

# 護國醫僧

第16期

災難起因  
五時流變，分別所成，隨妄業輪，循環無際

【專題企畫】

## 貧血

身體保全系統的第一道警鈴

生滅災變無常，皆因人禍起

● 認識B型肝炎，健康跟著來

● 出國禪修旅遊須知

1999年四月五日創刊・2001年十月五日出刊

# 佛教僧伽醫護基金會

第二屆

## 委員會及顧問

### 成員簡介：

#### 埔里義診中心負責人

黃聰敏醫師 埔里榮民醫院內科主任

#### 會務推廣委員會／主 委

自圓法師 汐止聖覺寺住持

#### 會務推廣委員會／副主委

理群法師 中國佛教青年會副理事長

#### 會務推廣委員會／副主委

盧漢隆醫師 盧漢隆醫師耳鼻喉科診所院長

#### 健保委員會／主 委

許瑞助法官 板橋地方法院庭長

#### 健保委員會／副主委

梁昇富居士 富邦產險樹林區代表

#### 健保委員會／副主委

王台英居士 中央健保局專員

#### 醫事委員會／主 委

賴文源醫師 桃園榮民醫院內科主任

#### 醫事委員會／副主委

蘇逸玲督導 台北榮民總醫院督導

#### 醫事委員會／副主委

陳乾原醫師 詠康診所醫師

#### 牙醫委員會／主 委

王敦正醫師 麟翔牙醫診所院長

#### 牙醫委員會／副主委

方隆琦醫師 全品牙醫診所院長

#### 牙醫委員會／副主委

張文乾醫師 張文乾牙醫診所院長

#### 護僧委員會／主 委

許異星居士 普耕建設股份有限公司總經理

#### 護僧委員會／副主委

陳惠萍居士 國立海洋學院航管系畢

#### 護僧委員會／副主委

林淑女居士 杏林牙醫診所護理師

#### 臨終委員會／主 委

明空法師 慈航念佛會導師

#### 臨終委員會／副主委

黃柏霖警官 北市民防管制中心主任

#### 臨終委員會／副主委

許庭熙居士 本會第一屆護僧委員會副主委

#### 研究發展委員會／主 委

豐 富醫師 廣三豐富牙科診所院長

#### 研究發展委員會／副主委

詹政和醫師 向陽眼科院長

#### 研究發展委員會／副主委

賴紹宗居士 牛津布魯克斯大學企管碩士

#### 放生會／會長

許瑞助法官 板橋地方法院庭長

#### 放生會／副會長

梁昇富居士 富邦產險樹林區代表

#### 放生會／副會長

陳盈棋居士 IBM業務經理

#### 醫療顧問

李懋華醫師 行政院衛生署醫政處副處長

#### 醫療顧問

張耿銘碩士 苗栗為恭醫院企畫課課長

#### 法律顧問

李宜光律師 謙信法律事務所律師

#### 法律顧問

林春鏞律師 宗宏法律事務所律師

#### 會計顧問

鐘士鎮會計師 鼎鑫聯合會計師事務所合夥會計師

#### 會計顧問

徐子涵會計師 鼎鑫聯合會計師事務所合夥會計師

#### 資訊顧問

張博論博士 陽明大學衛生資訊與決策研究所副教授

#### 資訊顧問

沈佩蘭碩士 ISO 9000管理顧問

近一個多月來，一談起「雨」，這原本為大地萬物滋長的甘露，卻似乎成了許多人心中難以言喻的痛，也許有人正問著過這一切究竟怎麼了？

其實，佛經早有記載，所有的災難，皆來自於人禍。本期慧明法師特別選譯了《大方廣佛華嚴經》之普賢行願品，其中對世間所有災難的起因有精闢的解說，更有究竟的解決之法。

娜莉颱風重創北台灣，基金會數次前往受災嚴重區關懷道場，並攜帶礦泉水、消毒品、防蚊液及乾糧協助需要的道場，而這些物質都是發心的醫師、居士、志工捐助的，可見台灣有愛心的人其實還很多。

「貧血」是一般常見的症狀，基金會在近二千位法師義診之疾病症狀中，貧血高居排名的第二位，因此特別企畫了「貧血」專題，分別就中、西醫及營養學等方面探討，並先以身、心、念、靈的觀點切入，也融合了佛法哲思與醫學觀點，不同於一般的醫學保健。

義診是基金會一直持續的服務項目，義診結束後更重要的是後續追蹤照護的工作，如九月十四日圓光佛學院的B型肝炎疫苗的接種服務，需接種疫苗的法師是根據今年五月十三日的義診結束後的病歷報告分析來的。

後續服務其實並不易，要投入的人力、物力更多，但用心且有計畫地踏出每一步，讓每位僧眾都能健康地弘法修行，是基金會的主旨與努力的方向；而正在規畫中的全國僧伽醫療網，將與醫院作聯盟或特約，希望提供更便利、就近看診的方式，在醫療高品質基礎下，對僧眾的健康照護能更周全。

最後，特別感謝攝影家黃基容免費授權多幅攝影作品，及對雜誌的諸多建議。我們會多方採納意見，讓雜誌的內容更充實、對讀者更有幫助。

## 目錄

編輯室報告 1

### 【法苑醫林】

生滅災變無常，皆因人禍起 4

慧明法師選譯

### 【基金會活動報導】

沒關係！我們都還好 6

——娜莉颱風受災區道場關懷行 尤美玉

認識B型肝炎，健康跟著來 10

——圓光佛學院B肝疫苗接種

張瑞芳·尤美玉

聽聽健康的祝福 14

——台中埔里義診 張德周

放生，就從生態保育開始 17

——慈悲·智慧·放生行 尤美玉



### 【人物特寫】

23 快樂的志工家族

——孟玟師姊美麗的因緣 陶藩震

25 因緣具足結善緣

——許異星師兄快樂志工行 陶藩震

### 【疾病前哨站】

27 中老年人的秋冬保健 盧成

### 【專題企畫】

31 貧血——身體保全系統的第一道警鈴

聆聽內在的聲音·體悟貧血的警訊

喬瓊恩

回歸生命的原鄉·中醫的貧血觀與治療

李佩芬

打開幽深的記憶·西醫的貧血觀點

李佳玲

喜見閃亮的人生·飲食均衡，健康多多

李惠如

發行人/道海長老

社長/慧天長老

顧問群/ 如悟長老、體慧法師、淨耀法師、果清  
律師、廣淨法師、慧觀法師、陳榮基醫師、宋永  
魁醫師、施文儀醫師

總編輯/慧明法師

主編/尤美玉

特約採編/喬瓊恩

特約採訪/李惠如、李佳玲、李佩芬、張德周

陶藩震、盧成

視覺設計/aliwang@ms21.hinet.net

特約攝影/梁昇富、林鳳琪、許育凱

編輯志工/鄭玉鵬、張瑞芳

讀者服務/黃靖芳

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/華宇印件整合有限公司

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



### 【藥膳養生】

莊嚴好氣色的良方 47

楊玲玲教授

### 【中醫觀點】

中藥，怎麼吃？ 49

陳文君

不再咳嗽了！ 53

——流行感冒的中醫治療與預防

周莉蕙醫師

### 【疾病觀測站】

出國禪修旅遊須知 59

——您不可以不知道的瘧疾 張瑞芳整理

功德林 62

基金會紀事 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



# 生滅災變無常，皆因人禍起

【原典漢譯】唐·般若三藏

【出處】《大方廣佛華嚴經》（卷十一）入不思議解脫境界普賢行願品  
（大正藏第十冊七一頁中欄）

## 〈原典〉

「善男子，汝復應知內身、外器，皆四大成，從始至終，五時流變。云何外器五時流變？謂盡虛空十方世界眾生，所感妄業所持。劫初成時，人壽無量，自然化生，無我我所；次食段食貪等現行；次由我所共立田主，以為統御；次壽漸減，乃至十年，由惡業故，起小三災；至第五時，世界將壞，火災既起，梵世皆空，水災風災，相續亦爾。善男子，是名外器五時流變。」

「云何內身五時流變？謂嬰孩位，心無分別，如劫初時人無我所；次童幼位，能辨是非，如第二時立自他別；次壯年位，縱貪瞋癡，如第三時共立田主；次衰老位，眾病所侵如第四時壽等損減；次至死位，身壞命終，如第五時世界壞滅。是名內身五時流變。」

善財白言：「聖者，如是五時，因何而起？」

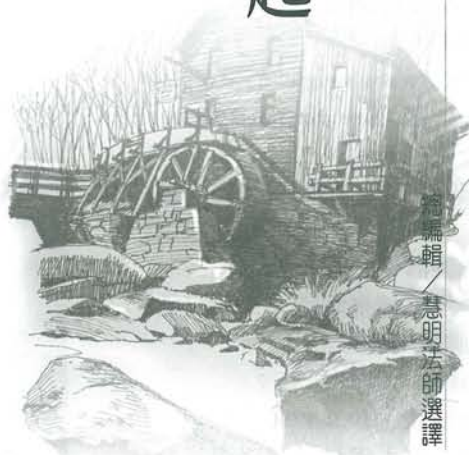
普眼告言：「善男子，時無自體，分別所成，隨妄業輪，循環無際。如人睡覺則名初時，從初刹那及恒刹那，次名臘縛牟呼栗多，晝夜年劫，時多差別；或約一歲，分為六時，所謂春時、熱時、雨時、秋時、寒時、雪時。是故智者，知病增損，善達方域，所有諸時。謂春雪時，痰癰病動；於熱雨際，風病發生；於秋寒時，黃熱增長；總集病者，隨時增長。」

「善男子，我今為汝已說諸病隨時增長，如是身病，從宿食生。若諸眾生，能於飲食，知量知足，量其老少，氣力強弱，時節寒熱，風雨燥濕，身之勞逸，應自審察，無失其宜，能令眾病無因得起。」

## 〈譯文〉

普眼長者說：「善男子，你應知道，我們內在身心與外在世界，都是由地、水、火、風四大所組成，從始至終歷經五個階段的變化。什麼是外在世界的五個階段變化呢？就是盡虛空十方世界的眾生，因妄業召感而變現的山河大地、家屋衣食等，皆離不開成、住、壞、空的生滅無常法則。」

「第一階段，劫初世界成立時，人們從光音天化生，壽命無量、自然光明，喜悅住持以為飲食，並能騰空自在，外相沒有男女差異，心中亦沒有「我」與「我所有的」等私念分別；第二階段，後因眾人貪食自然



繪圖：慧明法師選譯

生於地上的甘美「地味」，初受香味觸等色法爲體的「段食」後，身體逐漸堅重，身上光明隱沒，復生男女二根；第三階段因爭奪稻田事起，便立田主管理諸田，以統御大眾；第四階段人壽漸減，到人壽十歲時，由於眾生造諸惡業的緣故，世間先起刀兵、飢饉、疾疫等小三災。到第五階段，世界即將壞滅而發生大三災；首起火災，世間及梵天宮殿等皆被大火燒空，接著水災、風災，相續而來。善男子，以上爲這個世界歷經成、住、壞、空的五個流轉變化。」

「又，何謂內在身心的五時流轉變化呢？第一，眾生在嬰兒時，心無分別，如同劫初時的人們一樣，無「我」以及「我所」；第二在幼年時，開始能辨別是非，如第二階段時有男女自他分別；第三到壯年時，眾生放縱己心，貪瞋癡漸重，如第三階段之共立田主時；第四進入衰老時，百病侵擾，如第四階段時人壽損減、小三災漸起；第五至死亡時，身壞命終，如第五階段時的世界壞滅。此爲內在身心的五個流轉變化時期。」

善財童子又問：「聖者，這五個時期，是因何而起呢？」

普眼長者回答說：「善男子，時間本身沒有自體，乃眾生心分別而有，隨眾生妄業輪轉不斷而循環無盡。如人睡覺時名爲初夜（約晚上八點），從初刹那（約0.013秒）及恒刹那（約1.56秒），次名臘縛牟呼栗多（約93.6秒）……，從日夜到年或一大劫（約268億8000萬年），便有許多的時間差別。」

「或將一年分爲六季，所謂春季、熱季、雨季、秋季、寒季、雪季。所以智慧者，善知地域及各種時節，而引起的疾病增損變化。所謂春季、雪季，好發痰癰之病；於熱、雨季時，容易產生風病；在秋季、寒季時，黃熱病情增長。地大引起的總集病則隨時增長。」

「善男子，我今爲你所說的諸病，雖隨時節變化而有所增動。但此身體之病，大都從體內隔宿的食物而生。如果眾生，能調節飲食，觀察自己的年齡體力、運動休息，以及時節寒熱、風雨燥濕等，保持最佳狀況，令其平衡有序，便能斷除眾病生起之因。」

# 沒關係！我們都還好

——娜莉颱風受災區道場關懷行

娜莉颱風來襲，北區嚴重淹水，基金會數次前往淹水災區關懷道場，並送急救物資。

文・圖／尤美玉



娜莉颱風造成市區垃圾滿街如小山丘；山區道路坍塌。

災 難不斷，受影響的不只是受災的人，而是所有的人。

為何有天災？為何人會生病？經典上記載（詳細請看此期的法苑醫林），有一次善財童子問普眼長者，為何外在世界與內在世界會生滅毀壞無常？為何有五種流轉變異呢？這些都是什麼原因？普眼長者回答：「……乃眾生心分別而有，隨眾生妄業輪轉不斷而循環無盡。」

可以這麼說，天災皆因人禍起，這是值得我們省思的。

## 走訪關懷災區道場

當媒體紛紛報導娜莉颱風造成的嚴重災情時，慧明法師也思考著基金會應該做什麼？既不會和其他團體做重複的事，又能對受災的人有實質的幫助？在多方了解災況並獲得董事長道海長老同意後，決定到各災區的道場

探訪。

由於災區電話都不通，無法取得聯繫，以直接得知各道場的需求。因此請教常務董事施文儀醫師及相關人員後，了解因為淹水而停電停水，需要飲用水、環境消毒用品、防蚊液及乾糧等，於是由彭文光醫師全家、黃柏霖警官、馬志宏師兄等人連夜採買訂購賑災物資；並聯繫何東周師兄隔天駕駛其四輪傳動車當前鋒，以利災區的行進。

### 沒關係，我們都還好

九月二十日，由七堵法嚴寺住持紹嚴法師安排帶路，至汐止、八堵、暖暖、瑞芳、雙溪、牡丹等災區道場關懷。

首先抵達汐止，沿基隆河四處可見住家泥沙淤積，且泥濘不堪，民眾無奈地清掃家園，清了好幾天了還是沒清完。來到了福慧蘭若，一樓根本成了沼泥地，只見幾位法師正努力地將淤泥往外清掃。

「有需要我們幫助的嗎？」

「沒關係，我們都還好。」住持法師謙虛地表示，可以將物質給更需要幫助的人。了解受災情況後，我們給了礦泉水、防蚊液及消毒用的漂白粉及淹水區衛教應注意事項的解說單。

接著來到暖暖金山寺，毫光寺。金山寺因地形高，需走四百個階梯才抵達，雖然沒淹水，但缺飲用水，常住師父只好用大水桶接雨水；豪光寺位於一類似坑洞隧道之上，若非沿途問路經熟識的民眾指路，實在無法相信經過了隧洞，別有天地，居然還有一道場。道場旁邊部分土石坍塌，也同樣缺水，師父們好些天沒沐浴了。

### 礦泉水、消毒品、防蚊液、乾糧是災區必需品

沿著瑞八公路，隨處可見橫七豎八的貨櫃佔據了基隆河，附近貨櫃廠及居民無一倖免，全部滅頂遭殃，實是慘不忍睹，我們的心也隨之忐忑不安，不知附近的道場法師們平安否？

其中，前往雙溪的聖南寺及聖南頂寺的路上有嚴重的崩塌現象，當家師父表示道路今天才搶通，颱風當天道場淹水淹到廚房，雨勢之大歷年罕見呢！

整個探訪結果，大部分道場因為地勢高，地處偏僻，多數飲用山水，大致只有停水、停電，值得欣慰的是並沒有特別的災情；又因七月普渡法會剛過，多半還有存糧，有的甚至拿物資給當地災民應急。故大部分只需礦泉水、消毒品、防蚊液等，少數需要

乾糧，因此我們攜帶的物資都派上用場。

由於天色已晚，最後決定將一些物資留下，請紹嚴法師就近至其他未探訪的道場再作探視。

### 請基金會協助

原本以為在市區的道場物資資源豐富，應該不需要協助，但因有道場來電表示缺水，希望基金會能協助！因此九月二十三日，我們再至松山、南港、內湖、汐止等災區道場關懷。

雖然風災已過數天，但尚有許多地方垃圾堆積驚人，國民軍官連日努力清掃中，不過只有少數道場除了還缺飲用水外，大致淹水地方已快恢復舊觀。其中台北佛教蓮社、佛明精舍等因為都在一樓，受災較嚴重。

