

樂在工作 & 生活的 Hank

高煥翔(Hank)，42年次，魔羯座，育有一女一子，現任愛爾蘭商速聯 SRAM 亞洲區總經理，全身上下甚至連手機、PDA、數位相機、手提電腦等都貼滿自家品牌的 Logo，十年如一日，是個十足的自家品牌擁護者，他對於科技新知需求若渴，對於健康養身更不馬虎。

圖、文◎陳柏如

去年，台灣自行車業界開始流行贈閱《無毒一身輕》這本書，很多人讀了之後覺得受益許多，紛紛自掏腰包再購買這本書轉贈給業界好友參考，筆者也是受惠者之一，而贈書的始作俑者正是 SRAM 亞洲區總經理 Hank。

分享無毒一身輕的養生觀念

談到當初贈書的初衷，Hank 笑著說，有一天，研發單位的同事邀他去參加一個教會的活動，當天的講師正好是《無毒一身輕》的作者林光常教授，林教授談了許多健康的飲食觀念，對他有如當頭棒喝，他也非常認同用很自然的方式去研究養生與健康，因此，Hank 當下就買了好多本《無毒一身輕》的書贈閱給同為 A-Team 的會員廠以及業界好友，希望對大家有些啟發與幫助。

雖然日理萬機，常需要飛到全球各個分公司或工廠開會，但 Hank 還是非常注重健

康，他只要一有空就上健身房運動、晨泳，對於飲食，他更是注重。Hank 非常推崇書中提到的健康排毒的觀念，所謂的健康排毒餐，顧名思義就是攝取身體該攝取的，而不該攝取就不要攝取，它不只能保持健康，還能將對身體有傷害、有負擔的統統排洩掉。Hank 最常吃的就是地瓜，因為地瓜是很好的排毒食物，再者，Hank 家裡吃的蔬菜水果一定要先用臭氧機消毒殺菌過，以避免吃下過多的農藥殘留。

Hank 說，吃水果最好連皮一起吃，更有營養。現代人都愛吃白米，但是白米營養很少，其實大家應該多吃糙米或五穀雜糧，因為糙米本身所含的纖維質與維他命 B 群非常多，可以讓身體的代謝變好，自然體內的脂肪也會變少。再者，食物最好挑選當季、當令、當地為宜，進口的東西儘量少吃為妙。午餐只吃水果餐的 Hank 也建議大家應該多攝取蔬果，少吃肉類，而水才是最好的飲料。



▲樂在工作、享受生活的Hank表示，人生到老若仍擁有老本、老伴、老友、老窩，則滿足矣！

在業界打滾這麼多年，Hank 感嘆道，許多人在 50 歲以前，非常拼命打拼事業，把酒當水喝，拿健康去換取夢想的實現。當 50 歲之後，發現身體已經不行了，於是又用追求來的一切希望去換取健康，但為時已晚。所以大家應該儘早為我們的身體做些準備工作，這樣將來才有健康的身體去做想做的事。

Hank 說，健康管理與養生是人生很重要的課題，《無毒一身輕》要傳達的是一種正確的養生觀念，大家無須每一項都照作，更不需矯枉過正，最重要的是要有正確的飲食與養生觀念，並懂得善待自己的身體。在人生旅途上，健康的身體才是最大的財富，愈早開始儲存健康本錢，到老才能受用無窮。 ■