

中華民國八十八年四月五日 (農曆二月十九日 觀音菩薩聖誕) 創刊
中華民國八十九年八月卅一日 出刊・雙月刊

復醫伽僧

第9期

活動紀要

佛教僧伽醫護基金會二週年慶暨健康
千禧園遊會活動報導

佛學與醫學

相好莊嚴與口腔衛生

佛門杏林錄

黃金萬 ■ 一位行醫不忘念佛的醫師

緇門醫話

耳鼻喉科常見的癌症

埔里醫耕

重建區下的衆生

【愍念一切衆生海

興起無量大悲心】



首座由佛教自行創辦的僧伽診所

佛教僧伽診所

正式開幕

歡迎佛教僧伽及一般民衆前來看診

佛教僧伽免收掛號費及部份負擔

僧俗共享高品質的醫療服務

你會憂心找不到良醫嗎？

現在有一群發心護持三寶的良醫

將於本診所爲您服務

您的健康將由本診所優秀的醫師群爲您把關



本院爲全民健保
特約診所

門診時間表

星期	一	二	三	四	五	六	日
上午 9:00 ~ 12:00	家庭醫學科 陳一琦	內科、精神科 徐長庚 邱偉哲	家庭醫學科 陳一琦	內科、腸胃科 楊峻昌	家庭醫學科 陳一琦	內科、腸胃科 楊峻昌	每月第一週林炯堃 (耳鼻喉科)
下午 2:00 ~ 5:00	家庭醫學科 陳乾原	耳鼻喉科 盧漢隆 2:00~4:30	內科、痛風 殷光達	內科、腸胃科 楊峻昌	內科、腸胃科 楊峻昌	內科、血液科 黃錫信	每月第二週黃瑞娟 (一般內科)
晚上 6:00 ~ 9:00	家庭醫學科 陳乾原	內科、腸胃科 楊峻昌	家庭醫學科 陳乾原	耳鼻喉科 林炯堃 7:00~9:00	內科、新陳代謝 鍾美心		每月第三週林炯堃 (耳鼻喉科)
							每月第四週宋永魁 (婦科)

佛教僧伽聯合診所

掛號專線：(02)8951 - 9097

診所地址：台北縣板橋市公園街 22 號

目錄

法苑醫林	病僧安置處所 慧明法師—— 2
活動紀要	佛教僧伽醫護基金會二週年慶暨健康千禧園遊會活動報導—— 3 健康千禧園遊會成果報告—— 7 財團法人佛教僧伽醫護基金會園遊會收支結算表—— 9 嘉義香光寺義診活動報導—— 10 週末與健康有約 醫學健康講座——常見耳鼻喉科疾病 徐厚鈺—— 12
佛學與醫學	相好莊嚴與口腔衛生 施文儀醫師—— 20
佛門杏林錄	黃金萬——一位行醫不忘念佛的醫師 王靜蓉—— 24
緬門醫話	西醫篇/甲狀腺機能不足——甲腺低能症 林仁德醫師—— 28 中醫篇/從中、西醫觀點談「欠血」、「貧血」!? 彭永鑫醫師—— 31 牙醫篇/口腔衛生從「心」出發、談潔牙方法——牙線篇 葉必信醫師—— 34 防癌篇/耳鼻喉科常見的癌症 盧漢隆醫師—— 39
養生常談	另類醫療篇/弘道氣功 王弘道—— 42 膳食篇/蓮和養生 楊玲玲教授—— 46
埔里醫耕	重建區下的衆生 黃聰敏醫師—— 50
菩提心影	淺談溝通(-) 黃宗正醫師—— 52
公告	貧病法師醫療補助—— 57 病患服務員訓練招生簡章—— 58
基金會大事紀	本會—— 59
功德林	本會—— 60

中華民國八十八年四月五日 創刊



中華民國八十九年八月三十一日 出刊

發行人／道海長老
社長／大航法師
總編輯／慧明法師
編審委員／淨耀法師
廣淨法師
李懋華醫師
宋永魁醫師
施文儀醫師
陳文秀醫師
陳榮基醫師
黃錫信醫師
戴慧洋醫師

執行編輯／徐厚鈺
總校對／慧觀法師
封面畫作／蕭進興
插畫繪圖／邱麗華
美編設計／魏素貞
特約攝影／梁昇富居士
法律顧問／林春鏞律師
會計顧問／鍾士鎮會計師
徐子涵會計師

承印／上海印刷廠股份有限公司
發行所／財團法人佛教僧伽醫護基金會
台北縣板橋市公園街22號2樓
電話：(02)8954-1489
傳真：(02)8954-1471
郵撥帳號：19265780

E-mail：sangha@ms19.hinet.net
網址：http://www.sangha-care.org.tw

中華郵政北台第6602號執照登記為雜誌交寄

免費贈閱♡歡迎助印 若需轉載本刊圖文·請事先書面徵求本刊同意

病僧安置處所

【出處】摘自《四分律行事鈔》〈瞻病送終篇〉，（大正藏第四十冊一四四頁上欄）

選輯／釋慧明

總編輯

《梵網經》云：「見一切疾病人，常應供養如佛無異。八福田中，看病福田，是第一福田。若父母、師僧、弟子病，

諸根不具，百種病苦惱，皆供養令差。」

今藉此專欄，將陸續由三藏典籍中選錄醫療相關文獻，以法供養大眾。

經文

僧祇：若大德病，應在露現處，上好房中，擬道俗問訊生善。燒香塗地，供待人客。

十誦：病人與中房舍臥具，令得容受看病者。

若依中國本傳云：祇桓西北角，日光沒處，為「無常院」，若有病者，安置在中。

以凡生貪染，見本房內衣鉢眾具，多生戀著，無心厭背，故制令至別處。堂號無常，來者極多，還反一二，即事而求，專心念法。其堂中置一立像，金薄塗之，面向西方，其像右手舉，左手中繫一五綵幡，腳垂曳地。

