

身體有極限

——我從 155 次捐血和 100 公里健行中學到的真理

Office Network, Inc.

執行長：Challenger® Kazuo Michihiro

信箱：michihiro.kazuo@gmail.com

- 引言 | 數字不會說謊
- 第一章 | 你的身體不會突然崩潰
- 第二章 | 背痛並非身體崩潰的徵兆
- 第三章 | 為什麼徒步 100 公里能強健你的肝臟
- 第四章 | 為什麼頻繁過度勞累會損害你的身體
- 第五章 | 膽固醇並非敵人
- 第六章 | 復原能力並非天賦
- 結論 | 學會信任你的身體

引言 | 數字不會說謊

人們生病時，總是會尋找原因。

是因為年齡嗎？

是因為太忙嗎？

還是因為缺乏運動、飲酒或壓力過大？

但這些大多只是猜測。

實際上，我從 2009 年 3 月 2 日就開始捐血了，已經持續很久了。

我的動機並沒有什麼特別之處。

只是單純地想為社會做點貢獻。

但隨著捐血次數的增加，它逐漸成為我持續監測自身健康狀況的一種方式。

血壓、脈搏。

肝功能。

血脂。

血球計數。

十多年來，我一直用同樣的方法測量同樣的指標。

這並非什麼特殊的醫療程序。

但很少人擁有如此全面、長期的個人健康數據。

我不是醫生。

我不是研究人員。

我只是想知道，用數據而非直覺來判斷，哪些疾病會讓我身體不適，哪些疾病需要康復。

很多人會對體檢結果感到興奮或沮喪。

若各項指標超出正常範圍，他們會感到焦慮；

但如果各項指標都在正常範圍內，他們就會感到安心。

但數字最初並非用來判斷「好」或「壞」。

它們是解讀變化的語言。

多年來，我從自身經驗中體會到，健康與疾病之間存在著一個「閾值」。

身體不會突然崩潰。在此之前總是會有一些徵兆。

然而，這些徵兆通常並非以疼痛或疾病名稱的形式出現，而是以數字的形式呈現。

本書並非一本關於健康技巧的書。

它並非一本批判醫療保健的書。

它是一本解釋性指南，旨在引導讀者重新思考身體，將其視為一個需要運作的系統，而非需要訓練的對象。

而這一切的核心，正是我在 2012 年 8 月捐血紀錄中發現的「ALT（GPT）138」這個數字。

第一章 | 身體不會突然崩潰

——2012 年 ALT 138 的轉捩點

2012 年 8 月

當我看到捐血結果時，我簡直不敢相信自己的眼睛。

ALT（GPT）138。

先前這個數值一直徘徊在 40 左右，但突然飆升。

從醫學角度來說，這個數值顯示「明顯的肝細胞損傷」。

但當時，我的生活一切如常。我還在工作，走路也沒問題。

我幾乎沒有任何明顯的症狀。

這正是理解身體的一個重大誤解。

人們認為，

“疼痛開始的時候，身體就崩潰了。”

