

週末與健康有約

跨入千禧，邁入了二十一世紀新紀元，僧伽醫護基金會規劃一系列活動來迎接新時代；二〇〇〇年首先推出的是「週末與健康有約——醫學健康講座」，全年共有十二場，時間訂於每個月的第一個週末舉辦。一月八日，二〇〇〇年第一個週末，「週末與健康有約——醫學健康講座」正式登場。在執行長慧明法師精心策劃與帶領下，志工們將會場佈置得潔靜、素雅而莊嚴，同時還安排國畫、攝影、花藝聯展，展出作品有：鄭輝雄國畫、書法作品 15 幅，梁昇富攝影作品 40 幅，以及數十盆的花藝作品，這些創作為會場增添幾許的藝術氣氛；特別是在攝影作品，除部份花卉作品外，一幅幅記錄著僧伽醫護基金會一年行來的點點滴滴，醫護人員與志工們發心奉獻的辛勞可從照片窺探一二。

因僧伽基金會的因緣，世華銀行文教基金會、板信銀行文教基金會贊助，如意講堂、法雨日報等單位的協助下，各方大眾得以齊聚一堂；大家如往昔對基金會的護持外，「健康」是當天大家最關注的焦點，從會場坐無虛席的情形，可見踴躍的程度是多麼熱烈。欣賞著藝術作品，品嚐基金會準備豐富的茶點，又吸收寶貴的保健知識，週末假期因此分外的豐碩。基金會的用心，獲得大家的讚許；在稱許與肯定的同時，貴賓致詞中，世華銀行慈善文教基金會黃木昌經理就表示，希望世華文教基金會能夠有機會與僧伽醫護基金會再合作。行政院衛生署醫政處副處長李懋華醫師更期許即將於三月份成立的佛教僧伽聯合診所，在擔負起照顧僧伽醫療責任的基礎下，進而能夠深入研究、追蹤、調查全國僧伽的健康與醫療情形，全面的普及預防醫學，提升全民健康；衛生署將會全力的支持僧伽醫護基金會。

健康保健的決定要素

在林宏震主委一一介紹貴賓之後，健康講座正式開講，首場主講人是馬偕醫院腎臟科主任、資深的主任醫師葉瑞圻醫師；他是一位受過菩薩戒的佛門弟子，在腎臟科領域不知道葉醫師的人可是少之又少。葉醫師從腎臟這一科來觀照全身整體的健康，以正確、簡易、保健為講座的三大主題。首先，他談到台灣十大死因，癌症排名第一，每四人就有一人死於癌症；其次排名分別是腦中風、意外事故、心臟病、糖尿病、腎臟病（尿毒症佔台灣醫療費用相當高的比率）、肝硬化、高血壓（五十歲以上，每四人就有一位有高血壓）、肺癌（有日漸提高的趨勢）。在美國，抽煙、不正確的飲食、缺乏運動、糖尿病、酗酒、感染、毒品、麻醉品、意外事故等是引起死亡的最大原因。居首位的抽煙，不只是會引起肺癌，它會加重其它癌症的發生率，也會傷害到細胞乃至破壞染色體；香煙中含有四千多種破壞人體的物質，其中四十幾種與癌症相關因子，抽一支煙平均減少了五至十分鐘的壽命，抽煙者平均壽命會減少八年左右。根據數據顯示，癮君子所調的——飯後一支煙，快樂似神仙，可就得改為——飯後一根煙，早日上西天。抽煙不僅影響自己健康，同時也會影響身邊周遭人的健康；二手煙的傷害是一・七倍，比抽煙還要糟。葉醫師經常在門診時大力的勸導抽煙者一定要戒煙，他告訴大家只要能夠戒煙，五年以內心臟病的機率就和不抽煙的人一樣；若是戒十五年以上，得肺癌的機率與沒抽煙的人相同。總之，為了健康著想，能不抽最好不要抽。

生活習慣與飲食的不正確嚴重地影響到美國人的健康、死亡問題，以及醫藥費問題；缺乏運動、不正確的飲食導致美國人罹患心臟病、冠狀動脈血管疾病、腦中風、高血壓、糖尿病，甚至於大腸癌、乳癌、攝護腺癌等疾病。其它如感染、毒品（麻醉藥品）都是造成美國人死亡最大的主因，抽煙、酗酒、吸食毒品就佔美國健康死亡比率的四分之三。在美國三個

人就有一個人死於癌症，而台灣則是四個人就有一人；談癌色變的今天，如何減少癌症、文明病的機率與死亡原因呢？葉醫師認為，雖然人體本身會引起癌症基因有三十六種，能夠抑制癌症的基因只有七種，但是只要身體沒有讓癌細胞繁殖的環境，這三十六種癌細胞亦能在我們人體相安無事，不會構成傷害的。正確的飲食、適量的運動、心理的調適與壓力的處理、情緒的管理，維持健康的生活，就是防癌最好的方法。

生活在富裕的環境中，營養過剩導致肥胖的比率逐漸的增高，市面上減肥、瘦身的廣告琳琅滿目，每個人都擔心自己會不會太胖，您真的過胖嗎？葉醫師教大家如何算出屬於自己的理想體重——身高（公尺） $\times$ 身高（公尺） $\times 22$ 就是理想標準，上下 10% 仍在理想範圍，超過 20 則屬肥胖，低於 20 就太瘦了。過胖、過瘦對身體都不好，特別是過胖容易引起心臟病、高血壓、糖尿病……等疾病；葉醫師建議大家在攝取食物只吃六、七分飽就好，過飽可是會傷身的，根據人體與動物實驗，大概在六、七分飽的狀況下，比吃過飽者壽命可以延長百分之五十，千萬不可輕忽。所以，只要均衡飲食，不要過量，再配適當的運動，既可以減少疾病的罹患率，擁有健康又不必花錢，是多麼經濟又實惠。至於膽固醇，葉醫師認為越低越好，可以減少動脈硬化、癌症的罹患率，200 是理想數值，更理想值是年齡 + 100；三酸甘油脂（TG）則要少於 200 較理想。

