

僧伽醫藥

第14期

【專題企畫】

善用牙刷與牙線 全面防範牙周病

【疾病前哨站】

中老年人夏日疾病防範

【中醫觀點】

哪些病適合看中醫？

【用藥常識】

吃藥，大有學問

【活動報導】

放生・環保・智慧行

結夏安居

一個護生、精進修道的日子 行生生世世不捨的悲願

【對象】

僧伽

【時間】

即日起至2001年12月31日截止

【報名方法】

請預約報名

聯絡人：

羅憶珠護理長

電話：

〈02〉8954-1489，0935-223-276

【服務地點】

埔里榮民醫院市區門診部

埔里鎮中山路三段339號

電話：

（049）2916041、2915051

負責醫師：

劉登傑醫師

【注意事項】

1. 經濟困難者優先配戴
2. 每人以一副眼鏡為原則
3. 戒牒影本
〈如未受具足戒，請附僧伽身分證明書〉
4. 身分證影本
5. 若已戴眼鏡者，請將眼鏡攜至義診現場。

埔里義診中心眼科義診、裝配眼鏡服務

讓心靈之窗
看得更遠

眼睛，心靈之窗
要看得清澈，也要看得遠
別讓視線模糊了心靈之光
僧伽醫護基金會 關心您

對於許多人、事、物的看法，久了，往往容易變成一種習慣，久了；不知不覺又成了一種牢不可破的觀念。當一切有了一些變化，有人想抗拒、有人無所適從、也有人思考再三或從善如流，每個人心中自有一把尺，僧伽醫護雜誌期待大家心中不同的尺，對我們的改變有所建議。

這一期，在整體內容上是全新的面貌，在專業背景基礎下，我們嘗試以更生活、實用化的方式傳達醫療及身、心、靈健康觀念。如採訪編輯吳亭瑤在「專題企畫」與「用藥常識」中，以其親切活潑的撰稿風格，描述了預防牙周病及吃藥等種種相關問題，沒有專業的艱澀難懂，讀來舒暢令人心有戚戚焉。

4月21日，是基金會第一次的放生活動，工作人員爲了放生的魚群，努力多時，調查了放生地點的生態環境，不但有環保的觀念，更做到了淨化水質的功效，讓放生成爲積極的護生，確實有智慧。

一般師父們常常因爲戒律關係，生病時會傾向看中醫（當然中西醫各有千秋，沒有高低之分），到底哪些症狀較適合看中醫？且看周莉蕙醫師如何說。

夏天到了，一些常見的疾病，又蠢蠢欲動，如何健康愉快地度過炎炎夏日？楊玲玲教授提供了「清爽一夏」膳食養生；特約記者盧映利特別針對中老年人容易發生的疾病，採訪了多位醫師，提出了預防治療之道。

長期來，因爲許多志工的投入，基金會才能日益成長，此期我們介紹了兩對志工伉儷，文中看到了他們的成長與歡喜，若人人能如此，社會將會是美麗的新世界。

此外，編輯部接到了雲真寺住持因看到上期的內容而來函支持與讚許，我們感到非常的歡喜，更感恩他的鼓勵，編輯部會更加努力製作更充實的內容，也希望大家來函指教。

目錄

編輯室報告 1

【法苑醫林】

體察疾病之源 4

【2001年基金會活動】

放生・環保・智慧行 6

——石門水庫放生記

不一樣的母親節 10

——中壢圓光寺義診

【埔里義診中心專輯】

貧血與叢林斑疹傷寒 14

讓心靈之窗看得更遠 18

——埔里眼科義診活動



【人物特寫】

25 卡麥拉的春天

——梁昇富伉儷志工行

27 柔情大地有情天

——許瑞助伉儷志工行



【專題企畫】

29 善用牙刷與牙線
全面防範牙周病

——牙齦不再腫痛，口氣不再臭

【膳食養生】

40 清爽一夏，瘦身上菜

【疾病前哨站】

42 中老年人夏日疾病防範

——多喝水，保持乾爽！

發行人/道海長老

社長/大航法師

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、陳榮基醫師、陳文秀
醫師、黃錫信醫師

總編輯/慧明法師

文稿編審/慧觀法師

主編/尤美玉

特約採編/吳亭瑤

特約採訪/王淑眉、何貞青、張德周、盧映利

視覺設計/aliwang@ms21.hinet.net

特約攝影/梁昇富、林鳳琪、許育愷

編輯志工/鄭玉鵬

法律顧問/林春鏞律師、李宜光律師

會計顧問/ 鍾士鎮會計師、徐子涵會計師

承印/沈氏藝術印刷股份有限公司

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

E-mail：sangha@ms19.hinet.net

網址：http://www.sangha-care.org.tw

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

【用藥常識】

吃藥，大有學問！ 45

【中醫觀點】

哪些病症適合看中醫？ 48

【菩提心影】

走出憂鬱藩籬，活出生命光彩 52

【慢性病房】

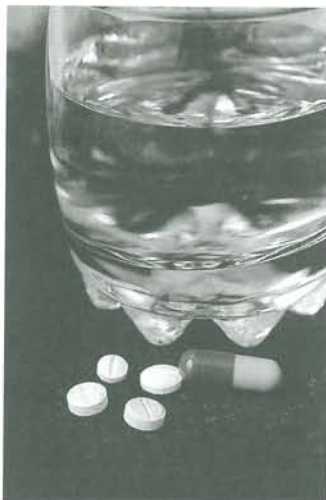
癩癩的中醫診治與調理 54

【素食觀點】

吃素，也要吃得健康 59

功德林 62

基金會記事 64



財團法人佛教僧伽醫護基金會

◎本會宗旨：本會以照顧全國僧伽健康為
主要宗旨

◎本會服務項目：

- 1.僧伽健保制度之落實
- 2.中西醫醫療諮詢義診
- 3.僧伽心理諮商師培訓
- 4.臨終關懷與喪葬善後
- 5.籌設佛教僧伽安養苑
- 6.籌設佛教僧伽醫院

◎僧伽醫護網：

網址：http://www.sangha-care.org.tw

電子郵件信箱：sangha@ms19.hinet.net

◎僧伽醫護雙月刊：

逢雙月出刊，佛法與醫學及醫療資訊介
紹

◎埔里僧伽義診中心

地址：南投縣埔里鎮樹人三街143號
(菩提園佛教蓮友社區)

電話：(049)2420-533

◎郵政劃撥帳號：19265780

◎戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會



體察疾病之源

【出處】《南海寄歸內法傳》卷三（大正藏第五十四冊二三三頁中欄）
 【作者】唐·義淨法師撰

〈原典〉

然西方五明論中，其醫明曰：先當察聲色，然後行八醫，如不解斯妙，求順反成違。言八醫者：一論所有諸瘡，二論針刺首疾，三論身患，四論鬼瘴，五論惡揭陀藥，六論童子病，七論長年方，八論足身力。言瘡事兼內外。首疾但目在頭。齊咽已下，名為身患。鬼瘴謂是邪魅。惡揭陀遍治諸毒。童子始從胎內至年十六。長年則延身久存。足力乃身體強健。斯之八術，先為八部，近日有人略為一夾。五天之地，咸悉遵修，但令解者無不食祿。由是西國大貴醫人，兼重商客，為無殺害，自益濟他。於此醫明，已用功學，由非正業，遂乃棄之。

又復須知西方藥味與東夏不同，互有互無，事非一概。且如人參、茯苓、當歸、遠志、烏頭、附子、麻黃、細辛，若斯之流，神州上藥。察問西國，咸不見有。西方則多足訶黎勒，北道則時有鬱金香，西邊乃阿魏豐饒，南海則少出龍腦。三種豆蔻，皆在杜和羅。兩色丁香，咸生堀淪國。唯斯色類，是同所須，自餘藥物，不足收採。

凡四大之身有病生者，咸從多食而起，或由勞力而發。或夜餐未洩，平旦便餐。或旦食不消，午時還食。因茲發動，遂成霍亂。呃氣則連宵不息，鼓脹即終旬莫止。然後乃求多錢之醫氣，覓貴價之秦膠。富者此事可為，貧人分隨朝露，病既成矣，斯何救焉。縱使盧醫旦至，進丸散而無因，扁鵲昏來，遺湯膏而寧濟。火燒針刺，與木石而不殊，震足頭搖，媿僵仆而何別。斯乃良由不體病本，不解調將，可謂止流不塞其源，伐樹不除其本，枝條彌蔓，求絕無因。致使學經論者，仰三藏而永歎。妨修道業，可不歎歎！廢失榮寵，誠非小事。聊為敘之，勿嫌繁重。冀令未損多藥，宿痼可除，不造醫門，而新病遂殄。四大調暢，百病不生，自利利人，豈非益也。然而食毒死生，蓋是由其往業，現緣避就，非不須為者哉。

〈譯文〉

在印度的五明即五種科學之中，其醫方明說：醫師應先察看病人的聲色，然後行八種醫道。如不能了解醫學的奧妙，那會弄巧成拙。所謂八種醫道：一論治療各種瘡痛，二論針刺頭部疾病，三論醫治身體疾病，四論醫治鬼瘴，五論各種解毒藥，六論醫治兒童



總編輯／慧明法師選輯

疾病，七論延年益壽之法，八論強壯軀體。所謂各種瘡痛，包括內外兩種。頭部疾病指頭部和面部的病。咽喉以下的病稱為身病。鬼瘴是指中了邪。解毒藥是醫治各種毒症的藥。兒童疾病包括母腹中的胎兒至十六歲的少年。另兩種為延年益壽和強健身體。這八種醫道早年有八部書，近來有人摘其要成一夾。印度各地都學習遵循八種醫道。但精通者莫不受祿。因此印度人非常尊敬醫師，也重視商人，因為他們不傷害任何東西，利己助人。我（義淨法師）曾成功地學了印度醫道，但因它不是我的正業，終於放棄。

印度的藥品與中國不同，互有所缺。如中國的貴重藥品人參、茯苓、當歸、遠志、烏頭、附子、麻黃、細辛等，在印度都看不見。但印度多產訶黎勒，北方則時有鬱金香，西方多阿魏，南海則出產少許龍腦。三種豆蔻都產於杜和羅。而兩種丁香則出於堀淪國。只有這些藥品在印度被使用，其他藥物不足採集。

凡是身體得病，都是因為多食，或因過累。多食，如晚餐未化，早飯又吃；或早飯仍在肚中，又吃午飯，因此有病，並進而導至霍亂。呃氣通宵不息，鼓脹十天不止。得病之後，有錢人可買昂貴的腎氣丸和大秦膠，而窮人只能以露水度日，無可救藥，縱使盧神醫扁鵲前來也無濟於事。至於用火、針治病，那身體被當成木石，震足頭搖，與殭屍毫無區別。

這都是因為不明病因，真可謂止流不塞其源，伐木不除其根，病如枝條蔓長，不能根治。致使學習經論的人望著三藏而無能為力。修行實在受到很大的妨礙！興衰榮寵，不是小事。上述筆墨，請勿嫌繁。希望人們不吃很多藥，痼疾可去，不去看醫生，新病可除，身體調順，百疾不生，利己利他，豈不快哉！雖然中毒身死都是由一個人的前世業感所定，但現世疾病，也不是不可盡力去避免的。

放生・環保・智慧行

——石門水庫放生記

平日爲人所詬病的「放生」活動，真的如大家所說的是「放死」嗎？該積極地護生、還是消極地什麼都不做、或一味地批評？

文／尤美玉 圖／梁昇富、羅憶珠



● 下著雨的石門水庫，顯得格外幽靜。

曾聽過這樣的故事：有一個美麗的沙灘，在海水退潮後，沙灘上盡是海星。有一位老人家，彎著身軀來來回回地撿起海星，再將牠放進海裡。

路過的人問他，沙灘這麼大，你何時才能撿完？老人說：總要有人做啊！救一隻海星就是救一個生命，也許牠們即將死亡，但只要我還有力

量，就會繼續做下去……

一顆不捨衆生的悲心

也許海星最終不免一死，但老人那顆眾生平等、初發的悲心，令人動容。

本著同樣的初心，僧伽醫護基金會於2001年1月14日成立了「放生會」，

經過多時的研討與籌備，初期每兩個月舉行一次。

或許是第一次，帶著些許的期盼，來到了風景優雅的石門水庫，究竟平日常被人多所批評的「放生」活動，將如何開始？

其實，這也是基金會第一次的放生活動。4月21日當天，下著雨，主持放生儀軌的聖虛法師：「以為看到的會是零零落落的幾人而已，沒想到竟然有七、八十位志工參與。」這是好的開始，表示大家皆有一分悲心。

儀軌誦唱開始，聲聲梵音和著雨打湖面聲，……「凡我所放一切生命，以及十方無盡有情，盡得度脫」……，袋子裡數千尾的魚苗，或許聽得懂，或許只想盡快躍入湖裡，等待著另一個重生吧！

誦唱結束時，雨也嘎然而止，配合得恰到好處，此時的石門水庫更顯幽靜。大家依序坐上船，往水庫的中下游出發。

除了悲心，還要有智慧

一位法師說過：

曾經有人慈悲地到山上放生約數百隻鳥，很歡喜地走了，沒想到放生後的隔天，被放生的鳥陸陸續續死亡，結果山中寺院的師父們，連續掃了一

星期往生的鳥屍，令人不勝唏噓。

「除了一分悲心，更重要的是要細心周到，也就是要有智慧。」執行長慧明法師表示，為了此次的放生，放生會會長許瑞助居士及志工們多次與北區水資源局接洽，以了解石門水庫的生態環境，因為基金會特別規定，「放生時必須考慮自然生態的維護，要研究牠們生存的習性與分布；放生的地點，要選擇安全且適合的環境，也要避免破壞環境的生態平衡。」

這樣的「放生」觀念，可說是積極的「護生」態度，也因此，北區水資源局特別支持，除了提供兩艘船外，更有多位工作人員隨行。

放生・環境保護・淨化水質

江媿華課長表示，一般民眾放生時通常隨意就放進水庫裡，並不會考慮生態問題，往往造成放生的魚種死亡，或水庫生態不良的影響，希望大家於放生前，能與水資源局接洽詢問。

到了水庫「阿姆坪」處，即此次的放生地點，已等待多時的魚苗，在祝福聲下，終於回到了牠們既熟悉又陌生的家。隨後，大家將事前用米和米糠搓揉而成的魚食，一小搓一小搓放進水中。此時船的四周，盡是魚苗，



有的似乎有些不習慣，駐足水面數秒，隨即靈活地游來游去；有些則像老馬識途般，早已不見蹤影；有的則悠哉悠哉地吃著食物。擁有了這片好山好水，倒羨慕起這些魚苗的居住環境了！

此次放生的魚種以大頭鰱為主，其他尚有青魚（烏鰡）、草魚及少數的香魚。這是配合石門水庫的生態環境，而且牠們以浮游生物為主食，可以淨化水質，大頭鰱更有「水域清道夫」的美譽。

石門水庫全長16.5公里，供應北部地區大量的用水，有了水中清道夫，我們喝的水也就更加安全乾淨了。目前水庫中的魚種約有：大頭鰱、青魚（烏鰡）、草魚、香魚、溪哥、曲腰魚、福壽魚（吳郭魚）、鱸魚、鯛魚、鯪魚、鯽魚、鯉魚等，想放生的民眾可留意。

- 放生會指導法師，聖虛法師正帶領志工們行放生儀軌。



魚苗有了家，也就大功告成。沒多久，又下起雨來……

六道衆生，生生世世的父母

放生的觀念來自於大乘佛教。佛經中曾有一段記載：

佛陀與弟子來到一郊外，看到一堆白骨，佛陀隨即對著白骨禮拜。

弟子阿難不解地問何原因？

佛陀說，我在拜我的父母啊！

阿難還是不明白，因為那只不過是一堆白骨罷了！

佛陀說，眾生六道輪迴，每一個都可能曾經是我們的父母啊！

又有一次，佛陀與舍利弗到郊外說法，中途飛來了一隻鴿子，直接就站在佛陀的肩膀上，但這隻鴿子一見到舍利弗，即驚怕地飛走了。

- 志工們恭敬地唱誦著放生文。



舍利弗於是問佛陀：「爲什麼鴿子見到佛陀非常安心，看到我卻飛走了？」

佛陀說：「因爲我殺業習氣已斷，你還有殺業的習氣。」

以眾生平等、輪迴觀而言，佛教認爲，娑婆世界有六道眾生，因爲因緣造作，各自產生了不同的果報，而生生世世輪迴於天、阿修羅、人道、地獄、餓鬼、畜生等六道，因此個個皆可能曾經是父母，若殺他們，即是殺父母。如果大家有這樣的觀念，放生，也就是種自然而然的生活態度了！