此外，當我們抵達湧蓮寺時，當家的老法師因為許久未看過年輕的出家師父，看見慧明法師來訪，非常高興，直說佛法有年輕人接棒，太好了！湧蓮寺因旁邊坍塌，水管遭破壞，水

沿著山區經過齋房前直直流下……

送了市區道場飲用水、消毒品、防蚊液後，結束了台北市區的探訪。

### 汐止人的無奈與認命

我們再次來到汐止，秀峰路上還像泥河一般，清掃的軍車一趟又一趟載運。對於汐止人來說，或許年年淹水，只能認命無奈地說，「習慣了！」然後默默地打掃著自己受災的家。

秀峰路往山區的另一邊，有數家道場，如彌勒內院、靜修禪寺、菩提禪林、慈航寺等，除了山下的靜修禪寺兩旁較低窪的地方稍微淹水外，大致無礙；不過往山區沿路有嚴重的坍

方，滑落的土石佔據了大半的路面。另廣修禪寺、白雲寺、北峰寺、聖覺寺……等也都安好。

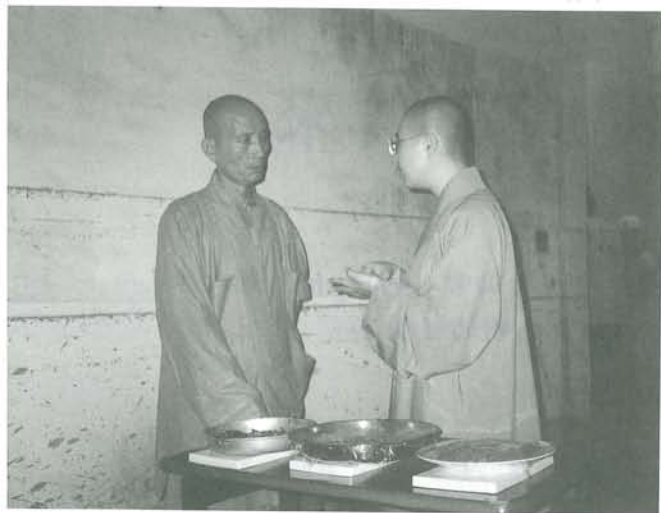
### 基金會能為災區作什麼？

位於汐止聖覺寺的住持自圓法師，也是基金會第二屆會務推廣主委表示，其實汐止每年至少淹水1-2次，只要颱風來臨，大家都有心理



暖暖金山寺因缺飲用水，只好用大水桶接雨水。

慧明法師正請教自圓法師如何協助受災的人。



準備，因此汐止人警覺性比一般人高，災害應變能力也比較好，不過誰都不希望如此。

在颱風後的隔天，十八日起自圓法師和弟子及一些發心的居士，早已忙著到超商或地方採買物品，也有許多善心人士主動拿東西過來，大家同心協力下煮起了餐飯，暫時提供附近居民三餐飲食。

一位師姊表示，有一位居民經過時不時地回頭看，不好意思走近，而附近商家都是受災戶，根本不營業。走了幾趟，大家招呼著，他才進來用餐，結果吃到熱騰騰的飯菜時，眼淚也不禁流下……

慧明法師也請教了有救災經驗的自圓法師，基金會該如何有效且及時地救助受災區，法師建議基金會可以作各道場的後援組織，從醫療衛生方面著手，遇到緊急災難時，可結合各道

場，一同協力幫助受災的人。

緊接著幾天，自圓法師代表基金會繼續完成了新店、平溪、石碇等線災區道場關懷。

經過這次的災區的道場關懷行動，除了讓基金會更了解急難發生時，該如何做實際有效地協助外，也與各道場建立了互動關係，可說是另一項收穫。

## Point

### 【颱風淹水區衛生消毒注意事項】

一、不飲生水、食物煮熟、積水地區及泡水餐具應消毒、外傷應先用清水洗淨傷口，注意雙手清潔，勿食用腐敗過期的食物。

二、廚房用具及餐具應經煮沸三十分鐘以上的處理，並烘乾保持清潔；室外的地面、牆壁、廁所、浴室、廚房及臥室打掃乾淨後，應以十公升水加上濃度百分之六十的漂白粉十至十二公克（即1/5湯匙），攪拌後充分洗刷。

三、庭院、水溝等地方，可撒佈生石灰或百分之三十的漂白粉加以消毒，但撒佈時應保護眼睛及皮膚。

四、確實檢查屋內及四周的積水容器，以免孳生病媒蚊，若發現公共場所、空地積水，請電告環保單位儘速處理。

五、凡泡過水的食物都不能吃，解凍後的食物要馬上調理，若沒有處理，經過二小時後最好丟棄不要吃。

六、如遇有腹瀉或不明原因之發燒者，請通報衛生署疾病管制局，請撥免費電話：0800-024-582

# 認識 B 型肝炎，健康跟著來

## ——圓光佛學院 B 型肝炎疫苗接種

根據統計，B 型肝炎帶原者罹患肝癌的機會是一般正常人的150倍！聽起來十分可怕，其實早期發現早期治療，就可以避免悲劇的發生！

文／張瑞芳·尤美玉 圖／尤美玉



- 圓光佛學院的一位法師負責確認登記注射人數正確與否；基金會志工馬志宏師兄則發衛教單張予前來接種B肝疫苗的師父。

**義** 診結束並不代表醫療服務真正的結束，對僧伽醫護基金會而言，這只是一個開始罷了！因為更重要的是對法師們後續追蹤的治療照護工作。

B 肝疫苗接種，加強衛教知識

五月十三日，僧伽醫護基金會在中壢圓光佛學院的義診活動，共服務了155位中壢地區的師父，經過抽血後血液檢驗報告發現，其中有49位未感染過B型肝炎，蕭奕仁醫師在判讀報告後向慧明法師建議，這49位法師需要施打B型肝炎疫苗，以防他日受感染。

「師父，您知道為什麼要施打B型肝炎疫苗嗎？」護理人員問。

「不是很了解。」大部分的師父如此表示。

過完暑假，九月十四日當天，基金會即刻前往圓光佛學院為師父們施打B肝疫苗，現場也發給每位師父B肝的相關衛教單張，在未看衛教資訊前，甚至有師父認為B肝疫苗是預防流行感冒或經由食物傳染的，可見衛教的重要性。

除了衛教單張外，比較特別的是接受疫苗接種的師父也需簽署同意書，因為為達完全保護效果，於半年期間（0、1、6月），必須完成三劑全程接種，才能產生足夠的抗體來保障免受感染。同意書上也註明基金會三劑疫苗的施打服務時間，一來為了提醒此次接種的師父要記得打完三劑，二來也希望避免資源的浪費。

**危害國人健康的頭號殺手——肝病**

為什麼要注射B型肝炎疫苗呢？感染B肝究竟對生命會造成什麼影響？相信除了師父們不甚了解外，一般人通常也是一知半解的。

其實，B型肝炎並不可怕，可怕的是因為沒有及早預防保健，而造成肝硬化及肝癌，讓人措手不及。

肝癌為台灣地區癌症死因第一位！慢性肝炎及肝硬化年年在十大死因榜上！而百分之八十的肝癌及肝硬化來自B型肝炎，全球約有三億人為B型肝炎帶原者，每年約200萬人死於B型肝炎，其中百分之七十五是中國人。

**灣地區每年有一萬人死於肝病！**

台灣地區肝病的肆虐，主因為台灣是全世界B型肝炎帶原率最高的地區之一，成年人平均每5人就有1人為B型肝炎帶原者。換句話說，台灣目前約有300萬B型肝炎帶原者！根據統計，B型肝炎帶原者罹患肝癌的機會是一般正常人的150倍！肝病最可怕的在於病情無聲無息的蔓延，因為肝臟內沒有神經，所以早期無症狀，因此患者常常沒有警覺，發現常為時已晚，而致延誤治療的時機。

**早期發現早期治療**



- 雖然是男眾法師，但和一般人一樣怕打針，不時露出趣味十足的表情，有的甚至需要多一位護理人員在旁，才比較安心；有的女眾法師索性把頭轉開，誰都不看。

目前為止仍然沒有特效藥可以治療B型肝炎，因此只能遵照醫師指示，多多休息、補充營養品以增加體力。所以預防B型肝炎就成了必須密切注意的健康須知。近年來，醫學上有關肝臟疾病的研究以及醫療方法有長足的進展，目前有些藥物已經可以控制慢性肝炎及肝硬化之發生。最重要的是，從前肝癌無法早期診斷，而目前透過超音波檢查及抽血檢驗可以診斷出小型肝癌並給予適當的治療，因而存活率大為提高，只要發現得早，肝癌是可以治療的。肝病聽起來可怕，其實早期發現早期治療，就可以避免悲劇的發生！

### 如何有效預防B型肝炎？

B型肝炎能有效預防嗎？答案是「可以」的！只要您做好下列的預防措施：

一、避免帶原者血液及分泌物的接觸：避免不必要的輸血、打針、血液透析、針灸、穿耳洞、刺青；不共同使用私人物品：包括共用牙刷、剃刀、筷子等；養成良好的個人衛生和好的飲食習慣等，但是這些都不是很有效的安全措施。最有效的預防方法為注射B型肝炎疫苗。

二、注射B型肝炎疫苗

一般說來，B型肝炎疫苗系列包括在六個月期間，分別進行三次注射。成人在胳膊上接受注射，而嬰兒在腿部接受注射。在注射首劑疫苗後，您將在數周之內獲得某些保護。因此，開始接受注射永遠不遲。完成整個系列的疫苗注射非常重要。

(一) 接種免疫球蛋白：採用B型肝炎免疫球蛋白(即抗體)，屬於被動免疫法，但費用十分昂貴，且只能維持三至六個月。

(二) 接種疫苗：注射疫苗是目前世界各國(包括台灣)所共同推薦，為預防感染B型肝炎及制止疾病漫延的最佳途徑。

## 【認識B型肝炎】

### 什麼是B型肝炎？

B型肝炎是由B型肝炎病毒感染所引起的肝炎。臺灣是B型肝炎盛行地帶，年滿40歲約有90%受過B型肝炎的侵犯。其中15-20%除了變成帶原者會散布病源外，將來也容易發生慢性肝炎、肝硬化、肝癌。

### 什麼是B型肝炎帶原者？

人體感染B型肝炎病毒後，若病毒存留在肝臟和血液中，經血清檢查，可檢出血中「B型肝炎表面抗原」，且持續六個月以上，就稱為帶原者。帶原者具有傳染力，會經由血液或體液傳染給他人。所以預防B型肝炎等於預防肝硬化、肝癌。

### 什麼人會感染B型肝炎？

台灣因帶原比例高，病毒無所不在，所以任何人隨時隨地都可能受到感染。由於幼童抵抗力較弱，最容易演變為慢性肝炎，成為終生帶原者，繼續傳染他人。除此之外，由於台灣是處於高帶原者之狀態，因此隨時隨地都有遭受感染的機會。

### B型肝炎是如何傳染的？

許多人都誤以為B型肝炎得自於飲食不潔，只要少吃路邊攤就可以免疫。其實B型肝炎的傳染途徑主要是受B型肝炎病毒感染的血液、體液透過皮膚或黏膜進入人體，尤其是進入血液內，就會對沒有B型肝炎抗體的人造成感染。因此B型肝炎的傳播主要以血液傳染為主，故早期又稱「血清型肝炎」。如帶原之母經胎盤或分娩時傳染給新生兒的垂直傳染；經由體液，包括淚水、精液、唾液黏膜、及針頭、傷口等都有可能被傳染，稱之為水平傳染。

例如，將一湯匙帶原者血液倒入游泳池中混搖均勻後，再取1cc游泳池水注入黑猩猩體內，即會感染B型肝炎。將帶原者血液滴在桌上曬乾，一星期後仍具有傳染力。因此，B型肝炎的預防是非常重要的。

# 聽聽健康的祝福

——台中埔里義診

「我做的不多，也不夠完美，但卻獲得那麼多的讚賞。」

因為服務就是一種福。

文・圖／張德周



有一則感人故事『埔里有一位發心牙科醫師，願意免費為出家眾安裝假牙，遠在台北守持「不捉持金銀戒」的師父，就沿途搭攬十方車輛前往，到達之後，就請求醫師開出所需的器材，醫師詢問該師父說：「師父，我可以免費為您服務，您不

需要如此辛勞再去籌募相關牙材。」師父回答：「謝謝您的布施，我覺得我有責任讓更多的人植下福田，所以我要去化緣牙材，然後再由您為我安裝假牙。」一週後，該師父募集材料後，安安心心的由醫師裝填假牙，歡歡喜喜的搭乘「結緣車」回到台北。』

藉由故事，服務就是一種「福」。

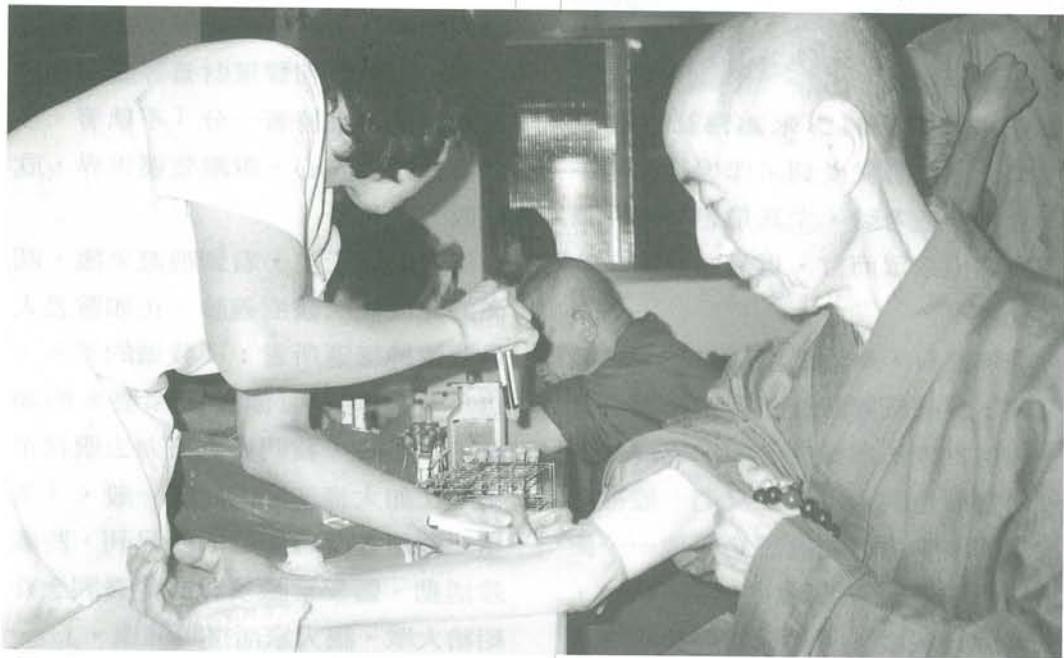
七月廿二日，基金會與中國醫藥學院醫師、埔里榮民醫院共同合辦「九十年埔里僧伽義診活動」，來到埔里「圓通寺」、「正覺精舍」為出家師父實施「義診」活動。本次義診中，中國醫藥學院共出動家醫科、眼科、耳鼻喉科、心臟內科、肝膽內科、腎臟內科、復健科、皮膚科、牙科、中醫內科、針傷骨科、藥局中西藥組及行政支援護理人員共八十四位之多。

其實，早在七月初慧明法師即多次至台中與基金會董事陳文秀醫師、中區醫療網召集人劉定明醫師、向陽眼科詹政和醫師等人商討義診相關活動

的流程，並於七月八日會同埔里榮民醫院黃聰敏醫師、醫檢師、護理人員前往為師父們進行抽血及尿液、X光檢查，所以此次義診基金會攜帶有心電圖機、超音波機、骨質密度儀等儀器供義診使用。

走到心電圖及超音波區，看到護理人員親切地為每一位出家師父服務，親切地說：「師父，請您躺下，我幫您做個心電圖，一下子就好了」。廖潔怡一邊工作一邊表示：「參加義診活動，對我而言，是一分感恩及快樂的感覺」。

對於出家師父身體，最常出現的體力不足、失眠、自我壓力、筋骨痠疼、頭暈、貧血及腸胃性疾病居多，



7月22日正覺精舍抽血情形。圖右者為基金會副董事長慧天長老。



擔任中醫針灸科彭永鑫醫師徐徐說道：「出家師父受到戒律規範，過午不食是一種考驗，尤其是患有慢性腸胃疾病出家眾而言，更易造成諸多病造」。

熾熱夏日，平均溫度都在33~35度之間，穿著沉厚袈裟，出家眾更承受一般俗世無法想像的考驗，皮膚科劉俊麟醫師也說道：「師父們一般罹患皮膚病多半由於黴菌感染所致……黴菌喜歡處在溼熱環境中生長……」，劉醫師建議說：「夏天當保持肌膚清

上：師父們正依序的接受看診，場面輕鬆熱鬧。

下：本會董事果青律師仔細聽著醫師分析看診的結果，以便作為日後診療參考。

爽，師父們可以多沐浴更衣。」

環顧四周，師父們井然有序地接受醫療團隊診治，果無法師親切地說：感謝您們為我們出家人服務；頭一次接受義診的印智法師歡喜地說：感恩您們遠從台北、台中來為我們服務。不過現場出現了一個小失誤，因所攜帶的掛號診斷作業紙張不足，弘廣法師獨自一個人負責影印、裝訂及分送表單工作。

義診活動接近尾聲，大夥兒陸陸續續進入講堂，下午二時卅十分，正覺精舍住持果清律師親自為大家開示：「看破放下、信願念佛」，字裡行間道出人間無常，當看破生老病死、輪迴之苦，對於名利聲望財富等虛幻事務當能割捨，秉持著一分「不執著、多念佛」的虔誠心，厭離娑婆世界，欣往西方極樂。

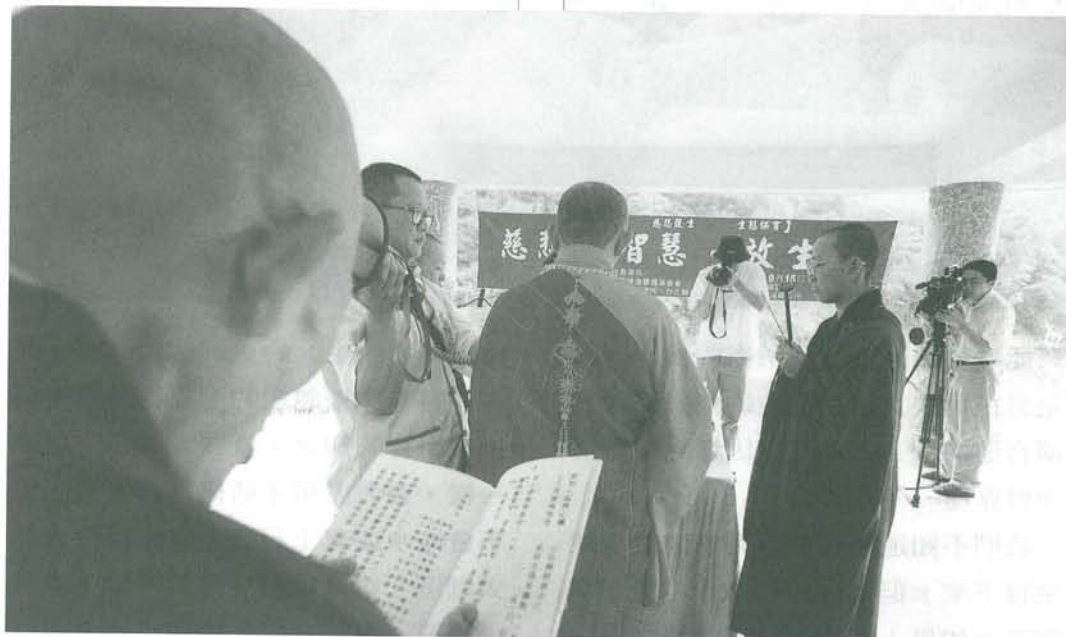
遙望遠端天空，看到晚霞來臨，圓滿的完成此次醫療義診，正如醫護人員葉依純謙遜所言：「我做的不多，也不夠完美，但卻獲得那麼多的讚賞。」是的，我們要更努力去服務眾生，正如大修行法師所建議一般，「希望能利用基金會所編的雙月刊，將義診活動、醫學常識及有關營養觀念介紹給大眾，讓大家活得更健康。」

