

# 摩登原始人—— 談臺灣人的養生

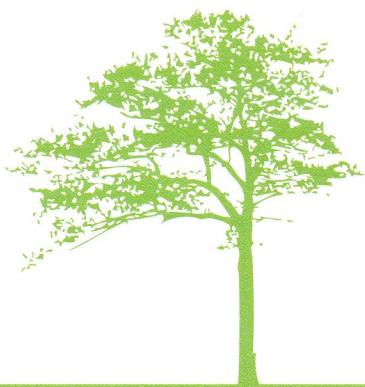
文／王惠珀（臺北醫學大學藥學院教授、院長）



記得在美國工作的時候，我曾邀請同事到家裡聚餐，老美對我煮的味增湯敬謝不敏，說不敢喝這像泥巴水一樣的東西。我也很幽默地奉上一杯像泥巴水一樣加了奶精的咖啡，彼此相互消遣。

從這裡，我體會到西方人的思維背景。他們相信上帝造人，讓身體運行八、九十年有一定的機制，這個學問超乎科學之上，所以吃進肚子的東西是外來物（Xenobiotics），不知者不吃，藥（外來物）就是毒，隱含著敬畏上帝的原意。西方人認為外來物不

管來源，有經驗法則證明安全的（例如蔬果）就是食品；安全但有療效可以自行使用的就叫成藥；有療效但不安全，需有病才可使用的就叫處方藥。從這裡，我體會到西方人用知識來自我保護的生活態度，是造就西方文明社會優質生活的元素。從這裡，我也練就了老美那一套聰明過活的避險之道：一來沒病不吃藥，二來養生可以但不亂吃東西來養生，三來既然加料的蔬菜不可避免，買菜就常換菜攤，畢竟身體累積不同農藥總比累積同一種農藥安全吧？



回到東方，中醫的理論同樣讓我驚豔。中醫「藥食同源」明白指出天然產的東西可以是食品，也可以是藥。畢竟身體沒有聰明到會區分食品、藥品、中藥、西藥，唯風險評估而已矣。老祖宗在吃東西這件事上所建立的理論及風險思維與西方人不謀而合，既人本又科學。

當下的臺灣就不是這麼一回事了。君不見，國人甚麼都吃，阿公阿媽是地下電臺中藥、健康食品的金主，貴婦人也不遑多讓，養生美容不計成本，不在乎產品來源及品質，通通下肚，也不會判斷買到的是否只是印刷廠印出來的高檔產品。知識淺碟化的結果，失去智慧的是臺灣人，變聰明的反倒是長了眼睛、進入身體不會去傷肝腎，只會去找自由基抗癌抗老化的中藥或健康食品了。當下另一個更大的問題是臺灣人普遍認為中藥是中藥，西藥是西藥，健康食品是健康食品，而且中藥或健康食品比西藥安全，無副作用，殊不知長期吃進沒有品質管控、加了料（重金屬、農藥、微生物或黃麴毒素等）的藥材做成的產品，正是傷害身體的亂源，哪談得上避險或是聰明過活？

文化如此，政府也好不到哪裡去。最近立法院將通過「食品藥物管理局」，擺明了不管中藥，真是既不科學又不人本。試問，誰能說人蔘、老薑或洋蔥是食品而不是藥？誰能說葡萄柚汁是食品而不是中藥萃取物？誰又能說泡了藥材的保力達、維士比是西藥，而泡了藥材的蔘茸藥酒是中藥？一國兩制的產品管理，讓中藥西藥在體內狼狽為奸卻無人管，對人民健康而言，正是製造一加一大於二風險的溫床。

根據美國的統計，因用藥疏失而再就醫者，約耗掉百分之十到十五的健保資源。臺灣人民一口中藥、一口西藥、一口健康食品胡亂使用，造成傷害所耗損的醫療資源尚無估計。但可見的事實是我國洗腎盛行率世界最高，洗腎人口以每年百分之十五的比例增加，從二〇〇三年的每百萬人有一千四百七十人洗腎，攀升到二〇〇八年的二千二百二十六人，盛行率是美國的一點三六倍、日本的一點一三倍、澳洲的四倍，是目前不可知又無解的社會問題。

臺灣人思維的同質化是創造流行及主流價值的溫床，儘管主流價值常被證明是笑話一場。在我看來，如果戴鑽戒拎LV，卻不重求知，人云亦云的跟著養生，那還真是過著外表摩登內裡原始的生活。鑽戒、LV傷財罷了，養生缺乏自我保護意識，那麼傷身就不會像傷財一樣瀟灑了。在看不出來政府對養生文化所隱藏的風險有作為之前，奉勸消費者跟我一樣，學習西方人及我們的老祖宗，聰明過活，不要用身體拼經濟。

# WE WANT YOU!

## 《双河彎》 誠徵駐地採訪記者

我們需要熱血活潑的夥伴加入，剛好住在大社子地區是最棒的，不然附近也可以。

需求：

1. 喜歡到處和人聊天。
2. 自備交通工具，社子趴趴走的話腳踏車最適合。
3. 自備相機，一般數位相機即可，若有單眼更優。
4. 文字流暢、邏輯說得通，至少須達國小高年級以上水準。
5. 當然得和word是好朋友。
6. 配合每月一次至《双河彎》編輯室開講。
7. 希望能和《双河彎》長長久久。

駐地採訪記者採論件計酬，細節面議。

意者請來

EMAIL：[gabby@fullon.com.tw](mailto:gabby@fullon.com.tw)，主旨註明「這個缺我要了！」，並檢附履歷（含個人照片）。