除了宗教的信仰外，尊重生命，是一種人道關懷，也是每個人應有的觀念。

※備註：此次放生款項，皆為專款專用，關於捐款明細及收支明細請參閱功德林。

● 躍入水中，魚苗歡喜地游來游去。



【小沙彌放生記】

在佛教經典上曾有一段記載：

有一小沙彌在七天之內壽命將終，看出這個徵象的師父，要小沙彌回去俗家，七天之後再來。小沙彌不明白師父爲何叫他回家，但師父並沒有說明原因。小沙彌在他返家的路上，看到有一池塘旁有個蟻巢，蟻群們正驚慌地四處逃生，仔細一看，原來池塘缺了個口，正快速地流向蟻巢，看著無數的螞蟥即將淹死，於是小沙彌趕緊用自己的袈裟包上土，把池塘缺口堵住了，救活了所有的螞蟥。七天後，小沙彌回到師父身邊。師父一見他安然無恙，頗爲驚奇，後來才知道，原來他曾救了即將被淹死的蟻群，雖然是小小的事件，卻能保住小沙彌一命，因而得以長命終老。

● 小朋友，也跟著爸媽來放生，是最好的身教。



不一樣的母親節

——中壢圓光寺義診

母親節那天，一個不一樣的經驗，醫護人員及志工們與155位師父共度了這個特別的日子……

文／王淑眉 圖／梁昇富・國益



● 義診結束後，師父及志工們為感恩母親節，特別唱誦佛經，祝福天下的母親健康、平安。

5月13日，母親節，也是僧伽醫護基金會至中壢圓光寺義診的日子。所謂「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷。」因此，這天對出家師父與志工而言，意義深遠。

其實，這次的義診於定案前，羅護理長特地徵詢大家的意見，深恐無法

成行，結果不管是醫生或是護理人員，甚至是志工們，都樂意參與。

講堂變身為綜合中西醫院

義診前一天，為了布置現場，工作人員即進駐圓光寺，小從告示牌，到

大項醫療器材架設，竟將佛學院講堂變成一座小型中西綜合醫院，且各科分門別類，計有健康檢查、西醫、中醫、牙醫、衛教、營養諮詢及健康諮詢等科，再由其中分列如心臟功能、骨質密度測定、內科、腎臟科、婦科、針灸及牙齒健檢等等診療項目。

此外，也為師父們解說當天的義診流程。

兩位「老」志工

立於一片綠油油稻田景致中的圓光寺，由遠處向寺方望去，莊嚴肅穆中有一分自在，而義診活動的舉辦，更增添了幾分活力。

現場，四處可見熱心的志工們忙著招呼師父排隊掛號，再引導師父們接受各項健診項目。

「參與義診比較有意義呀！」每次義診幾乎都會主動幫忙的詹翠珠師姊，靦腆卻開玩笑地說，因為生得都是兒子，兒子們又不若別人的女兒來得貼心，所以母親節還是出現了。

會場中，可發現夾雜在棕衫灰衣的師父、醫生、護士及志工中，竟然還有兩個看起來像國中生的小朋友。他們穿著志工的背心，正忙著幫師父量身高體重。

原來，這兩位小朋友，石秉奇小弟

弟和蔡昕穎小妹妹可也是頗具資格的『老』志工呢。石弟弟是心一基金會護理長的寶貝兒子。他說，媽媽每次義診時他都會跟在身邊，時間久了，自然而然也變得喜歡參加這種有意義的活動；而蔡小妹妹的阿姨則是基金會的志工，有回阿姨帶著媽媽和她來參加，此後，每回要是有活動，她們一定會出現。

兩個人都表示：來幫忙義診活動比



● 義診的前一晚，羅憶珠護理長為師父們解說義診當天的流程及注意事項。

● 兩位國一的小朋友，負責量師父們的身高體重，別看他們小，可是「老」志工了！





● 每位義診的醫師，都細心地為師父們看診。

出去玩得好。

多一分尊重

對於師父們的相關問題，醫師志工們都相當細心傾聽並解答疑惑。

心臟科賴文源醫師，因為就診師父小腿上有靜脈曲張的現象，體貼地從自己位子移到師父旁為他檢查靜脈的曲張程度。而針灸科的江盈達中醫師也耐心溫柔地為師父把脈、針灸。

此外，牙科的護理人員也正細心的教導師父們正確的刷牙姿勢。所有工作人員尊重師父的態度，讓人覺得好溫暖。

也許，將場景拉到一般醫院診所，

或許就少一分用心與尊重吧！

生病，一定是業障嗎？

圓光佛學院的男眾學生有一半以上都不是台灣本地人。一位藏籍師父表示：一來是可以學華語；再者台灣

● 善用牙線，可防止牙周病，也可讓口氣清新自然。



是東南亞中少數保有大乘佛法寺院的地方，所以大多數師父才會選擇此地學習，待學成歸國後再流傳光大。他因為以前勞動的關係，背部容易酸痛，他將此種情形視為一種考驗。

有位師父近來夜裡常做未出家前跟人打架的情事，夢中總是對方慘敗，也因而引來不定時的頭痛。他說，這些苦都是因緣果報，是一種業，也是佛祖對他修行的考驗。

弘法，也要健康

參與義診的醫護人員表示，因為長年節儉茹素潛心修佛、不掛記身體疼痛，許多師父都有營養不均的問題，甚至有耽擱就診的情形。還有，許多女眾師父們有婦科方面的問題，卻礙於諸多考量而滯足前往婦科檢查。

造成這樣的情形是什麼？有時是因為僧伽戒律的關係，然而一般醫師卻

- 骨質密度測量，可了解骨質狀況，預防骨質疏鬆症。



無法了解，於是造成溝通問題，師父會覺得不受尊重；當然更因佛教「業」的觀念，因此難免採取「三分病，好修行」的觀念態度。其實，以人本為出發點的角度上看來，有病當然要醫，這是很基本的觀念。

所謂煩惱即菩提、色即是空，可以說我們既處在娑婆界也處在涅槃界，因此要同時運用佛法與醫學去人生之苦，缺一不可。若沒有了此身，該如何弘法而造福眾生？

感恩母親

義診結束後，圓光寺師父送給每位志工書籤，以感恩大家的辛勞。基金會執行長慧明法師也致贈志工感謝卡。同時為了偉大的母親節日，現場也特地準備了壽糕，最後在大家將此日所作諸功德盡皆迴向累劫父母的祝禱聲中，結束了這場義診。

- 執行長慧明法師為感恩參與的醫護人員及當月生日的工作人員，一一致上謝卡。



貧血與叢林斑疹傷寒

義診中發現不少師父有貧血的現象，該怎麼辦呢？現在正值師父們結夏安居期，為什麼佛教有此一規範？叢林斑疹傷寒和二千年前佛陀定下的規範有何關聯？

文/黃聰敏醫師（埔里榮民醫院內科主任、埔里僧伽義診中心負責人）



【黃醫師，我貧血了】

在義診中，發現不少師父有貧血的現象，對貧血的反應也不一。

年紀稍長的師父認為「年紀大，吃素，貧血無所謂！」較年輕的師父到醫院複查時則較為緊張，希望末學能趕緊找出原因。

其實，現在寺院改建重建的很多，師父們每天都要勞動，頭昏疲勞是常有的症狀。因此，若加上有「貧血」症狀，心理壓力更大，甚至未經證實，即判定有地中海型貧血、缺鐵性貧血、惡性貧血……等一大堆可怕的名詞，真把師父們給嚇壞了。

貧血

在此特地介紹門診時常見的貧血，讓大家對它有進一步的認識。

一、地中海型貧血

所謂地中海型貧血（Thalassemia）是指血紅蛋白鏈的製造不足或完全喪失所致，臨床上最重要的兩種是： α 地中海型貧血、 β 地中海型貧血。

地中海型貧血是隱性遺傳疾病，本省民眾至少有5%為某種地中海型貧血帶因者，比例相當的高。這些帶因者沒有任何的徵狀，不過紅血球體積會

顯著偏低。

β 型患者大多在孩童時期會因缺氧而致死，在骨髓移植、脾臟切除等效果都不太好；相反， α 型患者，上述治療效果蠻好的。

弟子常告訴師父，能長這麼大，若有基因上的缺陷，大都是輕微的，不必害怕。

二、缺血性貧血

缺血性貧血常見的原因有月經過多、發育期的小孩、懷孕、鐵劑攝取缺乏、胃潰瘍、胃切除及其他慢性病。在門診中，師父們較常見的原因為：1.月經過多2.胃潰瘍。當然也有碰到肝硬化、接受洗腎治療及胃切除手術後吸收不良的病例。

缺血性貧血會造成紅血球營養不良、又醜又小，就像工廠的不良產品。因此，產生帶氧量不足，造成病人經常性的頭昏、胸悶、呼吸困難。大多數的師父認為自己有心臟病，體力不好，實在太不精進了，甚至有的認為是自己業障重。

在這裡，請師父們放心，只要查出原因，給予適當的治療，都會有顯著的改善。通常每天三餐按時服藥，持續三個月後，就會改善；對於過午不食的師父，每天只服用一次，在臨床症狀上也會有改善。

三、惡性貧血

這種病例較少見，通常以肝硬化、尿毒症（腎衰竭）或癌症等病患居多，癌症中則以骨癌、血癌等較易有惡性貧血出現。最近則發現，有位肺結核的師父亦有這種貧血現象。

【佛陀的大智慧——結夏安居】

有位記者好奇地問末學，出家人為何要結夏安居，末學回答：「一怕踩死蟲蟻，二要修道證果。」

上個月，末學到中台禪寺義診，突然有十多位比丘尼全身紅疹，其癢無比、發熱、發燒，甚至癢到要打類固醇及吃類固醇才能止癢。原來師父們上山整理花木——桑椹樹，被毛毛蟲留下的奇毒的皮沾染到身體。其他也有幾位師父被蜜蜂叮到而苦痛不已。

告訴了記者這個故事，也印證了二千年前佛陀制定了結夏安居的智慧。

最近鄰居上山種蔬菜、水果時，發現得了一種怪病，經診斷為恙蟲病，因此弟子請師父們多注意此類疾病，尤其是在埔里及山區的地方，也節錄一些看病經驗給師父們參考。

【病例】

一位65歲的老婦人，身體一直都很健康，十天前跟鄰居到仁愛鄉山上採



● 結夏安居是佛陀大智慧的展現，一怕踩死蟲蟻，二要修道證果。

茶葉，回來後突然發高燒、發冷，急性腹瀉三天三夜，經物理檢查發現有輕微黃膽，右鼠蹊部有2×3公分的腫

塊淋巴結。

送到醫院治療，吃了退熱藥、止痛及消炎藥都無效，醫師意外發現其腿部關節處有類似香菸頭燙傷的焦痂。

叢林斑疹傷寒

醫學上所謂的叢林斑疹傷寒(Rickettsia tsutsugamushi Scrubtyphus)俗稱恙蟲病，是由恙蟲(Mites)又稱蟎的昆蟲傳播感染，其主要的病源體是一種極小、格蘭氏陰性，必須在細胞內寄生的立克次氏菌。立克次氏菌極易為熱、乾燥與殺菌劑所殺，然而在受感染的蟲子、蟎或蚤所排泄的糞便內，於室溫下，雖經數月之久仍具傳染性。

恙蟲病是屬熱帶性的疾病，遠東地區包括台灣、韓國、日本、印度、緬甸、錫蘭、泰國、澳大利亞及大陸、西太平洋諸島嶼等皆發現過。

世界上第一個病例是1951年由韓國Munro-Faure在陸軍軍醫雜誌上發表的，直到1986年O.tsutsugamushi才被分離出來，後來竟然成為韓國人急性發燒最常見的原因之一。第二次世界大戰時，在亞洲美國軍隊受叢林斑疹傷寒感染達100%。

台灣的金門、綠島、蘭嶼及台東一帶因有恙蟲的存在，常使旅遊者感染

患病。根據行政院衛生署的統計資料顯示，今年上半年度台灣地區就有197個恙蟲病的病例，以台東、花蓮縣最多，彰化、南投縣次之。

臨床症狀

叢林斑疹傷寒是在感染的蟎咬了之後第6-18天(潛伏期通常為10-12天)，突然發燒、極度頭痛、全身肌肉痠痛、被咬的地方出現類似香菸燒到的焦痂而且淋巴腫大、常發燒到40-40.5度、相對性脈搏變慢。其他症狀尚有：眼球痛、乾咳、肺炎、眼睛充血、胃腸症狀、神智呆滯。

恙蟲病的皮膚疹，通常是紅斑丘疹，在感染的第五天候皮膚疹由軀幹向四肢擴散，同時伴有淋巴腫大、脾腫大，少數抵抗力不佳的病患，甚至出現神智不清、發抖、頸部僵硬，第二週即可見到腦脊髓液有單核球增多的現象。根據第二次世界大戰，美軍受感染個案的統計：有46%出現焦痂、30%有皮膚疹、85%有淋巴腫大，在未治療的病患中死亡率高達40%，其大都死於心肺衰竭或肺炎。

最後，在此祝師父「結夏安居」功德圓滿、早證佛果。不得已外出時，需注意避免蟲害，尤其最近許多師父要出國遊學參訪名山古剎更需小心。

讓心靈之窗看得更遠

——埔里眼科義診服務

眼睛，是靈魂之窗，需要看得清看得遠。

僧伽醫護基金會埔里義診中心，爲了讓傳承佛法的師父們，能有更清楚的「眼界」，特舉辦眼科義診服務，爲師父們配戴各類型眼鏡。

文・圖 / 何貞青



五月十二日清早，十餘位來自國姓鄉南林精舍的師父們，魚貫而入位於市區的埔里榮民醫院附設診所，準備接受眼科配鏡服務。

適逢週休，位於二樓的眼科門診部，一大早顯得闐靜，師父們沈靜莊嚴的身影，反倒為候診間增添幾許祥和氣息。榮民醫院眼科主任劉登傑醫師及護士黃麗雪小姐，一早就到，親切地與師父們打過招呼，隨即精神抖擻地展開今天的義診工作。

讓師父們「眼界大開」！

眼科義診，是僧伽醫護基金會埔里

義診中心今年新增加的服務項目，三月初首次舉辦，今天則是第二次。義診中心負責人、同時也是榮民醫院內科主任黃聰敏醫師表示，當初會進行這個項目，起因在幾次義診中，發現許多師父的眼鏡一戴就幾十年，不僅度數不夠，甚至還有白內障等問題。師父們或因經濟因素，或因本身以道業為重而不注意色身，即使感到不便，還是忍耐著。

「我們想著，是不是能由基金會編列預算，免費幫出家僧眾配新眼鏡呢？師父們有了明亮的眼睛、清楚的視野，不論看經典或弘法都能方便一點！」黃聰敏等幾位醫師的發心，隨

● 前來眼科義診的師父們，在護士黃麗雪小姐的說明下填寫資料。





● 許多師父的眼鏡有度數不合的問題，第一步就得來個視力測驗，看看眼鏡是否不適用了。

即獲得基金會執行長慧明法師的支持，並經過開會討論相關細節。這項服務從年初展開，預計持續到年底，配合師父及醫師的時間，原則上每月舉辦一次，集中在第一或第二週日。

事實上，配眼鏡和一般醫院的眼科門診不同，除了驗光、檢查之外，還必須跟眼鏡部門或廠商接洽，知道如何選擇鏡框與鏡片。恰好，在台中執業的眼科醫師詹政和，這方面有豐富經驗，以往在各道場進行義診時，他