# 放生，就從生態保育開始

——慈悲・智慧・放生行

九月十四日平溪溪放生活動，因為結合佛法的慈悲，生態保育的智慧，獲得肯定，並有多家媒體前往拍攝報導。

文／尤美玉 圖／梁昇富



會宗長老帶領大家進行放生儀軌。

**每**一個生命都有他適合生長的環境，一旦離開了這個賴以生存的環境，有的痛苦抑鬱，有的艱辛對抗，有的卻只能等待死亡……，不管是人類、動植物皆然。

同理心的悲懷

在幾米所著的《微笑的魚》一書中描述，一位男主角和一條在魚缸中的魚之間的故事，起先男主角總是凝視著這條魚，有一天他做了夢，夢見自己像魚一般在城市漫遊，最後男主角領悟到他和魚其實是很相似的，同樣像被囚禁在某一種看不見的界限裡，



灑下大悲水，為被放生的魚苗祈福，不再受兵刀劫、輪迴之苦。



只能無奈地微笑面對所處的世界，於是男主角決定讓魚缸中的魚回到真正適合他的家，回到沒有囚禁界限的海洋世界裡……

我們不知道那條魚回到海洋是否能生存下來，但至少我們知道牠是被尊重的。如果人類能了解到其他生物也有其存在的意義與價值，也和人類的生命一樣珍貴，能平等地對待他們像對待自己一樣，那麼就容易理解「放生」在佛教所代表的意義了，那是一種尊重生命、眾生平等的基本概念。

### 生態保育的重要

但就「放生」的正確意義而言，其實還有一項被忽視的，那就是生態環境與保育的觀念。就像人類為了居住一樣，會考慮房子結構是否安全、會不會淹水或有土石流，氣候是否太熱太潮濕、空氣是否被嚴重污染、噪音……等，這一旦出了問題也許身體會生病，也可能造成受傷甚至死亡。

把人或動植物放在不對的環境，不但對其本身有傷害，同時也傷害到環境的生態，引發更多的紛爭與災難危機，比如適合短跑的人才卻要他跑馬拉松、檳榔種在山坡地、適合生存在基隆河水域的魚卻放到石門水庫去。

也因此佛教僧伽醫護基金會在今年

成立的「放生會」，除了佛法的慈悲觀外，更強調和推動生態保育的觀念智慧。

基金會執行長慧明法師表示，「會『放生』的人或團體其實都有一顆悲憫心，只是往往因為不了解、不知道，而無意中造成對環境或放生物類的傷害，讓善意的放生成了生態保育人士所詬病的『放死』……」

#### 關懷台灣環境 群策群力

本著「尊重生命・慈悲護生・生態保育」的主旨，基金會於今年一月成立放生會，主要特色在於結合自然生態保育的觀念，事前需做生態環境的評估與勘查，且每次的放生地點都不同。

此次在放生會會長許瑞助法官與相關單位聯繫下，獲得台北縣政府農業局的肯定，並擔任指導單位，而台北縣自然生態保育協會、十分風景特定區管理所、愛魚協會等為協辦單位，大家群策群力花了一個多月的時間，終於訂於九月十四日在平溪鄉十分寮水域作為魚苗放生的地點，魚種則選定俗稱的苦花魚。

九月五日，放生會副會長梁昇富師兄會同多位志工前往十分風景特定區管理所與指導單位、協辦單位人員勘

查放生地點。而此次因為邀請了「健順養護中心」的長者參與，因此勘察時養護中心的社工員也在內，以了解場地是否安全、適合老人家活動。

平溪十分寮風景優美，風管所旁即是基隆河流域，但因近來基隆河上游施工，考慮河水有渾濁現象，不宜放生，因此前往其他溪流探勘。在生態保育協會林總幹事不時試水溫、水質及上下游觀察結果，選定灰窯溪為放生地點。風管所林主任也表示，「灰窯溪是目前平溪鄉最乾淨未受污染的溪流。」

由於基金會的放生活動儀式簡樸莊重且強調生態保育的重要觀念，對於台灣接連的天災人禍、水土保持問題，有積極正面的影響；因此，當天吸引了許多電視及平面媒體前往拍攝報導，希望對台灣這塊土地多一分關懷與保護。

#### 老人參與放生，意義非凡

「阿嬤，慢慢走！」「爺爺，出來外面走走，高不高興呀！」志工們隨時時候著。

在放生活動現場，最特別的是基金會執行長慧明法師邀請了「健順養護中心」的十位老人參與，還有醫護、社工人員隨行，讓平日很少外出的長



「阿嬤！慢走！」  
志工小心謹慎的扶著阿嬤，溫馨感人。

健順養護中心的長者及基金會志工們，正聚精會神的聆聽會宗法師的開示。

者也能活動活動，  
享受一分溫情。

「老人家，其實很  
喜歡到外面走走。」  
養護中心督導陳美  
雲說。

看著放生的魚  
苗，聽著會宗長老  
的開示，也許老人  
家此行有諸多感  
受，生命的奧祕與  
生生不息似乎就呈  
現在眼前……

#### 放生苦花魚的緣由

林總幹事表示，近年來由於森林的  
開發過遽，而致水土保持失效，雨後



大量泥沙洩入河床，以及爲了灌溉築  
壩截取水源，往往造成附近的山溪水  
流乾涸，或使有限的水量極度污染或

## 正確的溪魚放生步驟

文／林義雄

由於溪放不同於海放，台灣每一條溪流水質都不同，因此魚類放生也要特別評估環境各方面的條件，如水溫溫差1-2度左右，就會造成魚隻的死亡，因此在溪魚放生時，應注意下列事項：

1. 選擇適合魚隻棲息的環境
2. 挑選水流平緩的潭區：讓魚兒能有養精蓄銳的休息處。-----
3. 適應水溫：先將運送袋放入潭區中，開口向上，並避開太亮的光線。靜置至少30分鐘。-----
4. 適應水質：再將袋口打開，袋緣向下翻摺數次，緩慢地將河水注入袋中（越慢越好），直至加滿為止。-----
5. 讓魚游出：加滿水後，將袋口傾斜，讓魚自然游進水中，即完成野放工作。-----





優氧化，危害到其生存。另一方面由於過度撈捕，使得低山帶的各溪流風景區的苦花魚數量逐年減少，且平溪十分寮水域的環境適合苦花魚成長。因此，經過評估後才選擇苦花魚的放生。此外，尚有下列二項主因是：

1. 苦花魚係台灣原生的魚種，且魚

類對環境的適應力最強，雖經人工飼養後仍可很快的恢復其野地的攝食能力。鳥類、哺乳類則否。

2. 臺北縣各溪流的苦花魚，因受環境破壞或過渡撈捕的因素，族群量急遽下降，為保護種源及永續利用的考量下，實有必要進行野放工作。

### 認識台灣鏢額魚

文/林義雄（台北縣自然生態保育協會總幹事）圖/林義雄提供

#### 鏢額魚

- 學名：Scaphesthes barbatulus (Pellegrin)
- 俗名：鯛魚、苦花、苦假、齊頭假、gulei (泰雅語)
- 體長：一般約10-25公分，最大可長至45公分以上。
- 地理分佈：本縣各河川上游及各支流中。
- 外觀特徵：體長而圓，頭寬圓，吻圓鈍而突出，下頷呈鏢狀，具二對極小的吻鬚和頷鬚，體被中型圓鱗，體被灰綠色，腹部淡白色，背側鱗片具黑點，背鰭末端呈黑色，眼睛上半呈紅色。



● 生態習性：初級淡水魚類（只適合生存在純淡水處）。喜棲息於水流湍急之區域，偏好水溫低於20℃以下的河段，經常躲藏於石縫中。產卵期主要在每年的三月下旬至四月上旬之間，

● 食性：雜食性，以附著於石頭上的藻類為食，亦攝食水棲昆蟲和有機碎屑。



## 【人物特寫】

# 快樂的志工家族

——孟玫師姊美麗的因緣

那些知識都是自己以前不知道的，  
如果不是來當志工，恐怕永遠也不會有機會知道，  
因此她分外珍惜這分緣。

「為什麼她笑得那麼開心？」這一切可從三年前的一個因緣開始。

民國八十七年六月，孟文精品屋的正對面，成立了一佛教僧伽醫護基金會。因為這樣的鄰居關係，孟玫師姊一家人很自然地成了基金會的志工。

最先是孟玫師姊的媽媽幫著基金會打掃、買水果供佛；爸爸則為基金會照顧各式盆栽；緊接著孟玫師姊也加入了志工行列。她除了電腦文書外，任何需要志工協助的工作幾乎都做過，例如佈置場地、接待貴賓、打掃、做海報等等。總之，只要時間允許，她隨時機動性地幫忙，甚至當基金會設計制服時，她也熱心地提供專業意見，並幫忙找布料、打版、製作樣品。

據說，從基金會的窗口可以看到孟文精品屋，有需要時會務人員會先看她是不是有空，然後再打電話給她，而她也總是「一通電話，隨叫隨到。」

後來，甚至連她的兩個女兒潘筱

文／陶潘震 圖／孟玫提供

渝、潘俞安都受到影響，也成了志工，而她們最常做的卻是媽媽不會的電腦文書作業。

祖孫三代都在基金會當志工，彼此有了共同的話題，不但不用擔心代溝問題，更重要的是，孩子絕不會變壞，光是這一點就千金不換，意義非凡了。以長女筱渝來說，今年剛升高中，整個暑假都在基金會幫忙整理檔案，度過了一個充實而有意義的暑假。

是什麼原因使他們祖孫三代自動自發且樂此不疲呢？

「因為，做志工最有意義的是利人利己，做得愈多學得愈多，即使一件倒茶水的小事都是學問，都有規矩。我覺得自己從服務中學到很多，收穫很大，」孟玫師姐說。她記得，有一次擔任活動的招待，要奉茶給長老時，她好擔心自己失禮，不斷琢磨著該怎麼做，姿勢、表情，各方面等都事先練習，甚至考慮將茶捧過去時該說什麼。

後來經一位師姊指點，才知道爲了衛生，茶端過去時不必開口，只要微笑即可。

陪著基金會成長，三年多的志工生涯中，她表示，跟著慧明法師工作是很難得的經驗。因為從每次活動的開會討論中，她領悟到每一件事都有很

多細節，一點也馬虎不得；且對於師父心思的縝密，顧慮的周全，觀念的創新以及追求完美的精神，更是佩服的不得了，覺得師父做起事來好像大企業家。

和很多人一樣，以前孟玫師姊總覺得師父們高高在上，既沒有煩惱，又百病不侵，當了基金會的志工後，有很多機會爲師父服務，她才恍然大悟，原來師父也一樣會生病，也需要醫療的照顧，因此基金會的工作更顯得有意義，所以她愈做愈起勁，加上可以從工作中學習，何樂而不爲呢？

她印象最深刻的是基金會曾經辦過助人工作坊，當時她是志工之一，一邊工作一邊聽課，自己也學到很多心理、諮商，人際關係等課程，獲益匪淺。那些知識都是自己以前不知道的，如果不是來當志工，恐怕永遠也不會有機會知道，因此她分外珍惜這分緣。

「與基金會一起成長的這三年，我覺得是很好的因緣，未來只要時間允許我會一直做下去，」她感性地說。

結束訪談，離開了精品屋，但孟玫師姊親切的笑語和熱情仍在我的腦海迴盪，久久久久，就像她對基金會的承諾般將恆持下去。



經 歷過建築業最輝煌和最蕭條時期的許師兄，事業有成家庭美滿，育有一子二女。

初次接觸佛教時還懵懵懂懂，只知道要去寺廟拜佛祈福。那時是因為父親身體不好，聽說只要去一百所大寺廟參拜，就能為父親添壽，於是他拚命地到各地廟宇拜佛。後來父親還是走了，他也因事業奔忙，沒有持續下去。

一直到民國七十五年，由於一位居士半強迫性的邀約，他勉為其難地去聽了文殊講堂慧律法師說法，沒想到這一聽，改變了他，從此再也不需要別人強迫聽法，且心甘情願地茹素、虔心向佛。

至今，許師兄仍非常感念當年逼他去聽法會的居士。因為若不是那位居士以不再幫忙相要脅，他絕對不會放下生意場合的應酬去參加生平第一場法會，可能至今還停留在「覺得吃飯、喝酒比較有趣的渾渾噩噩生活中，」許師兄笑著說。

長期以來，許師兄夫婦倆一直擔任志工，雖然不是為同一個團體服務，

## 因緣具足結善緣

——許異星師兄快樂志工行

誰能想像從事建築業二十多年，身為虔誠佛教徒的他，原本信奉的是神道教，尊奉的是神農大帝？

而他又是在什麼樣的機緣下皈依三寶的呢？

文／陶潘農 圖／許異星提供

卻都是不求回報地全心奉獻，真可說是模範夫妻檔志工。而提到與基金會的結緣，他說：「一切都很自然。因為常常參與佛教團體的志工活動，當這裡有需要時，大家很自然地想到我。我非常認同基金會照顧僧伽健康的宗旨，也很珍惜這樣的緣分，可說是自然而歡喜地加入了基金會的志工行列。」

許師兄還記得，第一次參加活動時是民國八十八年底，籌備基金會從板橋中正路搬來公園路新址的落成典禮。

後來又參與過志工歲末聯誼會及園遊會等大型活動，總之，只要是基金會辦的活動，一定可以看到許師兄的身影，他總是盡己所能地出錢出力，讓每一次的活動圓滿，留給每個人美好的回憶。

然而許師兄並不居功，認為這都是大家發心奉獻的結果，他只不過做些打雜的事而已，一切都是大家共同成就的。

談到當志工那麼久，有沒有什麼心得或感想？他略略沉吟了一會之後說：「當志工的人不能太主動，應該被動地接受工作指派，因為太主動的話可能會擾亂主事者的正常運作。」

而基於這樣的志工哲學，他由衷地希望基金會能多培訓志工，給予訓練並加強彼此的聯繫，使每位志工知道自己能做什麼，以及如何做。

譬如，將所有需要志工協助的工作列出來，請志工衡量自己的時間和能力來認養。

而每項工作的方法、步驟也要標準化，並對志工說明清楚。如此一來，既能提高效率，又能使每位參與者更有成就感，而志工的凝聚力也就自然增強了。

再者，他很希望基金會能舉辦讀書會及講座。「有了讀書會，大家可以一起研讀佛學及其他有益身心靈的書，而由師父開示佛法的講座更可以增長大家的智慧，二者相輔相成，必定能形成善的循環，」許師兄語重心長地說。

聽了許師兄的這一席話，我們除了深刻感受到他信敬三寶的虔誠和恭敬，更對基金會的未來充滿信心。

因為，我們知道，許師兄並不寂寞，還有許多像他這樣的志工，也在為基金會這方福田播下了生生不息的種子，並且悉心地滋養、耕耘、護持著，而他們都是基金會最珍貴的無價之寶。

# 中老年人的 秋冬保健

文／盧成 圖／林鳳琪



秋冬季節是心臟血管疾病、  
呼吸道等疾病的好發季節，  
尤其中老年人更要注意保健之道。

日夜溫差變化大的秋冬季節，正是心臟血管疾病、腦中風、氣喘及呼吸道等疾病的好發季節。醫師提醒，中老年人在季節轉換時應注意保暖，均衡飲食、充足睡眠及適度運動，以免身體一時對氣溫驟降產生不適應，引發嚴重疾病。

## 小心腦中風與心肌梗塞

氣溫下降，有腦血管硬化疾病的患者要小心發生腦中風。

國泰醫院腦神經內科主任江翠如表示，天氣變冷會造成血管收縮，血液循環變得較差，本來就有腦血管硬化的病人，可能會增加腦中風的機率，如腦出血或腦梗塞，主要症狀為肢體麻痺、語言不清、嘴歪眼斜、步伐不

穩等現象，嚴重時可能導致意識模糊或昏迷。

腦血管硬化的危險因素包括了高血壓、糖尿病、高血脂、抽菸、年齡等，因此，持續適當的控制血壓、血糖、血脂肪，注意身體四肢及頭部的保暖，非常重要，避免在寒冷的天氣出入溫差變化大的空間，以免發生腦中風。

此外，心肌梗塞也是秋冬好發的疾病，心肌梗塞是冠狀動脈阻塞導致心肌缺氧或壞死，心肌梗塞發作時，病人胸口會感到悶痛，疼痛的感覺可能擴展至手臂或脖子，甚至出冷汗或呼吸急促。

腦中風及心肌梗塞的發生與血管的阻塞或出血有關，醫師提醒，中老年人平時應維持生活作息正常，保持情緒穩定，定期做健康檢查，養成均衡飲食的習慣，多吃蔬菜水果；秋冬早晚溫差大，有習慣早晚做運動的民眾在出門前應記得加件衣服保暖；

高血壓患者最好每日量血壓，規則服藥，以維持血壓的穩定。

### 氣喘注意事項

秋冬季節日夜溫差大，氣喘患者可



能因氣管收縮而導致氣喘發作，醫師建議，久未使用的棉被內藏有很多過敏原，使用前需先加以清理後再使用，冬天寒冷的夜晚，可在臥室裡裝置一個自動調節器，避免冷空氣對氣管的刺激，上呼吸道感染也常導致氣喘病的發作，流行性感冒流行時，宜減少出入公共場所，減少被感染的機會。

