的不生病就是健康，到預防疾病的發生，再進步到健康的促進與維護，對健康的認識不斷的在改進中。

健康的定義範圍非常廣，從身體的健康，到心理、精神層面的健康，到兩性關係、婚姻、人際關係、社區環境、社會文化的健康都應包含在內。這本書希望不僅從醫學的觀點去詮釋健康，更進一步從寬廣的角度來探討。

資深臨床醫師對健康醫學這門課的看法，也許跟以往的老師有些不同；所以我與袁本治醫師共同試著寫下這本書，以讓讀者能了解新世紀的健康思維，並可應用此健康行為與理念，來讓自己的人生更加豐富與喜悅。文中或有許多未盡理想之處，希望各位先進、同學不吝指教。

范保龍 謹識

目錄

序

范保羅 iii

第一章 | 健康醫學概論 1

第一節 健康的定義 3

第二節 邁向安適 5

第三節 健康促進與健康行為 6

第四節 自我評估你有多健康？ 8

第二章 | 芳香療法 17

第一節 芳香療法的定義 19

第二節 芳香療法的背景 19

第三節 芳香療法植物精油
介紹 22

第四節 芳香療法與健康 25

第五節 芳香療法與生活 30

第三章 | 音樂治療 35

第一節 前言 37

第二節 音樂治療的定義 38

第三節 音樂治療的原理 38

第四節	音樂治療的起源與 發展	39
第五節	音樂治療的應用	40
第六節	古典音樂的音樂治療 實例	43

第四章 | 閱讀治療 47

第一節	前言	49
第二節	關於閱讀	50
第三節	治療的定義	51
第四節	閱讀治療	52
第五節	適合閱讀的書籍	54

第五章 | 運動與健康 59

第一節	運動是健康的必要 條件	61
第二節	333運動原則	62
第三節	試算個人運動的熱量 消耗	63
第四節	運動處方	65
第五節	健康體能	65

第六章 | 美容與健康 69

第一節	前言	71
第二節	基礎保養	71
第三節	醫學美容	74
第四節	雷射美容	78
第五節	睡個優質的美容覺	81

第七章 | 減肥與健康 83

第一節	前言	85
第二節	肥胖的定義	85
第三節	肥胖的原因	88
第四節	藥物減肥	90
第五節	減肥方法與健康維持	90

第八章 | 營養飲食與健康 101

第一節	前言	103
第二節	營養素	103
第三節	食物分類與攝取量	106
第四節	健康的飲食保健	108
第五節	生理期的飲食保健	110
第六節	銀髮族的飲食保健	111
第七節	懷孕期的飲食保健	113

第八節	兒童時期的飲食保健	116
-----	-----------	-----

第九節	肥胖時期的飲食保健	117
-----	-----------	-----

第九章 | 菸、酒、檳榔、藥物與健康..... 123

第一節	菸與身體健康	125
-----	--------	-----

第二節	酒與身體健康	132
-----	--------	-----

第三節	檳榔與身體健康	139
-----	---------	-----

第四節	藥物與健康	144
-----	-------	-----

第十章 | 健康的兩性關係..... 151

第一節	前言	153
-----	----	-----

第二節	兩性的相處	153
-----	-------	-----

第三節	美滿的婚姻	156
-----	-------	-----

第四節	兩性關係的健康思維	161
-----	-----------	-----

第十一章 | 情緒管理..... 163

第一節	何謂情緒？	165
-----	-------	-----

第二節	情緒管理的原則與態度	166
-----	------------	-----

第三節	情緒管理之學習與成長	169
-----	------------	-----

第四節	情緒管理的方法	170
-----	---------	-----

第十二章 | 壓力管理 173

第一節	前言	175
第二節	什麼是壓力？	176
第三節	常見的壓力來源	177
第四節	壓力指數分析	180
第五節	管理你的壓力	182

第十三章 | 時間管理 187

第一節	前言	189
第二節	時間管理祕訣—— 決定目標及優先順序	189
第三節	時間管理的技巧	196
第四節	時間管理哲學	201
第五節	結論	202

第十四章 | 事故與傷害預防 203

第一節	前言	205
第二節	天然災害	206
第三節	意外事故	208
第四節	暴力迫害	218

第十五章 | 老年人的健康照護.....225

第一節	前言	227
第二節	老年人的生理機能變化與照護	228
第三節	老年人的心理變化與照護	233
第四節	老年人的社會再適應的方法	238
第五節	善用老年人的社會福利與資源	243

第十六章 | 未來健康醫學的方向——人生規劃.....247

第一節	未來健康觀念的改變	249
第二節	未來醫學的進步對健康定義的影響	257
第三節	未來醫學對健康應有的貢獻	260
第四節	個人對未來健康的人生規劃	261
第五節	結論	267

參考資料.....269

第一章 健康醫學概論

第一節 健康的定義

十九世紀以前醫藥尚不發達，急性或致命性傳染病肆虐，如鼠疫在六世紀流行，死亡1億人，在十四世紀流行，死亡2,500萬人；如霍亂已發生7次世界大流行，台灣地區死亡人數約7,000人；還有結核病、流行性感冒、肺炎等。因此，受到疾病感染的病人太多，而沒有生病的倖存者則被視為幸運，也就是健康！

十九世紀後期到二十世紀初期，許多研究才證實這些疾病受害者不單單是不健康的族群，同時也是環境的受害者，如汙水、混濁空氣，與人類或動物排泄物等。南台灣沿海的地區的烏腳病比較多；學甲、北門、義竹、南部山區易產生的移行上皮膀胱癌（T.C.C.）等，這些與飲用深井水之砷與螢光劑有關。所以在這時期，養成良好的衛生習慣與維持清潔環境就是健康！

