

您最近認真生活了嗎？

漫談生活型態醫學

文·圖／精神醫學部 兒童精神科 主任 張倍禎



練習正念可以增加自己對壓力的抗壓性。

案例分享

小芳（化名）最近因考試壓力大，天天睡不著覺，因此到精神科就診，希望醫師可以開助眠劑協助她入睡。小芳正值青春年華，今年是設計系三年級的大學生，由於需要長期的熬夜做專題，因此養成了一天至少一杯超商咖啡的生活習慣，也常常因為要與朋友們聚會，偶爾會小酌，並都會玩到凌晨才到家，回家後會因為想要有自己的Me Time追劇放空，因此都會到凌晨兩、三點才能入睡。

小芳最近都睡到過午才起床，爬不起來上早上的課。由於兩周後要期中考，但她覺得都沒有上到課，因此擔心自己考試會考不好。雖然最近有減少朋友們的邀約，並逼自己在10點就上床睡覺，但就是睡不著，一直聽著時鐘秒針滴滴答答的走著，就會更想起來看現在的時間。也因為睡不著，所以常常會拿起手機開始看大家的限動看到睡著。

睡不好一定要吃藥嗎？ 試試「生活處方」吧！

醫師聽完小芳的主訴後，詢問她的生活習慣，例如有沒有規律運動，三餐是否規則，是否有喝手搖飲的習慣。小芳覺得很奇怪，並問醫師：「這些跟我睡不著有關係嗎？」醫師

跟小芳解釋，其實生活中的每個小細節都跟我們的睡眠有關係喔！醫師建議小芳每天要規律運動至少30分鐘，減少攝取含糖和咖啡因或酒精的飲料。醫師也建議她每天三餐要規律，並且定時定量，三餐的內容應該要以地中海飲食的方式¹做準備，以及多攝取含omega-3的食物²。運動方面，不妨為自己設定一個短期目標，如週末到溪頭爬山，到大坑走步道，或到高美濕地走走的行程，多接觸大自然。

醫師也建議小芳可以在平常的時間就規劃自己的Me Time，不用到晚上回到家才要開始有自己的Me Time壓縮到睡眠時間。小芳問醫師：「那今天會開藥給我嗎？」醫師說：「妳先回去將我們剛剛討論的生活習慣做一些調整，一週後再回來看我，今天先不開藥。」小芳有點焦慮，但又很猶豫要不要使用助眠劑，因此決定信任醫師的「生活處方」，並回家執行生活習慣的調整。

一週後，小芳微笑地走進診間說：「醫師，我睡得著了耶！我現在也都很準時到校上課。」小芳與醫師分享她一開始的前兩天，因為生活習慣的改變，因此有些不適應，但她告訴自己再多試一下，發現運動讓自己心情和體力變好，晚上也睡得比較好，並戒掉含醣類、咖啡因和酒精的飲料讓自己



- 1.到大自然走走可以看到不一樣的風景。
- 2.有時可以幫自己規劃一個可以達成的小目標，如到附近的郊區走走，提升日常生活的幸福感。

不會整天沒有精神。也因為飲食習慣正常了，作息也跟著規律了，並且攝取大量的海鮮和蔬菜，讓自己覺得注意力與情緒都變好了。醫師說：「這就是所謂的『生活型態醫學』，用量身訂做的個人化生活型態處方來治療與預防疾病。有空也可以開始試著找時間做正念³的練習喔！」

認識生活型態醫學（Lifestyle Medicine）

生活型態醫學包含運動、飲食和身心健康。生活型態醫學是一門新的醫學領域，強調生活方式對健康的重要性。生活型態醫學之所以會興起，是因為雖然現在人的壽命越來越長，但生活品質並不好，因為不良的生活習慣導致慢性病的形成，而越來越多研究顯示良好的生活習慣可以改善疾病與生活品質。同時，近年來大眾對於身心靈的平衡越來越重視，而研究也顯示生活方式的調整不僅改善身體的疾病，也能提升幸福感。

現代文明病的起因有很多原因，如基因、環境與自我調適的能力，都會影響疾病的進展和持續性。由於我們不能改變基因，因此，改變不良的生活方式就成為治療或預防疾病很重要的一個方法。生活型態醫學將改變不良的生活方式視為治療和逆轉疾病的