要減少發作，患者平時除戴上口罩遠離過敏原外，也應按時使用預防藥物，病情不穩定者，可適當增量，以降低發作危險，若有發作徵兆，即宜儘早使用緩解藥物或就醫。

### 末梢神經病變與關節炎的保健

江翠如指出，另外在有末梢神經病變的病人中，尤其是糖尿病常合併周圍神經病變，對於溫度、痛覺等感覺不敏銳，常造成四肢肢體末端，如腳趾受傷或燙傷凍傷，而不自知，如果又導致發炎、感染，則可能造成更多的併發症，因此病人平常就應注意腳部的適當清潔，

穿著舒適稍寬鬆的鞋襪及合適的保暖措施。

對不少退化性關節炎患者而言，天氣一變冷，像『氣象台』般的關節就會感覺疼痛，骨科醫師表示，每當天

氣轉冷時，門診中反映關節疼痛的病人就會增加二至三成，尤其是老年病患的退化性關節炎，在天冷時，關節韌帶對熱脹冷縮感受力較差，關節較緊繃，疼痛易發作，患有關節炎的民眾平日要避免外傷，控制體重，多做肌張力運動，天冷時可加以熱敷，若有疼痛可輔以藥物、多休息，或就醫評估是否要接受關節抽液治療或置換人工膝關節。

### 皮膚病的預防

在寒冷的冬天裡，也有不少中老年患者因『冬季癢』或『帶狀疱疹』而至皮膚科門診報到。

國泰醫院皮膚科醫師劉春麟表示，冬天常發生的皮膚病為『缺脂性濕疹』，也就是冬季癢，常見於皮脂腺分泌不足的老人，因為皮膚過度乾燥，所造成的一種濕疹，好發部位為小腿前側及外側、手臂等處，臨床可見皮膚乾燥、脫屑、龜裂，甚至嚴重時會發紅，患者除了癢之外，有時也會痛，治療方面需塗抹親油性的藥膏，預防之道為注意保濕，勿過度洗滌，或浸泡過熱的水。

此外，帶狀疱疹也是冬季常現的皮膚病，患者多為五、六十歲以上的老年人，病因是第三型人類疱疹病毒所

引起，與水痘病毒同一隻，幼年期長水痘痊癒後，病毒會潛伏在體內的神經節，待數十年後，病毒因一些原因而活化，即以帶狀疱疹的型式來表現，這些原因包括免疫力降低、生活作息不正常、感冒等。

劉春麟指出，帶狀疱疹臨床上症狀為單側某一神經抽痛，合併該條神經支配區域的群聚性水泡，因沿著神經分布而成帶狀，因此稱為帶狀疱疹，如侵犯第五對腦神經眼分枝，可能危及眼角膜；如侵犯第二薦椎神經，可能影響排泄功能，因此必須儘早治療，以避免併發症發生。

他提醒，民眾罹患帶狀疱疹時應注意勿將水泡弄破，或自行敷以不明的草藥，以免造成皮膚潰瘍，引發細菌感染，而發疹三日內若能以抗病毒藥物治療，效果較佳。

### 充足睡眠，抗頭皮屑

秋冬季節交替，天候乾燥，頭皮角質太乾而使乾性頭皮屑產生的病例也有增加趨勢，人類皮膚的表皮細胞由基底層分裂出來逐漸往表面移動並逐步角化，直到完全角化之後由角質層脫落，在正常的情況下約需二十八天，且脫落的角質細胞零星而透明，肉眼無法察覺，若為頭皮的新陳代謝

不正常加速，導致大量尚未完全角化的角質細胞成片脫落，而形成不透明且肉眼可見的皮屑就是頭皮屑。

為減少頭皮屑的產生，日常洗髮時可選用適合個人髮質含ZPT配方的抗屑洗髮乳，洗髮時用指腹按摩搓洗，並留置約五至十分鐘再沖掉，以利抗屑成份作用安全，避免用指甲抓頭皮或用力拉扯頭髮，以免抓破皮誘發傷口感染；飲食方面應避免攝取過量咖啡、菸、酒及麻辣鍋等刺激性食物，保持正常作息、充足睡眠與過度勞累，以免產生頭皮屑。

### 注意腸胃健康

天氣變冷，腸胃科門診中因消化性潰瘍前來求診的患者也有增加趨勢，由於氣溫下降造成血管收縮，胃黏膜的血液循環變差，相對造成抗酸能力降低，若加上食用油炸或辛辣的食物刺激胃酸分泌，很可能導致胃潰瘍復發，主要症狀為上腹部疼痛、噁心、食慾不振、嘔吐等，嚴重者甚至會解黑便、吐血、胃穿孔、休克等。

醫師提醒，胃潰瘍患者平日應減少吃刺激性食物，多吃蔬菜水果，減少生活壓力，以免潰瘍復發，若有胃痛症狀時最好至醫院檢查原因，以早期治療。

【專題企畫】

# 貧血

身體保全系統的第一道警鈴

貧血的種類繁多，  
一般在中醫上並沒有貧血這個名詞，  
而是以血虛、氣虛、血不足……等說法來  
稱謂。

西醫則是經由血液的檢測來作判定。

大體而言，一般人，  
一般人在聽到貧血時，  
甚至沒有把它歸類在疾病中，  
因為它比起許多急症來說，  
既不會立即讓身體明顯感到不適，  
也不會對生命產生立即嚴重的威脅，  
屬於不明顯的慢症，  
而透過身體的代償功能，  
又使得貧血的症狀，  
一再拖延而被漠視輕忽。

但不可諱言的是，  
貧血嚴重時仍會導致生命終結，  
造成無可挽回的遺憾。  
因此，在身體佔極高比例的血液是否產生  
輕重不等的病變，  
依舊是我們應關注的健康問題，  
現在就讓我們抽絲剝繭來探究有關貧血的  
各面向問題。

文／喬瓊恩

# 聆聽 內在的聲音

體悟貧血的警訊

文／喬瓊恩

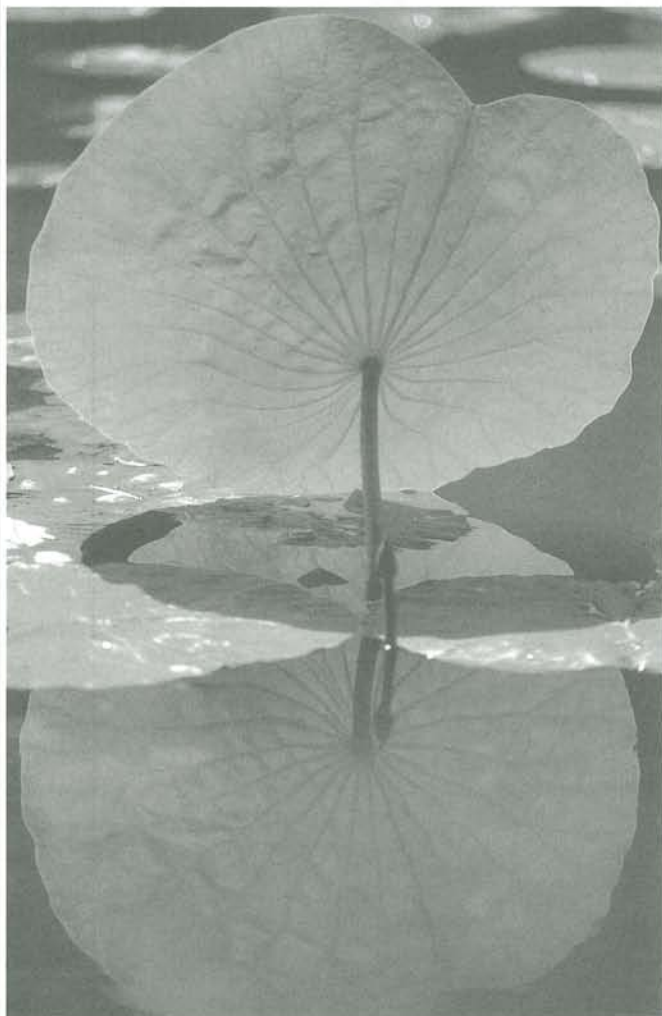
**相**對於宇宙整體而言，人就是一個小宇宙。當大宇宙病了，小宇宙也很難獨自存活。無論大、小宇宙，都是由精神和物質所構成，精神藉由物質彰顯它的靈性，而物質因著精神來反映它剝剝新生的本質。

## 和諧的生命共同體

構成人類身體的這個小宇宙，細緻的說，它根本就是現今任何科學儀器所無法製造出來的精密結構，全身六兆個以上的細胞，每天二十四小時不停的工作，各司其職，才能讓這個身體正常運作。

看似最簡單的一個呼吸，也充滿了無限奧妙的神奇在其中，一個眨眼、一個微笑，所牽動的腦細胞、神經叢、肌肉、血液循環……真是複雜而

【內觀】·黃基容 攝



精密，如果我們縮小到成爲一個細胞的大小，到我們的身體中去旅行，就好像坐在太空梭去遨遊銀河一般，一路上充滿驚奇與讚歎。

每個人都是獨一無二的個體，也都是這個世界上的唯一，因此，在思考事情時，往往容易以自我爲中心，凡事皆從自我的角度去衡量，當自我逐漸膨脹起來，小宇宙即和大宇宙失去和諧關係，而逐漸產生偏差。

### 身、心、念、靈的觀照

所有的疾病都有其徵兆、有其緣由，不能只看今生，而應縱觀四十六億年以來的連貫性。DNA所攜帶歷代祖先爲適應環境而做的種種改變記錄，直接顯現在我們身上。我們當下的每個念頭，將會以不同的形態，刻印在子孫的身上。

我們在觀照自己身上的病徵時，應將此病徵放在生命無盡的連貫架構中，才能徹悟其中豐富深刻的意涵，而念佛其實就是在導引我們通觀生命內在的連貫性。

當身體出現病徵，即是啓示我們的心、念、靈出了問題，它可能是共業、個業、當下業、過往業。所以，身體上的病痛，都是開悟我們的師父！不要把病症當成敵人，反而應藉

此機會，反躬自省，傾聽內心的聲音。

血液流經我們的全身，帶來足夠的氧氣，供養各個臟腑能正常運作，如果這條熱情的長河出了問題，後果將影響全身至巨，這時，我們可從身、心、念、靈等方面逐一省視，放慢腳步、平心靜氣的觀照、面對。

### 貧血的生命密碼

內在的聲音透過生理、病理的形態，向我們傳遞亙古以來生命的奧秘。

因此，與其簡單的將貧血視爲一種病，不如將其視爲一種成因複雜的現象。這個複雜的現象中，包括了造血所需的養分攝取不足、養分攝取後無法完全吸收、吸收後造血機能生產的血液質或量不佳、血液代謝速度大於生產供應需要、遺傳性因素肇致以上結果等。

而在我們身體中的每一個細胞，隨著新陳代謝的作用，不斷受大腦的控制，大腦在先天上又受到遺傳基因的控制，後天則受社會生活、個人體質、觀念的影響，心中勾起種種情念、欲念，都會在自己的身體上留下深深的刻痕。

身體在面臨各種環境的刺激時，會

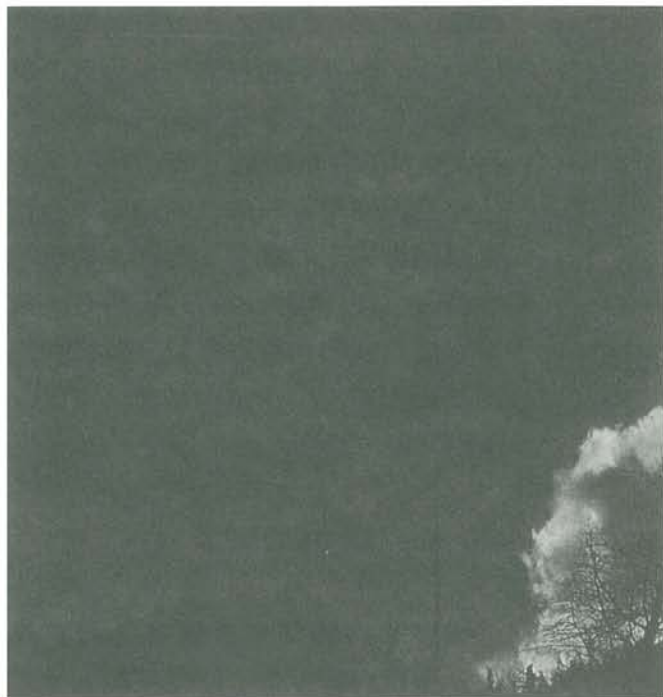
## 貧血

本能的調適、發展，從體內細胞的記憶庫中，找尋因應之道。

眼睛失明的人，往往耳朵聽力特別好，而失明的人生下的子女，可能視力與常人無異，但聽力卻較常人為佳，這就是一種生命適應的表現。在某一個時期，遭遇到環境中突然發生的危機時，身體無法適應，於是造成大量死亡，少數存活下來的人，經過浩劫的篩揀，可能在數萬年之後，原來適應環境的優點，卻成為另一種環境中的病因。

生命發展的道路，真是歧嶇不測而且必須經歷嚴苛的淘汰。可是身體的物質構成，總是不停在往一個更適合環境生態的方向前進。當身體由一個細胞變成綠藻，再由綠藻變成一片葉子，由一株植物變成動物，由動物本能發展出能思考、學習，並製造器具的人，這是一個多麼神奇的變化。每一個變化，都是由無量因緣，經過沉潛而出現，經過量變而質變，趨向完成而為另一個新的開始，一個包含無量因緣的開始。

當身體愈精密，心靈的作用就愈明顯，對自身的認知、感應就愈敏銳，心對身體的影響就愈深遠。如此精密的一個小宇宙，受到強大的心靈作用影響，如果心靈本身執著太深，就會造成身體的種種傷害，破壞原有的平



【自性光明】·黃基容 攝

衡，身體找尋新的平衡點時，正是我們感覺變動激烈的時候，或許這就是我們意識到的「病」。

放下心中的偏執，讓心自由的感受身體內在的聲音，讓心靈與身體都在自由的狀態下活潑自在，就是健康。經典說：「應無所住而生其心。」是接納生命、肯定生命，而不離苦、集、滅、道，不離因果，但不昧於因果。然後可以尊重生命、疼惜生命、安於此生、樂於此生。



Point

### 【貧，是一種警訊、一種提醒】

貧，可能是不足，也可能是將有所變，或應有所變；改變自己的想法，改變對生命的態度，與內在的聲音產生共鳴，說不定就會看見另一個美麗的人生。

當身體發出一種警訊時，它其實是一種提醒：提醒你換一種角度思考、提醒你改變生活方式、提醒你注意飲食習慣、提醒你矯正自己的不良姿勢……人最難改變的就是自己舊有的習染和思維，所以有「最大的敵人就是自己」的說法，記得廣欽老和尚每每故意挑最用功的弟子去亂罵，以考驗他們的修行，若看到他們感到生氣或委屈而無法心平氣和，就搖搖頭說：功夫還差得遠呢！這時，被考驗到的弟子，才恍然大悟：原來是師父慈悲，在出考題鍛鍊弟子！

每個人在面臨老天爺考驗的時候，究竟是心生歡喜，感謝上天適時的提醒，還是心生瞋恨，埋怨蒼天無情？選擇就在我們自己。

【專題企畫】

身體保全系統的第一道警鈴

貧血

Special Report

# 回歸 生命的原鄉

中醫的貧血觀與治療

文／李佩芬



【涅槃】·黃基容 攝



人生於世，難免要承受一些身體的折磨，既然病痛的苦難是免不了的，就應該勇敢地去面對。然而，很多時候我們都會誤以為，只要咬緊牙根，病痛很快就過去了，可是往往就因為一時的疏忽，而造成更嚴重的後果，其中最明顯的例子就是「貧血」。

「貧血」這個名詞經常出現在日常生活中，可是我們卻不一定對它有正確的認識，而且通常就因為不當的認知，所以我們都會採取置之不理的態度，然而，往往不可收拾的大火都是源於星點般的小火苗。

### 您有貧血嗎？

漢昇中醫診所的醫師彭文光指出，中醫稱貧血為「血虛」，人之所以會罹患貧血的原因很多，通常是因為身體過分勞累疲倦，而沒有獲得充分的休息；或是，由於操煩擔憂、心神不寧，以及思慮過度，也會造成貧血。倘若你經常在夜裏，翻來覆去且輾轉難眠，也要小心貧血的拜訪；而且，有偏食習慣的人或是腸胃吸收功能較差的人也很容易貧血；還有，因為意外傷害、消化道潰瘍、或是月經量過多而大量失血的人，經常都是罹患貧血的高危險群；另外，腸道生有寄生

蟲的疾病也會導致貧血。

彭醫師同時表示，患有慢性痔瘡或是體溫長期低於攝氏三十八度以下的人，也都會產生貧血的症狀；此外，有些人因為嚴重瘀血而阻礙血路暢通，導至舊血不去、新血不生，也會罹患貧血。

彭文光進一步說明，患有貧血的病患經常會被人家說：「你的臉色好蒼白喔。」或是「你的唇色很淡。」而病人自己則會感到心臟跳得很快、手腳發麻，以及頭暈目眩，而且吃起東西來會覺得比較沒有味道，晚上睡覺也容易失眠；若是比丘尼或是女性患者，則會有經量明顯減少或是經期縮短的現象，有時她們的月經也會來得比較晚，甚至不來。此外，醫師在診斷貧血病患時，也會感到他們的脈搏特別細弱。

以上種種症狀都是貧血的主要病徵，彭文光特別提醒，若是貧血患者一定都會具備上述所列症狀，假如你身上只出現嘴唇發白、手腳發麻等少數幾樣病徵，不一定就表示已罹患貧血，因此最好的處理方式就是尋求醫師的協助，千萬不要自行診斷而亂服藥，否則不但不會改善病情，反而還會使病況更加嚴重。

