



▲ 各組學員上台與董事長合照



▲ 學員參與互動實況



▲ 陳惟華牛津大學博士醫師上課實況



▲ 董事長與講師群合照

人生必修的一堂健康管理課： 華山論踐！



你今年又錯過了這堂人生必修課程嗎？

去年底我們創新舉辦健康管理精修班【華山論踐】，透過籌畫將近一年的課程內容及實作，將健康飲食模式，化為可以每天實踐的生活方式，幫 48 位幸運兒量身打造個人健康飲食密碼，獲得所有學員的一致推崇。「一堂人生必修的健康課程」，就是他們給華山論踐一日課程的總結。

今年新型冠狀病毒 COVID-19 肆虐全球，忽然間，過去排名在後的免疫力，受重視程度大幅躍進，遠遠超越過去大家追逐的學歷、能力、財力、權力。於是我們再度精心策劃，於 8/9 隆重舉辦更精進的「華山論踐」課程，將更全面的健康知識和方法傳遞給 32 名幸運兒（因疫情減少招生人數，以增加社交距離），希望用播種的方式，打造一個更健康的社會！

最有效率的養生方法：良好飲食、正向情緒

人體健康涵蓋三個面向，環環相扣。這個健康大三角包括身體結構、生化機能、心理情緒，其中影響最大的是飲食所帶動的生化機能。科學研究證實，幾乎 90% 疾病的發生都是飲食不當造成的。今年中研院與台大的研究也發現，肺癌的發生與添加物、防腐劑有關。我們都知道要多吃蔬果、全穀類等好食物來預防疾病，但為甚麼人們卻經常管不了自己的食慾、受不了垃圾食物的誘惑呢？

陳月卿董事長指出這樣的飲食行為跟你的腸道菌和情緒有關。壓力和飲食都會影響腸道菌的生態，而腸道菌為獲取對自己生長最有利的養分，會控制人的食慾，左右人對食物的選擇。所以當壞菌佔優勢或壓力大時就會想吃垃圾食物，結果形成惡性循環。

腸道不僅是處理食物的消化器官，也是人體最重要的免疫器官，還負責製造控制人類情緒的重要物質～兩種「幸福賀爾蒙」，一是讓人感到快樂的血清素，二是讓人感到成就感的多巴胺。因此，維持健康、改善情緒、提升免疫力最簡單也最好的方式就是吃「對腸道有利的食物」。

掌握健康 始於「做自己的營養師」

諾貝爾獎得主梅奇尼可夫曾說過「You are what you eat.」，意思是人如其食，我們的健康取決於我們所「吃」的食物。

黃翠華執行長將過往的10年經驗、千人認證的3個月飲食指導課程濃縮，平易近人的講解健康原則「3招4式」及「外食3要」，讓學員能夠將食物精準分類、把握自己飲食的黃金密碼，落實3招4式，改掉根深蒂固的不良飲食習慣。不僅做自己的營養師，更是全家人的營養師。

黃書宜副執行長也親身示範、講解最重要的健康飲食秘訣～每天健康兩杯的製作原則與方法。既是營養師也修習中醫的黃淑惠營養師更將複雜難懂的中醫寒熱陰陽理論整理成簡單的表格，配合體質問卷，讓大家了解自己的體質與食物的宜忌。

午餐過後，還特別安排輕鬆的醒腦運動，由陳月卿董事長為學員們示範她每天必做的「逆齡秘訣」-包括塑身立姿、微笑呼吸及經絡運動操。所有學員起身，隨口號從上到下、由內而外一一引導，教室頓時成了健康的共振領域，學員大呼收穫良多。

活動的尾聲，主角不再是講師，而是現場的每一位學員。有人說今天『獲益良多』回家會分享給家人及親友，有人說今天學到如何『做自己的營養師』，大家一致同意『這真是一堂人生必修的健康課程』！

健康管理精修班【華山論踐】，讓你不只是學會，更能夠實踐！

期待學員們能夠成為健康的種子，將所學傳播給身邊的人！



▲ 陳月卿 董事長與志工合照



▲ 黃書宜 副執行長指導實做



▲ 黃翠華 執行長上課實況



▲ 陳月卿 指導學員經絡操



▲ 學員寫下當天的課程心得