主因，而其優勢就是讓人們會覺得自己有主控權和參與感，讓人們當自己的健康守護者，不僅可以掌控健康狀態，也可以透過個人化的管理方式來維護自身健康。

生活型態醫學的臨床日常應用

生活型態醫學在臨床上可以用來治療和預防一些現代的文明疾病：如糖尿病，肥胖症，輕度的情緒障礙和心血管疾病。生活型態醫學在臨床上另一個的應用就是促進人們的身心健康，提升生活品質與幸福感。其實，在日常生活中也可以將生活型態醫學的概念融入生活中，改善生活習慣，達到不用常常到醫院就可以先幫自己預防慢性病找上自己。

美國生活型態醫學會（American College of Lifestyle Medicine）⁴將生活型態醫學分為以下六大項：飲食、運動、睡眠、壓力管理、避免危害物質、增加社交網絡。飲食的部分會建議在日常生活的餐點中，優先選擇蔬果類、全穀類、豆類、堅果和種子類的食物。由於上述地中海的飲食方式，可以讓我們攝取到豐富的維生素、礦物質、纖維質和抗氧化劑，使身心都能獲得很好的養分。

在運動方面，會建議每周要達到150分鐘的中度體能需求的運動（如瑜伽、快走、騎

生活型態醫學日常生活中如何落實？

飲食	建議在日常生活餐點中，優先選擇蔬果類、全穀類、豆類、堅果和種子類的食物。
運動	每周150分鐘中度體能運動，如瑜伽、快走、騎自行車或每週75分鐘高強度體能運動，如長跑、快跑、游泳、重訓。
睡眠	每天建議睡眠時間為7-9小時。
壓力管理	建議可以練習深呼吸、正念、冥想、瑜伽或放鬆練習，或設定自己的Me Time進行會讓自己放鬆紓壓的活動。
避免危害物質的接觸	限制菸酒和有害物質的攝取。 限制3C產品的使用時間，如建議睡前一小時不滑手機，建議每滑手機30分鐘就需要休息5-10分鐘。
增強社交網絡	參與增加自己幸福感與歸屬感的團體活動與家人或好友保持良好的聯繫。

自行車)或75分鐘的高度體能需求運動(如長跑、快跑、游泳、重訓)。睡眠的部分會建議成年人每晚睡眠7-9小時，以獲得足夠的休息。壓力管理的部分，會建議大家可以練習深呼吸、正念、冥想、瑜伽或放鬆練習，或是設定自己的Me Time，規劃可以讓自己放鬆紓壓的活動(如畫畫、唱歌、跳舞、寫作、爬山、閱讀等活動)。

此外，生活型態醫學很重視提高大家對生活中危害物質的警覺性，建議要限制菸酒和其他有害物質的攝取，並且設限3C產品使用的時間，來維護身心靈的健康。最後，很重要的就是有良好的社會支持網絡，與家人或朋友保持聯繫，可以選擇參加一些會提升自己幸福感和歸屬感的團體活動。

生活型態醫學執行前應整體評估

生活型態醫學要如何開始執行呢？建議可以先找醫師或專業人員做生活型態的整體評估，可以請他們建議上述提到的六大面向：飲食、運動、睡眠、壓力管理、避免危害物質和增加社交網絡，哪一方面需要優先改善。接下來，就是與醫師或專業人員依據個人的需求和生活模式，進一步設定改變生活習慣的目標，如設定這一週睡眠的時間或

這兩週運動的目標，並且在設定個人健康目標後，要規劃可行的計畫來實現目標。

另外，也可以善用現代的智慧醫療科技來落實健康管理的目標，如Garmin、Apple、Fitbit等智慧型手錶，都可以監測我們每天睡眠與活動的時間，同時有些裝置還可以協助偵測壓力指數、血氧濃度和心跳。此外也可以透過血糖持續偵測器，來回饋我們身體血糖的狀態。這些工具都可以協助回饋目前身體的狀況，進而協助我們繼續自我偵測和調整計畫來實現設定的健康目標，同時讓我們的生活方式更精準和個人化。

改變生活習慣不容易，因此要有耐心和恆心。生活型態醫學是一個持續性的療程，需要時間與意志力來改善我們的生活習慣，以維護身心健康和預防疾病的發生。🏥

備註

- 1.以大量新鮮蔬果、全穀類、堅果與豆類的植物性食物作為基底，並且使用橄欖油作為主要烹調用油，也多吃魚類、海鮮，少吃紅肉、加工肉與適量飲酒。
- 2.深海魚，堅果類的食物。
- 3.Mindfulness；指的就是活在當下，讓人更專注在生活的每一刻，並隨時觀照和重整內心狀態的一種態度與做法。
- 4.<https://lifestylemedicine.org/>