已多次發心為師父們準備鏡框，此次更擔負與眼鏡供應商接洽的責任。他表示：「我們希望在有限經費下找尋資源，所以也鼓勵廠商共襄盛舉，以最合理的價格供應鏡框鏡片。」為珍重師父們的眼睛，目前所使用的鏡片，皆為日本進口的HOYO高級鏡片。（在此感謝日本HOYO台灣分公司以優惠價格與我門共植這分福田。）而接下來的眼鏡角度調整及後續服務也都安排周到，可說是十分完善的規畫。

第一次義診，詹政和醫師特別從台中趕到埔里，和劉登傑醫師一起服務。先前作業則透過義診中心義工曹美甚小姐，協助發問卷到各道場通知，當天有三十幾位師父前來，其中十七位重新配鏡，發揮不少功效。

五月十二日這天，則有南林精舍及香光精舍近二十位法師到場檢查。

用心的醫師，惜福的師父

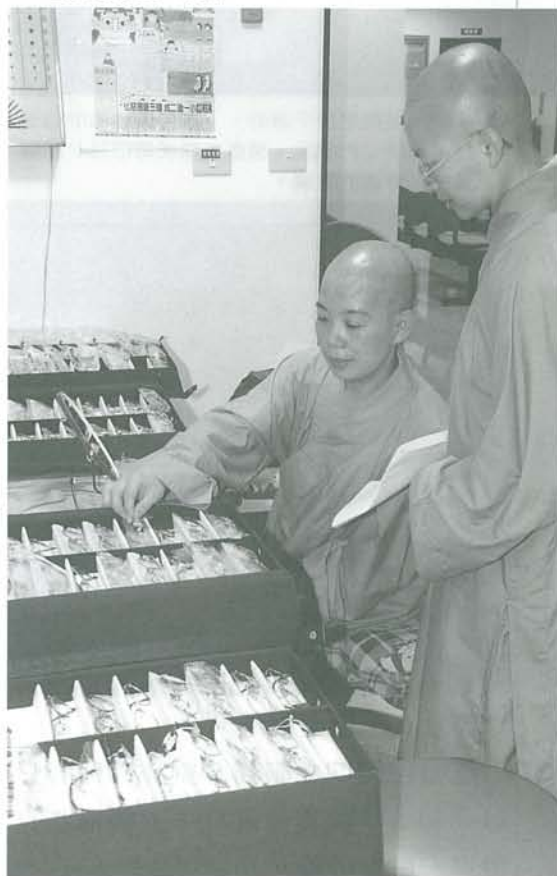
「法師！您眼睛的問題很單純，只是度數增加而已，請挑一個鏡框重新配過。」「依您目前狀況，這付眼鏡還可以使用，我幫您調整一下就行。」「長時間看經典，更要特別注意眼睛保養。」……診療室內，劉登傑醫師親切而仔細為每位法師做檢驗與說明，師父們平日眼睛有酸澀、模

糊、流淚等毛病，也會一併提出向醫師諮詢。

依照就診人數與診療的流程，義診可能會拖過中午才結束。「這是快不起來的，配眼鏡必須非常仔細，因為一副就使用很久，也關係到日後生活的方便性。」劉登傑醫師解釋。

護士小姐黃麗雪帶著一張笑瞇瞇的臉，精力充沛地穿梭診間與候診室，

● 需要配戴眼鏡的師父，在醫師的建議下，選擇合適的鏡框、鏡片。



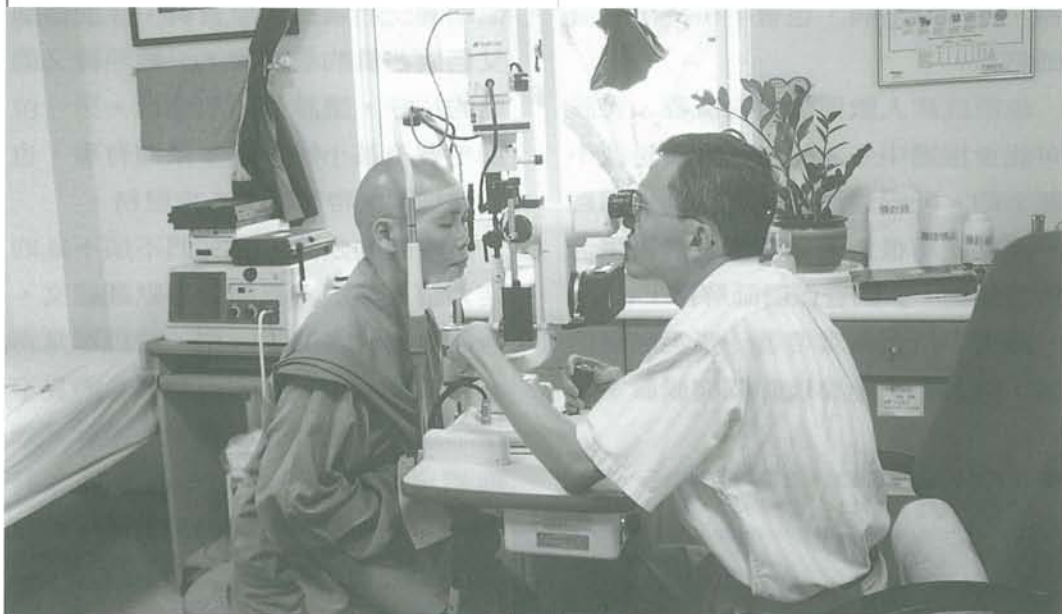
協助師父們填寫病歷資料。「能為師父們服務真的很高興！」她熟練又體貼的招呼，讓診療順利進行。另一位助手曹美甚小姐，原本家裡有事，也特地排開，帶著歡喜心來服務。

長時間的候診，師父們不煩不亂的定力讓人佩服。有的靜靜默誦經文，有的拿出佛書閱讀，和一般民眾常心浮氣躁大相逕庭。南林精舍的見字法師說，這種針對出家眾的義診，讓他們可以集合一次來，減少往返時間，「而且這裡有專業的醫師，可以給我們正確的醫療常識以及建議，這點很重要。」

香光精舍的悟照法師，之前在眼鏡行配的一直不適用，造成眼睛不適以及諸多不便，已經苦惱很久了，希望這次經由醫師專業的處理，可以解決多年的困擾。

有些師父眼鏡其實不必重配，只要調整作息，多加留意就行；有些師父的眼鏡則是年代太過久遠，甚至還有鏡架斷裂後，用膠帶黏一黏又繼續戴，惜福愛物的心雖讓人感佩，但還是希望他們看得舒適一點，醫師就會請他們重新挑選合適的鏡架；還有一些師父檢查結果是要重配，但原本的舊鏡框依舊完好，基於成物不廢，就捐出留給後面需要的人……

小小一個義診場地，四處可見師父



● 眼科儀器非常精密，無法隨意搬移，所以請師父們集中前往榮民醫院看診，徹底檢查。

● 「配戴眼鏡是快不得的。」劉登傑醫師耐心十足，為師父們解說、檢查，務求每位師父都有清晰、舒適的眼鏡。

們慈悲惜福的風範，難怪義診中心許多醫師都曾表示：「能有機會幫師父服務，是佛弟子的義務與福報。」

整個診療過程直到中午一點鐘才結束，需要重配的眼鏡將會送到台中的廠商處，一一配鏡、調整角度，大約一週後再送回。

歡喜做就好！

「我很少一次看診配這麼多副眼鏡，坦白說壓力很大，因為需要花比較久的時間。」忙了一上午的劉登傑醫師說出他的感想，「或許可以嘗試分散在平常的看診時間，師父們就不



用等太久，也更周延。」

而犧牲假期來服務，劉登傑醫師只以一句：「歡喜做就好！」輕描淡寫帶過一日的辛勞。



【眼科義診將持續到年底，歡迎有需要配鏡、檢查眼睛的師父多利用這項服務，若有交通上的問題，也可透過問卷或電話反應，義診中心將派車接送。】

註：

埔里義診中心除中西醫改變服務方式，主動前往各道場巡迴義診外，目前在義診中心仍有牙科服務，由台中的朱誠彥、彰化賴宗欣兩位醫師輪流於每週日駐診，師父們可打電話預約。（04-2017367.朱誠彥醫師）

● 劉醫師的專業與慎重，表現在配鏡的嚴謹上，師父們認為比到一般眼鏡行檢查還放心。

【眼科醫師的建議】

此次義診前來的多為年輕的法師，大部分是眼睛度數有問題，白內障等毛病較少。因此，劉登傑醫師有以下的建議：

一、長時間閱讀時，儘量選擇靠窗位置，因為自然採光比較亮、比較均勻，眼睛較不會疲倦。

二、度數方面，很多近視眼鏡都是看遠清楚，看近則有些吃力，如果法師本身年輕還能忍受，如果年紀長些漸漸有老花，則看近勢必非常吃力，此時可以依情況調整，減低一些度數，讓看遠的還夠，看近則舒服，畢竟師父們大部分時間都在看佛典。

三、眼睛在使用過程中，血流量非常大，長時間閱讀的人在營養方面也要注意，多補充維生素A、維生素C、維生素E，及維生素B群等營養素。

廣邀文化人

方法：1. 請將作品、簡歷寄至台北縣板橋市公園街22號

僧伽醫護雜誌收

2. 電話洽詢：(02) 8954-1489

如果我們做的不好，那是因為沒有您的參與。竭誠歡迎您的加入。



【攝影志工】
鏡頭下操控自如



【文字志工】
言之有理，寫之有物



【插畫志工】
能畫、喜歡畫



卡麥拉的春天

——梁昇富伉儷志工行

我們用上半輩子的生命努力賺錢，
卻用下半輩子的時光，躺臥在醫院中花著我們所賺的錢，
這多麼不值得，與其這樣不如多多行善，幫助更多的人，來燦爛此生。

文／張德周 圖／梁昇富提供

平日話不多，甚至有些靦腆，一拿起相機，立即活潑了起來。

手握著相機，穿梭在基金會各種場合中，拍出一張張動人畫面，除了為基金會留下史頁，更是個人生命的璀璨，他即是擁有三十多年的攝影經驗者——梁昇富師兄。

回想第一次受到許庭熙師兄盛情之邀，參加僧伽醫護基金會在板橋舉辦的義診活動，目睹醫療團隊從早到晚忙碌的情景——他們忘了高照的烈日，忘了桌邊擺放多時的早、午餐，也忘了溼透沾滿鹽巴的衣衫，燦爛的笑容，耐心地答覆每一位師父的問題。梁昇富心中有了莫名的感動，想著志工無給薪，但為何他們都可以做的那麼快樂自得？

自那一次義診結束後，就深深的被那股熱情所吸引住，也給自己許一個未來：「我也要跟他們一樣快樂年輕」。

經由參與義診活動，梁師兄逐漸將生活重心放在基金會，每次回到家，臉上總是充滿笑容，滔滔不絕地描述活動的情景，劇情高潮時，竟然也會

順口說：「阿彌陀佛，感謝師父慈悲。」他的笑聲充塞於家中每個角落，滿心歡喜的樣子。這一切，看在梁太太李櫻敏師姊心裡，也使她想初窺如此誘人的面紗，於是也跟著參與基金會各項義診活動。

「好像倒吃甘蔗一樣，愈吃愈甜，愈甜愈想吃，一口接一口，快樂不間斷。」櫻敏師姊後來更參加了基金會勸募委員的工作。

在父母前後加入基金會後，二女兒雅竹也參加了基金會「病患服務員的訓練」，接受四十小時的護理訓練。在醫院實習中，她見到老菩薩志工們為植物人及重病患者擦拭身體，服侍湯藥的舉動，深深啓迪她的悲心。

雅竹感動地表示：「我們用上半輩子的生命努力賺錢，卻用下半輩子的時光，躺臥在醫院中花著我們所賺的錢，這多麼不值得，與其這樣，不如多多行善，幫助更多的人，來燦爛此生。」

全家投入基金會之後，基金會的事物就順理成章為生活共同的話題及任務。每當基金會有活動，全家便會「樓上招樓下，阿媽偕阿爸，大家一起來。」懷著一顆感恩的心去幫忙。

猶記得第一次到基隆義診時，對於從未參加過醫療服務的梁師姊而言，那是一次刻骨銘心的記憶。

師父們早已到達會場，井然有序排隊著等待義診開始。初次擔任志工的他們，丈二金剛摸不著頭緒，又是填表紀錄、又是排隊取號、又是引導就診，在冷氣房中卻渾身冒汗、手足無措。聽到師父們一聲聲清柔的「阿彌陀佛，謝謝！」「阿彌陀佛，您們辛苦了！」此時，臉上不時傳來潤紅潮熱之感。

「師父們愈是客氣，我的臉就愈熱，深怕自己做的沒說的那麼好。」師姊心中湧現陣陣溫馨，覺得自己僅盡一分微薄心力，卻能獲得師父們那麼大的讚美，實在感到很榮耀。

對於梁師兄、師姊而言，夫妻擔任志工是一種福慧共修的因緣。櫻敏師姊說道：「經過一、二次下來，發現夫妻檔共同參與義工行列，可以增加彼此助力，降低摩擦。」於是她發揮女性的大愛，向鄰居親朋好友分享並邀大家加入「僧伽醫護志工」行列。

加入僧伽醫護志工後，改變梁家對於身體健康的觀念，梁師姊表示：「過去對於醫學常識，幾乎是懵懵懂懂，自從當了志工後，隨著隨行醫師為僧伽講解健康保健觀念後，也增加了不少知識。」

有了「預防勝於治療」的觀念，梁家醫療菩薩行，走的更寬廣，走的更開心。



【人物特寫】

柔情大地有情天

——許瑞助伉儷志工行

宇宙這麼寬廣，其實就像一個因果網，

我們今天去照顧別人，不求回報，做應該做的事情，

這個因果網就會將照顧別人的因緣，轉變成照顧自己的果報。

幼年深受母親禮佛參拜的影響及瑞芳民情純樸的個性，在許瑞助師兄小小心裡就有一個疑問，為什麼寺廟裡的師父們默默為道場奉獻生命，都教導世俗的我們禮佛念經，然而面對己身的疾病厄運卻無人問津，自己該如何為師父們服務呢？

習佛初期，彷彿霧中看花一般，覺得佛法無邊卻不知與生活有何關聯，就像第一次接觸新的事物，謹慎地檢測內容及實質效益，透過長期觀察、理性的判斷，到後來的肯定信任。

進入社會後，參與社會服務工作，佛法的道理開始與生活種種相互關聯輝映。許師兄經由個人長期的觀察、接觸，及對生命的瞭解，在佛法研習中，找到了答案，也讓自己生命更有意義。

民國八十七年，一次偶然機緣中，為了替兒子整理「台北縣各個地區的特色及特產」報告，經由同事告知台北縣農業局資料較為豐富，隨即前往位於板橋中正路的農業局，在途中，冥冥中一直有兩位女士在前引路，到達中正路時，兩位女士突然駐足停

文／張德周 圖／許瑞助提供

下，好奇之餘眼光也隨之轉移，端看「佛教僧伽醫護基金會」偌大字體直入心頭，這多年積沉在心靈深處的疑問，在此獲得圓滿答案。為出家師父作一點事情的心念也油然而生，回家後將基金會介紹給妻子，也敲響了志工的樂章。

進入僧伽醫護當志工後，許師兄臉上笑容增加了，心情也開朗了，對事物的觀感也圓融許多，對於在醫院擔任護理工作的另一半許師姊而言，是多麼高興的事呀！

結婚多年，看到身為地方法院庭長的師兄忙碌於法院事物，對於人、事以及某些觀念上多為拘泥嚴謹，如今短短期間，師兄如脫胎換骨般的改變，心中生起一股會心微笑般的甜蜜。現在師姊眼中的師兄是一位助人第一、服務第一，一切服務都是感恩、一切的獲得都是惜福，因此，也開啓夫妻共同加入志工的行列。

僧伽義診活動，多利用週休二日及一般的國定假日，在世俗的眼光中，假期是一種遊玩嬉戲的日子，然而對許瑞助伉儷而言，假期是為僧伽們服務唯一的時間，也是精進修為的最佳時機。