當安病者在像之後，左手執幡腳，作從佛往淨刹之意。瞻病者燒香散華，莊嚴病者。乃至若有屎尿吐唾，隨有除之，亦無有罪。傳云：原佛垂忍土，為接群生，意在拔除煩惱，不唯糞除為惡，如諸天見人間臭穢，猶人之見屏廁，臭氣難言，尚不以為惡，恆來衛護，何況佛德，而有愛憎？但有歸投者，無不拔濟。乃至為病者隨機說法，命終恆在佛所，不得移之。



佛教僧伽醫護基金會二週年慶暨健康千禧園遊會活動報導

佛教僧伽醫護基金會成立到現在也已經向第三個年頭邁進了，基金會的二週年慶欣逢紀元二千年，故特別舉行「健康千禧園遊會」以慶祝之。此健康千禧園遊會的形態有別於一般以吃喝飲食為主的園遊會，顧名思義，健康千禧園遊會即是標榜著以提倡健康為主。在這千禧新的紀元裡，科學飛躍帶給人類許多的方便，同時因人們對科技的過份依賴和物慾的貪求，也因而產生了許多的文明病，不論是身體的、心理的亦或是整個人們生活的大環境污染，無不威脅著我們的生命。因此佛教僧伽醫護基金會有鑑於此，特藉二週年慶和二千年新紀元的來臨，於六月十八日舉行了健康千禧園遊會，以提倡全民健康。

此健康千禧園遊會，活動地點在板橋新火車站前的中軸廣場，及靠車站北門出口站內，活動共分六區。其中以健康服務區最具特別，此區是由佛教僧伽醫護基金會與台北縣衛生局共同負責，健康服務內容豐富，項目包括有X光檢查、骨密度測量、血糖、血脂、膽固醇三合一檢查、牙齒保健篩檢、眼科保健篩檢、口腔癌、乳癌、子宮頸癌篩檢等，另有體適能活動（身體質量指數

■ 梁昇富 / 攝影



圖1.園遊會會場鳴鐘及許願池一隅



圖2.園遊會在法師們的梵唄聲中，展開序幕。



圖 3.醫政處副處長李懋華醫師，代表行政院衛生署致詞。



圖 4.本會董事，廣淨法師致詞。

測量)、中醫體質診斷、營養諮詢、心理諮商、各類衛教、國術推拿等服務項目。在活動的當日，此區吸引了無數的民衆前來參與，主辦單位不但達到了提倡健康的目的，民衆同時也得到了實質的服務，可說是一舉雙美之事。

另在靠車站北門出口站內的展覽區，主要是佛教僧伽醫護基金會二週



圖 5.本會董事廣淨法師、副縣長林萬億及與會貴賓，共同為本會二週年慶生。

年成果攝影展，其展出內容，分有基金會的義診活動、心理諮商助人工作坊活動、病患服務員培訓活動及會務相關活動的成果攝影。

在展覽區的另一隅裡，另有著中國文人花藝結合書畫展（現場有吳耀輝等七位書法家當場揮毫義賣），以及佛像及佛教文物展等活動。

此園遊會活動值得一提的是，主題區的活動，主題區是由大型的活動舞台上布置有大型佛桌，佛桌上供有大型之華嚴三聖佛像所建構而成，其場景肅穆莊嚴令人望之起敬。園遊會活動的開始，由佛教的鐘鼓齊鳴儀式展開，其鐘聲之鳴響徹雲霄；其鼓聲之響蓋有驚天動



圖 6.園遊會人山人海的現場，連走道都擠滿了人潮。



圖 7.慧觀法師正以無比的歡喜心，義賣弘一大師墨寶。



圖 8.園遊會在陳俊宏及王建勳兩位主持人之串場下，生動又活潑，深受小孩子的喜歡。



圖9.本會在板橋火車站內舉辦二週年成果回顧展，由梁昇富師兄提供數十幅珍貴照片。



圖10.展覽會場不斷播放本會製作之VCR，給民衆觀看。



圖11.展覽會現場由吳耀輝等七位書法家，現場揮毫義賣。

地之勢。隨後在教界長老致詞及貴賓的祝福下，即開始了舞台一連串的活動。舞台活動計有經典佛舞、佛曲教唱、減壓體操、韻律操教學等活動。園遊會的當日人來人往，有時行道幾乎可以用水洩不通來形容。當天幸得天公作美，清晨一早即風和日麗，待活動結束後又是一場季節性的午後雷陣雨，基金會的此一活動真是蒙諸佛菩薩的加持保佑啊！

基金會的週年慶在多彩多姿的園遊會下度過了，回顧這一年來，基金會的會務可以說是增加了不少，全體的會務人員也都任勞任怨、勞心勞力的奉獻和犧牲付出，雖然基金會至今有了一點小小的成績展現，但更仍需大眾的力量支持與鼓勵，基金會才能有更順利的成長。🙏

