淺談醫學3.0
邁向健康壽命新策略

萬芳醫院內科　陳作孝

最近閱讀彼得・阿提亞醫師(Dr. Peter Attia)的著作Outlive: The Science and Art of Longevity，此書的核心論點在於更健康、更長壽的科學與藝術。阿提亞醫師提出醫學3.0，其核心目標是實現健康壽命(Healthspan)與壽命(Lifespan)的同步延長。彼得·阿提亞將醫學的發展歷程分為三個階段：

(1) 醫學1.0 時代的醫學以觀察為基礎，是「憑經驗吃藥」的時代。

(2) 醫學2.0（約1950年至今）是實證醫學時代，抗生素、疫苗、外科手術和藥物療法相繼問世。醫學2.0能夠有效延緩死亡，但增加的往往是不健康壽命。

(3) 醫學3.0旨在預防慢性疾病的發生，或在疾病的早期階段就發現並治療。它利用基因體學、現代影像學和數據分析來了解個體風險並制定個人化的策略。醫學3.0的目標是在盡可能維持高品質的生活，並將身體和認知能力的衰退壓縮到生命末期的短暫階段，其核心概念是健康壽命。

醫學進步，現代人絕大多數會活超過70或80歲，有很高的機率死於4大慢性衰老疾病—心臟病、癌症、神經退化性疾病、第二型糖尿病與相關代謝功能障礙。阿提亞稱這4大殺手級疾病為「四騎士」，它們無聲無息地危害人類的健康基石。阿提亞醫師從科學角度拆解四騎士的運作機制，並揭露現代生活方式如何成為這場健康危機的幫凶。他指出，加工食品、久坐不動、飲食結構失衡等習慣，正像一列高速行駛的「代謝火車」，沿途駛過胰島素阻抗、非酒精性脂肪肝(NAFLD)、糖尿病前期等站點，最終抵達癌症、心血管疾病和神經退化性疾病的終點。阿提亞提出一個重要觀點：代謝健康與生活方式息息相關，只要從現在起改變飲食結構、增加運動量，並積極監測健康資料，就能將這列「火車」從危險軌道上拉回正軌。

阿提亞醫師提出四大健康基石—運動、營養、睡眠與情緒健康，打造一個長壽的黃金方程式。

(1) 運動，被阿提亞譽為「最有效的長壽藥物」，是抵抗衰老的第一道防線。他特別強調最大攝氧量(VO_2 Max)的重要性，認為它是衡量心肺健康的關鍵指標，並提出高強度間歇訓練(HIIT)和低強度長時間運動的雙重策略，強調阻力訓練對延緩肌肉流失的重要性。無論是簡單的日常步行，還是系統性的力量與穩定性訓練，每一次鍛煉都是對抗衰老的未雨綢繆。

(2) 營養，提倡個性化的營養策略，從卡路里限制到低碳飲食，再到限時進食。強調蛋白質的重要性，認為隨著年齡增長，維持肌肉品質很關鍵。透過飲食優化代謝功能，延緩衰老進程。

(3) 睡眠，是身心健康的基石。阿提亞建議透過睡眠追蹤科技找出影響睡眠品質的因素，達到全面優化。優質睡眠不僅是精力的來源，更是預防衰老和慢性疾病的有力

武器。

(4) 情緒健康，是我們面對壓力、恐懼與不確定性的支撐力量。在長壽的方程式中，情緒健康往往被忽視，但它其實是非常重要的穩定器。

醫學3.0是醫療領域的新時代概念，它以個人化和預防醫學為核心，從被動地希望避免疾病，轉變為積極塑造長壽健康的生活。它提供了一個結構化的、基於證據的架構， 積極管理健康壽命。這種模式實施第一步是病人從被動的腳色轉變為自身健康的積極參與者。生活型態醫學是醫學3.0的實踐，美國於2004年成立美國生活型態醫學會(American College of Lifestyle Medicine)，於克利夫蘭診所以及史丹佛大學醫學院等都設有生活型態醫學門診，目標是使用具有實證的生活型態介入，包括身體活動、營養、睡眠、壓力管理、避免危害性物質使用以及正向社會連結六大面向，目標為預防並逆轉慢性疾病。台灣於2023年成立台灣生活型態醫學會(Taiwan Association of Lifestyle Medicine)，強調生活方式對健康的重要性，以生活方式介入來改善慢性疾病，透過個人化的健康管理，使人們在日常生活中做出有益身心的選擇，以改善和維護自身健康。因此，醫學3.0所提倡的「生活醫學」理念，將健康和養生落實在日常，可預防疾病，是邁向健康壽命的好策略。