

## 2013.08.03 秋聚論壇【養生—飲食與醫病】

在中國上古時期，春季和秋季是諸侯朝聘王室的時節，春秋在古代也代表著一年四季，孔子甚為了紀錄魯國發生的史事而寫《春秋》。思古推今，TEN 舉辦春季與秋季論壇同樣地記錄了會員的軌跡，凝聚這一年彼此的交流感動。從春聚論壇以降，協會陸續舉辦了清華畢業校友高峰論壇、參與 TEEC 深圳年會，以及大大小小的聚會；時至夏末秋初，協會隆重籌劃了秋聚論壇獻給會員，主題為「養生—飲食與醫病」，由投資育成組組長永豐餘投資總經理江進元學長主持，邀請國內對食品與醫藥管理制度非常熟悉的上騰生技顧問股份有限公司張鴻仁董事長，以及國內心臟科泰斗台大醫院內科主治醫師暨台大醫學院內科教授黃瑞仁醫師，為會員們細數與暢談相關話題。

### 講者簡歷



#### 張鴻仁

上騰生技顧問股份有限公司董事長

〔學歷〕

美國哈佛大學衛生行政碩士（1987）

國立台灣大學公共衛生碩士（1984）

國立陽明醫學院醫學士（1982）

〔經歷〕

行政院衛生署副署長

中央健康保險局總經理

行政院衛生署副署長兼疾病管制局局長

行政院衛生署防疫處處長

行政院衛生署藥政處副處長



#### 黃瑞仁

台大醫院內科主治醫師兼台大醫學院內科教授

〔學歷〕

國立台灣大學臨床醫學研究所博士

國立台灣大學醫學系醫學士

〔經歷〕

台大醫院雲林分院副院長

台大醫學院內科部兼任副教授

日本北九州市小倉紀念病院循環器科介入性心臟學研究員

美國哈佛醫學院附設布里格翰醫院內科心臟血管基因體中心研究員

養生，其實就是「把健康維持住」，英文有個形容詞「health-preserving」，雖說創業維艱守成難，維繫事業對學長姐們來說可能只是小蛋糕一塊，但在忙碌工作與企業拼戰中，健康無憂的身體卻常是被犧牲的第一環。此次秋聚論壇主題發起目的即是讓大家了解如何「把健康維持住」，更明白自己的身體、周遭的食物，以及預防不必要的意外，愛惜自己才能照顧別人。

論壇一開始，先由江進元學長為大家帶來中國飲食發展投資的契機，進元學長曾打趣說「因為他是『投資育成組』的組長，在養生（動詞）之餘要先為會員們帶來養生（名詞）的投資收益才對。」開場即給予會員們一個思考點：中國投資機會在於中產階級將會大量的興起，食品品牌與安全開始講究，導致中小企業的機會崛起，「創新+風格=個人化趨勢」，將是未來可以期待的方向。



【江進元學長分享中國投資發展】

緊接著，曾任衛生署副署長、中央健保局總經理的張鴻仁董事長為我們帶來第一場演說，張董事長幽默、深入淺出地分享了很多身邊的人與故事，畢竟食品醫療與我們的生活息息相關，他在台上孜孜提醒我們：「養生，最簡單來說就是『回歸自然』。」其實，每天要吃的食物，審核機制並不如藥品，藥品會經過動物實驗、人體實驗，一步一步經過幾十年的發展才會公諸於世；但食品不同，食品業是一群發明家在做的事，新開發食品第一個享用的總是你我他，台灣人又相信秘方，以至於把食品供應鏈上所有吃進肚裡的食材、調味料一一檢查審核是很艱難的一件事。

那該怎麼辦呢？

張董事長微笑地說了三聚氰胺毒奶粉、飲料塑化劑和近來的辛拉麵事件與台下會員分享，話題重點不是我們吃了多少毒素進去，而是我們可以怎麼做：

第一樣「吃得均衡」：每樣飲食其實或多或少都含有些微過敏因子或毒素，但少量的毒素，人體腎臟是可以負擔的。只要平衡多樣的飲食習慣，就可以避免很多不必要的疾病。

第二樣「新鮮當季」：生吃不代表新鮮，但沒有多餘調味料的清燉食材總是

能提醒我們它的新鮮程度，且現在科技發達，以往只有當令才能吃到的食物，現在一年四季都能享用，然換來的是商人們添加了許多我們不熟悉的化學物質。只有選擇當季食材，才能避免更多的潛在危機。

第三樣「高貴不貴」：食材與藥品皆相同，越是長期食用的更要注重品質（例如醬油）。我們可以花費許多金錢在健康食品上，但其實只要多注意每天吃下肚的食物，就可以達成許多人夢寐以求的成效，當然這些都是需要我們每天持之以恆去維持的。



