

## 中醫大醫療體系總執行長許重義蒞校演講！---

中國醫藥大學醫療體系總執行長許重義到亞大演講，強調多運動、心情保持平和，偶而大笑也無妨，會比別人健康。



圖說：中國醫藥大學醫療體系總執行長許重義(右)到亞大演講。

要如何活的比別人健康？中國醫藥大學醫療體系總執行長許重義今（5日）天在亞洲大學（[Asia University, Taiwan](#)）圖書館演講說，平時要多運動，心情要保持平和，常常接觸大自然，偶而大笑也無妨，最重要的是雖然隨著年歲增長，但人老心不老，心態上要保持年輕，應該會活得比別人健康。

亞洲大學圖書館舉辦「咖啡書香中遇見你的智慧」系列座談，今天中午邀請許重義總執行長以「如何自我健康管理？」為題演講，由亞洲大學副校長柯慧貞引言介紹。柯副校長指出，許總執的老師，也是諾貝爾獎得主：穆拉德所寫的這本書”穆拉德一氧化氮”要教大家如何健康自主管理，請許總執來跟大家分享。

許重義總執指出，有的人抽菸會得癌症，但穆拉德博士抽菸抽了幾十年，身體還是很健康，這個關鍵就在基因，但我們不知道自己的基因如何，所以要自主管理自己的健康，還要控制飲食，多吃蔬果少吃肉。穆拉德博士自小立志助人，所以想要當醫生；當醫生要開藥給病人，因而會對藥理有研究；成功的人因為有了好的出發點，就會有動力去努力，希望亞大的學生也能從「做好事」當作出發點去努力。

「一氧化氮與健康息息相關，包括老化、更年期、肥胖、心血管疾病等，如何透過行為來保健？」，許總執回答柯慧貞副校長提問指出，我們的身體會製造一氧化氮，是「最迷人的分子」，它是身體運行重要的元素，細胞的存活以及細胞跟細胞之間的作用都需要一氧化氮，要維持身體健康，所以需要足夠的一氧化氮來保護身體，一氧化氮也有抗發炎的效果，當身體發出警訊，會產生一氧化氮合成酶（**INOS**）來活化酵素，產生大量的一氧化氮，但有利就有弊，過多的一氧化氮也會造成身體的危害。

許總執強調，發炎是萬病之源，老化的過程，發炎增多，會變成麻煩製造者，所以要健康就要讓身體不要發炎；有時人就像是一根燃燒的蠟燭，有的人燒得快，有的人燒得慢，有的人兩頭燒，長壽之道就要讓一氧化氮合成酶（**INOS**）不要到處燃燒。由於一氧化氮可以由大腦控制，所以要微笑，凡事以平和的態度來處理，會有利健康。（註：一氧化氮合成酶（**INOS**）在發炎反應下會被大量活化，而產過量的一氧化氮。）

許總執還提到法國的矛盾，「甚麼是法國的矛盾？」他說，法國人很會吃，但普遍都不胖。大家都很好奇，做了好多研究，最後得到一個結論是：原因在於白藜蘆醇，在蔬菜水果中含量很高，特別是在皮的部分。所以，許總執開玩笑說：「以後吃水果，自己吃皮，果肉給朋友吃！」



圖說：中國醫藥大學醫療體系總執行長許重義(右)到亞洲大學，以「如何自我健康管理？」為題演講，強調多運動、心情保持平和。