

# 從醫師到健康創業家 翻轉人生之路

## 提升自己 帶領更多人實現健康與財富自主

文／洪詩茵 攝影／陳建宏 圖片提供／陳文彬醫師

**長**期熬夜、外食、不運動，你是否也感到疲憊，健康逐漸亮紅燈？忙碌工作賺錢，卻換不回健康，生活越來越沒有選擇權？家醫科醫師陳文彬也曾深陷這樣的困境，三高纏身、體重飆升、體力下降，讓他意識到：如果不改變，還能陪伴家人多久？又如何擁有真正的自由？

他決心突破困境做出改變。最後不僅自己重獲健康，還開啟事業新方向。他說：「健康是人生最寶貴的資產，找到正確的方法，每個人都能擁有健康、財富與自由！」



陳文彬醫師分享自己「健康與財富」的雙贏人生。

到疲憊不堪，連簡單的運動都會氣喘吁吁。「身為醫生，卻連自己的健康都顧不好，這讓我感到前所未有的挫折。」

### 四十而悟 為健康與家人勇敢改變

某天，陳醫師突然驚覺：「如果再不改變，我的身體還撐得了多久？又怎麼陪伴家人走更遠的路？」這個念頭讓他重新思考健康的重要性，也下定決心，不再被身體問題拖累，必須徹底改變！

他從飲食著手，學習選擇低升糖、均衡的食物，減輕身體的負擔。他調整作息，

讓運動融入生活，體能逐步恢復。同時，他深入研究營養補充，精選適合自身需求的產品，為健康加分。

隨著身體漸漸好轉，他開始思考，人生的意義究竟是什麼？即將邁入 40 歲的他，渴望的不只是健康，還希望能陪伴家人走過每個珍貴的時光。他看到許多患者，年老時最遺憾的，不是賺得不夠多，而是錯過了與家人相處的時光。於是他決定放下診所，選擇半退休，把時間留給自己，也留給最愛的家人。

### 健康亮紅燈 醫生也難逃三高危機

陳文彬醫師的家族有三高（高血壓、高血脂、高血糖）的遺傳史，父親長年受高血脂與糖尿病所苦。而他在 20 多歲時便開始面臨健康的警訊，三酸甘油酯及膽固醇數值逐漸攀升。

真正的健康危機發生在 32 歲創立診所後。創業初期，他全心投入診所經營，長時間看診、作息混亂、飲食不均衡，運動幾乎停擺。短短不到一年，體重從 65 公斤暴增至 80 多公斤，並出現高血脂、肥胖與中度脂肪肝。曾經體力充沛的他，卻經常感

41 歲那年，他帶著兒子騎自行車環島，作為畢業禮物，也是一場父子間珍貴的冒險。隔年，他再度啟程，這次陪伴的是女兒。途中，女兒不慎摔傷，但她仍咬牙堅持騎完全程，讓他既心疼又驕傲。這些旅程不僅見證了孩子的成長，更是親子間珍貴的回憶。他深刻體會到，守護健康，陪伴家人，是人生最值得的決定。

43 歲時，他考取美國運動委員會私人健身教練證照，挑戰斯巴達障礙賽，學習瑜珈；45 歲後，他開始參加鐵人三項，並透過靜心冥想，讓身心和諧穩定，迎接未來更多可能。

## 遇見「全新生活」從三高到三鐵之路

在尋找健康新方向的過程中，陳醫師接觸到了「美安」的「全新生活」計畫。這是一套經科學實證有效的方法，透過調整飲食與生活習慣，幫助改善三高、肥胖等健康問題。身為醫師的他深感認同，並將這套理念融入生活。無論在家用餐或外食，他都盡量遵循健康原則，親身實踐三大飲食準則：

- 一、選擇原型食物，減少加工品。
- 二、調整烹調方式，減少油脂與醬料。
- 三、選擇低升糖食物，避免血糖大幅波動。

不久後，他的健康明顯改善——體重下降、體能恢復，脂肪肝消失，血脂指數回歸正常，甚至能完

成過去連想都不敢想的挑戰。實踐「全新生活」，徹底改變了他的健康與人生！

近期，陳醫師成功挑戰「一日北高」，從曾經騎 5 公里就得休息一週，到如今一天征服 360 公里，突破身體極限，實現過去不敢想的目標。其實，早在此之前，他便已完成鐵人三項，從游泳、自行車到長跑，全程堅持到底，展現強大的意志力與體能。他由衷地說：「我從不敢想，到真的做到。這一路的轉變不只是健康，更是找回了自信、熱情，讓生活充滿無限可能！」