但實際上，

只有當你瀕臨崩潰時，疼痛才會出現。

ALT 138

並不是一個代表崩潰的數值。

它代表的是我身體在崩潰前夕，被我過度使用的結果。

回顧我當時的捐血紀錄，

除了肝功能，其他一切指標都很好。

我的紅血球計數很高，

血紅素也足夠。

糖化白蛋白（反映葡萄糖代謝）也在正常範圍內。

換句話說，

我的整體體能很好。

所以

我沒有察覺到任何問題。

你的體能越好，

你就越會透支你的身體。

直到它瀕臨崩潰，你才會意識到問題的嚴重性。

從 2009 年到 2012 年，

我的身體處於典型的「高壓力、高代謝」狀態。

交感神經占主導地位。

一種永遠踩著油門的生活方式。

人們常說肝臟是沉默的器官。

即使你稍微過度使用它，它也不會發出任何信號。

但

打破沉默的那一刻，是

我的 ALT 值達到了 138。

看到這個數字時，

我並沒有想到要依賴藥物。

我首先想到的不是

****該戒掉什麼****，而是

該如何改變我使用身體的方式。

關鍵在於，

我沒有戒酒，也沒有

戒掉工作。

我改變的是身體承受壓力的頻率和恢復的質量。

我不再過那種反覆給身體短暫壓力的生活方式。

相反，

我一次地充分利用身體，

以確保充分恢復。

這體現在

那次 100 公里的健行中，它後來成為了我人生的重心。

諷刺的是，

在這次超長距離的徒步旅行之後，

我的肝功能有改善。

ALT 值下降了，

γ -GTP 水準也穩定了。

那時我確信了。

身體並非僅僅因為過度使用而脆弱，它對不負責任的使用也同樣脆弱。

查看 2025 年的捐血數據，

答案顯而易見。

ALT 值在 20 左右。

γ -GTP 也顯示出改善的跡象。

與 2012 年相比，

2025 年

身體狀況明顯較好。

它並非因為年齡增長而衰弱，而是因為我學會瞭如何正確使用它。

本章只有一個資訊：

你的身體不會突然崩潰。

在此之前，

它總是會發出數值警告。

你會把這個警告視為

“異常值”，還是將其解讀為

身體機能改善的訊號？

你的選擇將決定

你十年後的身體狀況。

第二章 | 背痛並非故障

——疼痛是警示燈

沒有哪一種症狀比背痛更容易被誤解。

許多人將背痛歸咎於年齡增長、姿勢不良或肌肉力量下降。

然而，根據捐血數據和我自身的身體感受，

我認為這種理解忽略了重點。

背痛並非故障。

它是警示燈。

與機器不同，我們的身體不會突然崩潰。

在崩潰之前，它們總是提醒我們放慢腳步。

最明顯的訊號就是疼痛。

在 2026 年的新年假期，

我三年來第一次經歷了背痛。

疼痛並不劇烈。

但感覺卻截然不同。

當時，

我沒有去尋找疼痛的原因，而是在思考是什麼超過了我承受的極限。

新年假期對身體來說是一個特別的時期。

更多的運動，更僵硬的姿勢，

睡眠規律和節律很容易被打亂。

更糟的是，我常常因為感覺「良好」而讓自己過度勞累。

每次的勞累程度都很輕微。

但我還來不及恢復，就又開始了下一次的刺激。

這才是腰痛的真正本質。

腰部是由一系列「抗重力肌肉」組成的，它們持續支撐著身體。

你不能讓它們休息。

這就是為什麼恢復的品質如此重要。

勞累本身不是問題。

問題在於恢復不足。

當我開始出現腰痛時，我做了三個調整。

首先，我減少了勞累的頻率。

其次，我將飲酒量減半。

第三，我需要進行一次有效的刺激。

這是穿越維克富士山（俗稱維克富士山）的行程，該山海拔 172.8 公尺。

一個半小時。

不算短，但

也不算太長。

路面並非鋪設路面，而是崎嶇不平。

這條路崎嶇不平，需要不斷微調。

結果，

我的腰痛減輕了。

關鍵在於

我沒有完全休息。

單靠休息無法讓我的腰痛恢復正常。

需要的是

「透過正確的刺激重新同步」。

肌肉、筋膜、神經、呼吸。

如果這些部位仍然錯位，

無論你休息多久，疼痛都會持續存在。

透過行走，

這些部位都恢復正常了。

腰痛

並非因為身體某部位出了問題。

它顯示你使用身體的方式

不適合你目前的身體狀況。

有了這種認識，

你處理腰痛的方式將會發生巨大的改變。

你將不再害怕它。

同時，你也不會再過度透支自己。

腰痛不是你的敵人。

這是你最誠摯的警告。

第三章 | 為什麼步行 100 公里有益肝臟

當人們聽到步行 100 公里時，很多人會想：

“這聽起來對我的健康不利。”

“這太瘋狂了。”

“老年人不應該做這種事。”