貧血不只是貧血，還得要對症下藥

## 貧血

彭文光醫師表示，不同病因造成的貧血被分為許多種類，不同種類的貧血有不同病徵及不同的藥方，倘若沒有對症下藥，很可能會使病情加重。

他指出，一般常見的貧血有：

一、**心血虛**——患有心血虛的病人除了會出現面白無華、唇色淡、頭暈目眩、心悸、失眠、手足發麻、舌淡、脈細，以及經量少或延期，甚至經閉等主要症狀以外，其中又以心悸、失眠、多夢與脈細等病徵特別明顯。彭醫師建議，此類患者可以服用歸脾湯或養心湯，來改善病情。

二、**肝血虛**——罹患肝血虛的患者在貧血的種種主要症狀中，會特別感到頭暈、耳鳴、月經不順或經閉，以及手麻等病徵。彭醫師認為，患者可以服用四物湯予以治療，並且依特別

明顯的症狀，酌量加減四物湯的成分。

三、**心脾兩虛**——心脾兩虛的病人經常會在勞累過後發作或加重貧血的病情，而且此類患者的病徵以頭暈為主，並連帶出現貧血的主要症狀，同時也會產生食慾不振與睡眠不佳等情形。因此患者應以能安神、提振食慾及補充體力的藥材為主，歸脾湯是最好的選擇。他特別提醒：切記不能服用四物湯，因為四物湯不但不能提振食慾，還會有礙胃腸吸收。

四、**氣血兩虛**——此類患者的心肺功能及腸胃功能較差，他們除了有貧血的主要症狀外，還會特別感到容易疲倦、全身無力與頭痛，而且食量也不多，通常這些病徵會在勞動過後發作。彭醫師建議，患者可以服用八珍湯來改善病情。

五、**脾血虛**——患有脾血虛的病人也還會出現貧血的主要症狀，但是他們的食量會特別的少，甚至只有吃一點點就會感到腹脹，同時他們也會出現腹泄的情形，由此可知，他們的腸胃吸收功能相當地差，因此絕對不可服用補血藥，尤其是四物湯與八珍湯，因為這兩種藥方都會使患者腹泄。因此他建議：患者應該改服四君子



圖／林鳳琪

湯或參苓白朮散。他還進一步說明，一般而言，人體對於藥的吸收比五穀雜糧還差，所以病人如果無法消化吸收五穀雜糧，藥的療效也無法對人體產生作用。

除了上述五種常見的貧血種類外，還有兩種與貧血有關的病症：

一、經痛——在通常的情況下，彭醫師認為，可以服用四物湯，同時也能依症狀的輕重加減四物湯的成份，但是有些出家人如果平時腸胃就不太好，而且容易感到疲倦，則應該考慮改服當歸芍藥散。

二、月經過多——彭醫師建議，比丘尼可以服用歸脾湯或芎歸膠艾湯來改善體質。

此外，他進一步表示，對於同時患有血虛（貧血）與氣虛（體力較差或全身無力）的人，應該在補血藥中加入補氣藥，如此藥效才會顯現出來，例如：八珍湯、當歸補血湯與聖愈湯。他還補充說明，由八珍湯中的四君子湯就是補氣的藥方，而四物湯則是用來補血的；當歸補血湯中的當歸也很補血，其中的黃耆則是補氣用的；而聖愈湯則是由四物湯與人參、黃耆組成，因此也頗具補血與補氣的療效。

彭醫師還建議，患有貧血的人可以多吃菠菜、髮菜、紅糯米、龍眼乾、

紅麴（即紅糟）、豆漿、牛奶、蓮藕及羊奶等食品，平時也可以搭配服用當歸、熟地、白芍、何首烏、桑椹、紅棗、枸杞及淮山等中藥材。

## 【你不能不知道的小常識】

從中醫的觀點來看，人體體內五臟六腑的血液是不平均分配的，而西醫在作檢查時，通常只擷取血液循環系統中的血液，因此彭醫師認為，貧血不能只以體檢報告的結果為準，還得必須同時考慮到其他由於體質因素所造成的貧血，否則患者費盡心思而自行服用的四物湯或八珍湯，通常都是起不了作用的，所以病患不能只單一選擇治療貧血，還得同時醫治身體上的其他疾病，才能達到預期的復原效果。

總之，貧血是生病的結果，不是病因，因此有貧血的症狀時，最好配合醫師的診治。

此外，對於中醫與西醫能否齊頭並治的問題，彭文光指出，只要病人在服完西藥後，間隔兩個鐘頭再服中藥，基本上是不會有問題的，而且病人也可以明白的察覺出，是中藥或是西藥對他比較有效。

# 打開 幽深的記憶

## 西醫的貧血觀點

文／李佳玲

貧血是現代人容易得到的一種病狀，在所有的血液疾病中，貧血是極為普遍的症狀。所謂的貧血，是指血液中的紅血球與血紅素低於正常值的狀態，平均男性紅血球為四百七十二萬；女性約四百三十萬。紅血球數量的多寡卻可因人而異，但並不表示男性在四百一十萬以下；女性在三百八十萬以下，就會被診斷為貧血。比較科學性的作法，就是接受血液常規檢查，透過紅血球、血紅蛋白檢查等，藉以斷定是否為貧血。

依性別來說，女性比男性易罹患貧血，成年女子容易貧血則和生產、月經有關，貧血在任何年齡層都可能發生，但一般人在六十歲以後，紅血球自然會減少。

一般貧血病人由於紅血球中，輸送氧氣功能的血紅素不足，致使組織缺

【實相】·黃基容 攝



氧。因此，病人最常會有心跳加快、四肢無力、精神無法集中症狀；皮膚會比較蒼白，有時還會出現頭暈、頭痛、眼花、耳鳴、嗜睡、腹部脹氣、食慾不振、噁心等症狀。

近年來，由於有許多人改吃素食來代替葷食的飲食習慣，及在正規宗教洗禮的比丘、比丘尼們，在長期茹素的情形下，是否會因為缺乏某一類食物的營養，而造成某種類型的貧血？空軍松山醫院一般內科主任—謝從閭醫師，就素食者容易出現的貧血類型、產生原因及發生症狀來加以說明。

### 素食者容易罹患的貧血類型

謝醫師指出，吃素者較易得到的貧血症狀是所謂：大血球貧血，也就是維生素B12與葉酸的缺乏，一般因吃素而缺乏維生素B12的其實是少數，除非他們很嚴格的連豆類、奶類都不吃，要不然並不會缺乏。很多人誤以為貧血是血壓低，事實上，血液裡有血紅素，血紅素不足會造成貧血。造成貧血的原因很多，例如：營養不夠、骨髓不好、有出血狀況、女性月經、內分泌失常（如甲狀腺過高或過低）、癌症、感染症等，凡會耗損身體能量的都可能造成貧血。另外謝醫

師補充：除了飲食上引起的貧血外，再生不良性貧血、寄生蟲（如鉤蟲）、腫瘤、溶血性疾病、慢性感染症、肝病、內分泌失調、腎臟衰竭等都可能引起貧血。

### 素食者的貧血症狀

素食者因血色素帶氧氣的不足，無法運送到全身所有的組織器官，所以容易疲倦、喘、沒力氣、臉色蒼白、暈眩、心悸、胃口不好等。而已有5年以上不吃蛋類、牛奶的素食者，可能會有嘴巴酸痛、月經失調及神經症狀（如手腳刺痛、行走困難、筋骨疼痛僵硬等），都是較嚴重的警告訊號。

### 素食患者的臨床經驗

曾有一位老太太，至謝醫師門診看病，她是一位吃早齋的素食者，進來時神情呆滯、遲鈍，像老年痴呆症的病人。曾被精神科醫師診斷為老年癡呆症。謝醫師查她過去曾有血壓高、糖尿病等病歷，在重新檢驗後，發現其實是甲狀腺素分泌不足（即內分泌失調）引起的貧血症狀，經過治療後（補充適量的甲狀腺素）血糖漸上升，痴呆症狀明顯改善，反應逐漸恢

## 貧血

復正常。謝醫師說，吃素者假如是忌奶的話，就容易因缺乏維生素B12而發生類似這樣的症狀。

一般佛教徒並不忌喝牛奶，只要正常飲食不挑食的話，會造成大血球貧血的狀況是不太容易發生的。除非十二指腸有特殊問題，否則不會發生。假如因吸收不好而無法攝取維生素B12，則可採用口服補給，若不能完全被吸收，必須使用肌肉注射的補給；但並非注射一次就會痊癒，必須每隔兩個月就注射一次，並持續一段時間，雖然此種方法並不能完全根治，但至少可以控制貧血。

謝醫師更進一步說明指出，事實上長期吃素者造成的貧血不多，一般正規的宗教對於食物很嚴格，但也很嚴謹，會注意到必要的營養。一般來說，餐數的多寡是習慣問題，並不影響營養的攝取。主要是看營養成分的總量，能否完成身體的代謝。出家人事實上在晚上還是會喝點牛奶，只是不吃固體食物，所以應該不會影響到營養的攝取才對。謝醫師說：「素食者絕對比吃葷食者來得健康！」

### 大量服用鐵質的錯誤觀念

一般正常人若鐵質吸收過量時會經排泄排掉，因鐵有毒性，會造成組織

鈣化、纖維化。缺鐵的貧血病人有一種奇怪現象，會一直拿著東西往嘴巴塞。

以牛為例，由於鐵質會使牛肉肉質變粗，口感變差，所以，養肉牛的人都將養在牧場的牛關在一個小空間裡，動都不能動，於是牛隻很難吸收到鐵質。於是，牛隻會一直舔鐵欄杆咬泥巴吃，來獲得鐵質維持身體平衡。

這是一種先天反射動作，像非洲缺乏鐵質的孩子，會拿著泥巴垃圾咬，這種情形被稱為：「異食症」男、女、動物、小孩皆會因缺乏鐵質過多而產生此種行為，但醫學界至今仍無法找出原因，來說明這樣的舉動行為。

總而言之，並非每一種貧血都是因缺乏鐵質所引起的。如有必要補充鐵質時，先從食物下手，如芝麻；切記：鐵質不可無限制的服用，因為過量的鐵質，會造成肝臟的負擔，導致其他的併發症出現，造成性無能、糖尿病及某些癌症。盡量從食物著手來補給營養，並經過醫師的檢查及指示，以避免不必要的後遺症出現。

在生活上，應多運動、鍛鍊身體及強化精神層面，避免壓力和煩惱，以樂觀的態度去面對處理事情。所謂：「健康就是人生最大的財富」。

# 喜見 閃亮的人生

飲食均衡，健康多多

文／李惠如

食物是維持身體機能運作的來源，出家人由於飲食上的特殊習慣，使得某些與造血功能相關的營養素較不易攝取到，因此想要過健康的修行生活，茹素者要比一般人更注重日常生活飲食的均衡，以獲得足夠的營養，方能自在修行。

就飲食方面來談，與貧血有關的營養素包括：蛋白質、鐵、維生素B12、維生素B6、葉酸、維他命C等。

## 【蛋白質】

人類的身體組織全部是由蛋白質所構成。而蛋白質又可分為動物性蛋白質和植物性蛋白質。動物性蛋白質如奶、蛋、魚、肉含有均衡的必需氨基酸是補充蛋白質的最佳來源；植物性蛋白質如米、小麥缺乏部分必需氨基酸。茹素者在飲食上可多補充牛奶、奶酪、酸奶、起司以獲得動物性蛋白



【悲願】·黃基容 攝

質。此外植物性的蛋白質中，大豆的必需氨基酸比例與動物性蛋白質相當接近。大豆加工品如豆腐、豆漿、素火腿、豆皮、納豆等則可多加利用。

## 【鐵】

鐵質和某種蛋白質(珠蛋白)在一起時，就會製造出血紅素。體內的鐵量只有3~5g，其中75%會成為血紅素存在於血液中。鐵從皮膚、黏膜、汗、指甲流失的量一天為0.5~1mg，非常少，但出血時就會輕易流失，如：女性月經一次約出血30~60ml，會流失15~30mg的鐵。所以女性都是貧血患者或貧血預備軍。這是因為流失了鐵質又沒有好好加以補充。

食物中的鐵，一般是有機化合三價鐵的形態。食物經口攝取後，在酸性胃液內藉著維他命C等氧化還原物質，將三價鐵還原成容易被吸收的二

## 貧血

價鐵離子。

一般而言，從食物中攝取的鐵質，在體內吸收利用率為10%左右。貧血時，利用率可能增加為20%。因此患

有貧血症狀者可多選擇鐵質較多的食品。但若一次大量攝取，多餘的部分也無法加以吸收利用。在貧血未改善之前，每天仍要攝取必要量。

## 含鐵較多的食品

| 食品名     | Mg/100g | g  | 鐵mg |
|---------|---------|----|-----|
| 羊棲菜(乾燥) | 55.0    | 5  | 2.8 |
| 芝麻(炒過)  | 9.9     | 9  | 0.9 |
| 芝麻(乾燥)  | 9.6     | 9  | 0.9 |
| 蘿蔔乾     | 9.5     | 20 | 1.9 |
| 大豆      | 9.4     | 20 | 1.9 |
| 凍豆腐     | 9.4     | 20 | 1.9 |
| 黃豆粉     | 9.2     | 10 | 0.9 |
| 菠菜      | 3.7     | 50 | 1.9 |

## 【維他命C】

維他命C是鐵吸收時不可或缺的物質。腸吸收鐵時，需要吸收二價的鐵離子，而維他命C，就是使腸管內的鐵保持容易吸收的二價狀態。維他命

C無法在體內合成，須從飲食攝取，在以蔬果為主的飲食中較不會因缺乏維他命C引起缺乏症。然貧血時為提高鐵的利用率，每天仍需攝取富含維他命C的新鮮蔬果。

## 含維他命C的食品

| 食品名 | Mg/100g | 食品名 | Mg/100g |
|-----|---------|-----|---------|
| 荷蘭芹 | 200     | 草莓  | 80      |
| 花椰菜 | 160     | 蕪菁葉 | 75      |
| 高麗菜 | 150     | 小油菜 | 75      |
| 油菜  | 120     | 蘿蔔苗 | 70      |
| 青椒  | 80      | 甘柿  | 70      |

### 【維他命B12】

維他命B12和葉酸是製造紅血球不可或缺的物質，它會由胃所分泌的內因子蛋白質結合，由小腸吸收。一旦出現吸收障礙，就會引起惡性貧血。

由於B12只存在於動物性食品中，因此純素食者會出現維他命B12攝取不足的現象。不過謝從閭醫師建議，在維生素B12的攝取上可以多吃乳酪、蛋類等來補充。

### 【葉酸】

葉酸是生成紅芽球分裂，增殖所必須的核酸的必要營養素，而且也與氨基酸和蛋白質的代謝有關。

缺乏葉酸時和缺乏維他命B12一樣，會引起巨紅芽球性貧血。

如果同時缺乏葉酸和維他命B12，則會引起惡性貧血或其他營養障礙性貧血。

唯有改善營養素缺乏的情況，才能使貧血的症狀消失。

#### 含葉酸較多的食品

| 食品名   | 含有量ug/100g | 食品名    | 含有量ug/100g |
|-------|------------|--------|------------|
| 蘆筍(生) | 100        | 花生     | 55         |
| 菠菜(生) | 80         | 高麗菜(生) | 20         |
| 核桃    | 77         | 芥菜(生)  | 50         |

### 【維他命B6】

維他命B6對體內的蛋白質代謝，脂肪代謝有重要作用。一旦缺乏，可能產生糙米症等皮膚症狀。

此外，缺乏B6在製造血紅素時會產

生障礙，而引起低色素性貧血。只要攝取維他命B6就能改善這種貧血狀況。

含量較多的牛奶、豆類，不要忘記加以攝取。

#### 含維他命B6較多的食品

| 食品名 | 含有量ug/100g | 食品名 | 含有量ug/100g |
|-----|------------|-----|------------|
| 燕麥  | 1.0        | 糙米  | 0.5        |
| 核桃  | 1.0        | 小麥  | 0.42       |
| 大豆  | 0.8        | 黑麥  | 0.35       |
| 菜豆  | 0.55       | 白米  | 0.3        |

## 貧血

台北醫學院營養系教授蘭淑貞建議：

(1) 二餐的量要足：

修行人由於有過午不食的規定，而且由於飲食習慣問題常只吃七分或八分飽。使得每天攝取的量不能滿足身體機能所需的營養。

(2) 飲食多樣化：

由於不食用肉類，在飲食的選擇上較一般人少。因此在日常飲食上更不能偏食，要多樣性地選擇。協助身體獲得所需的各種營養素。此外食物的選用，以用新鮮食物為原則。

(3) 五穀雜糧的混合食用：

精白米和麵粉中，多半不再含有維他命B1。維他命B1是糖類在體內燃燒時的必要物質。因此建議煮飯以帶有胚芽的糙米等五穀飯為主。在麵包方面可多吃黑麵包或全麥麵包。

(4) 多喝牛奶：

牛奶是人體獲得鈣、蛋白質最容易的方式。

行政院衛生署建議每天至少用一至二杯。對牛奶不適應者，在飲用牛奶後會出現腹瀉的狀況，也就是所謂的乳糖不適症。這時可先在其他飲食

中，例如燉湯、奶油烤菜、咖啡、紅茶中加入少量牛奶。使胃腸慢慢習慣，進而產生消化酶。

(5) 維持適當體重：

體重和健康間有著密切的關聯性。體重過重容易引起糖尿病、高血壓和心血管等慢性疾病；體重過輕會使得抵抗力降低、容易染疾病。維持理想的體重，更是維護身體健康的基礎。

(6) 鐵劑的補充：

素食者由於無法獲取動物性血色素。建議購買鐵劑補充身體鐵質的需求

(7) 定期作健康檢查：

素食者（其中較未關注營養均衡的人）是患貧血的高危險群。因此最好能作定期健康檢查，了解身體狀況，以達提早預防、提早治療的功效。檢查的項目至少應包括：鐵、血色素、血球溶劑、鋅、維生素B12、體重。