擔任志工後，對於居家生活的照料，夫妻倆也不敢鬆懈，對於兩位稚兒的教育，許瑞助師兄則利用公餘回

家之後，教導孩子課業，並將當日生活中的感觸與妻兒分享，若遇到義診工作時，也會帶著孩子到會場親身體驗，讓小孩在童年記憶中，能夠體會「施比受更有福」的觀念。

許師兄曾說：「宇宙這麼寬廣，其實就像一個因果網，我們今天去照顧別人，不求回報，做應該做的事情，這個因果網就會將照顧別人的因緣，轉變成照顧自己的果報。」只求付出不求回報，消除自己的我慢心，藉由學習跟別人共事，即為那麼多的師父服務，與他們結下如此好的因緣，是很值得的。

許師姐表示：「師兄自學佛及加入基金會後，生活上改變很多，過去時常利用例假日出去遊玩，現在卻把握當下努力做志工。在待人處世方面也較為圓融、柔軟、多了客氣、謙讓、包容的態度，人生觀也較為開朗豁達。」

許師兄也笑著讚賞許師姊：「她變得比較漂亮了，因為她擁有了包容心，有了包容心之後，心胸變得更開朗，笑容更為燦爛……。」

義診，讓夫妻倆與師父們結下不解之緣，既使忙碌，內心卻不時地湧現甜美的笑容，是師父贈予美顏添壽的面霜「把握當下，及時行善」，他們期待每一次因緣的到來。

牙齦不再腫痛，口氣不再臭

善用牙刷與牙線 全面防範牙周病

「牙周病」是一個很常聽到的疾病名稱，可是卻很少人會注意它的存在，等到發現時，情況往往已經很嚴重了。牙周病會讓牙齦腫痛、流血，還會造成口臭，不僅自己不舒服，更影響人際關係。正確使用牙刷與牙線，每半年做一次洗牙和牙周檢查，是維護牙周健康的不二法門。

文／吳亭瑤

圖／林鳳琪

插畫／邱千容

特別感謝／賴弘明醫師（美國牙周病學會國家專科醫師）接受訪問



記得小時候，不論是父母、老師或自己，乃至衛生機關，總是很注意你有沒有蛀牙的問題；在「吱、吱」機器聲伴隨下治療齲齒，使得看牙醫成為一段不怎麼愉快的記憶。等到長大到成年階段，漸漸的擺脫蛀牙的威脅之後，以為日後只要維持刷牙的好習慣，加上定期洗牙，應該不會再出現牙齒的毛病。

所以，成年後的你，再看到牙科診所時，以往的雞皮疙瘩早已消失無蹤，取而代之的是一抹自信的微笑，因為，你相信，除非意外撞斷牙，否則牙醫絕不會有機會再靠近你半步。

偶爾你刷牙流血，你歸究於近來工作勞累的缘故；偶爾牙齦莫名腫痛，你歸究於前晚熬夜的關係；偶爾你口氣帶有些異味，你歸究於肝火旺盛的

原因。你從來沒有把這些症狀當作「疾病的徵兆」，畢道，那只是偶爾的事，沒幾天你的牙齒、牙齦狀況似乎又回復正常了。

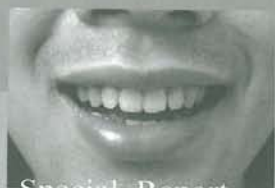
過了十幾年，一顆牙齒突然間「自然地」自牙床鬆脫掉落，看著那顆牙根完整的牙齒，你除了直呼「真是神奇」之外，還懷疑自己真的變老了嗎？因為，在你的觀念裡，「齒搖髮凸」是老化的正常現象。

年復一年，直到有一天，你刷牙總會流好多血、牙齦老是在腫痛、口腔的異味似乎也愈來愈濃，礙於實在很不舒服和會影響人際關係，你終於忍不住去找了牙科醫師，看看這究竟是怎麼回事。

「你有很嚴重的牙周病喔！這就是你為什麼刷牙會流血、牙齦紅腫、有

【哪些人要特別防範牙周病？】

1. 抽菸的人：研究顯示，抽菸會提早罹患牙周病的年齡，加快牙周病惡化的速度，加重牙周病的嚴重程度，即使接受治療，效果不但較差，復發的機率也比一般病患來得高。
2. 服用避孕藥和正處青春期的少男少女：因為女性荷爾蒙受到改變，較易感染牙周病。
3. 準備懷孕的女性：醫學已經證實，患有牙周病的孕婦比一般孕婦更容易生出低體重兒和早產兒，所以，準備懷孕的媽媽，最好先做一次牙周檢查，如果確定患有牙周病，建議做好治療再行懷孕。



Special Report

口臭的原因，而且不知道你有沒有注意，還有一顆牙齒在搖，如果不治療，你除了得繼續忍受現在的不舒服，牙齒還會一顆接著一顆掉……。」醫師的診斷壓著你的胸口，你現在才知道，原來你已與牙周病共處了三十年之久……

你認識牙周病嗎？

「牙周病」是一個很常聽到的疾病名稱，統計上也發現，幾乎九成以上的成年人都有牙周病的問題，可是卻很少人會注意它有沒有發生在自己身上；等到發現時，情況往往已經很嚴重了，治療起來總是大費周章，如同其他慢性病一樣。

在我們解釋牙周病之前，應先看看到底什麼是「牙周」？簡單來說，就是包覆在牙齒周圍、鞏固牙齒屹立不搖的組織，而牙齦即是牙周組織的一部分。當牙周組織受到某些細菌的破壞而逐漸瓦解時，就是醫學上所謂的「牙周病」。

所以，牙周病是指「牙齒周圍的疾病」，而我們所熟知的蛀牙，則是「牙齒本身受到細菌侵蝕的問題」。這兩大疾病，也正是最常見的牙科疾病，只是蛀牙比較好發於兒童，而牙周病好發於成年人，可是牙周病初期

【牙周病答客問】

1. 牙周病和抵抗力有什麼關係？

對大多數人來說，有沒有確實做好潔牙的工作，和罹患牙周病的機率有絕對的關係，然而，有少數人的狀況卻不適合套用這個邏輯。

一種極端狀況是，某些人天生對牙周病特別具有抵抗力，即使有牙菌斑累積在牙齒周圍，也不見牙周病發生；另一群人的情況則正好相反，他們天生對牙周病的抵抗力差，即使很注重口腔的衛生，還是很容易罹患牙周病。

然而這裡所說的「抵抗力」，是指對牙周病細菌的抵抗力，和我們容不容易生病的抵抗力不見得有關連。不論何種抵抗力，都會隨著年齡或體質的改變而有變化，例如，每個人在兒童時期對蛀牙的抵抗力通常比較低，及長，逐漸不容易受到蛀牙的侵犯，反而是對牙周病的抵抗力慢慢變差。

2. 牙周病會不會傳染？

如果牙周病患者已有親密伴侶，造成牙周病的細菌的確會在接吻的過程當中，透過唾液傳給對方，不過，對方卻不一定會感染牙周病，如果他清潔牙齒的工夫做得好，或是身體對此類細菌的

幾乎沒有明顯的症狀，這也是它容易被忽略的原因了。

都是牙菌斑惹的禍

我們都知道，吃太多甜的東西、又沒有維持刷牙的好習慣，是造成蛀牙的原因。然而，為什麼好好的牙周組織會受到破壞呢？

我們每一個人的口腔裡都含有許多

【牙齦發炎、流血、腫痛、有口臭，也有可能是火氣大引起的？】

當牙齦受到牙菌斑破壞到某種程度，便會發炎、流血、腫痛；而當大量的牙菌斑累積在牙齦溝未獲清除，就會散發異味，形成口臭。這些都是牙周病的徵兆。

常有人以為上述症狀是因為熬夜、疲累、火氣大（肝火旺盛）的緣故，實際上兩者並沒有直接的因果關係。火氣大或肝火旺盛是中醫的範疇，但若就西醫的角度來看，熬夜以致身體疲累，表示你的抵抗力處於較弱的狀態，除非患有牙周病，才會上述症狀出現，否則健康的牙周組織並不會因為單純的身體太累而出現不良反應。

細菌，這些細菌有好、有壞，其中有一種細菌會和食物形成一個複合體，叫做「牙菌斑」，它會釋放毒素，侵蝕牙周組織。

如果我們把牙齒比喻作一棟房子，那麼牙周就是房子的地基。雖然房子本身的結構沒有問題，可是當地基被雨水沖刷逐漸流失時，終有一天房子就會倒下來。

所以，當牙周組織被牙菌斑破壞到某個程度之後，牙齒會開始搖晃，等牙周組織被破壞殆盡時，牙齒自然而然就會鬆脫掉落。

初期症狀不明顯

不過，在這最糟的狀況發生之前，通常會有一些徵兆——牙齦因為牙菌斑的侵蝕，而出現腫痛、流血等發炎現象；大量的牙菌斑因堆積在牙齒與牙齦中間的縫隙（醫學上稱之為「牙齦溝」）和牙齒表面，進而散發難聞的異味，也就是口臭。

然而，剛開始症狀並不明顯，偶爾只有在患者抵抗力較差的時候才會出現，而隨著抵抗力的恢復，症狀很快又會消失。

不過，隨著牙周組織愈益受到破壞，這些症狀出現的機率也愈來愈頻繁，當患者不舒服到必須求助於牙醫



Special Report

擅用牙刷與牙線，全面防範牙周病

抵抗力很強，那麼就不會感染牙周病。

換句話說，會不會罹患牙周病的關鍵，不在於有沒有造成牙周病的細菌存在，而在於潔牙做得徹不徹底，以及身體對牙周病的抵抗力這兩大因素。

3. 為什麼我有刷牙和使用牙線還會感染牙周病？

因為牙菌斑沒有被徹底清除。牙菌斑會堆積在牙齦溝裡（牙齒和牙齦間的縫隙），而牙齦溝是360度環繞著牙齒，因此，單純的「用牙刷刷牙齒」、「用牙線剔牙」是沒有用的，必須要讓牙刷的刷毛和牙線進到牙齦裡，才能清除牙齦溝裡的牙菌斑。

4. 定期使用健保提供的洗牙和牙齒檢查服務，是否就能防範牙周病？

不一定。雖然健保提供成人半年一次免費的洗牙服務，然而牙菌斑每天都在生成和累積，必須天天清除才能達到預防的效果。至於一般的牙齒保健檢查，並不易掌握發現牙周病的先機，因為牙周檢查必須使用專門的器械才行。

5. 牙周病和飲食有沒有關？

沒有。愛吃甜食的人容易蛀牙，但卻沒有特定的食物容易令人罹患牙周病。

師時，牙周病惡化的程度往往已經很嚴重了。

從感染到症狀出現需時數十年

到底牙周病從感染到出現症狀需要多久時間？這沒有一定的答案，可以

很快，也可能很慢。曾有醫師做過實驗，只要連續三個星期不潔牙（包括刷牙和使用牙線），牙周病的症狀就會發作。

然而，就一般的牙周病患來說，通常是需要十年、二十年、三十年，甚至更久才能累積出如此的「成果」，全看牙菌斑對牙周組織侵蝕的速度，以及患者本身對牙周病的抵抗力而定。

確實潔牙，定期檢查

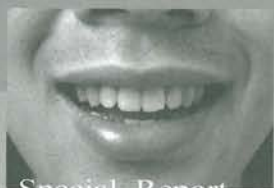
所以，只要有心，絕對有很充裕的時間，去阻止牙周病的發生或繼續惡化。而最關鍵的做法，便是改變維護口腔衛生的習慣——使用牙刷和牙線（統稱作「潔牙」），徹底清除堆積在牙齒表面和牙齦溝的牙菌斑（請參看後面的「牙菌斑教戰守則」），讓它沒有作怪的機會。

此外，為求保險起見，每半年洗一次牙，讓牙醫師再幫你做個大掃除，避免有些躲在死角的牙菌斑沒有清潔到，也是很重要的。而鑑於牙周病初期症狀不易察覺的特性，建議你於洗牙的同時再做個「牙周檢查」；將牙周的健康狀況交給專業醫師來鑑定，絕對比你自已用「感覺的」來得有保障。

有牙周病一定要治療

牙周病愈早發現，治療的效果愈好。醫師會把壞的牙周組織清除，並為患者進行深層洗牙，大約二個月左右的時間，就能完成治療。少數較嚴





Special Report

重的患者，才有手術的必要。

牙周治療完成後，病人除了要以正確的方式潔牙之外，還要定期回診洗牙（牙周病的深層洗牙與一般的洗牙不同，一般的洗牙較著重預防，才能避免牙周病再度復發。

值得一提的是，由於牙周病不是什麼致命的疾病，許多人於是將就現況，情願長期忍受牙齦紅腫帶來的不適而不去治療，可是卻沒有想過，牙周病引起的口臭也會帶來朋友或親密伴侶的困擾，況且，日後牙齒一顆接著一顆掉，還得花錢裝假牙，不是很得不償失嗎？

或許有人會覺得，牙齒掉了就算了，補不補沒關係。然而，缺牙不僅會使你在咀嚼食物時感到不便，過沒一、二年，還會使其它牙齒跟著傾斜或鬆動，造成更大的口腔問題。

所以，懷疑自己有牙周病的朋友，一定要馬上請牙科醫師（一般科或牙周專科醫師均可）為你診斷。確定已罹患牙周病的患者，更要有耐心做完整個療程，同時遵照醫師囑咐，定期回診。如果很幸運，你沒有牙周病的問題，那麼請做好潔牙的工作，並且每半年做一次牙周檢查和洗牙。

牙周病之於成年人，就如同蛀牙之於兒童。想想看，你以前有多關心蛀牙、花多少心思在預防蛀牙上，你就

6. 嗽口水、牙膏、口香糖可以改善或預防牙周病嗎？

不行。沒有這方面的科學證據。

7. 氟是否也能預防牙周病？

不行。

8. 有沒有預防牙周病的絕招？

A. 以牙刷和牙線徹底潔牙方式，每天早晚（早餐後、睡覺前）各一次。

B. 每半年洗牙一次，並做牙周檢查。

9. 為什麼刷牙後還要用牙線？

這是許多人心中的疑問，覺得既然已經刷牙了，為什麼還要用到牙線。賴弘明醫師表示，牙齒的360度都被牙齦包覆著，所以牙齒與牙齦中間的縫隙也有360度；牙刷只能刷到牙齦溝的前後兩面，至於左右夾在兩顆牙齒之間的那兩面，就不是牙刷所能到達的範圍了。所以我們除了刷牙之外，還需要牙線的幫忙。同時使用牙刷和牙線，「潔牙」的工作才算大功告成。

應該花多少時間在牙周病的預防保健上。有了健康的牙周，才有清新的口氣，才能建立親密的人際關係。

【自我評量】

你是否很可能已罹患牙周病了？

（以下問題，回答是愈多的人，罹患牙周病的機率愈高）

1. 只要一熬夜，隔天牙齦就會腫痛、流血。
2. 有口臭。
3. 刷牙時牙齦很容易流血。（註1）
4. 使用牙線時牙齦會痛。（註2）
5. 在無外力撞擊的因素下，發現牙齒居然在搖，或是整顆牙齒連根脫落。
6. 懷孕期間牙齦腫脹的孕婦（註3）。

註1：健康的牙齦不會出現刷牙流血的問題。

註2：健康的牙齦，在牙線嵌入時，不會出現痛感。

註3：原本就患有牙周病的孕婦才會在懷孕期間因病況惡化而牙齦腫脹，此與鈣質的缺乏與否沒有關係。

牙菌斑教戰守則

牙刷+牙線+正確方法=預防牙周病

牙菌斑是造成牙周病的元凶，它最喜歡躲在牙齦溝內（牙齒和牙齦之間

的縫隙），所以一定要正確使用牙刷和牙線，才能達到徹底清除的效果，這也是防治牙周病的不二法門。建議你，每天潔牙兩次——早餐後，以及晚上就寢前。

正確刷牙

1. 握牙刷的方法。（圖1）
2. 將牙刷以45~60度角，斜斜地擺在牙齦與牙齒交接的地方，含蓋一點點牙齦。

（圖2）



3. 以兩顆牙齒為一個單位，左右來回（幅度不宜過大，幾乎在原地）輕輕地刷10次，以此方法刷完所有牙齒的內、外兩面。（圖3）



4. 後方牙齒的咬合面，也是兩顆、兩

顆來回地刷。(圖4)



