

醫師戴在松出版健康生活指南 均衡飲食、運動、睡眠是關鍵

2025/10/21 12:54



嘉基內分泌新陳代謝科醫師戴在松（右）發表新書，作為民眾健康生活指南，院長陳煒（左）站台推薦。（記者王善嫻攝）

〔記者王善嫻／嘉義報導〕嘉義基督教醫院內分泌新陳代謝科醫師戴在松從醫30餘年，今發表新書《健康其實很日常—陪你從生活做起》，以科學實證分享預防慢性疾病、延長壽命的健康生活指南，他表示，坊間雖有許多生酮、低碳等減重方法，但從多年來研究實驗結果，均衡飲食並限制攝取熱量、維持運動習慣以及睡好覺，可減少罹患慢性病風險，達到「無疾而終」目標的不二法門。

新書發表會今在嘉基門診大樓舉行，嘉基院長陳煒到場站台推薦。戴在松說，他曾任職台中榮總，後來在嘉基服務迄今20年，此次發表的新書，是民雄文教基金會將他在《民雄文教》月刊的專欄文章集結成冊，透過門診、民雄文教基金會提供民眾免費限量索取，希望民眾獲得正確醫學知識、預防保健知識，在生命各個階段，都能保持身心健康、正常生理功能與高品質生活。

請繼續往下閱讀...

		
東京都町田市大蔵町自...	神奈川県愛甲郡愛川町...	大阪府大阪市住吉区墨...
3,180萬日元	1,280萬日元	700萬日元
大阪府堺市東区草尾自...	神奈川県茅ヶ崎市萩園...	埼玉県川越市藤間自住...
1,250萬日元	3,580萬日元	2,130萬日元



醫師戴在松將臨床醫學經驗結合科學實證，出版健康生活指南書籍。（記者王善嫻攝）

《健康其實很日常—陪你從生活做起》此書共分5大章節，涵蓋生活型態、飲食管理、新陳代謝症候群的認識、規律運動與睡眠調整等延壽密碼，並輔以研究說明，戴在松書中舉例包含減少含糖飲料攝取、每週活動量達2000大卡以上、避免熬夜，都能大幅降低代謝症候群的風險。

戴在松今也分享自己的養生方法，早上泡五穀粉，中午時常因看診忙碌幾乎不休息，晚餐吃7分飽；歷年研究顯示，早年10大死因多為急性感染疾病，隨醫學發達，現在10大死因以慢性疾病為主，呼籲民眾要達到「無疾而終」目標，轉變健康生活，定期健康檢查及施打疫苗預防急性感染疾病，減少罹患慢性疾病風險，延長健康的壽命。



戴在松新書供民眾免費索取，吸引民眾排隊索取、要求簽名。（記者王善嫻攝）

☆健康新聞不漏接，按讚追蹤粉絲頁。

☆更多重要醫藥新聞訊息，請上自由健康網。

免費訂閱

《自由體育》電子報

熱門賽事、球星動態不漏接

不用抽 不用搶 現在用APP看新聞 保證天天中獎 點我下載APP 按我看活動辦法

自由時報

網站內容僅供參考，涉及醫病診療仍請遵從專業醫生指導。

自由時報版權所有不得轉載 © 2025 The Liberty Times. All Rights Reserved.