貧血的症狀發生並非單一因素造成的。當發現自己有貧血現象時，最好的方式是找尋專業醫師，才能真正對症下藥，恢復往昔健康的風采。

## 莊嚴好氣色 的良方

文／楊玲玲教授（國立嘉義大學生命科學學院院長）



貧血的人容易臉色蒼白  
或引發食慾不振等症狀，  
其實，  
只要懂得方法，  
就能讓氣色漸漸紅潤莊嚴起來。

### 清燉素肉壽麵

#### 【材料】

黨蔘1兩  
當歸【全歸2片】  
麥門冬1兩  
陳皮半兩  
枸杞子半兩

生薑【薑母】1塊

麵線一大束

素肉半斤

米酒一小杯

#### 【做法】

1. 素肉洗淨，用熱水燙洗，待用。
2. 當歸切細和浸潤、枸杞子，加入1杯半酒。

3. 燉鍋中分別將素肉、黨蔘及(2)之材料，陳皮加入鍋中；生薑洗淨連皮、切片一併加入，加水蓋滿為度，放入電鍋中，外鍋加水一杯，煮至開關跳起放入悶燒鍋中保溫。
4. 寬水煮沸，燙煮麵線。放入大碗中，加入(3)之湯汁，即為血氣雙補之麵線。

#### 【說明】

黨蔘，補氣，雖沒有人參之補氣作用強，保護補脾，補中益氣，具有強壯及健胃作用。黨蔘：味甘，性微溫。

同時在家兔之實驗上，會增加紅血球及血色素以及造血功能，適合貧血者之選用材料，另外大補元氣之人蔘對血缺者因為刺激中樞神經造成血壓上升不宜實用，而黨蔘，由藥理作用尚證實載動物實驗尚可擴張末梢血管，抑制副腎皮質而血壓下降。

陳皮之表皮油脂具有芳香，然由於長久放置，其刺激作用已減少，具有理氣健脾，燥濕化痰作用。

現代藥理學證實具有健胃，整腸，抗菌及強化微血管之彈性，防止血管出血，配合補血及香氣之當歸，更相得益彰，因夏日口乾舌燥，配合了滋陰生津之麥門冬及增加胃液分泌，改善脹膩之生薑，燉出一鍋香氣四溢，血氣雙補之夏日

補品，配合麵線，是一道血氣雙補之養生長壽的料理。

## 滋補氣血桂棗點心

#### 【材料】

桂圓十粒  
大棗十粒  
蜂蜜二十克  
西洋參粉三克

#### 【做法】

桂圓去殼，大棗洗淨用刀撥開去核，放入小碗中。

西洋參粉取三克平均散於其上，上澆蜂蜜用蓋蓋密閉後，放入電鍋中，外鍋加1/2杯水，蒸至開關跳起。

放冷即可取出桂圓和大棗早晚各吃二粒。餘下之汁沖茶飲用。

#### 【說明】

益脾胃，補心血。特別是對貧血引起之食慾不振，心悸怔忡等症之改善。桂圓肉性溫，味甘，有補益心脾，養血安神之效，西洋參性涼而補，能緩和桂圓肉之溫性，而達大補氣血，補而不熱。大棗和桂圓肉均屬甘性，多食易造成胃脹因此每天最多以吃六～八粒為宜不宜多食。



中藥如何服用  
對於治療疾病或保養身體  
都有很大的影響  
因此「藥」多注意

## 中藥，怎麼吃？

文／陳文君 圖／林鳳琪

中藥可以說是中國人生活的一部分，就算你沒吃過常聽到的「四物湯」、「十全大補丸」，也一定嘗過薑、椒、紅棗、枸杞等的味道，這些都是中藥的一部分。

在中國醫藥理論中，應用天然動植礦物及其加工品，用來預防或治療疾病的物品，就稱為「中藥」。中藥就是古人所稱的「本草」，在提煉、精製以前，則稱為「中藥材」。

中藥並不像西藥一樣，只要醫師開藥之後，回家隨使用開水服用就行了。想要中藥用得好，除了找一位可靠的中醫師，中藥如何服用，對於治療疾病或保養身體，都有很大的影響。

## 煎煮中藥這樣做

中藥的劑型（即「種類」）很多，在『內經』一書中就記載著：湯、丸、散、膏、酒、丹等種類。經過幾千年來不斷發展，還開發出片劑、針劑、糖漿劑、浸膏、膠囊劑、氣霧劑、橡皮膏等，近幾十年來，更有所謂「科學中藥」的出現，是運用現代科學儀器和技術，將中藥材裡的有效成分抽出，製作成粉劑，方便分裝及服用。

雖然中藥有這麼多種類型，一般人對中藥的印象，還是停留在一個小瓦罐上面。的確。即使科技已近如此進步，湯劑還是許多人信賴並使用的中藥類型。我們常聽到長輩到中藥店去「抓藥」，拿回依著中醫師藥方開的一包藥材，自己回家「煎藥」。

煎藥時，並不是把藥包丟到鍋子裡家水煮開就可以了。首先，煎煮中藥的容器就需要經過選擇。古人認為「銀為上，磁者次之」，就是說煎藥以銀器最好，磁器也可以。一般來說，我們只要選擇品質穩定，不容易起化學變化的鍋子材料就行了。例如砂罐、陶鍋、不鏽鋼鍋等都可以，而鋁鍋、鐵鍋則應避免，因為酸性的中藥如：烏梅、山楂等，會和鋁、鐵起反應，產生其他的物質，影響中藥的功



效。

煎藥時該加什麼水、怎麼加水，這也是一門學問呢！古人對水的要求，就像煎茶時一樣。但是，只要水質純淨，使用自來水即可。藥材先放入鍋中，然後是中醫師提示加水數碗不等，碗以一般飯碗即可。要注意的事，使用的鍋子大小必須合宜，加入的水最好能蓋過藥材。

頭煎（第一次煎煮）加水煮沸後，還要繼續煎10到20分鐘左右；二煎、三煎（第二、三次煎煮）時，為了使藥味逸出，煎煮的時間可能就要久一點。不過，不同的藥材還是有不同的

煎煮方法，在拿藥時不要怕麻煩，一併向醫師詢問清楚，如此一來，才能使藥力能夠一致。

煎藥時不宜加蓋，或是蓋子不要緊閉。但爲了使某些藥物如：人蔘、鹿茸的有效成分充分煎出，或是避免一些藥材的揮發性成分逸出（如薄荷、蘇葉等），則需要加蓋。此外，含有揮發性成分的藥材，還要注意「後下」，就是在藥材煎好前5分鐘左右再放入，這樣可以確保藥效。

### 服用中藥，「藥」多注意

中藥的服用方式也會影響到療效。一般依照醫師指示，在飯前或飯後服用。宜飯前服用的種類包括：驅蟲藥、瀉下藥（瀉藥）、滋補藥，在飯後服用的種類則有：健胃藥或容易刺激腸胃的中藥。但不論飯前或飯後，都應相距一小時左右，避免吃完藥馬上吃飯、或吃完飯馬上服藥。

此外，治療經痛的藥物在行經前幾天服用，安眠藥、治療風邪（傷風感冒）的解表藥，則宜在夜間入寢前服用。

服用時，溫服比較不刺激身體，有利藥物吸收。大部分湯劑宜溫服，也就是說，湯劑煎好後放溫時服用最好。有些湯劑適合熱服，如解表藥、

治寒濕痺症藥。少數情形則需冷服，如服藥時會嘔吐的患者，可以將湯劑放冷再服用，減少嘔吐的情況發生。

### 孩童與病人怎麼服藥

中藥的味道較濃，份量也比較多，對孩童來說不僅不易服用，還常常容易引發嘔吐狀況。碰到不易餵食的時候，您該怎麼做呢？

如果是大一點的孩子，可以用誘導的方式，對他講道理，一次兩次讓孩子慢慢適應。不要強力脅迫孩子服食，以免造成反效果。另外，爲了避免服食中藥後口裡留下苦味，可以先準備一些甘草糖在旁邊，服完藥立刻給孩子含一塊。甘草糖中藥店有售，中醫院也有提供，買藥、看病時可以預先告知，就可以索取備用。

如果是幼兒或嬰兒，則須稍微費心一些。例如：把中藥份量濃縮，加入紅糖或冰糖，分次少量慢慢餵食。如果是丸劑或片劑，則可以先壓碎，加入一口開水調成藥漿，同樣以紅糖或冰糖調味後餵食。有的孩子比較敏感，容易嘔吐，這時安撫他的情緒就特別重要。選擇孩子吃完東西一個小時以後再來餵食，可以減少嘔吐的情況。餵食前不要讓他看到，準備好甘草糖，迅速餵下。如果孩子出現反抗

的情緒，先暫停一下，等孩子比較安定以後再餵食。只要養成服用中藥的規律性，孩子就能慢慢接受。

如果病人服藥出現嘔吐的情形，可以預先嚼幾片陳皮，或先含一片生薑，陳皮、生薑都有很好的止吐效果，服藥前先含一片，可別吞進肚子裡。前面提過中藥最適合溫服，但有

些病人無法適應藥味，這時不妨折衷一下，以冷服亦可。準備一些衛生紙、毛巾在身邊，行動不便者可圍上圍兜或毛巾，方便擦拭溢出的中藥。老人不方便餵食丸劑、片劑，不妨參考孩童餵食方式，一樣適合老人採用。

### 加糖會影響藥效

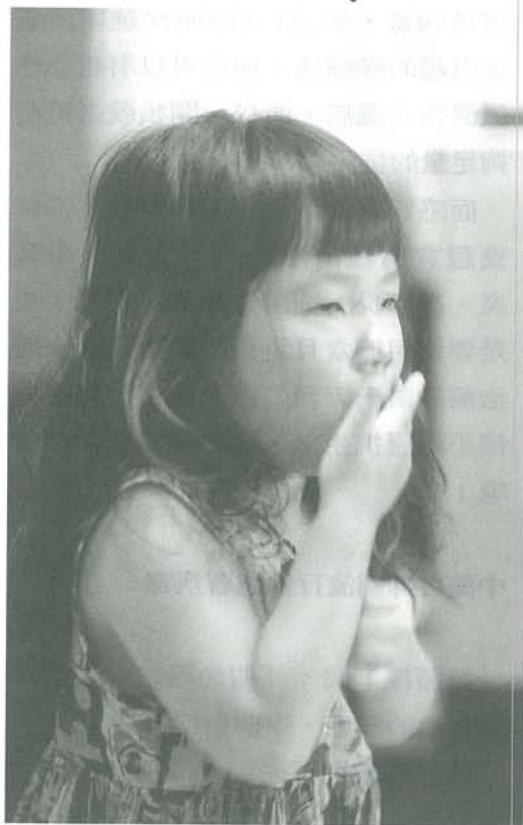
剛剛提到加糖的部分，這是為了使病人容易接受中藥而變通的方式。對一般人來說，由於中藥的味道也是療效的一部份，所以不應任意加入糖等調味料。就中藥的味道而言，辛味藥有發散、行氣等作用；甘味藥有補益、緩急等作用；酸味藥有收斂、固澀等作用；苦味藥有清熱、瀉下等作用；鹹味藥有通便、散結等作用。酸、苦、甘、辛、鹹，稱為中藥的「五味」，功效不同，所主身體各部位也不同。酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，鹹入腎；如果在藥裡添加糖，破壞了中藥本身的味，就會影響中藥療效。怎麼吃中藥，的確「藥」多注意哦！



圖／阿力

## 流行感冒的中醫治療與預防 不再咳嗽了！

文／周莉蕙醫師 圖／阿莉



大妹茵茵帶著2歲大的姪子阿宏回娘家。一進門就說：「三姐，阿宏昨天晚上一直打噴嚏、鼻涕是自動流下來的，偶爾還咳一、二聲，您幫我看看是不是趕上最近這一波的流行性感冒？」

阿蕙拿起手電筒，壓舌板才剛舉起，小伙子已經自動把嘴巴打了開來，大大地『啊』一聲，呵呵，真是被三姨訓練地有模有樣！

「阿宏好棒喲！鼓鼓掌！」小傢伙被稱讚，高興地扮起鬼臉，逗得大人直直笑，還一副精神飽滿，神清氣爽，不怎麼像生病的模樣。

「嗯....喉嚨沒有紅，昨天有沒有發燒呢？」

「一點點，37.5度。」

阿蕙點點頭，微笑地說：「是一般的感冒，不是流感。」

是感冒？還是流行性感冒？

茵茵微皺起眉略帶疑惑地問：「是喔！那感冒與流行性感冒，不都是感冒，還有分別啊？」

阿蕙推著眼鏡，準備又來叨唸一番：「當然不一樣！感冒的診斷病名叫「急性鼻咽炎」，也是西醫所謂的「上呼吸道感染」或「傷風」(Upper Respiratory Tract Infections or

Common Cold)。它多數是濾過性病毒感染，如鼻病毒、粘液病毒、流行感冒病毒、副流行感冒病毒、腺病毒……等，種類多得可達一百種以上，少數則為細菌感染。

感冒通常變化比較慢，潛伏期一到三天後症狀才出來。先是喉嚨癢、鼻子怪怪的，身體微熱，然後就流鼻水、一陣一陣地咳嗽。小朋友和老人家就比較嚴重一點，會發高燒，正常人若是好好休息喝水，症狀大概延續二至七天，就會恢復健康。

而流行性感冒(Flu)，是由『流感病毒』引起的急性呼吸道傳染病，它有很強的傳染性，多流行于冬春季。一開始身體會發冷，而後一定會發燒，一直乾咳、頭痛欲裂。然後全身痠痛、疲倦不堪。高燒在二至三天後會減弱，然後又是鼻塞、喉嚨痛。流行感冒若是好好治療，過幾天就好了。若未能處理，則可能咳嗽、胸悶會變得很嚴重，進一步併發其它致命疾病，也有人會『外感傳裏』，繼而誘發其它宿疾，像支氣管炎、哮喘、病毒性肺炎等，以致高熱不退、神志不清、抽搐，甚或血壓下降而導致休克等危重症候。所以流感要比感冒更為注意！」

感冒要吃抗生素嗎？

茵茵點點頭，一副受教樣：「既然是病毒感染，那就不用吃抗生素了吧！」

阿蕙神祕地笑笑：「答對了。但若問題改為『感冒就不用吃抗生素』，這就只能給八十分了。」

「為什麼？」茵不解的看著阿蕙！

「的確，抗生素只能對付細菌，對病毒根本起不了一絲作用！但部分的感冒，早期有些是細菌感染的，不全是病毒，如A群β溶血性鏈球菌感染引起的喉嚨痛，而它可以引起急性風濕性心臟病，所以一開始就必需給夠足量的抗生素。

而感冒或流行感冒的併發症，經檢查證實為細菌感染的，像急性中耳炎、鼻竇炎、細菌性肺炎……等，也是要使用適當且足量的抗生素，一般治療約需十天到二週。所以，感冒一律不用服抗生素，也不能算全盤都對囉！」

### 中藥可抑制流行性感冒病毒

茵茵接下問：「假如阿宏有要到吃抗生素的程度，中藥也行嗎？」

阿蕙繼續說下去：「像阿宏這次感冒目前是不需要用抗生素的！假若真有到需要用的程度，中醫當然也可以治療的，例如清熱解毒的銀花、連

翹、蒲公英、青黛……；清熱瀉火的知母、梔子、黃連、黃芩、黃柏..等都有不同的抗菌作用。而連翹、菊花、黃連、黃芩……等對流行性感病毒有抑制作用；大青葉、板藍根可抗病毒。還有中藥的副作用比西藥少，應該是比較好的選擇吧！」

茵笑著說：「知道囉！那您要開什麼藥給阿宏吃？」

一說到本科，阿蕙不免要高談闊論了：「阿宏的症狀有打噴嚏、流鼻涕，偶咳，咽不紅，口不渴，舌苔薄白，辨證是屬風寒型的外感，可用荊防敗毒散之類的辛溫解表藥加減。但他鼻涕像水龍頭似地自動流下來，是為『水飲』，可以試試小青龍湯，外解風寒，內化水飲來治療。」

其實咱們一開始討論的流行感冒，在中醫是屬『時行感冒』和『風溫』病的範圍。但根據中醫的理論，流行感冒和感冒的症狀與理論是相同的，只是比較嚴重而已，所以二者常常合併討論。

除了風寒型，另一型為風熱型，臨床症狀可見到身熱、微惡風、頭脹痛；眼睛酸澀灼熱、咽喉腫痛、口乾舌燥、鼻塞、鼻涕是黃綠色的、咳嗽痰黃粘稠或咳不爽、舌苔黃白色，舌尖或邊緣變紅、脈象偏於浮數，治療可用銀翹散加減。

但中醫不是那麼簡單的二分法，還有風寒夾外濕，風寒夾內濕，風熱夾暑等，而分別用羌活勝濕湯、藿香正氣散、新加香薷飲分別治之。

還有人常常感冒，比如一個月，甚至半個月感冒一次，就屬於中醫所謂的『虛人外感』，這種病人除了要治療外邪，還要兼顧正氣的虛損，治療方法基本上又可細分為氣虛、陽虛、陰虛、血虛等，而依各別的虛損狀況而分別給予如參蘇飲、麻黃附子細辛湯、加減葳蕤湯，和蔥白七味飲治之。

所以中醫治療流行外感，是要看體質的，千萬不要以為自己太虛弱，就在感冒期間大量服用人參、黃耆、當歸等藥物，這會把『外邪』補進體內，即中醫所謂的『閉門留寇』，反而使自己的感冒越來越嚴重。」

茵茵大力的點頭，深表同意，隨後又問：「對了，那最近這波流行感冒，有沒有預防的方法或什麼食療可以煮的！」阿蕙爽快地拿出一張印好的衛教單給她，就不用再浪費口水……

## 流行感冒的中醫治療與預防

(一)乾浴頭面法控制感冒前驅症狀  
感冒在全身症狀出現之前就有一些

前驅徵兆，如打噴嚏，鼻子發癢發酸，流清涕，頭昏或脖子發沉等。一經出現上述症狀，即施行乾浴頭面法，能取得快速治療的效果。

**方法：**將一手自然彎曲，緊貼于後頭部，以枕外粗隆及其下的風池穴為重點，來回用力摩擦。一手累了，立即換手連續不斷地摩擦，並在左右兩風池穴進行點、按、揉、搓，至有酸、脹、重、麻感覺為度。摩擦過程中，患者會感到摩擦的局部發熱，出汗、渾身輕鬆，感冒早期症狀便會消失。如做一次後，感冒初起症狀消除不徹底，可休息片刻，再進行一次。對不易出汗者，可喝杯熱開水再做上述動作，即可出汗。有的人按摩後不出汗，感冒症狀也會消失。