《注意事項》

1. 對著鏡子、張開嘴巴、看著每一顆牙齒刷牙。
2. 建立自己習慣的刷牙順序，務必照顧到每顆牙齒。
3. 只要方式正確，便能達到清潔的效果。
4. 避免過度用力，以免傷害牙齦。

刷牙、牙膏的選擇

1. 選擇刷毛軟、刷頭小的牙刷。也可選擇電動牙刷。
2. 當刷毛出現分岔或彎曲時，便是換牙刷的時候。
3. 任何牙膏皆可，也可不用牙膏只用清水刷牙。

要不要使用沖牙器？

事實上，沖牙器其所能清潔的範圍同等於牙刷，因此對潔牙的幫助並不大。即使要做到接近刷牙的效果，還必須建立在使用正確的前提之下——使沖牙器與牙齒垂直擺放，距離

3mm，每顆牙沖6秒——如此算來，沖洗一口牙（上下兩排 + 內外兩面）約需要，6分鐘的時間，因此，對一般人來說，不僅技術性難度太高，也太耗費時間。

【電動牙刷v.s.傳統牙刷】

隨著電動牙刷的普及，有愈來愈多人使用電動牙刷作為刷牙的工具。到底，在牙周病的預防保健上，是否電動牙刷的功效比傳統牙刷來得強呢？

美國牙周病學會國家專科醫師賴弘明表示，使用電動牙刷，在效率上，的確比傳統牙刷來得好，因為其瞬間轉動的次數，是我們以手動方式比不上的。

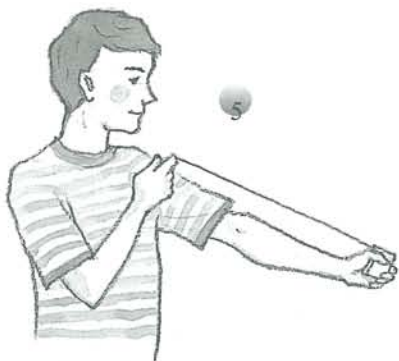
然而，如果從牙周病的防治上，最重要的關鍵因素在於「刷牙的方式正確與否」，能否深入牙齦清除牙菌斑才是重點，

所以不論是使用電動或手動牙刷，效果其實都差不多。換句話說，如果使用的是電動牙刷，可是刷牙方法還是不正確，一樣無法達到清除牙菌斑的效果。

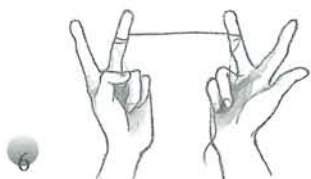


正確使用牙線

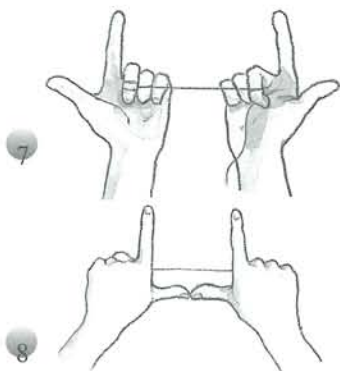
1. 截取約手臂長的牙線（約45公分）。（圖5）



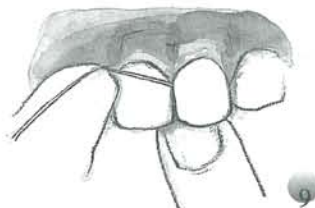
2. 一端繞在中指的第二指節約兩圈，距離約20公分處再繞兩圈於另一手中指之第二指節。（圖6）



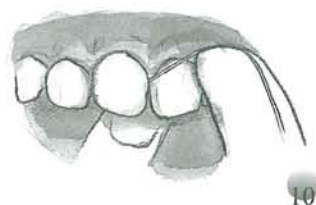
3. 手指頭握拳心，把牙線繃緊。（圖7、圖8）



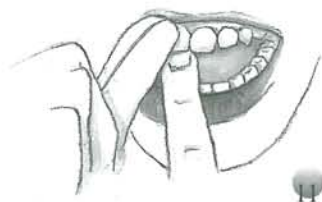
4. 將牙線拉緊，使牙線以C字型的方式，貼著其中一顆牙齒，進入牙齦溝，上下刮牙齒的鄰接面。（圖9）



5. 把牙線拿出來，換一段新牙線，再從同一個牙縫進去，貼著另一邊的牙齒，進入牙齦溝清潔。（圖10）



6. 清潔上面牙齒的方法——指甲對指甲，把牙線帶進牙縫。（圖11）



7. 清潔下面牙齒的方法——食指在內、拇指在外。（圖12）

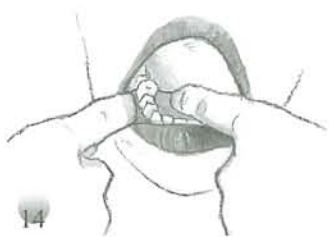




8. 清潔上面白齒的方法。(圖13)



9. 清潔下面白齒的方法。(圖14)



10. 從第一顆牙齒清潔到最後一顆牙的最後一個面為止。(圖15)



《注意事項》

1. 張開嘴，對著鏡子潔牙。
2. 牙線進入牙齦溝時，要深入到無法再深入為止；如果只進到牙縫就出來，則和牙籤沒有兩樣，只有剔牙而沒有清除牙菌斑的效果。
3. 每清潔一邊牙齦溝，就要線往旁邊移，換一節新牙線，以免健康的牙齦受到生病的牙齦的感染。
4. 要建立清潔的順序，避免遺漏任何

一個牙齦溝。

5. 原則上，清出來的牙菌斑是白色的，如果清出來黃黃的，表示這些牙菌斑已經在口腔裡累積太久了。
5. 不宜使用牙線棒，一方面牙線棒無法深入牙齦溝，也無法清潔牙橋，另方面則有交互感染的問題。

牙線的選擇

一般市面上的牙線可分為「無腊」(unwaxed)和「有腊」(waxed)兩種，不論哪一種，其清潔效果都是一樣的。然而為了讓剛開始學習使用牙線的人，瞭解刮幾次才算清潔乾淨，我們會建議使用「無腊」的。因為無腊牙線在刮乾清時，會出現「吱嘎」聲，就像我們洗碗洗乾淨時用洗碗布摩擦碗盤出現的聲音一樣。至於有無薄荷味道，就看個人喜好和習慣了。

這樣潔牙好辛苦？

看完了詳細的潔牙（刷牙＋使用牙線）示範，有些人沒做就先累了。其實，這是習慣問題，剛開始或許覺得有些困難，可是只需要一個禮拜的時間，就能上手。

為了口腔的舒適感，為了維持清新的口氣，為了省下治療牙周病的大筆費用，每天兩次幾分鐘的潔牙工作，絕對值得你終身投資。



清爽一夏，瘦身上菜

文／楊玲玲教授（國立嘉義大學生命科學院院長）

圖／林鳳琪

炎炎夏日，
如何吃得清爽，
同時又能兼顧「養生」
和「去除油脂」兩大功效？
本期特別介紹兩道
既可當正餐又可瘦身的食譜，
讓您吃得可口，又有益健康。

免疫提升・利水補脾

茯苓煎餅＋瘦身茶

【材料】

黃耆40克、大棗12粒、山楂5克
茯苓150克、麵粉150克
細冰糖及橄欖油適量

【做法】

1. 黃耆和洗淨去子之大棗（大棗用刀剖開去子），加水半杯，放入電鍋中，外鍋加水半杯，煮至開關跳

起，略冷，倒出湯汁待用，渣再加茯苓粉一匙和山楂，再加二杯水，外鍋加半杯水，同樣放入電鍋煮至開關跳起，濾去渣即可作瘦身茶，當茶水飲用。

2. 茯苓粉、麵粉和細冰糖放入乾淨塑膠袋中吹氣，把塑膠口束緊，用力左右搖拌均勻後，再過篩加入適量（1）之黃耆湯汁，調成糊狀，放於平底鍋上煎成薄餅。吃薄餅喝減肥茶可作為減肥瘦身者之主食。

【功效】

「茯苓」利水滲濕，補脾健胃，含有多糖體可提升免疫功能，在現代免疫藥理學之研究，證實其對抗癌老鼠可延長壽命。而「黃耆」具有人參之補氣作用，固本斂汗、排膿潤肺，和茯苓配合可加強利水之作用。

此外，現代人之所以肥胖，除了攝食高鹽分之食品造成水分停留體內之外，也與攝取過多的脂肪食品有密切相關，更是造成現代人罹患心血管疾病的主因之一。山楂可分解脂肪，黃耆紅棗湯味道酸甜，配合山楂去脂降膽固醇的作用，使得這道瘦身茶除味道酸甜可口外，亦增加了脂肪分解作用。

健脾・利尿・健胃

鮮拌山藥綜合養生沙拉

【材料】

新鮮陽明山山藥、萵苣、檸檬
枸杞子、芝麻、松子
調味海苔一小包、優酪乳一瓶

【做法】

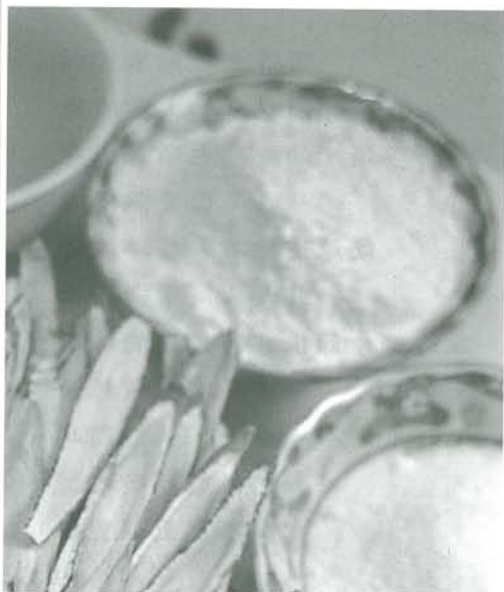
1. 將陽明山山藥洗淨，削除外皮，浸泡於檸檬水中2~3分鐘，即可取出。用保鮮膜包好，放入冰箱中冷藏備用。
2. 萵苣用鹽水洗淨，用手撕成小片鋪

於盤底。將陽明山山藥切薄片，再切成條狀，上撒上松子、芝麻及切細之調味海苔，最好將燙洗好的枸杞子撒在上面，用餐時再沾優酪乳一起食用。

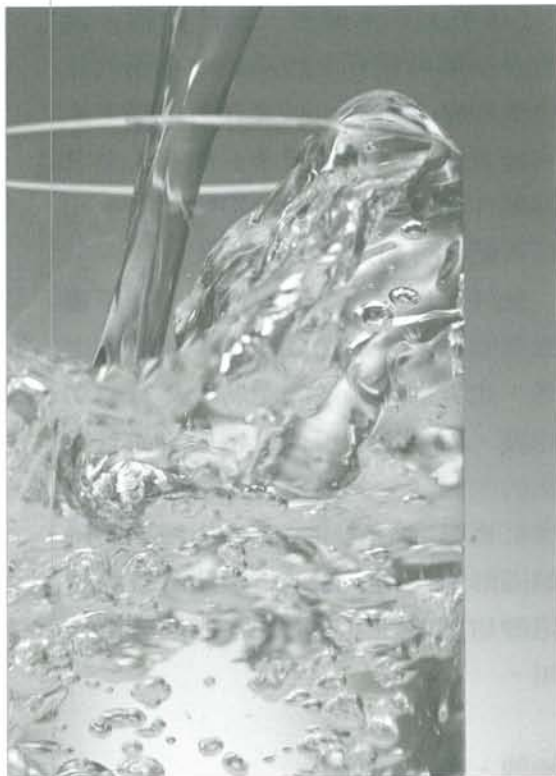
【功效】

「萵苣」健脾利尿；「山藥」補脾健胃，生鮮山藥具有粘性酪蛋白及消化酵素，可提升免疫功能，幫助消化。「松子」含有適量之種子脂肪和維他命E，海苔含有鐵和鈣質，芝麻含有豐富之鈣質和亞麻油酸，具有抗氧化作用。

此道沙拉具利尿、健胃、抗氧化作用，配合枸杞之滋陰明目，同時含有人體所需之氨基酸，對瘦身者除利尿之外，更能補充其身體所需之營養。



文／盧映利 圖／林鳳琪



多喝水，保持乾爽！ 中老年人夏日疾病防範

隨著天氣愈來愈熱
身體水分的大量流失
許多煩人的毛病也跟著上身
像是熱傷害
泌尿道結石和香港腳等
就是台灣中老年人
在這個季節很容易罹患的病症
中老年人身體較弱
因此
如何做好預防之道
更顯重要

時序入夏，天氣愈來愈炎熱，對中老年人而言，一不注意便可能發生熱傷害、泌尿道結石或香港腳等疾病。醫師建議，老年人體溫調節功能較差，夏天最好不要待在戶外太久，平時多補充水分可避免熱傷害或泌尿道結石發作；穿通風透氣棉質襪，不與他人共穿鞋，才能避免香港腳上身。

忽冷忽熱容易得「熱傷害」

台北馬偕醫院急救加護科主任張國

頌表示，老年人身體機能逐漸退化，排汗功能不佳，又有慢性疾病纏身，加上有些治療慢性疾病的藥物，如利尿劑、止痛藥等，都會影響排汗功能，還有些老年人平時在家中吹慣了冷氣，無法適應室外高溫潮濕的環境，因此很容易導致「熱傷害」的發生，往往一到夏天，老年熱傷害的病號就會急診室報到。

要避免「熱傷害」的發生，張國頌主任提醒年紀大的長輩，在生活上要注意以下幾點：

1. 一旦室外溫度高於28°C，最好不要待在戶外超過半小時，以免中暑。
2. 平時最好做適度運動以增加肌力，但不要在大太陽底下運動。
3. 穿著方面最好穿排汗寬鬆的衣物。
4. 習慣待在冷氣房中者，開冷氣時溫度不要太低，還要記得適時補充水分，以免一到戶外就受不了高溫的環境而發生熱傷害。

水分不足泌尿系統容易出狀況

除了熱傷害外，夏天時流汗量大，若中老年人未適時補充水分，也可能導致泌尿道結石。

國泰醫院腎臟科醫師馮祥華指出，腎盂、輸尿管及膀胱結石是中老年人夏天常見的疾病，其實結石的發作本

來與季節無關，但因夏天時民眾較少喝水，且流汗量又大，尿液變少，便容易導致結石發作。

此外，中年婦女夏天流汗多，排尿少，也容易導致泌尿道發炎，往往一到夏天時，泌尿發炎的病例就會增加，其中主要以大腸桿菌感染所引起的發炎居多。

馮祥華醫師建議，泌尿道結石真正的發生原因不明，但多喝水可預防結石產生，在未形成結石前，若能多喝水，尿液可將草酸鹽、磷酸鹽、草酸鈣等未形成結石的結晶物質排掉，以避免這些物質堆積在尿路中形成泌尿

【什麼是「熱傷害」？】

熱傷害可分為「熱痙攣」、「熱衰竭」和「熱中暑」三階段。

1. 「熱痙攣」會造成小腿和腹部抽筋；
2. 「熱衰竭」則會導致病患倦怠感、虛脫、冒冷汗；
3. 若是「熱中暑」，則會有意識不清、皮膚乾燥、面部潮紅等症狀，此時必須趕快送醫，否則嚴重時會導致急性腎衰竭或敗血症等嚴重併發症。



道結石。而婦女在夏日應注意個人衛生，多穿著棉質內褲，以避免泌尿道發炎。

高溫潮濕香港腳容易發作

【香港腳小檔案】

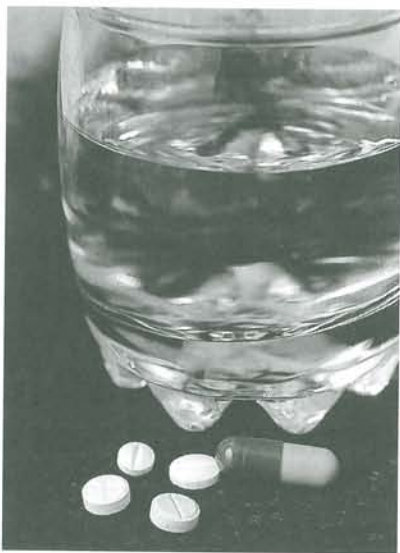
台灣夏季高溫潮濕，很適合黴菌生長，因此夏季一到便是香港腳發作的旺季。香港腳主要症狀為「發癢、起紅斑」等。香港腳可分為水泡型、脫皮型及糜爛型，脫皮型的香港腳不會癢；糜爛型的香港腳嚴重時會導致蜂窩性組織炎發生。所以，香港腳的問題絕不能輕忽。