健康千禧園遊會成果報告

指導單位：行政院衛生署

主辦單位：台北縣政府衛生局、財團法人佛教僧伽醫護基金會

協辦單位：台北縣立板橋醫院、新竹福嚴佛學院、中壢圓光佛學院、板橋如意講堂、新莊佛教圖書館、台北市佛教護僧協會、財團法人佛教蓮花臨終關懷基金會、台北慧日講堂、中華民國佛教青年會、中華民國牙醫師公會全國聯合會、基隆法嚴寺、新竹一同寺（財團法人玄深文教基金會）、台北修聖寺、水里慈光寺、中華民國弘一大師紀念學會、新竹大慈講堂、慈雲雜誌社、蓮門學會、財團法人桃園縣香雲福利慈善基金會、諾那華藏精舍、財團法人台灣省台中市慈善寺、嘉南佛教文物有限公司、台北市佛教青年會、台北市佛教觀音線協會、中華五眼護盲協會、中華太乙鬆筋療法協會、世華銀行板橋分行、柔情社會關懷協會、佛教僧伽醫護基金會牙科委員會、佛教僧伽醫護基金會埔里義診中心

贊助單位：西蓮淨苑、一如淨舍臨終關懷協會、和裕出版社、台灣土地銀行板橋分行、荃品股份有限公司、陽程股份有限公司、板橋蒲公英有機飲食、中國佛學社、新莊法昇宮

參加總人數：約一萬人



■梁昇富／攝影

◆成果報告：1.中醫體質診斷（二位中醫師）

時間為 9:00 ~ 14:30

每人看診時間：平均 3 分鐘

看診年齡：小孩到老年，各年齡均有，但以中年為多

男女比例：2 : 3

較多病例：鼻子過敏、腸胃疾病、保養方法

看診總人數：約 240 人

2.營養諮詢（一位營養師）

時間為 9:00 ~ 14:00

每人諮詢時間：平均約 30 分鐘

諮詢年齡：25 ~ 60 歲（中年人偏多）

男女比例：2 : 3

諮詢結果：減肥（約佔 8 成）、過瘦、素食、糖尿病

3.心理諮詢（28 位諮商員）

時間為 9:00 ~ 14:00

諮詢年齡：20 ~ 40 歲

男女比例：2 : 3

諮詢結果：壓力、感情佔第一位，精神病患轉介一位

4.推拿（10 位推拿師）

時間為 9:00 ~ 14:00

每人推拿時間：平均 10 分鐘

推拿總人數：120 人

◆檢查結果：

檢 查 項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	胸部 X 光	子宮頸抹片	口腔癌篩檢	牙齒保健	骨質密度測定	心理諮商	乳癌篩檢	體適能測量	眼科檢查	骨密衛教	血糖、血脂測定	營養諮詢
人 數	126	65	303	370	73	300	94	165	235	61	65	20

財團法人佛教僧伽醫護基金會

園遊會收支結算表

中華民國 89 年 6 月 18 日

收 入		支 出	
園遊會收入	1,215,906	場地租金	85,399
現金收入	269,287	印刷費	48,000
園遊券預收款	173,494	棚架費	512,000
園遊會贊助捐款	486,438	運費	7,506
		郵費	5,976
		攤位回收費	272,345
		交通費	7,645
		雜費	10,825
		公關費	35,025
		膳食費	27,633
		跳動筆製作費	31,500
		Polo 衫製作費	178,500
		金菠蘿圖書進書費	13,319
		支出總金額	1,235,673
		結餘金額	909,452
總計：2,145,125		總計：2,145,125	

董事長：釋道海 執行長：釋慧明 副執行長：釋慈融 會計：簡玉娜



嘉義香光寺義診活動報導

7月15日兩部裝滿醫療器材的小貨車，浩浩蕩蕩的行駛在往南部的高速公路上，目的地是嘉義香光寺。

到達香光寺時已看到十多位男女志工及法師們在等待我們，並協助我們搬運物品及佈置會場。這次得到香光寺見蔚法師及寺裡諸位法師的支持與協助，我們很快的把會場佈置好，看到法師們嬌小的身軀為我們搬桌子、排椅子，內心充滿了無限的感激。帶著感恩的心完成工作後，互道阿彌陀佛！

第二天六點，當我們做完早課已看到法師們在等候抽血，護理人員急忙進入工作崗位，動作熟練的為法師抽血，技術高超一針見血！

七點三十分左右義德寺的法師來報到，看到許多法師的到來我們非常雀躍，能為法師服務是我們的榮耀。

首次義診除了基本身體檢查外，尚有中醫、西醫、婦科、牙科及其他專科診治服務，每次義診家醫及中醫、牙醫佔有很重的地位。這次邀約到



■梁昇富／攝影

針灸江醫師，因技術高超，看診人數很多，都大排長龍，並相約下次義診台南見！

值得一提的是口腔保健衛教，教導的是牙線使用及正確的刷牙方法。負責教學的是護理師黃麗枝，他準備海報、刷牙模型；教學時認真，風趣，肢體動作逼真頗得法師的歡喜，接受學習的人很多。看到各位法師每人拿小鏡子張大嘴巴，觀看自己的牙齒後，互相看笑著說，我們的牙齒真要好好刷刷了！

在腹部超音波檢查中，發現數位法師肝臟及子宮有問題，這就是我們義診的目的，是為法師們篩檢疾病的最好時機。

義診報名有102位，實際看診只有82位。因法師太忙了，未能前來參加，有些遺憾。

這次看診很成功、圓滿，這都要感謝香光寺各位法師及志工的支持捧場，才有豐碩的成果。帶著感恩的心及思念之情踏上歸程，再見了——香光寺。🙏



■ 梁昇富/攝影

週末與健康有約·醫學健康講座

常見耳鼻喉科疾病

林炯堃醫師 / 主講

六月份的醫學健康講座是由林炯堃醫師主講。開講之前，如往例的由執行長慧明法師介紹主講者，法師特別提到林醫師袍袋中的法寶——他經常隨身帶著佛學小冊子，以便不時贈送予有緣的患者，法師讚歎林醫師不僅醫治患者的疼痛，還以佛法來滋潤患者的心靈，可以說是醫院中的白衣大士。