起初我也是這麼想的。

然而，捐血數據卻徹底顛覆了我的固有觀念。

步行 100 公里後，

我的肝功能得到了改善。

ALT 水平下降，

γ -GTP 水平趨於穩定。

這絕非偶然。

無論我重複多少次，結果都一樣。

原因可以用生理學來解釋。

短期、高頻率的運動會刺激

交感神經系統。

交感神經系統處於「戰鬥」和「全力以赴」的狀態。

另一方面，

長期、低至中等強度的步行則主要由

副交感神經系統主導。

副交感神經系統處於「恢復」、「修復」和「流動」模式。

在這種副交感神經主導的狀態下，

肝臟恢復了原有功能。血流量增加，

脂肪酸持續被利用，

發炎細胞激素受到抑制。

肝臟在過度勞累時會變得沉默。

但當血流量改善時，它又開始活躍起來。

這裡重要的不是 100 公里的距離本身。

關鍵在於「難以放棄的強度」。

這才是關鍵。

在那種可以讓你放棄的強度下，

人們會不自覺地保留能量。

神經仍然處於緊張狀態。

但當你別無選擇只能完成的距離時，

過度緊張就會釋放。

身體開始

選擇最有效的運動方式。

結果，

內臟器官得以放鬆。

我切身體會到，

頻繁的壓力會損害身體，

而持續的壓力則能增強身體。

肝臟不是可以訓練的器官。

如果使用得當，

它自然會自我調節。

步行 100 公里讓我明白了這一點。

第四章 | 為什麼頻繁超負荷會損害身體

——「努力鍛煉，卻感覺不舒服」背後的真相

即使你在鍛煉，你仍然感覺不舒服。

即使你在活動，你仍然感覺疲憊。

你的腰部、膝蓋和肩膀會感到不明原因的不適。

我們收到很多這樣的諮詢。

在很多情況下，患者懷疑是缺乏運動。

然而，事實往往恰恰相反。

問題不在於負荷不夠，而在於負荷的施加方式不正確。

這裡所說的「頻繁超負荷」是指：

每次訓練強度都很輕，

但卻沒有恢復就重複進行。

每天散步。

每天堅持進行輕度訓練。

早晚進行伸展。

乍一看，這似乎是理想的。

然而，根據你的身體狀況，

這可能會產生相反的效果。

身體透過反覆「反應」和「恢復」刺激而變得更強壯。問題在於

當你持續做出反應，

卻沒有得到休息。

頻繁的壓力

會使神經系統持續處於緊張狀態。

交感神經系統無法平靜下來。

肌肉無法放鬆，

血液循環也無法轉向修復。

結果，

肌肉和筋膜的微損傷不斷累積，卻無法修復。

這就造成了一種「疼痛卻未斷裂」的狀態。

2012 年之前，我就處於這種狀態。

我精力充沛。

但我的身體無法休息。

就像一邊踩著煞車一邊不停地踩油門。

如果你在這種狀態下更加努力，

你的身體會試圖用兩種方式阻止你。

一種是訓練量。

另一種是疼痛。

ALT 138 就是前者。

腰痛就是後者。

關鍵在於，

你的身體不會為了「崩潰」而停止運動。

它停下來是為了保護自己。

我停止了頻繁的壓力，轉而採用

「集中負荷」式壓力。

一次完成所有負荷，

然後一次完成所有休息。

我的身體做出了明顯的反應。

我的肝功能有所改善，

背痛的頻率也降低了。

不要過度透支自己，反而能獲得更好的效果。

這並非懶惰。

而是管理。

有些人適合頻繁的壓力。

但並非所有人都適合。

了解你的身體屬於哪種類型。

這是第一步。

第五章 | 膽固醇並非敵人

——降低膽固醇水平並不健康

從 2009 年至今，我的總膽固醇水平一直很高。

大約在 260 左右。

有時甚至接近 300。

很多醫生看到這個數字都會皺眉。

但我從未感到害怕。

原因很簡單：

這個數字 20 多年來都沒有改變。

換句話說，這是你的體質。

重要的不是膽固醇高或低，而是它是否穩定。

2012 年，

我的 ALT 水準是 138，

當時我的膽固醇水平波動很大。

這反映出肝臟功能紊亂。

發炎嚴重，代謝不穩定。

相比之下，2025 年的數據顯示

膽固醇水平高但穩定。

肝功能穩定，

葡萄糖代謝良好。

這種差異至關重要。

膽固醇本身並非壞人。

它是荷爾蒙的組成成分，是細胞膜的組成部分，也是大腦功能所必需的。

問題在於

當它與發炎結合時。