台灣地區夏季的氣候高溫潮濕，不少中老年人飽受香港腳困擾。根據去年一項針對一萬多名皮膚科門診病患所做足部篩檢發現，受檢的民眾中有半數都有足部健康的問題，其中72%為黴菌感染，比例約佔四成，大部分都是罹患足癬，也就是俗稱的「香港腳」；且其中六成患者以侵犯到趾甲，成為灰指甲，患者以六十歲以上老人居多。

國泰醫院皮膚科醫師游鴻儒提醒，要預防香港腳最重要的是保持足部的乾爽，若家中濕氣太重可開除濕機降低濕度，平日最好穿著透氣、通風的鞋襪，若有類似香港腳的症狀出現時，最好不要自行買藥塗抹，而是要求助於專業皮膚科醫師，以免延誤治療時機。

吃藥， 大有學問！

特別感謝／周莉莉藥師（周中醫診所） 審閱
文／吳亭瑤 圖／林鳳琪



藥不是吃下去就都會有效
服藥時的飲食狀態
服藥間隔的時間
服藥時所搭配的飲料
都會影響藥效
怎麼吃藥才恰當、才不會傷身
是每個人都應具備的常識

當 你看了病，拿了藥，回家以後，你會不會按照醫師的指示服藥？也許你會問為什麼連吃三天藥後，不舒服的症狀沒有得到多少改善，是不是藥沒有什麼效？到底原因出在哪裡？其實，你應該問的是「吃藥的方式對了嗎？」

同時服用兩種不同的藥，或中西藥併服時，如果身體毛病不只一樣，看診時，要向醫師說明，現在現在和過去數週內曾服過哪些藥物，包括成藥及在不同醫院，或不同醫師處方的藥物（註），好讓醫師斟酌開藥，比較不會讓兩種藥互相干擾。

如果忘了向醫師說明，至少要让兩種藥物間隔二個小時以上再服用，以免藥與藥間產生交互作用，進而影響藥效的發揮，或是引發身體出現不良反應。

為什麼有飯前、飯後、空腹的分別？

藥必須順利進入胃腸、被消化吸收後才能發揮作用；這過程中，藥物很容易受到和它一起進入胃腸的食物或飲料所影響，不同的藥所需的吸收消化環境不同，因此有飯前、飯後、空腹的差別。

1. 飯前服用：指吃飯前30分鐘以前服藥，主要目的在避免藥效受到食物

影響。

2. 飯後服用：指吃飯後30至60分鐘之間服藥，通常這類藥比較傷胃，所以需要其它食物來減低藥品對腸胃的刺激。
3. 飯後立即服用：也就是吃飯後馬上吃藥，這是因為食物有助藥品的吸收與藥效的發揮。
4. 空腹服用：通常是指服藥前後1個小時內沒有進食其它食物，這也是為了避免藥效受到食物影響。

所以，吃藥的時候，一定要遵照醫師或藥師的指示，於正確時間服藥，你吃的藥才能發揮作用。

吃藥間隔的時間

有些藥的服用指示是「幾個小時吃一次」，如6個小時或8個小時，其指的是把一天24小時均分，每天吃4次或3次的意。其目的，主要是讓藥在身體血液裡的濃度（當經過腸胃消化吸收後，藥就會進入血液裡，再透過血液傳輸全身）維持不變，使病菌能有效被消滅，無死灰復燃的機會。

曾有醫師表示，有些病人因為症狀未獲得改善，隔三天又再來看診，結果一問之下，才發現病人根本沒有把上回的藥在既定的時間吃完。「藥的濃度高低起伏太大，以致病菌有可趁

之機。」所以，確實掌握吃藥的間隔時間是很重要的，這也是關乎藥吃下去有沒有有效的重要關鍵。

不要任意更改吃藥的時間

值得一提的是，即使你的病況很嚴重，也不宜任意改變醫師所指示的服藥間隔時間，例如原本6小時吃一次，你卻自作主張3小時就吃一次，以為吃藥頻率愈密集，效果就愈好。

許多醫師和藥師都曾提及，藥就像刀的兩刃，運用得當可以治病，運用不當卻會傷身。因此，身體承受過濃的藥物時，反而會讓我們的健康處在更危險的狀態。

這種問題頗常發生在小朋友吃退燒藥上面，有些父母過於急切地想要幫孩子退燒，所以在吃了一包退燒藥後一、二個小時，發現燒沒有退，又給孩子服第二包退燒藥。這樣服藥方式是很危險的，因為孩子的體溫會一下子降得很低，此時的身體狀況反而比發燒時還要危險。「退燒藥一定要間隔至少4至6個小時才能再次服用。」這是許多小兒科醫師所耳提面命的用藥觀念。

服藥配白開水最好



藥順利進到胃裡面後，除了要注意它是否會受到食物影響藥效的問題，還得注意和它一起進到胃裡的飲料，能否將它完全溶解；唯有完全溶解，藥效才會完全釋放出來。

由於白開水的成分最單純，不會影響藥品變質，所以「吃藥配白開水」是最佳的選擇。而且，記得多喝幾口水，把藥全都沖到胃裡，避免它附著在食道上，對食道造成傷害，也影響藥效。

有些飲料是非常不適合用來搭配藥品的，像是牛奶、茶和葡萄柚汁等。牛奶會使藥品無法發揮藥效，茶中的單寧酸會降低藥效，葡萄柚汁會使藥的代謝速度變慢，使藥的毒性累積在身體裡，進而引發身體出現嚴重的不良反應。

所以，這些飲料一定要和服藥的時間，間隔至少一個小時以上才能飲

用，特別是牛奶，在吃藥後二個小時以後飲用才不至影響藥效。而影響頗大的葡萄柚汁，則最好在服藥的那幾天都不要飲用，尤其是你所服用的是長效劑型的藥物（藥效作用的時間很長，可以達到12小時）。關於這點，一定要特別向醫師或藥師請教清楚。

吃什麼藥？怎麼吃？應由醫師開處方

以下是幾個常被漠視的吃藥問題：

1. 不能拿上次的剩藥吃。因為，看起來像是同種症狀的病症，可能是兩種完全不同的病，到底該如何治療較妥當，應由醫師的專業來處理。
2. 不要把藥品送給別人服用或介紹別人購買相同藥品。因為藥的劑量是依每個人的體重換算出來的，劑量太少藥效不夠，劑量太多反而有害健康。
3. 此外，關於藥是否全都得吃完，還是症狀消除後即可自行停藥，或者有沒有需要複診，都一定要在門診中請教醫師。
4. 服藥後有任何異常反應，應該儘快與醫師或藥師連絡。

註：參考《基層醫療保健藥品手冊》，附錄：病患教育資訊——服用藥物須知。陳昭姿編輯。行政院衛生署出版發行。

哪些病症適合看中醫？

文／周莉蕙（周中醫診所執業醫師） 圖／林鳳琪

許多人往往是在
看西醫沒什麼效果時
才想到看中醫
也有人總是執著於看中醫
而避開西醫
其實
有些狀況靠中醫調理所獲得的改善
可能較西醫明顯
有些疾病則
中西醫合併治療效果更好
到底哪些病症看中醫
對我們的健康更有幫助？



「**厝**嬭啊，聽說你查某仔是中醫，我最近常常感到疲勞、無氣力，去醫院檢查，醫生都說我沒病，這種可以去看中醫嗎？」五伯母趁著小嬭一家難得回來宜蘭相聚，把握時機問道。

「對啦！對啦！三伯已經咳了好多年，看西醫都沒有完全好，應該帶他一起去看中醫的！」大堂姊在旁附和。

大表弟也爭著說：「前一星期，打籃球右邊食指扭傷了，也是去看中醫敷藥好的。那天我二嬸車禍，腰椎彎了，西醫還勸他不要隨便給別人『く一么ゝ』，後來她去看中醫拿藥吃，二個月後回西醫複診，醫師還說依她的年齡復原的時間比預期的快多了呢！」

「哇～這麼多人提到要去看中醫啊！小妹，那您覺得什麼時候，什麼情況下最適合看中醫呢？」大堂哥終於把箭頭指向阿蕙，那個尪孀的查某仔的中醫師。

當身體處在「半健康狀態」

看到親戚們對於「哪些症狀看中醫」你一言、我一語的，執醫多年的阿蕙便在五伯的七十大壽宴席上，對大家來個機會教育。

「呃～像剛剛五伯母說的『常感到疲勞、無氣力』，很可能是『氣虛』，中醫在『補』這方面最拿手。像有一些胃出血、肺炎、腸炎、潰瘍或其它大病等出院後，病人還是覺得很虛弱，沒完全好，但接受檢查都沒問

題，西醫說沒有毛病，因為那還沒達到『疾病』的標準，只能算是『半健康狀態』。

對此，中醫認為是體內的陰陽氣血失去了原來的平衡，可透過中醫的滋陰、溫陽、補氣、養血，重新找回身體的平衡點，這些不舒服感就會獲得改善。

長期吃西藥症狀仍未獲改善

有些過敏、虛弱體質，如過敏性鼻炎、過敏性氣喘、皮膚病、慢性胃炎、長期咳嗽等，西藥治療情況未明顯改善，長期使用藥物好像有藥效減低的情形，拖了幾年，缺乏耐心而中斷治療，經過改以中醫療法，病情大多改善。

因為中醫治療多從臟腑功能失調，如肺、脾、腎虛下手，服用調理的藥物後，增強身體機能、改變體質，症狀自然會有明顯改善。就因為中醫可以增加抵抗力，所以常常有些一年到頭老是感冒的人，喜歡吃漢方來增加免疫力，以減少感冒的機率。」

以針灸治療「跌打損傷」可縮短療程

大堂哥聽得有些興趣，於是問：「在台灣什麼病看中醫的人最多？」

阿蕙笑了笑說：「答案是『傷科』，舉凡跌、打、損傷、挫傷、扭傷等都是。像剛才大表弟說的，單純的腳扭傷，照過X光片後，西醫有可能只給止痛藥，或者像是複雜的骨折，固定好後，就沒什麼再進一步處理。

這些個案若轉到中醫來，中醫師就會用針灸、推拿或電針，最後外敷藥膏來消炎解毒止痛，更進一步配合內服通絡止痛，續筋接骨，促進組織再生的中藥，以縮短整個治療的過程。所以針、傷科算是中醫一大特色。而且針灸在WHO（聯合國衛生組織）被認定是一種安全而有效的方法，很多外國人都開始學針灸了，對癌症末期止痛、開刀止痛方面都有再更進一步研究使用中！」

中西醫合併治療「癌症」，副作用少、效果佳

嗑著瓜子的大堂姊聽到敏感字眼，插口問：「剛提到癌症，中醫有沒有辦法治療呢？」

「中西醫合併治療癌症已經是種趨勢。大陸在這方面作了很多的研究，顯示合併治療的效果報告，都比任一單獨療法的治療率還要高。而且接受化學治療或放療時，大部分病人都會

造成元氣虧損、掉頭髮、口干舌燥、嘔吐、食慾不振、貧血、白血球下降等副作用，若合併中醫的辨證診斷與治療，可改善以上的副作用，提高癌症患者生活品質與生存率。所以有癌症病患者，絕對不能放棄正規的治療，因為拒絕化療及放射線治療只有加速病情的惡化而已！」

中醫可減少「慢性病」發作的次數

「除了癌症，還有哪些是採用中西醫聯合，互相配合治療的疾病呢？」大堂哥再問。

「很多啊！像糖尿病，降血糖藥要依西醫師的指示服用，中醫是站在輔助角色位上，但它還可以避免糖尿病併發症的產生，如白內障、手腳感覺異常神經麻木、腎功能損傷、心血管病變等，皆可用中藥、熱療、針灸來減少與預防。此外，像一些心臟血管系統疾病，如高血壓、動脈硬化等，在急性及發作時以西醫為先，平穩之後，配合中藥、針灸，可減少發作次數，甚至症狀消失的例子亦不少。」

中醫治療「肝炎」有一套

「那麼，有以中醫為主角的戲份嗎？」大堂哥接道問。

「當然也有囉！像肝炎，很多人都會跑來看中醫的。即使是最近新西藥『干安能』被視為B型肝炎新「救星」，但副作用不小，而中藥治療正廣泛被使用，因為中醫依辨證論治，有一套獨特專業的治療方法。

症狀多元、搞不清楚該看哪一科

還有一種就是多種症狀屬於完全不

同的疾病，像胸口非常悶、肩膀酸痛、眼睛疲勞、口乾舌燥……，搞不清要看哪一科，中醫卻認為是相關的連續症狀，可以透過改善體質，使這些症狀消失。」

「今天好像上了一堂中醫課耶！」大表弟聽得昏昏欲睡。

「對啊！呵呵……還要不要呀？下回分解？」阿蕙笑了開來，該喝茶解渴去了。





走出憂鬱藩籬，活出生命光采

文／黃宗正（台大醫院精神部主治醫師）

圖／林鳳琪

據推估
過去百年來憂鬱症的罹病率增加十倍
一般人的「憂鬱情緒」
更如流行感冒般氾濫
除了藥物治療外
生活情緒上的調整、家人的愛
朋友的支持更是重要

這一天，天氣有點陰霾，一位穿著整潔的張先生走進診間。

「我覺得我非來求助於精神科醫師不可了！二十多年來我總是感到沒自信、不快樂，容易擔心害怕。最近爸爸得了癌症，媽媽的憂鬱症也復發了，我似乎掉進了憂鬱藩籬之中，整天都沒力氣。唉！」

再走進診間的是位任職科技公司的主管李先生，一位穿西裝打領帶的中年紳士，深皺的眉宇和無奈的眼神讓那灰色的西裝顯得更陰暗。

「公司爲了業績要求我們不停地衝刺，我覺得已經十分疲累，到了『爲伊消得人憔悴』的地步，胃痛吃不下，夜裡睡不著，體重掉了五公斤……」他的沉重告白，讓我想起了明華園當家小生孫翠鳳，同樣也有過一段爲了工作燃燒自己，幾近油盡燈枯的憂鬱歲月。

憂鬱症是看得出來的

據推估，過去百年來憂鬱症的罹病率增加十倍，一般人的「憂鬱情緒」（尙達不到「憂鬱症」之診斷）更如流行感冒般氾濫。罹患了憂鬱症，雖不會立即致命，卻可能癱瘓失能。

憂鬱症常見的症狀分情緒、認知和身體三方面：

1. 情緒方面有低落、做事情提不起興趣及容易難過哭泣等徵象。
2. 認知方面有注意力困難、悲觀負面思考、無助無望及無用感、自責乃至自殺意念等現象。
3. 身體方面則有疲累感、食慾睡眠變差體重減輕等症狀。

憂鬱症是有原因的

憂鬱症並非無跡可尋。容易造成憂鬱症的危險因素分三類。

1. 生理因素，指家族中有憂鬱症、躁鬱症、焦慮症或精神病等病史。
2. 心理因素，包括情感上不穩定或理智上有扭曲式思考，如「非黑即是白，成敗全在我」，或「一即是一切」等非理性客觀想法。
3. 家庭人際因素，如早年失親、家庭破碎、孤獨無朋友等。

張先生的病因以生理因素為主，但這三類因素常會互相牽連，可能從一個因素開始，經過惡性循環後，變得三方都惡化，由於全盤皆墨，張先生也漸漸掉入黑暗的憂鬱深淵。

還有些更奇妙的現象，有些人到了晝短夜長的冬季，就自動產生憂鬱症，稱為「季節性憂鬱症」；文獻上也有記載有個個案在腦部黑核區被通以微量電流後，立刻產生「急性憂鬱

症」。

可見人腦這部龐大的超級電腦中，某些和情緒有關的神經迴路若遭到外界影響，便可能使人得到憂鬱症，這也是為什麼全世界醫學家的研究，一致地發現抗憂鬱藥物確實可治療憂鬱症，因為抗鬱藥可以改變腦細胞功能。