林醫師目前任職於桃園榮民醫院耳鼻喉科主任、三軍總醫院耳鼻喉科兼任臨床教授、國防醫學院耳鼻喉科兼任講師；繁忙工作之餘，他仍抽空到佛教僧伽聯合診所駐診，他的發心得得大家的掌聲與敬佩。

季節更迭是耳鼻喉科疾病之好發期

林醫師的講題為「常見的耳鼻喉科疾病」。開講之前，他幽默的說：「每當季節更迭時，耳鼻喉科醫師的生意稱得上高朋滿座。」林醫師先從耳鼻喉科的演進過程講起，在早期耳鼻喉科稱為「五官科」，眼科包括在內；之後稱為耳鼻喉科（脖子以上，除了眼睛、腦子以外都屬耳鼻喉科的

範圍）及頭頸部外科。日後，科別越分越細微，耳科就分為一般耳科（醫治中耳炎、外耳炎等一般耳科疾病）、神經耳科（醫治頭暈等不平衡的疾病）、聽覺功能科；在鼻科方面，分鼻科、鼻過敏科等；喉嚨又分喉科、音聲外科（專門針對聲音問題）；以及頭頸部外科（以腫



■梁昇富 / 攝影

瘤疾病為主），另外如腦下垂體腫瘤、聽神經腫瘤等，亦可和神經外科醫生合併處理。林醫師清楚的說明相關科別，希望大家以後就醫時不會看錯科別，徒增煩惱。

大部份的人都有耳朵癢痛、鼻塞、流鼻水、喉嚨癢、頭暈等經驗，探究箇中原因之前，林醫師先講解耳鼻喉的基本結構、功能及常見的症狀。

耳朵的面面觀

我們的耳朵由外至內分為：耳殼（耳廓）、外耳道、耳膜（耳鏡）、中耳（聽小骨、中耳肌肉）、內耳（耳蝸、半規管）等結構。其功能有聽覺、動靜平衡感覺。常見的症狀：耳癢、耳痛、耳漏、耳鳴、聽障、暈眩等。

引起耳朵癢的原因不外乎是耳垢、濕疹、耳黴菌所致。耳垢有乾、溼兩種，它會自然往外排出，並不需要去挖它；尤其不可用髮夾、筆套來挖耳朵，這是非常容易傷及耳朵而引起感染。至於耳濕疹，除了會癢以外，還會流水，且與過敏體質有關係，可擦類固醇藥膏來治療。黴菌的感染，只要清乾淨，再擦抗黴菌藥膏就能止癢。

耳痛情形有急性外耳、中耳炎和游泳耳（游泳感染）、耳疱疹，以及轉移性的疼痛。搭乘飛機或是潛水，會發生壓力傷害的情況，特別是在飛機下降時最好不要睡著，如果耳朵有不舒服，趕緊吹氣來保持中耳壓力的平衡，以避免造成氣壓性中外耳炎，引起耳痛。而耳痛就以耳疱疹最痛，多少會有面神經麻痺的現象。轉移性的耳痛，如牙疼、口腔潰瘍、下咽腔癌等病會間接引起耳朵的不舒服，往往發生在同一側耳朵。

耳漏，就是耳朵會流膿、流血、流水等現象；耳朵發炎或是膽脂瘤病變的（珍珠瘤），就會有流膿的情況。耳朵出血不外是外傷，再不然有可能因為癌症病變所引起的。而腦脊髓液漏（流清水樣）的耳漏，因先天性病變引起的很少，大多是外傷的緣故，特別是車禍因素佔絕大部份；自從規定騎機車戴安全帽之後，降低了不少頭部外傷的機率。

耳鳴，分為自覺性耳鳴、他覺性耳鳴、幻聽等三種。自覺性耳鳴只有自己聽得到耳鳴的聲音，起源於噪音傷害，如打靶、鹽水烽炮等過大的聲音刺激，使得聽覺神經系統發生問題；這種耳鳴有可能會好的，但是如果持續三個月耳鳴沒有減退，那麼你就成了耳鳴永遠伴隨的「幸運兒」了。

他覺性耳鳴是連別人都是可以聽到耳鳴的聲響，源自於血管性（外傷、動脈異常）、肌肉性及耳咽管等聽覺系統外的構造出問題。幻聽和耳鳴是不一樣的，為聽到唱歌、說話、罵人等有意義的聲音，與精神分裂症有關。

減輕耳鳴的方法

耳鳴經過檢查診斷後，除了醫師建議的治療外，下列幾個方法可以自我處理：

1. 若因高血壓、糖尿病、高血脂症、貧血、甲狀腺功能異常、失眠等疾病產生耳鳴，則需就醫治療。
2. 通常在安靜的環境中，耳鳴會比較明顯，所以晚上因為耳鳴而睡不著時，可以在房間放些有聲音的物品，如時鐘、冷氣或小聲的音樂，藉由外界的聲音將耳鳴遮蔽。
3. 睡覺時可稍微墊高枕頭，減少頭部充血及耳鳴。
4. 若聽力有某些程度的受損，可以嘗試配戴助聽器，不僅能夠改善聽力，有些人還可以藉由助聽器的效果而將耳鳴遮蔽掉。
至於有些人擔心助聽器戴久了，聽力會越來越差的問題，其實不然，只要配戴適合的助聽器，是不會加重病情的。
5. 避免噪音的刺激，包括戴耳機、噪音環境以及吵雜的音樂；尤其睡前戴耳機聽廣播、音樂時，音量不要開太大，否則睡著了，長時間大音量的刺激會影響聽力，造成耳鳴。
6. 避免抽煙、喝酒、咖啡、可樂、茶。
7. 充分的休息，適量的運動以及避免過度勞累；適當的工作量可以轉移對耳鳴的注意力，但是過量的工作又缺乏適度的休息，則會使耳鳴惡化。
8. 任何一種耳鳴都與情緒有關，所以要保持愉快的心情，避免太大的壓力，儘量不去注意耳鳴的聲音。

