

# 臻健康診所 整合跨科醫療 武真武 營養 + 生活 讓您重返健康

文、攝影／洪詩茵 部分圖片／武真武醫師提供



武真武醫師創辦臻健康診所，推廣亞健康醫療。

2021年4月成立的臻健康診所，有別於一般專科診所，看診不分科別，只要有健康上的疑慮與問題都可來此尋求協助，其創辦人武真武院長，擁有多元豐富的學經歷，從外科、骨科、內科、糖尿病、氣喘照護及皮膚科、乳癌，全科醫療。武醫師本身及家人也曾經是健康上的留級生，以過來人的角度，期許為普羅大眾的健康盡心，透過補充營養素輔助治療，從睡眠、舒壓、飲食、運動等方面，藉由改善身心狀況而達到人的理想健康狀態，追求以「醫療為輔、健康為主」的服務理念。

## 出國 健康留級生

24年前，因為全家人身心狀況都出現問題，武醫師選擇遠渡紐西蘭，期許為自己與家人的健康尋找出路。他透露：「畢業當醫生後，工

作壓力及生活作息的改變，導致肥胖及三高問題接踵而來，那時候我們一家人身體各項健康指數都出現問題，身高176公分的我，體重高達125公斤，小孩子則有氣喘、異位性皮膚炎、過敏性鼻炎等問題，當時我一直以為是環境造成的傷害，所以選擇出國。」

紐西蘭的生活，讓武醫師有時間學習並反省當前社會的健康困境，「出國前，我一直以為紐西蘭環境乾淨純粹，小孩的氣喘、過敏等問題應可獲得改善，殊不知紐西蘭的氣喘盛行率卻是全世界數一數二。過去我們爺爺奶奶的時代，氣喘機率約千分之1~5，而現在氣喘、過敏機率卻高達5~25%，現代文明社會追求無毒、純淨的意識過盛，當衛生太過乾淨，反而把需要與我們共同維生的菌種（microbiota）殺得光光，間接導致另一種健康問題的發生，讓過敏成為現代社會的文明病。」

## 改變 力行健康生活

移居紐西蘭之後，武醫師帶著全家人力行健康生活型態，定時運動、規律睡眠、均衡飲食、學習烹飪、自行種菜…，回歸生物體最基本的生活狀態，學習與大自然其他有機生物及無機元素互動的必要性，讓小孩在土裡長大、在溪裡玩水，爬山、玩動物、接觸植物…，這些與



臻健康診所位於台北市中正區中華路二段。



武醫師驕傲於兩個小孩（兒子左1、女兒右2）的健康體魄與成就。



武醫師熱愛爬山等各項運動，練出強健體魄。

大自然互動的行為，讓小孩及早接觸各式各樣不同的菌種，也讓他們身體的免疫系統不會忙碌於攻擊自己，而是去處理外來的菌種。武醫師以原本的西醫知識基礎為本，專心研究透過改變生活型態與方式，來改善人的身心狀況，進而達到理想健康狀態。

力行健康生活型態至今，屆齡 60 歲的武醫師，看起來卻像 40 多歲的壯年人士，而且他的兒子 186 公分、女兒 176 公分，都擁有運動員身材，兒子在銀行上班，女兒是醫師，皆已擺脫氣喘過敏問題，他私底下滿意地說：「我將小孩養育得非常成功，對我而言，所謂成功有四個要素：

1. 學業成功（腦部技能）；
2. 身體健康（身體技能），這點基本上和運動及生活型態呈正相關；
3. 具備獨立能力（生活技能），能做飯、買菜、照顧自己，我的小孩 14 歲就開始自己當背包客環遊世界；
4. 能與外界互動（社交技能），因為小孩長大後的快樂大多來自外在環境。

而唯有具備這四個要素才真正是一個完整的人，這也是我將兩個小孩健康康養育才的心得。」

## 返台 推廣亞健康醫療

為了照顧生病的父親返台後，歷經「健康→

失去健康→重回健康」歷程的武醫師，憂心於台灣普遍的醫療觀念，他說：「身體的健康分成五個等級：

1. 理想健康狀態，實際上不存在。
2. 亞健康狀態，最常見的狀態。
3. 疾病狀態，基層醫療。
4. 住院狀態，醫病關係是隨叫隨到。
5. 重症狀態，醫病關係分分秒秒不可分。