## (二)用熱水燙腳

感冒是邪傷肺衛，所以治療要疏風解表，而發汗就可以使邪氣緩緩從皮毛透出，不論您是氣功、打坐、按摩、運動、拜佛……等，都可以防治感冒，但注意汗出要避風！熱水燙腳的方法是：在腳盆裏（泡腳機更方便）

盛43度左右的熱水，雙腳浸入，熱水要把整個腳背淹沒，如水溫有所下降可再加入熱水，使整個燙洗過程的水溫一直保持在43度左右，10分鐘左右，全身就會出少量的汗。隨著出汗，頭痛、身痛等感冒症狀即可減輕。洗完腳后，用乾毛巾擦乾，穿上鞋襪，使腳的溫度保持一段時間。一天洗幾次熱水腳，感冒症狀自然會消除。



## (三)刮痧

潤滑油可選萬金油、驅風油、潤膚液……等，主要功能是潤滑之用。沒有刮痧板，用磁的湯匙也可。

先刮左右二肩膀，從風池穴至肩頭；然後再刮背脊左右二旁一寸五分及三寸（四指寬），由上而下（四條均是太陽膀胱經的路徑），直到刮出紫紅色，粒大，密布的痧點為止。正常人刮痧出痧慢，重刮多次才出現淺、淡、稀疏、粒小的痧點，是截然不同的。



**刮痧功效：**

1. 解太陽之表邪，不使邪氣內傳。

2. 通過疏通俞穴，達到調和內臟氣血、陰陽功能。
3. 可引邪毒外出，從而減輕內臟損害。
4. 刮痧後出現皮下出血，經再吸收，起組織修復的效果。

#### (四)常用鹽水漱口和常喝茶

這是一種可防治感冒的簡便方法。茶葉裏有單寧酸，可以殺菌、凝固細菌的活力。

茶葉裏還有維生素C，能增強身體抵抗力。

(註：發燒的病人就不能再喝茶了。因為茶鹼會提高人體的溫度，並使降溫藥物的作用消失或減弱。)

鹽的殺菌力也極強。在感冒流行季節，若要出入公共場所(如電影院、戲院、車站...等)，身上帶著幾顆鹹乾果，如鹽漬橄欖、鹹話梅等，一出門，馬上放一顆在口裏，使經常有一絲絲鹹味潤在喉上，細菌



便過不了這一關。回家之後，再用鹽水漱口，喝幾杯熱茶，這樣，便可起防治作用。

#### (五)隨時洗手

隨時洗手可預防感冒。醫學家通過觀察發現健康人與感冒患者握手後，或接觸感冒患者剛摸過的物品後，就會把感冒病毒沾在自己手上而患感冒。而且這些感冒病毒在健康者手上可以存活70個小時左右。因此，隨時洗手就能切斷感冒病毒傳染的途徑。



#### (六)米醋熏蒸

如果家人染上流感時，室內可用米醋熏蒸，作空氣消毒，以預防傳染。

作法：每立方米空間用食醋5~10ml，加水1~2倍，稀釋後加熱蒸薰二個小時，每日或隔日一次。

#### (七)禁忌

流行感冒之病人要吃清淡的食物，也不可以吃得太飽，以避免延長病程。喉嚨痛者少吃辛辣刺激、油煎炒炸及冰的食物。咳嗽者不要吃橘子、柳丁等柑橘類水果。腸胃不適者少吃水果、冷飲。也不要吃得太油膩。

#### (八)增強體質

最重要的，莫過於平時多做運動，以增強體質，提高抵抗力；睡滿八個小時，不要熬夜；並注意防寒保暖，在氣候冷熱變化劇烈時，及時增減衣

被，避免淋雨受涼及過度疲勞；在感冒流行季節，儘量減少出入公共場所的機會，以免相



互傳染。

#### (九)看醫師

真的感冒了，不要硬撐，還是給醫師看診，較為安全準確。

茵茵看完後，收了起來，連聲道謝，爾後竟然露出狡詐的笑容對著阿蕙說：「那我們一起來幫阿宏灌藥吧！」

呃！怎麼會這樣！天啊，又要當壞人了！「阿宏！站住，別跑～～」

Point

### 【感冒食療方】

#### 1. 風寒外感型感冒

- 方法：生薑片5～10片，黑砂糖適量（約15克＝5錢）水適量，先煮黑砂糖，水沸後，再加入生薑片，小火滾十分鐘即可。趁熱喝下，喝完立刻躺在被窩中，以利發汗。
- 功效：發汗解表，祛風散寒，為風寒外感者適用。
- 注意：若喉嚨疼痛的風熱型感冒，並不適合，反而有害。

#### 2. 風熱型感冒

- 方法：可在發病之初，立刻以菊花二錢、桑葉二錢、薄荷二錢、甘草五分煮沸後溫服或冷服，或新鮮桑葉、白茅根各二兩，沸水2000c.c.以中火煮15分鐘。
- 功效：可疏風清熱。

#### 3. 預防重於治療，所以平時就注重免疫能力的提升，以避免被病毒入侵。

若沒有咽痛、口干舌燥嘴巴破、痔瘡者，可以用四君子湯、四神湯、參苓白朮散等處方，或是粉光蔘、山藥、薏苡仁、蓮子等以健脾胃；也可以用當歸、枸杞子、黃耆、紅棗、黑棗等燉煮食物以增強免疫能力。

但是，若已經感染流行感冒病毒者，或是感冒剛剛痊癒之初期，以上這些藥品或食物是不可以服用的，免得越補越大洞，得不償失。



## 出國禪修旅遊須知

您不可以不知道的瘧疾

有許多法師、居士  
到東南亞或其他國家弘法或禪修  
回國時才發現得了瘧疾  
導致生命危險  
因此出國禪修旅遊需要多做預防

文／張瑞芳整理  
資料來源／行政院衛生署疾病管制局  
攝影／阿力

近年來，由於國際間交流日益頻繁，不但休閒旅遊風氣日盛，也有許多法師出國弘法或禪修，因此每年出國的人數皆呈正成長，加上目前國內引進外勞皆來自東南亞瘧疾地區，造成瘧疾境外移入感染源增加。民國五十四年台灣地區經國際世界衛生組織（WHO）宣布為瘧疾根除地區。許多人誤以為瘧疾已經根除，防瘧工作已無必要。

事實上，全世界每年仍約有兩百五十萬人死於瘧疾感染。因此到瘧疾疫區之國家時則不可不注意如何預防瘧疾的傳染。

## 什麼是瘧疾

瘧疾是瘧原蟲屬之原蟲經瘧蚊感染到脊椎動物而發生惡寒、顫慄、高燒兼頭痛、噁心及發汗等一連串之週期定型性發作的傳染病；目前在人體所發現的感染型有四種，分別為：熱帶瘧、間日瘧、三日瘧與卵型瘧。

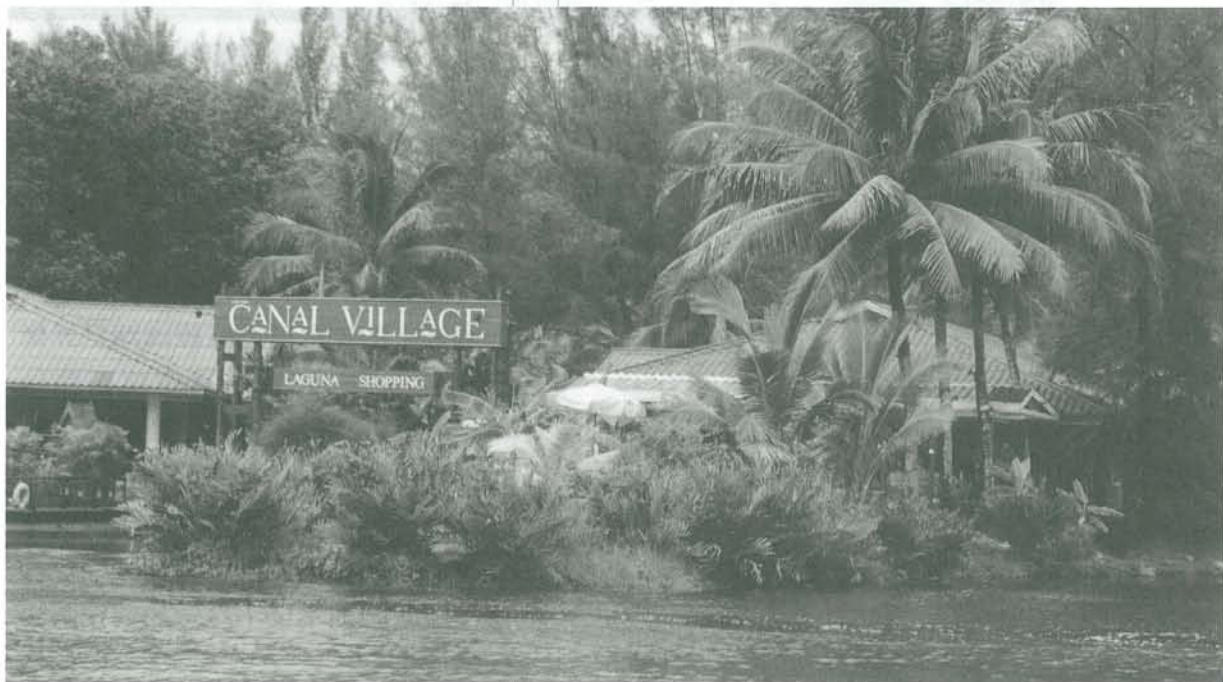
## 感染瘧疾會有什麼症狀

感染瘧疾的潛伏期約為兩星期，發病初期的症狀為倦怠、頭痛、暈眩及四肢酸痛。延誤治療引起之常見併發症包括貧血、脾臟腫大、肝功能破壞

及腎功能衰竭，如為熱帶瘧感染延誤治療可能引起昏睡型瘧疾、腦性瘧疾或肺炎型瘧疾，嚴重者導致死亡。

## 哪些國家是瘧疾疫區

目前世界衛生組織所公佈的一百五十七個瘧疾疫區國家（地區）多分布於東南亞、非洲以及中南美洲等熱帶及亞熱帶地區。其中以開發中國家居多，根據統計全球每年因罹患瘧疾死亡人數約為三百萬人。台灣地區自民國五十四年經由世界衛生組織宣佈為「瘧疾根除地區」後，近十年來，平均每年發現三十八例境外移入患者，



並無本土感染案例。

## 前往瘧疾疫區禪修旅遊注意事項

法師到熱帶或亞熱帶國家，弘法、禪修或前往經商、探親、觀光的旅客感染瘧疾時有所聞。瘧疾主要是經由瘧蚊叮咬而傳染，會產生發熱、發冷等症狀，四種引起人類瘧疾的瘧原蟲（間日瘧原蟲、熱帶瘧原蟲、三日瘧原蟲、卵形瘧原蟲）中，熱帶瘧原蟲的感染最為嚴重，如延誤治療會有生命危險。為避免旅遊造成不愉快的經驗，因此旅客至瘧疾疫區應注意：

一、孕婦及幼兒儘量避免至疫區旅行。

二、避免蚊蟲叮咬。

1. 避免在黃昏以後到黎明之間外出。
2. 晚上外出時，應著長袖、長褲，並避免穿著深色衣物。皮膚上可擦防蚊膏。
3. 住在有紗門、紗窗且衛生設備良好的房子。
4. 睡覺時使用蚊帳。檢查蚊帳是否有破洞，蚊帳內是否有蚊子。可噴殺蟲劑或點蚊香。

三、服用瘧疾預防藥。

1. 請您瞭解任何藥品都會引起副作用，服用預防瘧疾之藥品亦不例外，非必要時不宜服用。

如您前往的國家雖為瘧疾疫區，但是您去的目的地並不是在這個國家內的鄉村或野外地區，則感染瘧疾的可能性很低，可以不必服用預防藥。但是，在非州和印度的城市近郊或市中心也可能感染瘧疾，以服用為宜。

2. 行政院衛生署疾病管制局及其各分所和各縣市衛生局均有免費提供之氯奎寧（Chloroquine）預防藥。應於出國前一星期開始服用，連續服用至離開瘧疾地區後六星期停止。

3. 預防對氯奎寧有抗藥性的熱帶瘧原蟲，最常用的預防藥是美爾奎寧（Mefloquine），請旅客自行持醫師處方購買，詳情可洽各瘧疾預防藥供應站。

4. 服用預防藥仍有可能受到感染。

四、生病時立即就醫

1. 進入疫區後，如有不明原因發燒或其他類似感冒症狀，應懷疑為感染瘧疾，並迅速就醫。
2. 感染後如延誤，可能會致命。

在旅行中，甚至離開疫區數年後，如有類似瘧疾症狀發生時，應立即就醫，並且將您的旅行資料告知醫師，以供診斷參考。

五、回國後可到居住地衛生局（所）接受免費瘧疾血片檢查。

# 功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2001年7月1日至8月30日

## 50000

修德寺  
郭淑琴大德  
智妙法師

## 30000

林孝完大德

## 23800

張秀麗大德

## 20700

彭文光醫師

## 20000

石進祥大德  
李永安大德  
徐長庚醫師  
煒承精密工業股份有限公司

## 18000

林王秀琴大德

## 17200

清涼精舍護法居士

## 15000

張劉琴大德

## 11375

果性法師

## 11000

中華數位科技股份有限公司

## 10000

一言精舍  
今品法師  
如德法師  
真修法師  
理文法師  
義永寺  
蘇王荷香大德

## 8000

平捷學苑 護法居士  
陳惠萍大德

## 7500

張東成大德

## 6000

心妙法師  
汐止佛教蓮社  
周秀珍大德  
林豐慈蘭家  
黃永昌大德

蕭松輝大德

## 5600

王玉惠大德

## 5000

邱昭琪大德  
施美華大德  
修淨法師  
詹政和醫師  
詹萬益大德  
賴天送大德

## 4000

王美珠蘭家  
宋雲樹大德  
李仁超醫師  
果意法師  
林彭素娥、林阿榮大德  
林裕祥大德  
張愛嬌大德  
許崑璋大德  
陳淑郁大德  
葉瑞芹醫師

## 3600

林子瑛、林茂雄大德  
林阿幸大德

## 3500

財團法人伽耶山基金會

## 3200

林淑賢大德  
施妙青大德

## 3160

淨藏法師

## 3000

王秀壽大德  
何東周大德  
阮淋旺大德  
周弘明大德  
宗風法師  
果化法師  
林錫雨、簡秀嬌、林玖吟大德  
林應成大德  
邱煥成大德  
張楚華大德  
惟勤法師  
梁昇富大德  
許仕楓大德  
許瑞助大德  
郭月娥大德  
陳月蘭大德  
陳顯男蘭家、林

正宜蘭家

傅興安大德

圓通寺

楊志泰大德

賴秀桃大德

禪睦法師

顧秀珍大德

## 2800

柯春安醫師

## 2700

林美玲大德

## 2690

何貞菁大德

## 2616

周莉蕙醫師

## 2400

黃志成蘭家

## 2200

劉子豪大德

## 2100

陳淑女大德  
黃來益大德

## 2000

大明法師(中平精舍)  
心堅法師  
文玉琳大德  
王義隆、黃有大德

## 2000

王鳳璋大德  
本悟法師

## 2000

江主文大德  
何振富大德  
吳書雁大德

## 2000

宋有堂大德  
李行一大德  
李秀蘭大德

## 2000

李阿紅大德  
李榮宗大德  
李榮東蘭家

## 2000

阮氏鮮大德  
來成企業有限公司

## 2000

果亮法師  
林永富大德  
林志敬大德

## 2000

林秀芬大德  
林孟哲大德  
林芝韻大德  
林國泰大德  
侯月桃大德  
洪聚良、王鳳仙、

洪明展、洪林菊、王世加、王吳良升大德

洪聚良大德

胡萃玲大德

徐蘭香大德

悟傳法師

常迦法師

張來宗醫師

張勝柏醫師

許修喜大德

陳林春蓮大德

陳炳中大德

陳喬琪大德

陳惠堂大德

陳惠智大德

彭鈺芳大德

曾干玲大德

程紗蘭家

黃金萬醫師

廖麗寶大德

劉阿樟大德

劉惠堪蘭家

劉榮春大德

慧康法師

蔡啓川大德

鄭金枝大德

盧盛嘉大德

周彩燕大德

蘇一吉大德

覺海法師

## 1800

林淑貞大德

## 1515

程勤勉大德

## 1500

王美淑大德  
呂金火蘭家  
呂學煌蘭家  
李鴻彬大德  
周玉靜、周金全大德  
東林精舍  
林政賢大德  
陳美月蘭家  
陳淑衍大德  
曾喆惠大德  
黃明環大德  
董貴福大德  
演圖法師  
劉慧英大德  
劉寶桂大德

## 1498

黃聰敬醫師

## 1400

林欽賜大德

徐秀娥大德

## 1303

楊玲玲教授

## 1200

孔繁瑛大德  
心慈、心傳法師  
王小燕大德  
王美智大德  
王雅壯大德  
任鍾瑤大德  
地安法師  
如瑞法師  
吳新田大德  
呂界南蘭家  
李吉祥大德  
李彬彬大德  
李彩玉大德  
李惠珍大德  
見光法師  
林芳蘭大德  
林春大德  
林淑華大德  
波羅蜜佛學圖書館

## 1200

悟法法師  
高光耀大德  
張子建大德  
張正宜大德  
梅先達大德  
許庭熙大德  
許惠德大德  
許賢堂大德  
許惠玲大德  
郭玉鵬大德  
陳文英大德  
陳先益蘭家  
陳建賢大德  
陳灼彰大德  
陳振川大德  
陳祐德大德  
陳意如大德  
曾鄭快大德  
黃清珠大德  
黃淑容大德  
楊治大德  
楊富勝大德  
廖淑艷大德  
顏芳敬、陳雪治大德  
羅中樞大德  
蘇萬治大德