人體所需的營養不一定非從動物中攝取不可，植物中也可以獲取得到，譬如油質可以從糙米、黃豆、芝麻中攝取，黑芝麻含有豐富的鈣質……；多吃植物性食物反而較不易得心臟病、高血壓、糖尿病、膽結石、腎結石，甚至於癌症也比葷食少很多。葉瑞圻醫師鼓勵大家多吃糙米或是胚芽米。糙米含有豐富的營養成份，所含的維他命 B4 是白米的四倍，胚芽米則是二倍；糙米纖維質又多，又含有鋅等礦物質，是最佳的主食。黃豆的蛋白質含量非常的高，有百分之三十六，相當於牛肉的兩倍；而且黃豆的纖維質多，又含有人蔘成份的皂素，具有防癌、減少癌症擴散的物質，可以減少女性更年期的症狀，可稱得上是最便宜的人蔘。整體來說，素食者的健康要優於葷食者；而且，對整個環境也非常具有影響性。就美國而言，百分之七十的土地種植玉米、黃豆，其中黃豆百分之九十、玉米百分之八十都是用在養殖經濟性動物，只有百分之十至二十是人食用的；從經濟角度來計算，十六磅的黃豆才能製作出一磅的牛肉，有的人一餐就可以吃掉一磅的牛肉，而十六磅的黃豆可要吃上一個星期之久。為了種植黃豆、玉米供給牛吃，必須大量砍伐森林，造成土壤表土的流失。除了土壤問題外，水資源也非常浪費，以牛肉來說，一磅的牛肉要十倍的水；最糟糕的是河川的污染，牛的排泄量是人的十六倍，所以說是非常不符合經濟效益。生態學家指出，只要一個人吃一年的素食，就可以拯救一英畝的森林，由此可見吃素對環保是有很大的助益。一般人對於吃素的印象不是青菜就是豆腐，刻板而沒有變化，而且蔬果含農藥成份又很高；關於這方面，葉醫師表示，植物種類很多，從根、莖、葉、花、果到芽菜，顏色有紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、黑、白，事實上吃素是可以吃得多彩多姿的。至於農藥問題，其實吃肉的農藥是吃素的十四倍；台灣大部份農藥屬於脂溶性，百分之八十農藥會積存在油脂當中，牛肉百分之二十二油脂，所以越大的動物所含的農藥越高，連奶製品也都會含有脂溶性的農藥。根據台大公共衛生研究所對罹患肝炎患者分組實驗，發現葷食的患者比素食者惡化比率要高出四倍。吃素好處多多，大家應該多吃素食。

適當運動是強身的不二法門

除了正確飲食之外，適當的運動是不可少的。運動直接影響肥胖、抵抗力，葉醫師建議大家每一星期要做三至五次約三十分鐘的有氧運動，增強心肺功能；每天做二分鐘的腹部或背部、手臂的肌肉運動，以及柔軟體操，可以提升身體的柔軟度，身體才不會僵硬，跌倒也比較不容易受傷。運動可以消耗熱量，增加抵抗力，它還可以增加腦內的嗎啡，只要持續運動三至六個月，一旦不運動，心理就會不暢快，自然就會養成運動的習慣。身體強壯，疾病自然就會遠離，後天的生活方式是可以決定遺傳基因的展現，所以透過飲食與運動一定可以讓身體維持在健康的狀況，尤其年齡愈大，受先天的影響愈小，後天的努力可以補強先天的不良，更可以把好的遺傳發展得更好。

葉醫師將多年醫界的經驗及個人親身的體驗與大家分享，他以深入淺出的方式講解保健的重要性及保健的方法，提出相當多的數據資料給大家參考，現場並示範幾種簡單又容易做的運動，讓大家能夠在正確健康的觀念基礎下，照顧色身，免除疾病纏身之苦，希望每一個人都可以做自己的保健師。

健康生活化，生活健康化

「健康人人都想要，嘴巴都說最重要，優先順序非主要，輕而易舉犧牲掉」，健康講座在士林區衛生所所長，也是僧伽醫護基金會董事施文儀醫師這首打油詩中劃下句點；施醫師勉勵大家珍惜這個機緣，提升每一個人正確的健康知識，將保健落實在日常生活中，大家在健康的道路上彼此關懷，把健康行銷出去，這也是另一種行菩薩道。

僧伽醫護基金會於會後致贈葉瑞圻醫師演講車馬費，葉醫師再次的發心，當場就將此費用捐獻給基金會，獲得在場所有人熱烈的掌聲與感恩；執行長慧明法師把握難得的機會，當眾極力邀請葉醫師擔任未來僧伽醫護聯合診所院長一職。同時慧明法師宣佈一則好消息，去年全程參與義診、於長庚醫院任職的鍾美玉醫師也將至僧伽醫護聯合診所駐診，加強僧伽醫療實力與陣容。

講座活動還有一件值得一提的事，每一位參加講座的人都獲得一份別具意義的禮物；這份禮物是慧明法師到宜蘭義診時帶回的，她非常有心地在每個石頭上寫上一句法語，希望藉此莊嚴每一個人，同時也希望大家對三寶的護持能夠堅定如石，永恆不變。（徐厚鈺報導）