

[人生開門七件事：柴米油鹽醬醋茶]，這個民間流傳的諺語，據說源自於中國宋朝吳自牧的《夢梁錄》。元朝楊景賢在《劉行首》中寫道：[早起開門七件事，柴米油鹽醬醋茶]。明朝江南才子唐伯虎在《除夕口占》中說：[柴米油鹽醬醋茶，般般都在別人家]。古人對於日常生活中相當依賴的七件重要事物加以整理並融入詩詞中。直至今日，我們仍可以朗朗上口。隨著時代變遷，社會進步，如今無論在生活條件與經濟資源上都遠較過去發達充足，比較不必為了生活中的七件事煩惱，反而因過度的飲食與過少的身體活動，加上醫療進步壽命延長，心腦血管疾病及失智相關的老年疾病成了維持良好生活的隱憂。

大家都知道三高，包括高血壓、高血糖、高血脂，是造成心肌梗塞或缺血性腦中風很重要的原因。除了三高以外，還有那些重要的事情是我們日常生活中需要注意的呢？美國心臟學會在2010年提出了一個概念，稱為[理想的心血管健康](ideal cardiovascular health)，提供給民眾增進身體健康的參考依據，並且透過各種平台大力推廣，期望經過多年的努力一直到2020年時，美國民眾因心血管及腦中風造成死亡的比例可以減少20%。如果可以達成，那麼無論在個人健康、家庭負擔、社會成本、國家財政各方面，都是非常令人興奮的成就。甚麼是[理想的心血管健康]呢？有沒有辦法做到呢？其實相當簡單，今天我們就來說明一下。

[理想的心血管健康]有兩大部分七個項目，第一部分是注意四項平常生活的行為，包括：多運動、控制體重、不抽煙、及健康飲食。第二部分是控制三項檢查的結果，包括：膽固醇、血壓、及血糖。看起來很平凡的項目，大部分的人都已經知道這些事了，為什麼還要特別強調呢？知道與能不能做得到仍有一段不小的距離。為了有效檢測自己是否達到理想的目標，特別針對每一項做了詳細的定義與說明，並且可依達成的結果評估分數。下面會一一介紹各項指標的理想目標，不過為了讓大家可以正確有效的記住這七項，我們借用古人的智慧，將人生開門七件事做一下調整，轉變為：[人生健康七件事，運重煙食醇壓糖] - 也就是[運]動、體[重]、抽[煙]、飲[食]、膽固[醇]、血[壓]、血[糖]。

附表一是[運重煙食醇壓糖]的整理，每個項目有評估的標準與相對應的分數，運用這個表格可以快速地對自己最近的表現打分數。(一)運動：每週運動超過150分鐘屬良好，可得2分；每週運動介於1-149分鐘是普通，可得1分；而每週都沒運動就是欠佳，算0分。(二)體重：計算身體質量指數(body mass index；簡稱BMI)，也就是體重/(身高)²，身高以公尺計。例如體重60公斤，身高160公分，計算如下： $BMI = 60\text{kg}/(1.6\text{m})^2 = 60\text{kg}/1.6\text{m}/1.6\text{m} = 23.4 \text{ kg}/\text{m}^2$ 。比對結果 $< 25 \text{ kg}/\text{m}^2$ ，因此得到2分。若是 $BMI > 30 \text{ kg}/\text{m}^2$ ，就算0分。(三)抽煙：未抽煙或以前曾抽煙，但已戒煙超過1年得2分；戒煙不到1年得1分；目前仍有抽菸算0分。(四)飲食：健康的飲食比較難量化，不同文化的飲食習慣與種類也不同。我們參考美國與台灣的飲食，經過營養師的換算，整理出一張建議的飲食於附表二中。包括五大類食物，分別為1)水果蔬菜類：所列的食物內容加起來如果每天超過4.5碗飯碗的份量，就算符合。2)魚類：以手掌心尺寸的大小算2份，所列的魚類加起來每週超過6份(3個手掌心)，就算符合。3)高纖全穀類：每天吃1碗以上的高纖全穀類食物(燕麥，小麥，大麥，黑麥，蕎麥，玉米，糙米等)，就算符合。4)鹽：1公克鹽的份量相當於1元硬幣大小，每天攝取鹽份的量少於3.7公克，就算符合。5)加糖飲料：每週喝含糖飲料的份量不大於450仟卡就算符合。以目前市售飲料而言，450仟卡糖份，相當於可樂1070cc，或汽水980cc，或果汁(柳橙汁)1050cc、水果茶全糖1170cc、奶茶全糖1020cc、或咖啡(罐裝含糖)1100cc等。對照回表格一，以上五大類食物如果有4-5項符合建議量，可得2分。如果有2-3項符合，可得1分；如果只有0-1項符合，就算0分。(五)空腹血中膽固醇：空腹檢驗膽固醇數值如果不需服降膽固醇藥物就可維持在200 mg/dL以下，可得2分；無論有無藥物控制，膽固

醇在 200-239 mg/dL 之間，可得 1 分；如果在 240 mg/dL 以上就算 0 分。(六)血壓控制：不須服藥就可控制在 120/80 mmHG 以下，可得 2 分；無論有無藥物控制，血壓在 120-139/80-89 mmHg 之間，可得 1 分；血壓常常超過 140/90 mmHg，就算 0 分。(七)空腹血糖：空腹檢驗血糖數值，不需服降血糖藥物就可 < 100 mg/dL，可得 2 分；無論有無藥物控制，血糖在 100-125 mg/dL 之間，可得 1 分；如果在 126 mg/dL 以上就算 0 分。

