

欢迎的信息

世界卫生组织预测，到 2020 年，全世界有三分之二的疾病和死亡是个人、家庭和组织每天所作不利于健康的生活方式选择所造成的。现在美国每两个成年人中，就有一个人患有的一种或多种与生活方式有关的慢性疾病，如心血管病、癌症、高血压、肥胖症、糖尿病、呼吸道疾病、自身免疫疾病、精神病和毒品上瘾。此外，86%的医疗开支是用于治疗与生活方式有关的慢性疾病上，而只有 5%是花费在预防上。

根据疾病防治控制中心的报告，80%以上的慢性疾病是可以通过生活方式的调整来预防的。此外，防止和延缓与生活方式有关的疾病会减轻个人、家庭、雇主和政府医疗开支的经济负担。这个好消息尤其得到了一门新学科——实验胚胎学的证实。这门学科宣布：我们的遗传基因不是一成不变的。其关键理念在于从原则上说，表观基因组是会在基因表达发生变化的地方进行积极或消极改变的，以回应我们每天所作生活方式的选择，以及我们所处的环境，从而导致疾病或健康。

但文献证明：不到 5%的成年人保持最有利于健康的行为习惯；只有 20%的成年人身体健康。所以人不论健康还是患病，都需要帮助和支持，以便采纳、实行、利用和保持促进健康、防治疾病的生活方式。事实证明，人不论有没有健康问题，在拥有正面认识、动力、资源、工具和支持的情况下更容易改变他们的生活方式，而不具备这些优势或面对困难、障碍和限制等的人，则不大容易改变，况且提供卫生保健的人，特别是初诊医生，如果受过训练，能为患者提供生活方式咨询和辅导，包括健康行为改变技能，则更有可能实现上述目标，而他们的病人则更满足于丰富的临床效果和情感健康。

我们的生活疗法和保健中心（CLMWC）的创建，就是为了提供证据确凿、以数据为本、深入全面的知识、观念、技能、资源、工具和网络，帮助防止和控制泛滥于东半球的生活医学疾病的浪潮，同时促进亚洲人民的健康福利。我们致力于教育和帮助卫生保健专业人员和患者获得整体生活医疗辅导的能力，实现健康幸福。加入我们的中心，阅读我们网络的信息，参与我们的现场研讨会，学习我们的网上课程，或利用我们的辅导服务，你就能审视和改进你的生活方式，做回真实的你，健康、充满生机、充分发挥你的潜力。