◆關於聽障，有傳導性聽障、感覺神經性聽障兩種

(一)傳導性聽障——大塊的耳垢、中外耳發炎、聽小骨受傷斷裂，或是先天、原因不明的耳硬化症，使得聲音無法傳達進入內耳，則屬於傳導性聽障；處理原則是藉由藥物或手術來校正，不然就戴助聽器或是放大音量。

(二)感覺神經性聽障——原因有遺傳、感染、噪音、老化、聽神經瘤等。遺傳又分先天性與胎兒在懷孕期感染的。噪音所引起的聽障，大概三分之一可以痊癒，三分之一局部會好，三分之一的人是不會好的。老化就是一般所說的老年耳背，這是由於聽神經退化的關係，先從高頻率的聲音開始減退，如門鈴聲及電話鈴聲會聽不清楚，且老年性耳背者的辨音能力較差。聽神經瘤，是腦瘤的一種，屬於生長緩慢的良性瘤，國外較常見；症狀是單側耳鳴或是辨音能力減弱，理論上年輕患者可以手術切除，年紀大者只需定期追蹤觀察即可。

談到暈眩症，林醫師曾爲了此症狀在民國 73 年前往美國洛杉磯加州大學，花了一年的時間專修暈眩；他利用這次講座，非常仔細的分析暈眩的原因及各種不同的暈眩情形。

暈眩的症狀不一，有外面景物在轉、有頭裡面在轉，轉法各有不同；亦有頭重腳輕，走路不穩或暈厥等。原因很廣，從頭到腳的疾病都有可能是造成頭暈現象的原因。暈眩大致上可分爲：

(一)天旋地轉式的暈眩——有持續數秒鐘，且與改變姿勢或某一特定姿勢有關的姿態性暈眩症；也有持續數分鐘到數小時的暈眩，伴隨有耳鳴、聽力不好、噁心、嘔吐的內耳積水（美尼爾氏病），還有天旋地轉、噁心、嘔吐，卻沒有聽力變化持續數天暈眩的前庭神經炎；以及伴有神經症狀的小腦或腦幹中風（出血或栓塞）。可從發病史以及簡單幾種臨床上的檢查，便可找出到底是內耳、前庭（平衡）神經、小腦、腦幹等處出問題。

(二)頭重腳輕，走路不穩的暈眩——關節炎、中風之後、小腦病變、本體感覺系統缺失就會產生此種不平衡的感覺。

(三)眼前發黑、冒金星的暈厥——原因有姿態性低血壓、心律不整、貧血、心血管疾病等。

(四)長期天天頭暈——與心理因素有關；心因性、恐慌症、焦慮症、換氣過度症候群。所謂「換氣過度症候群」，是指在密閉環境或是壓力大時，不自覺的會呼吸加快，而使體內的二氧化碳濃度過低，而二氧化碳在體內會使血管擴張，若其濃度過低，會使血管收縮、缺氧，便發生頭暈、心悸、舌頭或嘴唇發麻等狀況。

避暈的要領和適應之道

還有一種暈眩是因為感覺信號發生衝突與紊亂所造成，屬於正常的生理現象，如搭乘車、船、飛機所產生的動暈症。暈眩要如何避免呢？假使有眩暈現象，首先要放鬆心情，儘速就醫。在急性發作時，可找醫生開止暈、止吐藥，安靜的休息，避免快速變換姿勢。平時最好穿著平底鞋，必要時以拐杖幫助平衡，或戴眼鏡改善視力。倘若不是嚴重到嘔吐或不能工作，眩暈一般是不需要長期服用止暈藥物，適當的平衡運動反而可以幫助身體及早產生代償平衡作用，而不再眩暈。

對於平常較易暈車、暈船的人，不妨參考以下的避暈方法：

- (一)避免搭乘車、船、飛機。
- (二)座位最好在車、船、飛機的重心部位，減少震動的刺激與身體的干擾。
- (三)橫卧或仰卧，固定頭部，約束好身體，儘量減少不必要的頭部動作。
- (四)座位選在能往前看一穩定的事物上。如乘船時，可在甲板上直視地平線；搭車時，坐在前座（駕駛座旁），向前看遠處一個固定物等。
- (五)閉上眼睛，減少視覺和內耳動靜感覺的衝突。
- (六)親自駕駛，也可避免眩暈。
- (七)慢慢增加人為引發眩暈的強度、時間和次數。
- (八)用藥物控制，如服用暈車藥物，以鎮定、降低平衡系統功能。現在有一種暈車貼布，在搭車、船四小時前貼上，藥效可維持三天之久；只不過藥布有可能使皮膚發癢、過敏的缺點。