【從左至右：黃瑞仁醫師、張鴻仁董事長（主講）、江進元學長】

由內而外的食品談完，接手的是由外而內的臨床醫療經驗，由台大醫院心臟科權威、商業週刊評選「百大良醫」的黃瑞仁醫師，接著為我們仔細解說與分享各種心血管疾病的由來及預防。黃醫師親切詳細又妙語如珠地談論三種深為許多高階經理人所苦惱的狀況：「高血壓」、「高血脂」與「高血糖」。現今，裝置心臟支架竟變為蔚為流行的一件事，大家碰面不再是問「你吃飽了嗎？」而是問「你裝（心臟支架）了嗎？」



【從左至右：黃瑞仁醫師（主講）、張鴻仁董事長、江進元學長】

黃醫師提及預防高血壓最重要的是需要「定期測量」，否則再多的聽講都是枉然，因為身體並不會因高血壓而發出警示，等到腦血管、心血管破裂之後，才發現原來致命因子是隱藏身後多年的高血壓；而預防方法建議大家盡量「清淡飲食」、「早晚測量血壓」，黃醫師更幽默地說：「美國報告—血壓一天量6次以上，之後容易復發心臟疾病。」台下會員們當即滿臉疑惑，浮現內心文字：「不是應該多量嗎？」黃醫師接著笑說：「若是每天量6次以上表示太緊張，心理壓力太大反而更容易復發，我們一天2次就好。」談笑間提醒我們台灣人對醫療的過猶不及，以輕鬆有趣的方式讓我們更容易接受和理解正確的知識。

除了血壓外，血糖與膽固醇也是年齡增長後最需小心對待的身體指數。心血管疾病與糖尿病是國人普遍的慢性病，超過40歲，定期健康檢查更是需要提上生活日程的一件事。我們的血壓、TG（三酸甘油脂）、TC（總膽固醇），已經不是電視廣告上喝一杯茶就能降低解決，需要我們日日留意、上心。當然，黃醫師也說：「有個更簡便的方法，就是先把腰圍降為年輕時候的尺碼！」他還打趣說其實養生的道理大家都懂，只是實踐難，台灣媒體竟還曾經把他這句話報導成「一條皮帶養生法」，逗得台下會員們笑聲不斷。



【互動精彩，會員樂開懷】

套一句莊子說過的「萬法不離其宗」，健康也是。張鴻仁董事長以三樣「吃得均衡」、「新鮮當季」、「高貴不貴」來提醒我們「回歸自然」才是維持健康的不二法門；黃瑞仁醫師以各種案例實證提醒我們「清淡飲食」、「定期測量血壓、三酸甘油脂、膽固醇」以及「減輕腰圍」，對三高一胖的防治讓我們可以更自在地面對生老病死。兩位講者各自妙語如珠分享他們的觀念與體驗，Q&A 時間會員們更是此起彼落不斷地舉手發問，一時場面熱烈無兩。

依依難捨的Q&A時間結束，午宴依序介紹協會新進會員：燁輝企業董事總經理吳林茂學長、燁聯鋼鐵副總經理徐文鍵學長和全科企業董事長陳基成學長，三

位皆是在各行各業出類拔萃的清華菁英。且，此次由陳來助會長邀請與會的微熱山丘許銘仁董事長更準備了一人一箱鳳梨酥與鳳梨汁送予會員們，代表協會觸角除了科技業之外，更準備深入台灣食品農技行業，尋找不一樣的可能性，而今年年會也是以此為目的將盛大召開。TEN去年在文創服務議題深耕、今年在食品農技主題下開展，協會每年都在進步，追求更貼近時事脈動與會員生活的運作，以達到TEN的成立宗旨「自助、互助及助人」。



【TEN陳來助會長致贈禮品給講者，左：黃瑞仁醫師、右：張鴻仁董事長】

最後，非常感謝論壇主辦人江進元學長與兩位食品醫療界泰斗張鴻仁董事長及黃瑞仁醫師，為會員們帶來如此精采的論壇，也感謝陳來助會長、蔡能賢副會長、成群傑秘書長與執委們為每次論壇的主題定調以及默默支持籌辦。清華校友的凝聚力向來非同一般，希望校友們的身體也能健康維持，讓我們一起為自己、為家人夥伴找尋更長遠的道路—養生、養生，頤養快樂，牽手一生。期待下次11月的TEN年會再聚首：)



【論壇圓滿合照，從左至右：江進元學長、黃瑞仁醫師、張鴻仁董事長、陳來助會長、蔡能賢副會長、成群傑秘書長】