如果人們在早年並未受到這些傳染病的侵害，就可以活至年老，但那時平均壽命祇有47歲。隨著環境衛生持續的改善，加上抗生素蓬勃發展，使得人類的壽命延長許多。

二十世紀中期，公共衛生學者意識到，注意疾病本身或關心環境與健康的關係，並不是健康的全部。所以1947年世界衛生組織（WHO）澄清了健康的定義：生理的、心理的、

社會的，完全幸福安適狀態，而非僅是沒有疾病或不虛弱而已。不過它仍然顯得不夠清楚或令他人不甚滿意。直到1970年代，許多研究的學者才完全同意所謂健康的精神定義是：

生理、社會與心理的生命要素，還有環境、精神、情感與理智的其他要素。

也就是健康不是你可以活得多久或多少年不受疾病困擾，而是你是否能充實的過活，達到心中理想的快樂健康人生。

邁向二十一世紀的健康概念與以往不同的是在於四點改變：

- 1.死亡原因由急性轉為慢性。性疾病發生與不健康生活與行為有關。
- 2.健康照護工作者對健康與疾病的看法轉變。
- 3.健康應視為幸福表現，而非沒有生病。
- 4.降低危險因子是健康的表現。

生物學家Rene Dubos清楚的敘述本世紀對健康的定義：健康是一種高品質生活，包括人們社會上、情感上、精神上、心靈上、生理上及對環境上的安適（wellness）。也就是說明健康的關鍵要素在於有能力去處理人生喜怒哀樂的起伏。

第二節 邁向安適

安適已成為健康的最高層次。「健康」與「安適」這兩名詞在今日已成為同等互換代名詞。隨著個人努力的將相關健康領域的潛能發揮到極致，便能朝著安適境界邁進，而無法適應這些健康領域的人，就可能朝向疾病方向移動。這些領域的範圍如圖1-1所示：

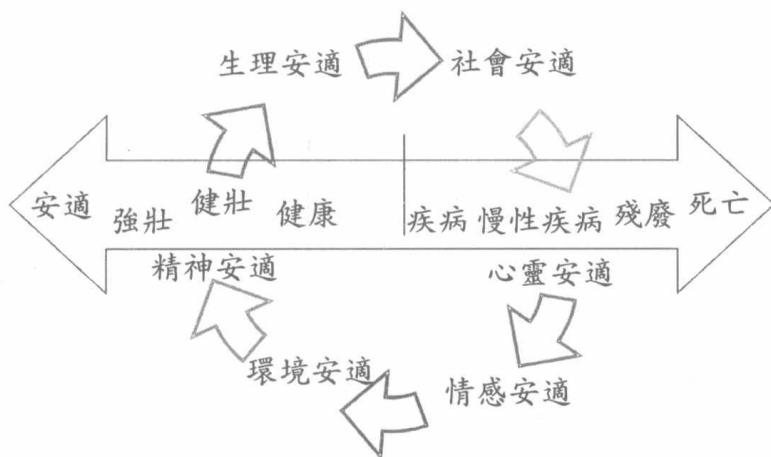


圖 1-1

一個健康安適的人可能會有以下特徵：

- 1.對自我的能力範圍有完全的了解。
- 2.以欣賞的角度去面對所有生物；不論美醜，多奇特或不同，或是多大或多小。

- 3.去忘記他人的過錯，並去學習如何從個人錯誤及缺點當中成長，也願意去了解事物的不完美。
- 4.能夠笑、哭，在情緒沮喪時沒有迷失而能真正「感受」到情感。
- 5.在合理的能力範圍內適當的發揮功能。
- 6.願意去維繫及支持與家人、朋友、親密夥伴及陌生人之間的健康人際關係。
- 7.願意盡己之力在維護及保護環境上。
- 8.對於生活感到滿足並能對各階段的人生經驗心存感恩。
- 9.生活的情趣在於對每一天與每次新的遭遇充滿好奇。
- 10.尊重自己就如同尊重別人。
- 11.能面對生活挑戰，有能力去處理生活壓力。
- 12.自己會在所有人、事、物間取得平衡。

第三節 健康促進與健康行爲

當國民健康的目標是從社會、政策、環境及以社區為基礎的健康照護計劃時，健康促進（health promotion）是強調個人行為來改善及促進健康，並預防早期疾病與失能。

健康是一個動態平衡的過程，而健康促進是一種行為的改變，自主性管理的過程，目前所有疾病的產生都與個人的

健康生活方式和行為產生密不可分的關連。人們成功地從事促進健康的行為，積極地利用可以協助大家改善或維持健康的服務及幫助。

影響健康促進的行為因素包括了：

- 1.預防性健康行為（preventive health behavior）：不希望某種疾病出現在於防患未然的預防行為，例如：身體檢查、定期照X光、規律運動、注意營養等。
- 2.疾病行為（illness behavior）：自己察覺有病時所採取的行為，例如：置之不理、詢問朋友、或尋求醫師診療。
- 3.疾病角色行為（sick-role behavior）：經醫師診斷罹患疾病後，病人所採取的行為。如有無遵守醫囑，尋求另類醫療。

雖然許多數據及研究告訴我們健康有許多好處，但是許多人發現要變得更健康或維持健康是件難事。所以下列幾項健康行為會使你更健康而活得更久：

- 1.最少7個小時的優質睡眠。
- 2.保持健康的飲食習慣。
- 3.體重管理。
- 4.注重休閒活動與身體運動。
- 5.避免菸酒的產品。
- 6.實施安全的性行為。
- 7.定期的自我檢查及健康檢查。