耳朵保健之道

平時對耳朵的保健是不可輕忽的，方法有：

1. 平時不要挖耳朵，耳垢會自然的由內往外排出，並且耳垢還具有保護耳朵的作用。
2. 耳朵進水時，單腳、側頭上下跳躍數下，一股熱流便會由耳內往外流出，一般是不需要用棉花棒清理的。
3. 長期帶血的耳漏，應該請醫師深入檢查，是否有癌變的可能。有味道的耳膿漏，有可能是膽脂瘤之嫌。
4. 小孩的中耳炎，若沒有聽力減退及持續性黃膿鼻涕出現，只要服用二週

的抗生素後觀察即可，若是超過三個月的中耳積液且聽力減退，考慮置放耳通氣管。

- 5.成人單側反覆性中耳炎或耳咽管功能不良，應檢查鼻咽腔，以排除鼻咽癌的可能。
- 6.不要執著於耳鳴，以免造成精神上困擾，而影響日常生活作息及睡眠。
- 7.漸進式的單側聽力減退及耳鳴，請醫生檢查，是否因聽神經瘤的關係所造成（國人較少見）。
- 8.噪音性聽障，只能預防不能治療，平時即應避免暴露於噪音環境，並做好噪音防護工作。
- 9.暈眩雖然使人難過，但通常不會要命，所以不需要天天吃暈藥，只要少油、少鹽、睡眠充足即可。

鼻子面面觀

談完了耳朵之後，林醫師接著講述鼻子。首先是鼻子的結構：外鼻、鼻孔（鼻前庭）、鼻中隔、鼻甲、鼻道、鼻淚管、鼻竇（額竇、篩竇、上頤竇、蝶竇）；其功能：香臭嗅覺、呼吸、過濾、濕潤、聲音共鳴；常見症狀：鼻塞、鼻水（鼻涕）、鼻血、鼻痛、嗅覺喪失、腫瘤等。疾病方面有：

- (一)流鼻血：鼻前部流血的情形較常發生於小孩或是年輕人，鼻後部流血則以老年人、血管硬化者為多。小孩單側鼻子有黃色帶血絲的鼻水，很有可能是因為鼻子內有異物的緣故。至於成人在清晨起床時，往後倒吸鼻子，吐出來的痰帶有血絲，便要排除鼻咽癌的可能。
- (二)過敏性鼻炎：症狀有打噴嚏、流清鼻水、鼻塞、鼻癢……等，通常會在特定的時、空下發生症狀；治療方法為避開過敏原、適度運動、藥物治療、開刀（以改善鼻塞）。
- (三)慢性肥厚鼻炎合併鼻中膈彎曲：症狀有鼻塞、頭痛，治療方法有服用藥物或手術，然而並非所有鼻中膈彎曲的人都需要開刀矯正的，因為造成鼻中膈彎曲大部份為天生的，沒有症狀產生，則可視為正常。
- (四)鼻竇炎及鼻息肉：症狀為黃膿鼻涕、鼻塞、鼻涕倒流、鼻內異味、頭痛、嗅覺減退等。鼻竇炎又分為急性、亞急性、慢性鼻竇炎三種，有藥物及手術兩種治療方法；廣義上，只要沒有黃色鼻膿出現，便可視為沒有

鼻竇炎。

(五)鼻骨折：主要是受傷關係，最好在兩週內治療好，否則纖維化形成，就要等六個月後才能開刀治療。

對於鼻子的保健及應有的觀念，必須要有所認知，才不會為鼻所苦；保健的方法如下：

- 1.少挖鼻孔，少揉鼻子，擤鼻涕時不宜太過於用力；擤鼻涕正確方法是按住一個鼻孔擤另一邊鼻孔的鼻涕，若擤不出來就往後倒吸入喉嚨。
- 2.過敏性鼻炎是不會影響智力與注意力的，而且很少會因此引起鼻竇炎。過敏性鼻炎和感冒不同，應分辨開來的。
- 3.鼻竇炎是可以治癒的，只有久病不癒的鼻竇炎或併有鼻息肉者才考慮開刀。
- 4.流鼻血不一定是癌變，不必過度驚慌，請耳鼻喉科醫生檢查即可。
- 5.勿將鼻甲當成鼻息肉，而隨便的「點燒鼻息肉」。
- 6.小孩出現單側流黃色帶血絲、有臭味的鼻水，應檢查鼻內是否有異物。
- 7.超過三個月以上的嗅覺喪失，又無鼻塞、鼻膿、頭痛等症狀，注意觀察即可，無須急著進一步治療。
- 8.頭痛不宜全部歸咎於鼻病，兩者關係要釐清。
- 9.鼻中膈彎曲多數乃天生造成，沒有症狀不需要開刀。

喉嚨面面觀

最後談到喉嚨部份，包括了唇、舌、面頰、扁桃腺、會厭軟骨（食道與氣管間的軟骨）、下咽腔、聲帶等；功能有味覺、發聲、吞嚥、呼吸；喉嚨出現的症狀有：

- (一)咽喉腫痛：急性咽喉炎、急性扁桃腺炎、口腔潰爛、口腔癌。
- (二)咽喉異物感：慢性咽喉炎、鼻涕倒流、胃酸逆流、臆球症、下咽腔癌。
- (三)咽喉食道異物：動物性（如魚刺梗到）、外包裝紙的藥片等。
- (四)聲音沙啞：急性喉炎、聲帶結節、聲帶息肉、喉癌。
- (五)吞嚥困難：因急性發炎、食道異物以至於痛得不敢吞嚥；另一種情形是因食道癌導致吞不下去。
- (六)呼吸困難：急性會厭軟骨炎、喉部外傷、換氣過度症候群。