## 1100

李素如大德  
李素妮大德  
李淑芬蘭家  
李勝彰大德  
谷振華大德  
辛成裕蘭家  
卓英良大德  
周勉雲大德  
宗泉法師  
林文讓大德  
林余香大德  
林信常醫師  
林俊雄大德  
林清不不德  
林貴美大德  
林誠義大德  
林靜德大德  
河富美大德  
和台煙大德  
南山檀越  
姜鳳麟大德  
施玉珠大德  
柯堅智大德  
洪振豐大德  
洪偉哲大德  
范金蓮大德  
郎偉儀大德  
修証法師、如觀法師

## 1100

徐秀梅大德  
海融法師  
翁山林大德  
高文啓蘭家  
涂富美大德  
常能法師

## 1100

李佳露醫師

## 1102

慧明法師

## 1100

秦啓正大德

## 1000

毛賴淡大德  
王波君大德  
王金葉大德  
王淑娥大德  
王萬易大德  
令狐竹卉大德  
本岸法師  
本常法師  
田萬頂大德  
如靜法師  
朱英大德  
江芳美大德  
江素月大德  
何月梅大德  
吳林月女大德  
吳金村大德  
吳俊志大德  
吳國海大德  
呂清懷大德  
呂許寶大德  
妙空法師  
李美利大德  
李素如大德  
李素妮大德  
李淑芬蘭家  
李勝彰大德  
谷振華大德  
辛成裕蘭家  
卓英良大德  
周勉雲大德  
宗泉法師  
林文讓大德  
林余香大德  
林信常醫師  
林俊雄大德  
林清不不德  
林貴美大德  
林誠義大德  
林靜德大德  
河富美大德  
和台煙大德  
南山檀越  
姜鳳麟大德  
施玉珠大德  
柯堅智大德  
洪振豐大德  
洪偉哲大德  
范金蓮大德  
郎偉儀大德  
修証法師、如觀法師

## 1000

徐秀梅大德  
海融法師  
翁山林大德  
高文啓蘭家  
涂富美大德  
常能法師

## 1000

徐秀梅大德  
海融法師  
翁山林大德  
高文啓蘭家  
涂富美大德  
常能法師

## 1000

徐秀梅大德  
海融法師  
翁山林大德  
高文啓蘭家  
涂富美大德  
常能法師

## 1000

徐秀梅大德  
海融法師  
翁山林大德  
高文啓蘭家  
涂富美大德  
常能法師

## 1000

徐秀梅大德  
海融法師  
翁山林大德  
高文啓蘭家  
涂富美大德  
常能法師

張嘉豪大德

張鴻梅大德

張瓊文大德

張瓊蓮大德

張麗珠大德

張麗雲大德

統贏資訊有限公司

郭西湖大德

郭明亮蘭家

陳秀英大德

陳秀侯大德

陳良安大德

陳明惠大德

陳明震、吳淑涵大德

陳玟如大德

陳奎廷大德

陳清標大德

陳碧真大德

陳麗美大德

陳寶彩大德

傅祖盛大德

彭鴻宏大德

曾明德大德

黃邱愛玉大德

黃昭榮蘭家

黃柏霖大德

黃書瑋大德

黃健書大德

黃國榮大德

黃進來蘭家

楊秀月大德

葉明珠大德

詹素敏大德

雷文靜大德

廖元池大德

演禪法師

演融法師

劉林滿大德

劉彩卿大德

蔣懷仁、顏美枝大德

蔡吳月娥大德

蔡季芬、蔡佳如大德

蔡玖薰大德

蔡金成大德

蕭桂馨大德

蕭惠芳大德

賴伊容大德

賴數美大德

謝鳳瑛蘭家

鴻盛科儀有限公司

顏明星大德

蘇瑞惠大德

蘇蔡美鶯大德

蘇寶玉大德

## 979

台灣保谷眼鏡股份有限公司

## 900

李余其花大德  
陳秀維、陳明海、  
陳舜忠蘭家  
陳和輝大德  
陳蘭燕大德  
黃永聰大德  
廖進益蘭家  
劉子儀大德

## 800

王秀娟大德  
王淑眉大德  
江水泉大德  
吳文煌大德  
吳王素美大德  
吳有福大德  
呂紹謹大德  
李青芬大德  
高啓峰大德  
張書銘大德  
張嘉玲大德  
張錦虹大德  
陳松義大德  
曾煥盛大德  
葉春網大德  
趙瑞春大德  
趙寶春大德  
劉忠賢大德  
魏松茂蘭家

## 745

黎慧芳大德

## 700

陳葉大德  
黃月德大德  
黃銘材黃玉昇黃  
陳時黃婉如黃麗  
婁紹陳俊柳美春  
蘭家  
詹明勳大德  
詹溪明大德  
鄭月女大德  
謝麗如大德

## 600

王文君大德  
王李端大德  
王來春大德  
王淑卿大德  
王裕益大德  
王繼宗大德  
朱紀忠大德  
朱麗容大德  
吳秀娥大德

吳思榮大德  
吳家生大德  
吳慧麟大德  
吳錦月大德  
呂秀鳳大德  
呂烏甜大德  
呂瑞婉大德  
李光夏大德  
李光榮大德  
李奕德大德  
沈麗娟大德  
見欽法師  
阮小台大德  
周秀蘭、陳金蘭大德  
周清逸大德  
林忠樂大德  
林芳輝大德  
林奕怡大德  
林柯玉隨大德  
林秋鳳大德  
林彩雲大德  
林清霞大德  
林淑女大德  
何節娥大德  
洪世賢大德  
洪英龍大德  
修慧法師  
徐素琴大德  
翁春美大德  
高梅蘭大德、陳武鼎大德  
涂有德大德  
張自雄大德  
張亞民大德  
張博清大德  
張護芳大德  
曹麗雪大德  
許洪卯大德  
郭李麗蘭家  
郭春玉大德  
郭碧雲大德  
陳天麟大德  
陳玉鳳大德  
陳秀萍大德  
陳俊宇大德  
陳彥君大德  
陳彥志大德  
陳娟娥大德  
陳素幸大德  
陳素真大德  
陳進財大德  
陳聖大德  
傅玉女大德  
彭玉梅大德  
曾光漢大德  
黃勾玲大德  
黃名莉大德  
黃阿朝、朱阿淑  
黃美玉蘭家  
黃寶鳳大德

詹士毅大德  
詹喻名大德  
詹婷雅大德  
趙泰山、張春美大德  
劉子美大德  
歐春梅大德  
蔡月雲大德  
蔡源瑞大德  
鄧秀子大德  
盧貴津、陳玉龍大德  
蕭博文大德  
蕭嘉年大德  
龍慶修大德  
謝明全、吳美汝大德  
鍾招娣大德  
鍾陳陽大德  
顏再添大德  
顏芬芳大德  
嚴渝生大德  
蘇王紅英大德  
蘇振宗大德  
蘇楊雪燕大德  
  
**584**  
黃宗正醫師  
  
**510**  
施梁彩繼大德  
  
**500**  
十方法界一切眾生  
心願大德  
王秀春蘭家  
王金樑大德  
台中市三寶護持會  
如淨法師  
吳佑公蘭家  
周真洪大德  
吳美美大德  
呂林麗華大德  
李昆達大德  
李家璋大德  
李鍾慶大德  
見嚴法師  
周太雲大德  
周真洪大德  
周聖哲大德  
林大勝蘭家  
林文芳大德  
林日明大德  
林振民大德  
林國華大德  
林楊金若大德  
林惠蘭大德  
林錦標大德  
林煥華大德  
林寶清大德

姚明芳大德  
張阿雄大德  
張雪珠大德  
張嬌如大德  
莊美玉大德  
許武治大德  
許玟芳大德  
陳川成大德  
陳忠耀大德  
陳泓州大德  
陳麗淑大德  
程銘美大德  
黃文漢大德  
黃玉珠大德  
黃春男大德  
黃徐芳嬌大德  
黃培達大德  
黃富大德  
黃漢賓大德  
黃漢賓蘭家  
楊美娟大德  
盧實惜大德  
劉錫輝大德  
嚴澤佛教慈善協會  
李永昌  
慧彰法師  
蔡萬大德  
賴美好大德  
鍾美月大德  
簡足美大德  
魏完大德  
  
**450**  
林廖珣大德  
林碧蓮大德  
  
**400**  
于鑫龍大德  
心廣法師  
王允長大德  
王蓓玲大德  
朱勝一大德  
吳吟珍大德  
呂玉娟大德  
呂奇珊蘭家  
宋俊洋大德  
李先祿大德  
李岳恩大德  
李淑惠大德  
林秀貞大德  
林正萱大德  
林淑娟大德  
林淑靜大德  
邱二妹大德  
侯小龍、陳建中大德  
洪文琴大德  
洪美大德  
范曾阿燦大德  
高麗珠蘭家  
張榮盛大德

梁則修大德  
郭士嘉大德  
郭浩然大德  
陳志明大德  
陳佩怡大德  
陳張秀緞大德  
博司科技有限公司  
曾品契大德  
黃金載大德  
黃淑珍大德  
劉麗珍大德  
鄭猛揚大德  
謝定川大德  
鍾育均大德  
藍松源大德  
嚴一凡大德  
嚴一翔大德  
蘇愛玉大德  
  
**360**  
何玉山大德  
  
**350**  
黃秋美大德  
楊麗花大德  
  
**300**  
王美銀大德  
吳俊達大德  
吳敬嘉大德  
李敏玄大德  
汪許露大德  
林金連大德  
林美玲、楊登堅大德  
徐耀祖大德  
張鳳琴大德  
許素鳳大德  
許博清大德  
許鎮飛大德  
陳文玲、陳谷鳳大德  
陳文斌大德  
陳品潔大德  
陳修德大德  
曾麗燕、呂豪洲  
呂浩宏大德  
曾麗燕、呂豪洲  
呂浩宏蘭家  
游玉珍大德  
黃秋萍、黃婉真  
黃宗德大德  
黃素純大德  
會金法師  
董君秀大德  
董海大德  
歐彥仁大德  
鄭林足大德  
鄭榮財大德  
謝雪莉大德

**250**  
三寶弟子  
王文玲大德  
王柏青大德  
吳慧琳大德  
吳獻池大德  
李山明大德  
張孝貞大德  
張秀蘭大德  
莊秀霞大德  
許桔清大德  
郭呂玉葉大德  
陳英子大德  
彭欽森大德  
智慈法師  
楊火社大德  
楊昌貴大德  
楊翠蘭大德  
劉德宗大德  
羅細枝大德  
  
**240**  
尹國芳大德  
  
**200**  
王天佑大德  
王玉真大德  
王黃阿梅大德  
王鎮聰大德  
白王愛月大德  
何祥實大德  
何雪真大德  
吳承蔭大德  
吳金枝大德  
呂義忠大德  
李亨利大德  
李廣大德  
周文健大德  
周柏仁大德  
周富德大德  
林辰樺大德  
林念樺大德  
林明宗大德  
林姿秀大德  
林美智大德  
林雅雯大德  
邱金本大德  
姚家宇大德  
洪麗南大德  
范玉梅大德  
范莉蘭大德  
范鳳妹大德  
高劉凸大德  
張子雲大德  
張文里大德  
張廷華大德  
張念浦大德  
張晉嘉大德  
張素真大德  
張楷翌大德  
張靜文大德

連坤湘大德  
郭介宗大德  
陳定芳大德  
陳林企大德  
陳威良大德  
陳彥佑大德  
陳朝和大德  
陳進榮大德  
曾永輝大德  
曾永輝蘭家  
游月裡大德  
游高秀繼大德  
程蔡偉大德  
黃玉霞大德  
黃兆清大德  
黃明祥大德  
黃玟瑜大德  
黃蕭瑞柔大德  
黃寶玉大德  
楊佳哲、楊麗秋大德  
楊滿大德  
葉桂英大德  
達如法師  
潘開花大德  
蔡玲玉大德  
蔡麗秀女大德  
賴翠琪大德  
龍正吟大德  
戴明淑大德  
簡興源蘭家  
顏美秀大德  
羅錦英大德  
蘇榮基大德

**120**  
黃東昇大德

**100**  
何依瑾大德  
李素珍大德  
林玉春大德  
林寶猜大德  
梁錫雲大德  
梁錫雲蘭家  
莊忠霖大德  
莊祐大德  
莊雅西大德  
連國煥大德  
陳世豪大德  
陳東子大德  
陳玟郁大德  
曾麗華大德  
曾麗華蘭家  
黃宿霞大德  
黃意凌大德  
鄭錫洲大德  
謝瑞平大德  
譚志慧大德

**50**  
黃長安大德

# 基金會紀事

## 8月份

- 8/8 沈佩蘭顧問來會協助ISO9001品質管理系統導入會務制度規劃。志工書法班。
- 8/9 慧明法師與護理長至三重某安養院，訪視85歲老和尚，擬定協助方案。
- 8/10 至大溪參觀淨琉璃安養院，為老和尚尋找合適住所。中華數位科技公司來訪。
- 8/11 為恭醫院企畫課長張耿來會，討論「僧伽照護網」企劃執行草案。
- 8/15 沈佩蘭顧問來會協助ISO9001品質管理系統導入會務制度規劃；志工書法班
- 8/16 放生會會議（6/16放生活動檢討會暨9/15放生活動籌備會議）；網路e化會議
- 8/17 國立陽明大學衛生資訊與決策研究所張博論副教授，來會指導電子醫療及僧伽病歷資料庫管理。
- 8/20 中華數位科技公司e-Engine網路系統及伺服器正式安裝，並進行員工教育訓練。
- 8/22 沈佩蘭顧問來會協助ISO9001品質管理系統導入會務制度規劃；志工書法班。
- 8/27 本會與聯合信用卡中心重新
- 簽訂「信用卡捐款合約」。
- 8/29 沈佩蘭顧問來會協助ISO9001品質管理系統導入會務制度規劃；志工書法班
- 8/31 召開「僧伽醫療網」會議。

## 9月份

- 9/4 淨琉璃安養院來訪。至疾病管制局參加醫療資訊培訓課程。
- 9/5 放生會副會長梁昇富、交通組何東周、公關組長許異星、執行秘書尤美玉，至平溪十分寮與台北縣政府、台北縣生態保育協會、十分寮風管所等單位會勘放生地點。
- 9/8 李明毅老師、李玠芬老師來會，與慧明法師討論關懷桃芝風災災民方案。
- 9/9 早上至三重某安養院，接某老和尚至深坑看健順安養院環境。
- 9/10 與電腦公司研擬會務人員及志工之電腦技能培训課程。
- 9/11 平溪放生活動行前幹部會議；慧明法師、尤美玉參加非營利組織財務管理研習班
- 9/12 志工書法班
- 9/13 史克美占葛蘭素藥廠送來B型肝炎疫苗。
- 9/14 法住法師、護理長、馬志宏、尤美玉等，至圓光佛學院注射「B型肝炎疫苗」第一劑，共49位法師接受施打，並當場進行衛教的宣導。
- 9/15 基金會近五十位法師、志工，以及健順安養院10位老人，共同至平溪十分寮水域（灰寮溪）舉行放生活動，由南普陀佛學院前副院長會宗長老主持放生儀軌。
- 9/19 沈佩蘭顧問來會協助ISO9001品質管理系統導入會務制度規劃；由彭文光醫師全家、黃柏霖警官、馬志宏居士等人連夜採買訂購賑災物資。
- 9/20 基金會慧明法師、法住法師、馬志宏、何東周、尤美玉等，由七堵法嚴寺住持紹嚴法師安排帶路，至汐止、八堵、暖暖、瑞芳、雙溪、牡丹等災區道場關懷。
- 9/21 董事廣淨法師、執行長慧明法師等三人代表本會，至新竹參加葉佳讓佛雕展開幕。
- 9/23 基金會慧明法師、法住法師、馬志宏、尤美玉、林品秀等人，再至天母、松山、南港、內湖、汐止等災區道場關懷。
- 9/24 會務推廣主委自圓法師繼續完成新店、平溪、石碇等線災區道場關懷；「僧伽醫療網」會議。
- 9/25 慧明法師、尤美玉參加非營利組織財務管理研習班。
- 9/26 金明國際網路公司來訪討論僧伽醫護網站、中華數位科技公司來會討論「人力資源系統」第一階段成果。

# 僧伽醫護基金會

## 急需您的護持

多了100元，



僧伽更健康了

您也多了一分慈悲！

多了100元，佛法更普及了

您也多了一分智慧！

您的布施，您的護持

才使我們有勇氣繼續走下去

也是基金會永續經營的關鍵

# 100元

## 發現 慈悲與智慧



捐款辦法（加入會員）：

每個月100元以上，也可全年布施1200元以上。

郵政劃撥帳號：19265780 財團法人佛教僧伽醫護基金會

也可以信用卡捐款

■ 佛教僧伽醫護基金會 〈02〉 8954-1489

僧伽醫護雜誌明年要增版了！

希望成為您健康與心靈的良友

共同成長、共同分享



## 讓健康有心靈的感動 歡迎加入僧醫之友

為了讓內容更充實，融合佛法與醫學方面的知識，為讀者提供更好的內容，僧伽醫護雜誌努力地往前走，路上希望有您的護持與關懷……

### 加入僧醫（雜誌）之友辦法：

只要每個月捐助100元以上，或每年1200元以上。未來凡基金會舉辦之課程或出版品皆有優惠。

郵政劃撥帳號：19265780 財團法人佛教僧伽醫護基金會  
捐助項目請註明僧醫之友；也可以信用卡捐款

■ 佛教僧伽醫護基金會 〈02〉 8954-1489

### 【徵人啓事】

#### 執行主編/採訪編輯

文筆過人・有企畫能力・有創意 二年以上經驗・佛法、醫療難不倒  
完整履歷・作品・只此一家的自傳・註明應徵項目

寄至：板橋市公園街22號2樓 僧伽醫護雜誌收

僧伽醫護雜誌歡迎您加入健康行列