憂鬱症是可以治療的

藥物雖然有效，但到目前為止尚未發現可以「根治」憂鬱的藥。生活中的相關措施也很重要，如規律的生活作息、避免熬夜、培養運動的習慣、改變非理性的思考、加強情感支持系統（包括家庭及社團）、提升自己應付壓力的能力和技巧、適當的自我期待和工作調適等。

和孫翠鳳一樣，李先生在調整工作步調及適當的休息後已有明顯改善，張先生在吃藥後也漸趨穩定，但由於病情拖太久，仍需心理治療及持續門診追蹤，以從「全盤皆墨」的狀態逐漸復原。

也許，在不放棄夢想，不諱疾忌醫的情況下，家人的愛，朋友的支持和醫療團隊的協助，可以讓在憂鬱黑暗裡徬徨的人們，抬頭看到遠處朝陽的光明。

癲癇的中醫診治及調理

文／李佳霓（常姓中醫診所負責醫師）

圖／林鳳琪

「癲癇」

是一種很難擺脫的慢性病

可能發生在任何年齡

由於目前抗癲癇藥物
長期服用後會出現副作用

因此

如何藉由中醫達到更好的治療效果

是值得患者和醫師注意重視的

「癲癇」是對人類健康危害較大的常見病之一，不僅難以治癒，甚至還會纏綿數十年之久，一輩子無法擺脫。由於突然發病跌倒，造成意外傷害導致傷殘的個案，屢有所聞；如果是在嬰幼兒時期就罹患癲癇，而且發作頻繁，還會導致智能低下，對日後的人生造成永久的影響。

由於某些抗癲癇藥物長期服用下來，會產生一定的副作用，甚至出現中毒反應，例如出現震顫、共濟失調、運動障礙、齒齦增生、毛髮增生等不良反應。因此，發揮中醫治療特色，結合防治癲癇經驗，具有重要意義。

造成癲癇的原因

以中醫觀點而論，癲癇的形成，常與「驚」、「風」、「痰」、「瘀」有密切關係。

1. 突然受到意外驚嚇：《素問·舉痛論篇》說：「恐則氣下」，「驚則氣亂」。由於突然受到意外驚嚇，氣機逆亂，以致肝風升動而發病。臨床上因大驚大恐而發病的，的確也很常見。

2. 蒙蔽心竅、外傷致瘀：《臨證指南醫案》指出，「癲病……或因飲食不節……經久失調，一觸積痰，厥氣

內風，卒焉暴逆」，可見癲癇與酒食不節，脾胃受損，蘊釀成痰，蒙蔽心竅有密切關係。由於外傷致瘀，亦常易罹患本病。

3. 頭部震盪受傷：《本草綱目》認為：「腦為元神之府」。《本草備要》亦謂：「人之記性，皆在腦中」。如果因頭部震盪，或因難產受傷，娩出時窒息，以致元神受傷，神志逆亂，則昏不知人，氣血痺阻，脈絡不和，則動風抽搐。

4. 遺傳因素：此外，本病常與先天遺傳因素有關。《素問·奇病論》有「此得之在母腹中時，其母有所大驚」之說。

5. 高燒昏迷：嬰幼兒童高熱昏迷，灼傷元神之府（指腦部受到病菌感染），釀成癇證，臨床上亦屬常見。

癲癇的診斷要點

一、大發作

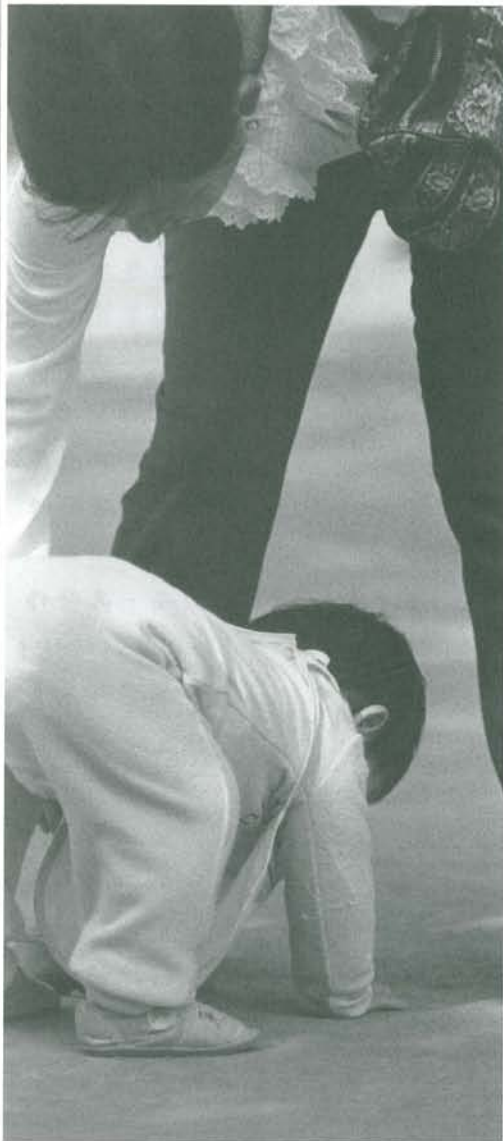
1. 先兆期：「原發性癲癇」大發作通常缺乏此期。「繼發性癲癇」大發作會在發作前一瞬間出現先兆。

2. 強直——陣攣期：常尖叫一聲，突然倒地，意識喪失，瞳孔散大。全身肌肉強直性收縮，經5~30秒，轉為全身肌肉有節律性收縮與弛緩交替抽動（陣攣期）。約2~3分鐘後抽搐

停止。

3. 昏睡期：陣攣停止後，肌肉往往

- 有些不明原因的癲癇可能與先天遺傳因素有關。



會再次短暫強直收縮，而造成咬破舌尖、小便失禁，然後全身肌肉鬆弛，大多數經過數分鐘至數小時昏睡，意識漸恢復，醒後常有頭痛、頭昏、全身酸痛和疲勞感。

【「癲癇」小檔案】

「癲癇」的意思是指，腦部不正常放電，所造成身體抽搐、痙攣……等現象（一般正常人腦部是不會放電的）。究其原因，大部分是因為腦內受到病菌感染，或腦部受到外傷所引起，醫學上稱之為「繼發性癲癇」；小部分的癲癇則找不出原因，例如遺傳，則被稱作「原發性癲癇」。

不論是哪一類型的癲癇，其發作起來都具有「間歇性」和「短時性」兩個特性，也就是會突然發作、突然停止，而且每次發作的時間都很短。

分析癲癇患者，我們發現，大部分病人在精神上都有壓抑傾向，或具有憂鬱的情緒特質；也就是說，同樣的腦部受傷，對於情緒較壓抑或憂鬱的人來說，便比樂觀開朗的人容易引發癲癇。

4. 癲癇持續狀態：一般指強直——陣攣發作持續達一小時以上；或大發作接連發生，病人始終處於意識不清狀態。常合併高熱、脫水等症狀，如不及時控制，很容易因衰竭或繼發感染而死亡。

二、失神小發作

常見於6~12歲兒童，失神小發作的典型表現是，不論在談話、飲食、走路、工作時，一切動作突然暫停，兩眼凝視、臉無表情、持物脫落及短暫意識喪失。

約2~10秒意識恢復。每天發作數次至數十次，約三分之一患兒隨年齡增長，發作自然消失；三分之一過渡為大發作；而另三分之一則轉為其他發作類型。

三、局限性發作

以一側肢端開始，出現抽搐或異常感覺，迅速擴展至一肢或一側肢體，分別稱做「局限性動發作」或「局限性感覺發作」。兩者均屬「繼發性癲癇」。

四、嬰兒痙攣

多見於一歲半內的嬰兒，發作時突然屈頸似點頭狀，上肢屈曲、上舉，下肢蜷曲，每次發作時間極短暫，但往往連續發作數次至十餘次，常伴隨智能障礙。本型大多續發於各種先天性或代謝性疾病。

癲癇的中醫治療

一般認為，治療癲癇發作期，以「攻邪治標」為主，間歇期以「補虛治本」為主。但根據中醫臨床經驗分析而言，雖然「癲癇」屬慢性病，然而發作時間短暫，因此在治療上有些學者認為不需要如此機械性地劃分；只要顯露虛象，即可用補益法。

1. 治標：常用天麻、鉤藤、蜈蚣、地龍、僵蠶、全蠍以平肝熄風，鎮驚定癇；生南星、石菖蒲、遠志以化痰開竅止癇；丹參、白芍以養肝活血化癥。

2. 治本：常用黨參、黃耆以益氣固本；枸杞子、旱蓮草以養肝益腎。實驗證明，「熄風豁痰」藥物對於脊髓和大腦皮層的異常興奮，有相當的抑

- 癲癇患者常伴有情緒抑鬱及自卑心理，尤其久病患者，周遭的朋友更要關心他的情緒，鼓勵他在情緒上保持樂觀安定。



制作用。

癲癇反覆發作經久不癒，會導致患者正氣虧虛，此時宜攻補兼施，標本兼顧，以提高療效。

癲癇兒童及婦女的特殊療法

1. 兒童：癲癇患者，常因久病而影響智力發展，嚴重者甚至造成智能低下，對兒童影響更大，而保護智力的首要措施即是「控制發病」。此外，針對兒童癲癇患者還能使用「益智化痰法」，使其智力穩定，例如以菖蒲、遠志、鍛龍骨（或孔聖枕中丹），配合益智仁，能提高或穩定患者智力。

2. 婦女：如果婦女常在月經期前後發作癲癇，或伴有經臨乳房脹痛者，此屬衝任失調，可配合肉蓯蓉、仙靈脾以調攝衝任。若兼有情緒抑鬱焦慮，煩躁不安，可配合「甘麥大棗湯」來調理。

中西藥物合併治療癲癇

如何同時運用中西藥物治療癲癇，合理調配，妥善安排時間，必須很講究才能達到治療效果的。

1. 需持久服藥，不能驟然停藥，否則容易影響效果。一般要在持續停發二

年左右，而腦波圖又同步好轉，方可適當減少劑量（約減三分之一）；持續停發三年左右，可以再次減量三分之一；持續停發四年左右，而腦波圖正常者，可考慮停藥。

2. 嬰兒服藥劑量應根據其年齡增長，相應地增加服藥劑量。

3. 初診患者，如從未服用抗癲西藥，建議單純使用中藥治療。

4. 患者如正在服西藥，由於症狀尚未得到控制，在服用中藥時，不應驟停西藥，以免引起更頻繁而嚴重發作。

最好的方法是，等病情得到控制後，「逐步且緩慢地」將西藥減量，最後完全抽去西藥。服藥時間上，中、西藥應相距半小時為宜。

癲癇患者之護理與飲食宜忌

癲癇患者常伴有情緒抑鬱及自卑心理，尤其久病患者，周遭的朋友更要關心他的情緒，鼓勵他在情緒上保持樂觀安定。

至於飲食調理上，則應注意如下：

1. 營養要全面，不要偏食。
2. 忌辛辣刺激性食品，如咖啡、濃茶、可樂、辣椒之類。
3. 羊肉、酒類最易誘發癲癇，必須終生禁絕食用。

也要吃得健康 吃素，



文／黎慧芳（食品衛生科系畢，現任台北市立忠孝醫院復健科物理治療師）
圖／林鳳琪

維持身體健康
「營養均勻」是最基本的要求
素食者在飲食上的選擇性
原本就比較少
所以更應比一般人注意
營養均勻的問題
只要飲食方法正確
素食者的營養狀況
並不會比非素食者差



現在，已有愈來愈多的人因為宗教、健康或治療疾病等因素而選擇素食，無論您是全素或是部分素食，只要飲食方法正確，素食者的營養狀況並不會比非素食者差，而且還能降低體內飽合脂肪酸及膽固醇的含量，並增加食物纖維質的攝取，降低惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、高血壓、糖尿病……等慢性疾病發生的機會。

素食的分類

1. 純素：排除所有動物性來源的食物，例如魚、肉、蛋、乳製品（如牛乳、乳酪、冰淇淋等）。日常飲食中只食用蔬菜、水果、全穀、全麥類、豆類、核果類等食物。
2. 奶素：排除魚、肉、蛋等。日常飲食只食用全素食品 and 乳製品。
3. 蛋奶素：排除魚、肉等。日常飲食可食用全素食品及蛋、乳製品等。

各類食物所含之熱量與營養素

	熱量	脂肪	蛋白質	鐵	鈣	維生素A	維生素B群	維生素C
五穀根莖類	◎		△	△			△	
豆類及豆製品	○	○	◎	○	◎			
深綠色及 深黃色蔬菜				○	○	◎		○
深綠色蔬菜					△	△		△
深黃色水果1					△	◎		○
深黃色水果2					△	◎		◎
其他水果3				▼	△	▼		▼
糖果、飲料	◎							
蛋類	○	○	○	○	○	○	○	
奶類			○		◎		○	

◎豐富 ○適量 △少量 ▼微量

註：1.如木瓜、芒果。 2.如橘子。 3.如蘋果、葡萄。

素食者每日飲食建議

維持身體健康，「營養均勻」是最基本的要求。吃素者在飲食種類上的選擇性原本就比較少，所以更應比一般人注意營養均勻的問題。

1. 全麥、全穀類：如糙米飯，每日至少6份以上（1份：飯約200g，或土司4片，或中型饅頭1個）。
2. 豆類等富含蛋白質之食物：2～3份（1份：豆腐約100g，豆干約50g、黃豆約20g）。

3. 蔬菜類：至少4份，且需包括1份深綠色或黃色蔬菜（蔬菜1份約100g）。

4. 水果類：至少4份，且需包括1份檸檬類水果（水果1份約150g）。

5. 牛乳類：一天最多3杯或以乳製品替代（1杯約240g）。

6. 蛋類：一週約3～4個蛋黃。

素食者飲食注意事項

1. 需廣泛地選擇多種類的食物，不要

侷限於少部分種類，要吃得足夠，還要營養均衡。

2. 要特別注意以下幾種營養素的攝取或補充：

- 維生素B₁₂：由於素食者食物攝取的種類有限，所以維生素B₁₂攝取量較低，比一般人約少18倍，容易引起心血管疾病，因此建議補充額外的維生素B₁₂製劑。
 - 鈣：黃豆製品是素食者最重要的鈣質來源，但鈣須與維生素D（主要來自於陽光）一起攝取才能被吸收。纖維、植酸和草酸都會降低鈣在人體內的吸收率，因此要特別注意。
 - 鋅：鋅可幫助人體肌肉生長發育，果實核仁是鋅含量最豐富的食品，豆類也是很好的來源。同樣的，纖維、植酸、草酸也會使鋅的生物利用率降低。
 - 維生素D：素食飲食中沒有維生素D時會造成維生素D缺乏症和佝僂症。宜多曬太陽，使皮膚內的膽固醇轉變為維生素D。
 - 維生素C和鐵質：有貧血症狀的人，最好多吃含有維生素C和鐵質的蔬菜水果。
3. 多選用未經碾製的五穀根莖類，例如糙米飯、全麥麵包、蕃薯、芋頭等，以補充總熱量、鐵質和維生素

B群。

4. 選擇多樣化的蔬菜，特別是深綠色蔬菜，以提供維生素A、C和鈣、鐵……等。
5. 配合胺基酸的互補作用，攝取豆類和豆製品時，要和五穀類一起食用。例如：綠豆小米粥、紅豆糙米飯……等。
6. 每天要吃水果，尤其是富含維生素C的水果，如柳橙、橘子、蕃石榴……等，以增加鐵質的吸收。
7. 控制烹飪用油，避免熱量攝取過多而造成肥胖。
8. 服用鐵質營養補充劑或食物時，應與牛奶等富含鈣的食物分開食用，因為鈣會影響鐵質的吸收。
9. 孩童和青少年、孕婦等，因有些必須營養成分無法充足攝取，為使健全成長，宜攝取蛋奶素，或以營養密度較高的食物來供給營養，最好請專業的營養師建議飲食。
10. 痛風乃普林代謝異常而使得體內尿酸過多或排泄受阻，以致血清尿酸濃度增加而沉積於關節、肌腱、軟骨等處引起疼痛，所以飲食必須減少高普林的飲食，如香菇、乾豆、胚芽等食物，以及茶、酒、咖啡等飲料，並應多攝取水分。
11. 生蛋吸收率低，所以吃蛋時宜煮熟食用。

