

1. 最了解的兩種死因:

A. 惡性腫瘤(排名:1)

2010年的夏天，外婆因血便至醫院做進一步的檢查。經確診之後，是大腸癌第三期。對於正面臨學測的我，晴天霹靂。我開始上網、查書，找尋這個在連續中才出現的名詞「大腸癌」。我記憶猶新，媽以及阿姨們每天以淚洗面，卻也沒忘聽從醫生建議開刀治療。把壞的腸子切除，外加化療。這樣的療程再加上靈芝療法，總共花去了兩年的時間。家人的奔波、辛苦、淚水換來了回報，外婆體內的癌細胞獲得控制。繼此事件後，我們常藉由聚餐、出遊，來找更多大家相聚的機會，讓老人家常保心情愉快。2013年的夏天，外公一次健康檢查中發現癌症指數異常。經確診後，是大腸癌的第四期，並已擴散到肝，這次又是一陣哭天搶地。雖然，外公開了刀，但癌細胞未能控制住。在開刀復原的過程中，外公出現幻聽與幻覺，而導致有胡言亂語的情形。即便，外公胡言亂語，但他的意識卻非常清楚，因此極力反對再接受治療。於是，媽及阿姨們決定成全外公，讓外公在快樂及有尊嚴下，走完他人生的最後一段路。我們開始了遊山玩水的生活。我們都知道外公來日不多，因此讓外公飲食與生活依舊，甚至只要外公開口想吃的食物、想去的地方，家人們便使命必達。這樣的日子，美好卻更顯背後那將至的痛苦離別。2014年六月，外公因體力不支於沙發上滑落，連坐著的力氣都沒有了。進入加護病房一週半後，便離開我們了。事後，我們不斷地討論外公一家人的飲食，是出了什麼問題？讓外公、外婆都得到同一種癌症。討論的結論後，有以下幾點原因:1. 外公喜歡於早餐時，以稀飯搭配一些醃製食品。2. 外公不喜歡運動。飲食與長期沒運動，這兩項都是一種生活的模式，長期累積下來，導致疾病產生。

外公用他寶貴的生命，讓我們認識、了解了大腸癌。外公、外婆給我們上的健康課深深烙進腦海中，難以忘懷。

B. 腦血管疾病(排名:2)

現代人工作繁忙，許多的外食族在面對精緻又多樣的食物，沒有正確的飲食觀念，而導致因「食」而衍生出許多問題。在醫學上，碰到腦的問題都相當棘手且複雜。一般書籍及網路上的資料針對這方面的問題雖資料詳盡，但也有許多讓人困惑之處。

一旦腦血管疾病發生，雖有跡可循，但發現已晚來不及挽救，一個寶貴的生命就消失了。而目前我的認知是：腦血管疾病是一種長期累積的疾病。但這種疾病在現代飲食之下能避免嗎？又如何從生活著手改變呢？

2. 十大死因對我的意義是：經由數據顯示，它更有指標性。給我的提醒有強力的說服作用。很慶幸現在的資訊發達，不管是電視、又或網路，健康資訊都相當豐富且多元。有一次，在電視上看到健康節目，分析了目前國人常見的疾病，並且針對這些疾病分成幾個不同的單元，請專家、醫師來教大家如何預防與從生活中做一些改變。我們都生活在同一個生活環境，周遭的餐廳、飲食文化有著極大的相似。因此，國人的十大死因讓我們以此為借鏡，縮小這幾類疾病的得病風險。在眾多疾病中，先著手進行努力預防的重點。疾病種類多樣，如每項都必須防範，那人生就真的太辛苦。藉著家族病史及國人十大死因，我們便可降低甚至避免太早或突然的得到這類的疾病。

由於健康意識抬頭，我亦慶幸我的父母早已開始注意自己的身體。同時，父母一直以來為我們這個家的健康飲食所努力。除了平時定期收看健康相關的電視節目、報章雜誌外，我們家幾乎不外食，這是我感到自己是生在幸福家庭之中。對於大學生而言，無可避免的是中餐一定是外食。藉由學校的學生餐廳，我便明顯感受到餐廳食物的油膩與重口味。我常為此感到痛苦，有很長一段時間自己帶便當。關於飲食，讓我想起一次在校園中碰到老師，老師看到我手中拿著將要沖泡的泡麵，便提醒我不要吃泡麵。我心中頓時感到很羞愧，平時不吃泡麵的我，只是那天剛好和同學約著好玩，就剛好被老師撞見了。泡麵、零食是我們家的禁品。雖然，曾經我很難不吃零食，但為了家人的健康，我們家的每一個人人都為打造一個健康的環境而努力。我們的內心深處都知曉那些所謂不健康的東西有些真的很美味。很偶爾時，才會品嚐一下。

光靠飲食仍未足夠。我與家人每天晚上，在晚間新聞結束後，會到家附近的步道散步，加慢跑一小時。運動完後，洗個澡，才開始晚上的作息，並且十一點準時上床睡覺。這樣的作息模式是外公去世後，我與家人共同做出的改變。其實，許多人都會嫌沒時間運動，但如果可以減少一些看電視與用手機的時間，我想天天運動一小時並非難事。真正做了這些改變後，我除了在健康方面獲益之外，我與家人的感情

又更好了。假日時，天氣如果不錯，我們也善用地利之便，到十八尖山走走。維持好的生活習慣不容易，但一旦養成了便獲益良多。我們希望的改變已成真，再加上十大死因給我的啟示，我想運動是最有效讓我們免除許多的病痛的方法了。