

健康講座-「健康是人生的戰利品」心得報告

12工 7728 李同學

今天所方安排了一場由台大醫院前院長，更是國內心臟科權威的李源德教授，前來演講-「健康是人生的戰利品」，人的一一生中老病死是自然的週期，用自己的方式來做好的運動，人類的行為必須遵照自然規律辦事，千萬不可與自然規律對抗，健康是指身體、心理及社會都處於一種安全，安寧且平衡的狀態彼此互相影響健康，現在的醫學又被稱為對抗醫學，所以有很多的藥品都與對抗有關，當身體出現問題的時候，每一位醫師在他專業裡所提供的意見和藥物，可能會和其他的科別抵觸，如果病人沒有完全的把病因告知醫師，讓醫師知道病患足夠的訊息，或是患者不知道其中有相抵觸的問題，身體就會像是挖東牆補西牆，最後不但會形成醫療資源的浪費，對於患者本身身體上的健康恢復也會出現瓶頸，所以現在才會有如此多人因慢性疼痛困擾著，卻又束手無策。

在醫學以外，還有許許多多的醫療方法，其中自身一些預防能力的發揮，身體可以自行修復和療癒能力，如精神、身體、環境、心理、感情、社會及 家庭等多種層面，而最

簡單理解又最常見的，就包括由口、心和身所影響，嘴巴對於人身體的預防及療癒有非常大的影響，從出生一落地開始之後，無論是有高營養價值的食物或是會引發疾病的毒素，都是由嘴巴這個關口進入身體，來影響身體的健康，例如與人交談都會讓自己和對方產生正面或是負面的力量，也會對自己的思想而改變自我療癒的能力。

心的傷口是隱藏在身體不同的部位，同時減低自我療癒的能力，最顯而易見的，就是平時的壓力與負面情緒，人在壓力大時，會出現內分泌失調和多種症狀，身體上所出現的問題，就是平時很常見的慢性疼痛症狀如頭痛，胃痛，腰酸背痛，關節炎等等，其他兒時的陰影，或者某位讓你很在乎的人說了一句傷害你很深的話，或是潛意識當中的罪惡感，愧疚感及不安全感等，都會造成所謂的長期慢性疼痛。

最後一種方法是最容易處理，就是從自身的姿勢與運動習慣來改變，當身體有足夠的運動量，以及正確的姿勢，自然可發揮很完整的預防及療癒的能力。飯後兩小時內勿進行走路、慢跑、玩球、游泳等有氧運動，每週二次以上流汗運動，每日運動 30 分至 60 分，總之要有健康生命，必須先有健康習慣，要養成運動的習慣，對身體的健康有益無害。

『健康是人生的戰利品』-心得分享

12工 7356 陳同學

承蒙法務部前部長蕭天讚先生、矯正署吳署長憲璋及醫學權威李源德教授，不計公務繁忙及個人奔波疲累辛勞，於百忙之中，專程蒞臨台北看守所作『103年度巡迴公益演講』，指引全體受刑人，認知如何保健身體，而使人人得於自由後重新步入人生健康大道。基於演講時間之有限，但是教授精闢的導引，讓全體受刑人深感受益終身，有感恩無盡之情。

本次專題演講主題：『健康世人生的戰利品』。『生命的可貴無價』在於人生縱然擁有金山銀山財富，亦難換取片刻的寧靜與健康生命的幸福人生。人，終其一生，無法避免的憾事『人生戰爭』，人都將歷經生、病、老、死之苦戰，自古『帝相百民』，誰能無有？

『健康』的定義：健康是指『身體』、『心理』、『社會』，都在一種完全安寧的狀態下』，我們人的身體，應處於『37度』的體溫，是正常最好的。人-活下去的本能，是『腦』及『五官』，要有高度的警覺，更重要的是維持持續的呼吸與健康。人，享有健康身體和生命延長，不外乎要有對身體健康的保健認知。人的身體離不開『正確營養補給』，乃是

指日常生活中，三餐用食不過量，均衡為是，倘能飲食選以清淡及降低口味之貪欲，忌之暴飲暴食，則當是健康的第一步，減輕疾病之良方。若能再養成正確的運動習慣，如從事喜好運動，每週固定有兩次的流汗運動，莫以激烈運動為佳，倘能學習太極拳、瑜珈等類運動，有利筋骨之順，尤其養成每日的早安晨跑，如選擇在草地上或田地上跑步，效果更好，慢跑需懂得深呼吸的調適，也是耐力與毅力的自我訓練和考驗。尤其倘能陪父母一起做慢跑運動、陪伴妻兒家人同為運動，有助感情之增進，是難得的休閒運動。運動的好處，是有利心臟的調適、改善高血脂異常、增加四肢血液循環、減少心肌梗塞的發生及消耗多餘的熱量，是有利而無害之強身行為。五項生活習慣病：有懶動、抽菸、糖尿病、肥胖、高血壓。如果少了以上習慣，人生將更健康減少病痛之苦。

免疫大軍，駐紮在人體各處，免役系統為一、眼淚功能，有溶解液，可防止細菌對眼睛的破壞；二、皮膚功能，有阻隔依些不好的細菌侵入；三、氣管功能，有益生菌；四、胃腸功能，可以製造很多的免疫。千萬勿濫用抗生素，把好菌殺光。抽菸、喝酒、酗酒等以上三者不沾為佳。餐食，不要過油，不可過量，珍惜胃腸是很重要的養生之道。香菸含有尼

古丁，酒是含有添加物香料和酒精的水，對人體絕對有害無利，影響健康甚巨，一旦染上惡疾，病魔繫於身心，苦痛難熬，雖生猶死一般。誠如李源德教授，再三強調告知，人類的生活行為，必須遵照自然規律辦事，千萬不可與自然規律對抗，人人生活在自然規律的宇宙之中，是謂…『美滿又健康的人生』。

承蒙蕭天讚先生，不棄犯罪頑石，而苦口婆心的勸勉，多運動，有健康的身體，才有幸福的家庭和光明的未來前途可言。矯正署吳署長更慈容可親的勉勵大家，『刑』之目的非『罰』，而是讓每一位有錯的受刑人，在寧靜有規律的生活中，真正面對自己找回『真我』，改悔向上，重新出發再創新的人生，重新思考『健康』的重要，將來回歸自由社會，作一個正當的良民，人人有一份心力回饋，使社會不再有黑暗的角落，處處可見陽光的大道。

一堂健康講座，受益非淺，對健康有更新更正確的認知，感恩之餘……還是一句真心的感恩。