功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2001年3月1日至4月30日

100015

彌陀寺(國斌法師)

100000

蔡滿美、蔡承杰
鄭文秀大德

50000

慈航精舍(美國紐約)

39000

蔡連亨大德

30000

郭淑琴大德

22000

李秀榮大德

21000

盧漢隆醫師

20700

彭文光醫師

20000

怡中法師

陳中輝大德

煒承精密工業股份有限公司

16700

清泉精舍護法居士

16540

三寶弟子

15000

鄭彩元大德

13000

陳麗慧大德

12000

林佳怡大德

10000

石進祥大德

見禮法師

阮火珠大德

樂惠法師

林茂生大德

廖慶彰大德

陳秋林、呂美雲大德

黃慶有妹大德

蔡滿美、蔡金鳳、蔡承杰大德

顧惠國大德

8000

王美珠蘭家

7800

徐蕭貞梅蘭家

7400

平捷學苑 護法居士

7000

徐儀柏大德

陳秀足大德

黃茂雄蘭家

6600

蔡金成大德

6500

林和璧大德

6000

汐止佛教蓮社

何振松大德

周秀珍大德

明照法師、淨平法師

林豐恩蘭家

曹進福大德

楊志泰大德

楊金龍蘭家

5000

大悲寺

自澈法師

吳阿月大德

李淑媛大德

果航法師

林劉月女大德

法音講堂

祖運法師

淨土寺

傅興安大德

楊淑媛大德

達育法師、真益法師

蔡青宏大德

體定法師

4600

葉禮堂大德

4000

尤秀梅大德

宋雲樹大德

李仁超醫師

李文菁大德

李炳耀蘭家

李榮東蘭家

沈三同大德

林永銘大德

林志敏大德

林芳仔大德

林彭素娥、林阿榮大德

張財源大德

張愛嬌大德

陳淑郁大德

陳進發大德

程紗蘭家

黃文欽大德

葉瑞軒醫師

3600

林學禮、林美君、張文清大德

徐寶霞大德

賴英明大德

謝妙煊大德

大德

性諦法師

林金明大德

柯春安醫師

悟傳法師

涵慧法師

許素月大德

陳朝陽大德

陳顯男、陳俊豪、陳俊傑大德

彭鈺芳大德

黃亮大德

葉秀良大德

葉枝財大德

趙翠慧大德

鄭金枝大德

謝懷毅大德

藍朝堂蘭家

2800

陳春男大德

2760

青木洋昭大德

2500

洪世濟(廣淨法師)

陳冠穎大德

陳政輝大德

陳政樹大德

陳炳中大德

陳重光大德

陳清標大德

陳麗娟大德

彭玉嬌大德

曾千玲大德

黃金萬醫師

黃金聰大德

黃昭榮蘭家

黃柏霖大德

黃國榮大德

黃啓訓大德

黃碧玉大德

聖覺法師、道輝法師

廖慶實大德

齊清森大德

劉美燕大德

通開法師

蔡宗保大德

鄭平大德

鄭明金大德

盧盛嘉大德

謝鳳瑛蘭家

簡宏恩大德

簡輝慶大德

蘇一杏大德

林秀芬大德

林英洲大德

林素茹大德

林應成大德

邱煥城大德

洪聚良、王鳳仙、洪明慶、洪林菊、王世加、王吳良升大德

洪聚良、王鳳仙大德

胡翠玲大德

修立法師

高文啓蘭家

涂霞蘭家

張敬華大德

張勝柏大德

張楚梅大德

梁昇富大德

許仕楓大德

許修喜大德

許毓璋大德

許源蘭家

陳木蓮大德

陳良安大德

陳政輝大德

陳政樹大德

陳炳中大德

陳重光大德

陳清標大德

陳麗娟大德

彭玉嬌大德

曾千玲大德

黃金萬醫師

黃金聰大德

黃昭榮蘭家

黃柏霖大德

黃國榮大德

黃啓訓大德

黃碧玉大德

聖覺法師、道輝法師

廖慶實大德

齊清森大德

劉美燕大德

通開法師

蔡宗保大德

鄭平大德

鄭明金大德

盧盛嘉大德

謝鳳瑛蘭家

簡宏恩大德

簡輝慶大德

蘇一杏大德

黃政遠大德

廖花子、劉成德大德

1200

心慈、心傳法師

令狐竹升大德

史碧華大德

江王碧蓮大德

余梅香大德

吳軍隆大德

李吉祥大德

林江金珠大德

林炯聖醫師

邱英銓大德

洪淑娟大德

高光耀大德

張足足大德

張滿妹大德

許庭熙大德

許啓昌大德

許惠德大德

許賢堂大德

陳文英大德

陳月霞大德

陳秀維、陳明海、陳舜忠

陳斌雄大德

曾夏子大德

黃仁志大德

黃吉田大德

楊富勝大德

葉麗香大德

廖志銘大德

廖居士

劉吳阿妹大德

劉林琳大德

賴文孟大德

謝惠珍大德

松松茂蘭家

魏盛怡秋大德

羅中儀大德

1000

毛賴淡大德

王天佑大德

王波君大德

王金榮大德

王美月大德

王淑華大德

王紹林大德

王麗芳大德

王麗芳大德

林德常大德

林彩華大德

林誠義大德

林寶玉大德

河富美大德

郭台建大德

邱乾生大德

施玉珠大德

柯堅智大德

洪振豐大德

洪偉哲大德

邱偉儀大德

恒慧法師

修証法師、如觀法師

修儀法師

孫敦軾大德

悟正法師、羅濟陽大德

海正法師

翁山林大德

翁玉柱大德

常能法師

張雪珠大德

張晉金英大德

張嘉豪大德

張榮興大德

張鴻梅大德

張運重德

張麗秋大德

統贏資訊有限公司

莊彩珠大德

許探微大德

許敬慧蘭家

許淑貞蘭家

許晉堯大德

實乘法師

郭世洋大德

陳世洋大德

陳玉香大德

陳如真大德

陳秀英大德

陳秀傑大德

陳明恩大德

陳泓州大德

陳冠生大德

陳彥文大德

陳美月大德

陳美雪大德

陳碧真大德

陳麗英大德

賴興美大德

鍾美月大德

韓光平、李真慧大德

顏明星大德

蘇秀玲大德

蘇景美蘭家

蘇寶玉大德

900

周麗珠大德

林展承大德

陳火生大德

830

王廖足大德

曹木慧美大德

800

王秀娟大德

如瑞法師

林正靈大德
林淑娟大德
邱二妹大德
邱建豪大德
洪文琴大德
胡美華大德
范玉梅大德
范曾阿煥大德
范鳳妹大德
張文里大德
張自雄大德
張書銘大德
張嘉玲大德
張榮盛大德
梁則修大德
莊秀鑾大德
郭士嘉大德
陳志明大德
陳秀枝大德
陳佩怡大德
陳柏羣大德
陳張秀綬大德
陳筱薇、陳筱筠大德
博司科技有限公司
曾品契大德
黃金戴大德
黃秋萍、黃婉真、
黃宗德大德
黃淑珍大德
楊佳哲、楊麗秋大德
唐秀、呂奇珊大德
蔡美惠大德
蔡湘盈大德
鄭猛握大德
蕭桂馨大德
龍正吟大德
謝定川大德
謝惠娟大德
鍾育均大德
鍾陳陽大德
藍松源大德
魏完大德
羅錦英大德

300
妙香法師
阮小台大德
易元鼎大德
邱蕊大德
高源宏大德
陳文玲 陳谷鳳大德
陳文玲大德
陳和輝大德
陳怡頻大德
陳品潔大德
陳春華大德
陳修德大德
游永豐大德
游舒敏大德
游震瑜大德
黃文燕大德
黃東昇大德
劉子儀大德
鄭伊婷大德
鄭詠樂大德
鄭麗蓮大德
簡興源闔家
嚴滄生大德

274
尹國芳大德

200
王鎮聰大德
白王愛月大德
何依瑾大德

何雪真大德
吳金枝大德
吳俊達大德
吳敬芳大德
吳敬嘉大德
李光夏大德
李亨利大德
周柏仁大德
周富德大德
性淨法師
東京佛教蓮社
林玉春大德
林辰樺大德
林念樺大德
林姿秀大德
林春綽大德
林美智大德
林雅雯大德
林寶猜大德
邱金本大德
洪麗南大德
范利蘭大德
高劉凸大德
張子靈大德
張廷聿大德
張志湘大德
張惠美大德
張梅豐大德
莊忠霖大德
莊祐大德
莊雅西大德
連坤湘大德
陳東子大德
陳林企大德
陳玟郡大德
陳威良大德
陳蔭佑大德
陳朝和大德
陳進榮大德
陳靜儀大德
游月裡大德
游高秀鑾大德
無名氏
程蔡倌大德
黃玉霞大德
黃兆清大德
黃明祥大德
黃玖瑜大德
黃秋美大德
黃蕭瑞柔大德
黃寶玉大德
楊麗花大德
楊麗蓮大德
葉桂英大德
道勝法師
廖羅月娥大德
熊忠義大德
劉子美大德
劉麗妹大德
劉麗珍大德
寬輝法師
蔡玲玉大德
蔡蕭秀女大德
鄭秉川大德
鄭素真大德
鄭錫洲大德
鄭秀子大德
鄭益斌大德
鄭鈞元、鄭安秀大德
賴俊清大德
賴翠琪大德
戴明淑大德
顏美秀大德
嚴一凡大德
嚴一翔大德
蘇愛玉大德

100
王美銀大德
吳瑞華大德
周文健大德

林吟雲大德
林金標大德
張祖光大德
陳文斌大德
陳定芳大德
陳威撰大德
游碧嬌大德
黃信霞大德
董君秀大德
董海大德
廖賴阿恩大德
熊正宗大德
熊林富妹大德
熊阿柑大德
鄭林足大德
禪印法師

「九十年代第一期志工培訓」感謝以下講師捐贈鐘點費

2500
廣淨法師
陳冠穎老師

【放生會捐款明細】
5000
黃惠瑛 闔家

2000
胡林好、胡月桂、胡美華、胡文龍 闔家

許瑞助 闔家

胡堅勤

楊再興、蘇貴瑛 闔家

黃碧玉、卓玉玲

1300

邱昭琪

1200

陳珠惠 闔家

1100

黃東欽、吳火勝、吳許美玉、吳永乾、范敬珍、范維中、湯苔碧

蔡得成、蔡黃月英、蔡婉如、劉漢宗、蔡正隆、劉家維、蔡正信、林佳玲、蔡辰德、蔡辰熙、蔡正裕

邵馨慧

黃乙軒

黃韻陵

蕭明松、陳雀、蕭楠娟、蕭蕭榮、蕭舒心

羅德珠、唐英亞

陳福森 闔家

翁茂發、陳玲銘及朱生子
林雪江、黃鳳榮

陳張金菊、張昭偉

林俊雄 闔家

王金葉 闔家

劉進富 闔家

梁昇富 闔家

楊孝忠 闔家

李鴻彬 闔家

李金燕 闔家

何東周 闔家

陳盈棋 闔家

楊綺女

楊素端

蔣素卿

陳季良

許異星

吳金泉

釋慧修、釋慧觀、釋慧明、陳塗、黃幼

700

張蔡木耳

600

方鳳君 闔國寶、黃國良

林展永、馬秋宸、程數榮

500

黃照杰 闔家

李伯彥 闔家

鍾美心

王寶華 闔家

王寶珠 闔家

呂林秀卿

王忠雄 闔家

蔡伯衡、蔡明峰

黃宜生、張子卿、唐衍南

陳福順、陳先順

陳威霖

張錦結、張之維

陳月丹

呂月女 闔家

王鳳璋 闔家

廖勇哥 闔家

林文芳 闔家

蕭忠榮

蕭陳美鳳

林秀芬 闔家

林啟旺

呂月珠

趙文卿

蕭劉對

張顯齡

300

許李月桂

林永香

曾高榮

250

黃莉娟 闔家

黃莉茹 闔家

曾志宏

曾郭貞婉

200

潘筱渝

藍世文

王 丕

陳儀靜

陳愛珍

王 和

林淑靜

林志光

涂炳忠

100

連 月

85

林品秀

50

韓光平 闔家

李昭清 闔家

莊菊子 闔家

韓天富 闔家

放生會收支平衡表
90年4月21日

3/21
上次放生餘款
(聖德法師)
\$1600
4/21
華魚
\$37200
3/25
放生會捐款
\$63585
4/21
大頭鱸
\$12800

收入合計：
\$65185
支出合計：
\$50000
結 餘：
\$15185

基金會紀事

4月份

- 04/01 免費醫療諮詢服務專線02-89541473正式開線。
- 04/10 《僧伽醫護雙月刊～第12、13期合刊》寄發給所有讀者。
- 04/11 醫管小組開會討論「佛教僧伽診所～轉型營運方式」會議。
- 04/14 「放生會～法務組」開會討論四月十九日放生活動之「放生儀軌」流程。
- 04/19 「四月二十一日～石門水庫放生活動」活動前幹部會議。
- 04/21 於石門水庫（阿姆坪）舉辦魚苗放生活動。

- 04/22 慧明法師與羅護理長到台中「南普陀寺」董事長道海長老報告會務。
- 04/23 美倫至「佛教蓮花臨終關懷基金會」觀摩其文書檔案如何規畫與整理。
- 04/26 慧明法師與羅護理長、月刊主編尤美玉、日祥醫事管理顧問公司符晴雯副總經理，至「行政院衛生署醫政處」與李懋華副處長討論「僧伽健康情形報告白皮書」編輯企畫。

5月份

- 05/03 羅護理長至「中壢圓光佛學院」堪察五月十三日義診場地。
- 05/05 由慧明法師及衛生署醫管處李懋華副處長召開「僧伽健康情形報告白皮書」會議，與會有賴文源、張文乾、彭文光、林政道、盧漢隆、沈光漢、陳寶全、莊暉微、鐘美心等醫師。

05/08 「哈佛企業管理顧問公司」賴紹宗老師至基金會拜訪慧明法師。

05/13 於「中壢圓光佛學院」舉辦僧伽義診活動。

05/15 「哈佛企業管理顧問公司」賴紹宗老師至基金會，為全體會務人員作教育訓練。

05/17 羅護理長至「新竹福嚴佛學院」堪察六月三日義診場地。

05/24 「四月二十一日石門水庫放生活動」檢討會議，及「第二次放生活動籌備會議」。

05/29 「僧伽健康情形報告白皮書」統計結案病歷全數寄回。

05/30 殷光達醫師至本會判讀中壢圓光佛學院義診病歷。

※每週一PM2:30內部會務人員「週報會議」

※每週二PM7:30大悲懺共修會（聖虛法師）

※每週三PM7:30書法班（鄭輝雄老師）

※每月二次（隔週）星期五PM7:30念佛共修（黃柏霖警官）



歡喜付出・歡喜成長

你也可以成為 專業的志工

志工，人人可當；
好志工，人人可學；
專業志工，那可要有方法；

僧伽醫護基金會有一套志工培訓系統
能讓每一位前來的志工歡喜付出
更歡喜成長
期待您的參與

對象：身心健康、具服務熱忱者
方法：於服務前，需接受志工的專業培訓
報名方式：(02-89541489) 洽社工組報名

發現佛法與健康
就從250元開始



護持**僧伽健康** 贈送**紀念棉衫**

佛法無價 健康也無價

現在，只要250元

您就是佛法傳承的最佳健康護法

250元化作千千萬萬無盡的善緣

一件用善緣編織而成的衣衫

僧伽醫護基金會 深深企盼您的支持

辦法：即日起只要捐款至僧伽醫護基金會達250元以上，即可獲贈一件紀念棉衫（分M、L、XL三種尺寸），送完為止。

注意：請於本期雜誌所附之劃撥單上註明棉衫尺寸

■ 佛教僧伽醫護基金會 〈02〉 8954-1489