高膽固醇伴隨發炎確實會帶來風險。

然而，當發炎程度較低且新陳代謝穩定時，

它只是一種體質特徵。

我並沒有刻意降低膽固醇。

相反，我努力維持膽固醇水平的穩定。

我反思了自己承受壓力的方式，

優先考慮恢復，並

調節了內臟器官的運作。

結果，

我的膽固醇水平沒有下降，但

我的身體狀況穩定了。

健康並非在於

強迫你的膽固醇水平保持在正常範圍內。

而在於你的膽固醇水平能夠準確反映你的身體狀況。

從這個意義上講，

我目前的膽固醇水平非常“誠實”。

第六章 | 恢復並非天賦

—— 恢復是一種技能

許多人認為恢復就是「休息」。

但這只說對了一半。

當然，有些人的身體即使休息也無法恢復。

經過多年對自身身體的觀察，我發現恢復需要滿足一些明確的條件。

這與天賦或年輕無關。

這是一種可以掌握的技能。

要實現恢復，至少需要以下四個因素。

首先，血液循環。

只有恢復性的血液流向肌肉和內臟器官，修復才能開始。

其次，神經系統。

如果交感神經系統持續處於主導地位，

身體就無法擺脫「戰鬥模式」。

第三，發炎。

當發炎程度較高時，

恢復就會被延緩。

第四，時間。

恢復絕對需要“空間”。

自 2012 年以來，我一直在有意識地改變這四件事。

我們對待酒精的方式就是一個很好的例子。酒精並非一種會立即損害身體的毒藥。

但它卻有著極強的阻礙身體恢復的能力。

新年假期期間，我出現了腰痛，

於是我將酒精攝取量減半。

僅僅這樣做，

我的腰部僵硬感就減輕了，

恢復速度也明顯加快。

這並非意志力的問題。

而是生理事實。

恢復並非源自於「耐心」或「意志力」。

當條件合適時，恢復便會自然發生。

這裡有一個很多人誤解的地方。

那就是，

“休息就能恢復”的說法。

單純休息

有時會導致恢復不完全。

特別是腰部、關節和筋膜的問題，

如果沒有適當的刺激，就無法得到糾正。

當我出現腰痛時，

我沒有選擇完全休息。

而是

進行了一些有效的刺激。

橫渡威克富士山。

1 小時 30 分鐘。

地形崎嶇。結果，

腰痛減輕了。

這告訴我們，

恢復並非“停止”，

而是重新協調。

肌肉、神經、呼吸、血液循環。

當這些重新協調一致時，

身體會悄悄開始恢復。

恢復並非天賦。

它是一種可以學習的技能，

一旦掌握，便可終身受用。

本章我想傳達的並非

“如何逼迫自己”，

而是**如何恢復正常**。

最後一章 | 學會信任你的身體

年輕的時候，我總覺得只要逼迫身體，它就會有所反應。

而事實也的確如此。

即使我逼得太緊，也能動彈不得。

我憑藉著強大的意志力就能克服輕微的不適。

但這並非因為我了解自己的身體。

我只是單純地依靠蠻力硬撐著。

隨著我不斷捐血，

觀察各項指標，

經歷反覆的失敗與康復，

我最終領悟到一個真理：

你的身體永遠不會背叛你。

然而，

除非你願意傾聽，否則它不會告訴你任何資訊。

2012 年，我的 ALT 讀數是 138，這無疑是身體發出的明確警告。

但我並沒有將這個警告視為“異常”，而是

將其視為“我使用身體的方式出了問題”，

這才改變了我與身體的關係。

背痛也是如此。

它不是敵人。

它不是失敗。它教我該如何調整。

健康並非指沒有異常的狀態。

健康是指當出現問題時，

你能妥善恢復的狀態。

從這個角度來看，

年齡不再是你的敵人，

而是一種不斷累積的經驗。

2025 年，我比 2009 年時更信任我的身體。

這並非因為各項指標都完美無缺，

而是因為我現在能夠賦予這些指標意義。

我在這本書中想要傳達的並非某種特殊的健康方案，

也不是鼓勵大家去捐血或步行 100 公里。

我想表達的是，

你不應該把你的身體當作一個黑盒子。

每個人的身體都有一個極限。

如果你超過了這個極限，一定會出問題。

但是，如果你知道這個極限在哪裡，

你就可以在不超出它的情況下繼續使用它。

即使你真的超過了它，你也可以恢復它。

你的身體並非設計成會崩潰的樣子。

它是一個不斷調整以維持你生命的系統。