(七)頸部腫塊：先天性有舌甲狀囊腫、鰓囊腫；感染性的有淋巴腺炎、頸結核；腫瘤性有甲狀腺腫瘤、轉移性癌症（鼻咽癌、下咽腔癌、舌癌、扁桃腺癌、口腔癌、肺癌、胃癌）。

咽喉的保健之道

咽喉應有的保健如下：

- 1.講話不急不緩，避免喊、吼的大叫，不宜濫用、過度使用聲帶。
- 2.避免辛辣食物，不喝酒、不抽煙，連二手煙也要避開。
- 3.勿經常用牙刷用力刷舌頭，以免造成慢性傷害。
- 4.不痛但漸長的頸部腫塊，或長期疼痛的口腔潰瘍，如果超過三週，應速找耳鼻喉科醫師檢查。
- 5.長期咽喉異物感，且無其它症狀者，多為慢性發炎所造成，可不予以理會。
- 6.聲音超過三週以上的沙啞，要儘快找出原因，或是仔細檢查聲帶及下咽腔。
- 7.食道有異物要儘早處理，以免造成縱隔腔發炎，這種情形的死亡率很高，不可輕忽。
- 8.扁桃腺肥大，若沒有造成睡眠呼吸中止、中耳炎、反覆感染等病症，就不需要開刀。

講座當中，林醫師將耳、鼻、喉講述得非常的詳細，他還適時地與佛學上六根（眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根）、六塵（色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵）、六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識）相結合；正如慧明法師之前所言，林醫師是一位行醫不忘佛學的修行者。

耳、鼻、喉方面的問題，似乎有很多人深受其苦，當林醫師演講告一段落，就有許多人迫不及待的舉手發問。講座時間有限，林醫師無法每一個人都詳細的回答，所幸林醫師每週四晚及每月的第一、三週日上午在僧伽聯合診所駐診，還有耳、鼻、喉問題的人，便可以利用門診時間，請林醫師好好的診治一番，稱得上是另一大福音。🙏 （徐厚鈺／整理）

相好莊嚴與口腔衛生

撰文／施文儀醫師

台北市士林區衛生所所長
佛教僧伽醫護基金會董事

- ◆從佛陀的相好莊嚴——三十二相、八十隨形好，我們幾乎可以確定佛教是一個最早提倡口腔衛生的宗教，同時從「因果論」的推論中，也再一次地提醒我們：擁有健康的口腔衛生狀況，絕對是因果報應中種瓜得瓜的必然結果。
- ◆身為公眾、領袖或是形象指標的人物，內在固然最重要，但是相貌卻也不可忽視。口腔是相貌的決定因子之一，口腔的「破相」不僅是會成為表現上的障礙，也將影響到親和力的展現，換言之，將產生與眾生結緣的負面效應。一位優秀的領眾人物，正如尊貴的僧伽，實在沒有任何理由獨獨在口腔健康上，扮演軟腳蝦的角色。佛陀的三十二相、八十隨形好，沒有忽略口腔健康，正是給予我們最佳的啟示。



國人之中，會被浩瀚無垠的佛學所深深地吸引的人並不多，但是因佛像的莊嚴相好而留下深刻印象或被感動的人相信不在少數，縱使有別的宗教以崇拜偶像來批評佛教徒，但是如果你了解佛像的深層意義，眾生是欣賞也好，崇拜也好、著相也罷，從拘翼國優填王造出的世間第一尊佛雕像開始，不論是秣菟羅（Mathura）或犍陀羅、唐風或明式、藏傳或南傳，佛像始終擁有攝受

人心的主流價值是不可否認的。

如法的造出佛像，木刻、泥塑、彩繪、鑄造、石雕……不論是何種材質、何等技術、何種傳承，其實均無法真實地呈現佛陀的本

來面目，以非佛陀所專屬的莊嚴相貌——三十二相、八十隨形好來說，諸相好中，能於佛像造像中具體呈現的，也不過一、二十項，其餘均得靠瞻仰者或禮拜者想像或觀想。就以佛陀的「四十齒相」而言，顯教佛菩薩像均是合口微笑，看不見牙齒，下頷骨的長度也無法評估是否裝得下「齒白齊密」的四十顆牙齒，有時會刻劃出牙齒的「笑彌勒」像，最多也只能秀出「四牙白淨相」；藏傳佛像就算是撕牙咧嘴的忿怒尊像，「四十齒相」也還是不能具體而微。話雖如此，能以佛像來替代佛陀仍然是末法無佛時代信仰者的最高級享受及福報。

佛陀乃覺滿的行者，其相好只是諸多修行法門圓滿之後，於佛陀之應化身所感出的結果而已，俗話說：「三日不讀書，面目可憎」，讀書對面目之影響尚且如此，更何況是修行覺悟？因此，行者其當世或來世的相上若有異於凡夫的具體表徵是可以理解的。

值得注意的是三十二相中，就有「四十齒相」、「齒白齊密相」、「四牙白淨相」及「咽中津液得上味相」等四相與口腔有關，由於雕塑彩繪佛像的材料與方式的限制，無法將佛牙及佛唾液具體造出，因此知道或注意佛陀重視口腔健康的事實就比較少。據經典記載，佛陀之所以擁有四十顆牙齒而非凡人的三十二顆，是因為修行過程中，不兩舌、不惡口、不恚心，修習慈悲平等之心而得；齒白齊密乃因以十善法利益衆生，又常讚揚他人功德而感得；四牙白淨則是常思惟善法，修慈悲心之故；咽中津液得上味則是「幼人之幼」，且以諸善法迴向成就佛道而得。

