

鄭煒達診所 疾病的預防師

鄭煒達 生活管理 + 飲食控制 遠離疾病威脅

文、攝影／洪詩茵



鄭煒達醫師研習多項專業醫學，給予患者最專業的醫療服務。

患者，甚至影響更多民眾，力行疾病預防之道。

覺不足 鑽研多樣專業醫學

鄭煒達診所座落於台中市公益路上，鄭醫師畢業於陽明大學，曾於台中榮總服務，升主治醫師時選擇當時極少人選擇的小兒過敏氣喘專科，因此接觸許多氣喘症狀嚴重的病童，進而深入研習過敏氣喘的治療方法，並於下鄉服務的兩年時間，將榮總照護過敏氣喘疾病的專業傳授予學弟妹，建立小兒過敏氣喘的基本照護。原本鄭醫師以為這樣就已足夠，卻在過程中發現傳統療法有死角，此類病患通常會有藥物依賴情形。

自行開業二、三年後，鄭醫師大兒子罹患鼻竇炎，治療後症狀卻無法獲得明顯改善，直到氣候轉乾燥才緩

解，但來年又復發。為了治癒兒子的鼻竇炎，鄭醫師開始研讀中醫書籍，鑽研針灸之道，他為兒子扎三個穴位，過後兒子連流三天鼻水就好轉，即便冬天來臨也沒有復發。這個經驗讓鄭醫師發現輔助療法的力量，以及醫療專業的無止境，開始大量閱讀各式醫學書籍，發現並深入學習「遠絡療法」，並將其運用在臨床治療上，贏得許多患者支持。

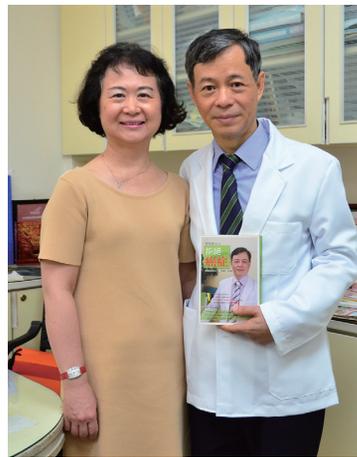
此後鄭醫師並開始接觸營養醫學、抗衰老、抗氧化療法等，並且運用在臨床上。同時，鄭醫師亦出國研習，認識許多自然醫學醫師，有些專業研習，醫師還會先列書單，要求參



鄭煒達診所位於台中市公益路上。

「陽光、空氣、水、睡眠」是維持人類生命最重要的四大要素，鄭

煒達診所院長鄭煒達醫師如是說。一路走來，鄭醫師從臨床經驗領悟疾病的源頭及真正根治之道，透過不斷看書自習、參與專業研討，精研遠絡醫學（經絡治療）、營養醫學、能量醫學、3D立體非線性掃描、癌症整合醫學等多種專業醫學，期許能夠幫助更多



鄭煒達醫師與妻子合影。

診所，鄭醫師發現：「歐洲國家醫師治病，會要求病患必須先做到醫師要求的生活管理，才開始談治療，這也是自然療法的精髓。」

鄭醫師強調：「人們會產生疾病，一定是因為生活上出了問題，只要『習慣』不好，病就不會好！所以，除了看診吃藥外，我非常重視衛教，一個良好的治療方案，必須要病人的配合，病人如果不合作，甚麼病都難好！」

專研癌症治療與預防

多年鑽研，鄭醫師深刻體會，癌症是體內慢性發炎的最後結果，是所有疾病的最末端，加上關乎生死，所以，談到生活管理，癌症患者絕對是最配合的病患，也因此，近年鄭醫師將心力放在癌症的治療與預防上，更出版《拒絕癌症：鄭醫師教你全面防癌、抗癌》一書，暢談防癌、抗癌之道，

與研習的醫師必須先閱讀過書籍，才能參與討論。因為常接觸國外醫師及

從預防醫學的角度出發，一點破癌症治療的盲點，教導大家避開污染環境、端正生活習慣、吃對的食物。

抽菸、飲食、遺傳、B 肝 & C 肝乳突病毒、工作環境污染、缺少運動、酒精太多、輻射線、污染藥物等都是引發癌症的危險因子。鄭醫師表示：「陽光、空氣、水、睡眠是人類生存必須。早睡早起、定時運動，避開環境污染，多吃健康有機的蔬菜，尤其是葉菜類蔬菜，根莖類蔬菜以低升糖指數的青椒、紅椒、小黃瓜類較佳，並且多吃抗氧化的洋蔥、花椰菜、蒜頭等食物，五顏六色的蔬菜都要吃一些，減少澱粉攝取，包含飯及麵粉類的量都要注意，避免高溫烹調，選擇正確的油。晚上睡覺關上電腦、手機，減少電磁波的污染，隨時留心空污指數，不要在高污染時段外出……，只要能做到以上生活管理，就能遠離癌症。」

吃對的食物 疾病掰掰

鄭醫師強調，從營養醫學的角度來看，只要吃對食物、補充對的營養、避開環境污染及減輕心理壓力，疾病就不會找上門。但每個人的狀況不盡相同，就像活性 B 群的補充雖然重

要，卻不是每個人都適合攝取各類 B 群，而基因決定每個人適合吃的食物及攝取的營養素。目前最新的一基因檢測」，可以透過抽血檢測基因，列出每個人「可以吃的食物及營養」，補充對的營養，從源頭預防疾病的發生。

以良醫自許的鄭醫師，希望建構互相配合的醫病關係，並且將疾病扼殺於源頭。對於初次看診的病患，堅持做例行的身高、體重、血壓等基礎檢查，若有必要，更會做抽血檢測。鄭醫師叮嚀：「不要等醫生問，而要自己主動說。」除了治療疾病外，鄭醫師希望透過基礎檢查及對談，幫每一位來到診所的患者，提前發現未來可能發生的問題，並且提出衛教方案，督促患者做到良好的生活管理。

目前，鄭醫師會陸續將一些常見的食物營養概念及良好生活管理傳到 APP 上，希望能夠讓大眾對健康的食品營養及生活有一些好的概念，未來更希望能夠針對營養醫學出版書籍，協助大家找回健康！



鄭煒達醫師重視衛教，特成立 LINE@ 供患者詢問衛教知識。