這樣的[理想心血管健康]管理，到底有甚麼好處?雖然2020還沒到，美國還沒有大規模的最終統計數據，不過一些地區或國家根據這些標準作群眾的追蹤觀察，已經有許多證據呈現。2014年美國8個州追蹤3萬多社區居民的報告，總分7分以上的人發生大腦認知功能退化的機率比較低。2016年美國一項2750居民的研究，顯示無論是使用符合七項健康指標或使用總分14分為評估方式，好的[理想的心血管健康]可保護民眾遠離腦中風、腦萎縮及失智症。2016年歐洲10043人的研究，發現最好的[理想的心血管健康]分數(13-14)那組人比最差分數(0-2)的那組人心肌梗塞減少93%，腦中風減少84%，且所有心血管疾病減少52%。2017年中國唐山4313居民研究，發現總分10分以上的居民較少出現介於正常與疾病之間的不適症狀，例如全身無力感、沒有精神、長期疲累症候群等。2018年一項系統性文獻分析發現七個項目中有5-7個項目符合，罹患心血管或腦中風的機率最低，而符合3-4項者也有顯著的降低。2018年中國研究北京與廣州兩個城市1130居民，觀察20年內發生心腦血管疾病的風險，比較七個[理想的心血管健康]項目，與僅符合0-2項者相比，符合3-4項者風險只有59%，符合4-7項者風險更低為24%。而針對發生死亡的風險，符合4-7項者比僅符合0-2項者減少了54%。2018年中國8個省超過11000居名的研究顯示，符合[理想心血管健康]項目越多的人，越少出現大腦認知功能障礙。2019年美國研究報告[理想的心血管健康]每增加一分，10年後減少17%死亡、心肌梗塞或中風風險。

由上可知，[理想的心血管健康]應該是不錯的生活方式，對一般民眾或已經罹患心血管、腦血管疾病、及失智症的病人都有保護作用。我們在這裡特地將如何進行自我生活管理製作成一張小單張，正面是七項[理想的心血管健康]項目與分數，反面是健康的飲食內容，希望大家一起來為自己及家人的健康努力。並且記住很重要的一句話：[人生健康七件事：運重煙食醇壓糖]。

附表一、人生健康七件事 - 運重煙食醇壓糖

健康七件事	良好 (2)	普通 (1)	欠佳 (0)	分數
1.運動	<input type="checkbox"/> ≥ 150 分鐘/週	<input type="checkbox"/> 1-149 分鐘/週	<input type="checkbox"/> 沒運動	
2.體重(BMI*)	<input type="checkbox"/> <25 kg/m ²	<input type="checkbox"/> 25~<30 kg/m ²	<input type="checkbox"/> ≥30 kg/m ²	
3.抽煙	<input type="checkbox"/> 未抽煙或已戒>1 年	<input type="checkbox"/> 戒菸<1 年	<input type="checkbox"/> 仍有抽菸	
4.飲食	<input type="checkbox"/> 符合 4-5 項	<input type="checkbox"/> 符合 2-3 項	<input type="checkbox"/> 符合 0-1 項	
5.膽固醇	<input type="checkbox"/> <200 mg/dL (未治療)	<input type="checkbox"/> 200-239 mg/dL (含治療中)	<input type="checkbox"/> ≥240 mg/dL	
6.血壓	<input type="checkbox"/> <120/80 mm/Hg (未治療)	<input type="checkbox"/> 120-139/80-89mm/Hg (含治療中)	<input type="checkbox"/> >140/90mm/Hg	
7.血糖	<input type="checkbox"/> <100 mg/dL (未治療)	<input type="checkbox"/> 100-125 mg/dL (含治療中)	<input type="checkbox"/> ≥126 mg/dL	
人生健康七件事：運重煙食醇壓糖			總分	

*身體質量指數 Body Mass Index (BMI) = 體重(公斤)/身高(公尺)² = 體重/身高/身高

附表二、健康飲食指數

健康飲食指數	食物內容	符合(1)	不符合(0)	分數
水果、蔬菜類	新鮮蘋果,梨子,橘子,桃子,李子,香蕉,菜豆,白花椰,綠花椰,捲心菜,豆芽,胡蘿蔔,玉米,菠菜,甘藍菜,豌豆,胡桃,南瓜,甘薯,馬鈴薯,扁豆,番茄	<input type="checkbox"/> ≥ 4.5 碗/天	<input type="checkbox"/> < 4.5 碗/天	
魚類	紅肉魚如鮭魚,鯖魚,旗魚,沙丁魚,竹筴魚,鮪魚;其他如鱒魚,鱸魚,鯰魚(一個手掌心大小約為 2 份)	<input type="checkbox"/> ≥ 6 份/週	<input type="checkbox"/> < 6 份/週	
高纖全穀類	1 碗煮熟的高纖全穀類(燕麥,小麥,大麥,黑麥,蕎麥,玉米,糙米)	<input type="checkbox"/> ≥ 1 碗/天	<input type="checkbox"/> < 1 碗/天	
鹽	1 公克鹽份量約為 1 元硬幣大小	<input type="checkbox"/> < 3.7 公克/天	<input type="checkbox"/> ≥ 3.7 公克/天	
加糖飲料	450 仟卡舉例：可樂 1070cc/汽水 980cc/果汁(柳橙汁)1050cc/水果茶全糖 1170cc/奶茶全糖 1020cc/咖啡(罐裝含糖)1100 cc	<input type="checkbox"/> ≤ 450 仟卡/週	<input type="checkbox"/> > 450 仟卡/週	