四十齒相，以當今口腔病理學之觀點來看，恐怕會懷疑諸佛菩薩均得到多生牙的毛病，但是衆生得多生牙，均是不定數、不定位的萌出，因此四十齒相絕非多生牙。三世諸佛均四十齒的合理解釋應是諸佛菩薩修行的結果均能改變細胞層次及元素（基因）層次，因此推論應是一種似遺傳的自然智。當我們想想牙齒的功能及帶給衆生的快樂時，佛陀具足四十顆牙等於告訴衆生：缺牙是一種缺陷、破相，是一種離佛漸遠的衆生相。

齒白齊密，套用口腔醫學術語來說，齒白即是沒齲齒、沒變色、沒染色、沒有牙髓病變、沒有牙結石、牙齒的琺瑯質夠厚且均勻、沒有咬耗或





破損、口腔衛生習慣良好……等，至於牙齒齊密，一定是牙齒排列整齊、齒間密合、牙周狀況良好、齒牙不脫落、不鬆動、不轉位、不移動、不塞牙縫……。

四牙白利相更直指佛陀之門牙已將門齒功能：美觀、說話及咀嚼發揮得淋漓盡致。門牙潔白整齊，是人面美觀的重要因素，同時也是說話時發音正確、不漏風、不噴口水的保證，釋迦牟尼佛說法四十五年，若非擁有良好的門牙，恐怕縱使聞法生喜，坐第一排的弟子也得遭受「望之儼然，聽其言也『濕』」的困擾。

咽中津液得上味相，這正是指出一般人的口臭的缺點，也等於告訴我們佛陀的口腔衛生狀況良好，唾液清淨味甘，吃東西自然得美味。

由此看來，佛陀瑞相之「遠因」均是修習正法、善法，也藉相好教化衆生，使之遠惡親善，離苦得樂。但是，從「近因」來看，佛陀之口腔瑞相，均有其醫學原理，均須有良好的口腔衛生習慣方能維持，佛教是講因果的，從「因果論」的推論中，擁有健康的口腔衛生狀況，絕對是因果報應中種瓜得瓜的必然結果。『增一阿含經』中云：「施人以楊子可得五功德。云何爲五？一除風，二除涎唾，三得消生藏，四除口臭，五謂有功德。善男子、善女人求此五功德，當以惠楊枝爲念。」可見佛教教衆生使用楊枝以維持口腔衛生的歷史由來已久！比丘十八物中，楊枝赫然在列，『十誦律』亦記載嚼楊枝有去口苦、口臭等五利益，顯然佛陀亦要求僧伽應爲口腔衛生及饒益衆生，應以楊枝清潔口腔。至此，我們幾乎可以確定佛教是一個最早提倡口腔衛生的宗教。

在公開的場合，我們會發現一些公衆、領袖或是形象指標的人物，其口腔健康狀況難以與其身份、地位及尊貴的程度相比擬，因爲你絕不相信在各方面均極優秀的人物，會獨獨在口腔健康上，扮演軟腳蝦的角色。雖然人不可貌相，但亦無需排斥貌相，更何況擁有良好的口腔衛生與健康，只是「健康需要（need）」的一環，身爲僧伽或佛教徒，更應效法佛陀的相好，以自身示現佛教重視口腔衛生的優質傳統。🙏

週末與健康有約・醫學健康講座

身安而後道隆 如何安頓色身方便行持？ 如何正確處理常見的健康問題？
本會為增進僧俗的醫療知識，特開辦每月定期之健康講座，邀請專家演講，
講題切合需求、內容深入淺出，歡迎踴躍參與。

日期	講 題	主 講 人	講 師 資 歷
1/8	簡易正確的保健方法	葉瑞圻醫師	馬偕醫院腎臟內科資深主治醫師 前馬偕醫院腎臟內科主任
3/4	尿酸過高與痛風	殷光達醫師	遠東聯合門診內科主治醫師 台大醫院內科兼任主治醫師
4/1	如何預防腰酸背痛	敖曼冠醫師	台北振興醫院骨科主任 前三軍總醫院骨科主任
5/6	高血壓的預防與治療	賴文源醫師	桃園榮民醫院內科主任 前三軍總醫院心臟內科主任
6/3	耳鼻喉科常見的疾病	林炯堃醫師	桃園榮民醫院耳鼻喉科主任 前三軍總醫院耳鼻喉科主任
7/1	臉部疼痛的原因與治療	張文乾醫師	張文乾牙醫診所院長 前台北醫學院附設醫院牙科主任
8/5	如何預防癌症	黃錫信醫師	台北捐血中心負責醫師 佛教僧伽醫護基金會醫事委員會主任委員 前國泰醫院血液腫瘤科主任
9/2	談壓力與睡眠障礙的對策	莊曄嫩醫師	新莊仁濟療養院主治醫師 前林口長庚醫院精神科主治醫師
10/7	肝病的預防與治療	李懋華醫師	行政院衛生署醫政處副處長 前台北忠孝醫院副院長
11/4	婦科疾病早期診斷與治療	宋永魁醫師	林口長庚醫院婦產部部長 佛教僧伽醫護基金會醫療顧問 佛教僧伽醫護基金會桃園地區醫療網召集人
12/2	頭痛知多少	陳榮基醫師	三峽恩主公醫院院長 佛教蓮花臨終關懷基金會董事長 佛教醫事人員聯合會理事長 佛教僧伽醫護基金會董事

時 間：每個月第一週的週六下午 2:00 ~ 4:00 (歡迎自由參加，免費入場)

地 點：台北縣板橋市公園街 22 - 24 號二樓

電 話：(02)89541489

主辦單位：財團法人佛教僧伽醫護基金會

協辦單位：如意講堂、法雨日報

贊助單位：板信慈善基金會、世華銀行文教慈善基金會