## 從醫師到健康教練 改變自己 幫助更多人

陳醫師有感而發，提醒大家省思：身邊那些長期服用三高藥物的親友，服藥後真的變健康了嗎？藥物只能延緩病情，卻無法解決根本問題，唯有從源頭改善，才能真正找回健康。

「人生下半場，我想走一條不一樣的路。當醫生，我能治病。但當健康教練，我能幫助人們遠離疾病。我希望透過『全新生活』，讓更多人恢復健康，不用一輩子依賴藥物。」

全新生活的核心在於飲食調整，搭配保健產品，讓健康管理事半功倍。身為醫師，他始終堅持科學驗證，推薦的產品一定先親身測試。他舉例，曾以一款抑制澱粉吸收的產品進行血糖測試，結果顯示：



陳醫師帶兒子自行車環島，作為小學畢業禮物。決心改變後，陳醫師愛上運動，甚至參加鐵人三項。

同樣吃吐司，使用產品時血糖僅上升 42，未使用則飆升 70，證實了產品的有效性。

他也發現許多人對保健品的使用一知半解，因此他總是以自身經驗分享，例如魚油該怎麼吃？為什麼這樣吃？對健康有何幫助？憑藉專業知識與親身驗證，他的分享更具說服力，讓人信賴，也幫助更多人找到適合自己的健康管理方式。

如今，陳醫師已成為「全新生活」的健康教練，建立起自己的團隊與組織，幫助學員透過飲食與運動改善健康。他指出，改變的不只是體重下降，而是打造健康體質，受益一生。曾有母親帶著 10 歲的兒子參加課程，三個月內沒有刻意節食，而是學會選擇正確的食物。結果體脂減少 5%，身高增加 5 公分。最意想不到的，孩子多年來受異位性皮膚炎困擾，試過無數治療方式都沒效果，最終竟透過飲食調整而大幅的改善。看到孩子不再因皮膚不適而困擾，變得更健康、自信，這位母親既感動又欣喜，親眼見證了飲食改變帶來的奇蹟。

## 從醫師到健康創業家 助人重獲健康 財務自主

大約三、四年前，因孩子就讀的學校，陳醫師結識了在美安已有成就的黃鵬升。隨著孩子逐漸成長，他開始思考：當孩子展翅高飛，自己的人生該如何延續價值？未來的日子，除了照顧好自己，是否還能幫助更多人？

經歷這場蛻變後，陳醫師深刻體悟，健康不僅是個人的選擇，更是可以影響無數人的力量。他開始運用專業知識與親身經歷，向更多人傳遞健康管理的重要性，教導大家如何透過飲食調整、改善生活習慣，搭配適當的營養補充，真正找回健康與活力。然而，他也看見現實問題——許多有三高問題的人，往往因為經濟壓力與長時間工作，無法好好管理健康，最終落入惡性循環。這讓他決定，不僅推廣健康觀念，更提供一個能「賺健康、創收入」的平台，



陳醫師希望能幫助更多人贏得健康與財富。

讓每個人都有機會翻轉人生。「傳統創業需要大量資金，而美安的模式就像網路創業，幾乎零成本，還能讓自己變健康。」

陳醫師希望透過分享個人經驗與專業，幫助更多人找回健康。不僅改善體質，還能創造收入，擁有更自由、更有選擇權的未來。如今，他不僅達成自己的財務目標，更帶領許多夥伴走上健康與財富雙贏的道路。當一個人變健康，不只是改變自己，更能影響家庭，甚至翻轉人生。這是一條滿載希望與可能的旅程，陳醫師誠摯邀請更多人一起前行，開創更美好自由的人生！

現在，陳醫師每週只需投入十幾個小時，就能維持理想的生活品質，擁有更多時間陪伴家人、享受人生。近期，他更受邀前往香港主講健康講座，進一步開拓東南亞市場。他感慨地說：「過去，我靠病人看診維生。現在，我希望幫助人們真正找回健康，同時創造收入，掌握自己的人生！」

陳醫師的轉變，不只是從醫生到健康教練，更是一場影響無數人的旅程。他用自身經驗證明，健康與財富可以並行，人生可以有更多選擇！改變，從現在開始！選擇更健康的生活，打造更自由的未來，加入這場改變人生的旅程，下一個成功故事，等你來書寫！