現代醫學主要在處理後二者的狀態，台灣在這方面的技術、藥材、設備，具備絕佳的進步與優勢，當前最大問題在於第三等級的基層醫療，幾乎是百家爭鳴，民衆將看診吃藥視為常態，但是，並非睡不著就要吃安眠藥、心律不整就要吃心律不整的藥、免疫力低下就要吃感冒藥，這都是錯的！許多民衆身體不舒服並非真正有疾病，只是處於第二等級的亞健康狀態，而亞健康狀態是最需要校正、調整的。」

武醫師成立臻健康診所，就是為了推廣亞健康醫療，除了教導正確的健康生活型態，並提供非藥物性的治療選項，透過補充營養素提高自體免疫力，達到改善疾病的目的。他指出，人的身體出現不適，主要是因為缺乏必須營養素，人們需要攝取各式各樣的原型食物，獲取對身體有益的「益生元（prebiotics）」及「植化素（phytochemicals）」，但現代社會飲食精緻化，導致體內腸道菌種單一，而且想透



武真武醫師 Profile

學經歷

台灣大學醫學系	中華民國外科專科醫師
中華民國公職醫師	台大醫院新竹分院外科醫師
林口長庚醫院外科醫師	林口長庚醫院小兒外科醫師
紐西蘭皇家醫學會會員	糖尿病共同照護網醫師
職業醫學研習合格醫師	氣喘慢性照護醫師
桃園皮膚科診所專任醫師	中美醫院乳癌確診中心兼職醫師
基隆好健康診所院長	基隆翰翔骨科兼職醫師

武醫師與太太李雅麗小姐攜手力行健康生活。

過飲食攝取完整的營養素非常困難，只能透過外力介入補充人體必需的營養素。

他舉例表示，過去亞健康醫療常局限在自律神經失調、免疫失調等問題，但其實耳鳴、眩暈、失眠、手腳冰冷效果也很好！最重要是，臻健康進一步能使用非藥物的營養療法，治療常見的慢性病。所以診所有許多糖尿病患者來尋求協助，糖尿病治療在台灣就是吃藥、打胰島素，但他卻讓擁有 40 年糖尿病史、糖化血色素 12~13、接受胰島素治療的病人，透過營養治療，糖化血色素降到 6.8，不僅不用再施打胰島素，且只需服用一至二種糖尿病藥。很多糖尿病患者事實上是因為營養素缺乏，例如硒離子、鎂離子就是糖尿病人常缺乏的營養素，補充之後，糖尿病會變得非常好控制，嚴重者用藥減少、輕微者甚至不需用藥。高血壓及心律不整（非器質性）的病人透過鎂離子的補充也是得以降藥、甚至是完全停藥的狀態。另外，帶狀皰疹、多種皮膚病患者透過補充高單位維他命 C 及各種營養素，也獲得不錯改善！這就是營養素介入輔助治療的效果。

## 健康 力行多樣化生活

除了營養治療的介入，武醫師也在診所推廣亞健康生活教學，分享自家力行多年的健康生

活方式：

- 一、**飲食**：多吃原型食物，且飲食盡量多樣化。週一至五自行烹調三餐，確保攝取各式各樣的營養素。
- 二、**運動**：學習並執行多樣化的運動。健走、登山、游泳、騎腳踏車…，每天都做不一樣的運動。
- 三、**睡眠**：作息規律、早睡早起。每天晚上 10 至 10 點半睡覺、早上 7 至 8 點起床。
- 四、**舒壓**：每天找一個時間點進行舒壓，打坐、靜心、運動等方式皆可，運動可謂一舉二得的好方式。
- 五、**變化**：不斷地學習、改變、挑戰自己，切忌單調唯一。武醫師舉例，他與太太週一至五嚴格落實原型食物，週六、日就會透過各色美食犒賞自己，這也是一種變化。

「飲食、運動、睡眠、舒壓、變化」是生命五元素，武醫師強調，「多樣化」是這五大元素的中心主旨，咬死單一項目或方法，未來健康一定會出現問題。所有的疾病都與營養素缺乏相關，武醫師希望能夠盡量以非藥物的方式緩解患者不適，再輔以生活方式的改善指導，引領更多人邁向理想的健康狀態。🔴