

家庭醫學科陳乾原醫師在多次的義診中發現，僧伽的運動量普遍不足；若是再加上鈣質攝取的缺乏，很容易就會出現骨質疏鬆的毛病。尤其是女性停經之後，會更加速鈣質的流失，骨質疏鬆的情形就會越趨嚴重，師父們不得不謹慎看待。

養成規律運動的習慣

陳醫師建議：平日要養成規律運動的習慣。為了杜絕骨質疏鬆所帶來的傷害，心肺功能訓練及柔軟度的訓練是不可或缺的。

像是跳繩、快走、登山、踩腳踏車……等都是可以增加心肺功能的基本運動。就如國民健康局目前所倡導的 3 3 3 運動一樣——每個星期 3 次、每次至少 30 分鐘、每次心跳達到 130 以上，目的是希望大家能注意心肺訓練的重要性，一起加入健康的行列。

唯需要特別留意的是，這個標準適用於年齡在 40~50 歲之間的人，若是您已經是 50 歲以上者，應盡量避免過分激烈的運動，心跳數也不要要求一定達到 130 以上，可以減緩些。

增加身體的柔軟度

要怎麼做柔軟度的訓練呢？例如瑜珈、太極拳之類的運動，都可以活絡筋骨，增加身體的柔軟度。柔軟度增加了，在活動的時候就不容易跌倒，也就不那麼容易受傷了，當然這也是體能訓練的目的及好處。

注意鈣質的攝取

除了在平時就要維持以上兩種運動訓練之外，鈣質的攝取也是非常重要的。

不管是一般人或是停經後的女性，平均一天的鈣質攝取量以不超過 1000 毫克為基準；坊間販售的鈣片種類繁多，其中所含的鈣原子數量差異甚大，像是乳酸鈣中的鈣含量只約 18 毫克；如果添加了維生素 D 的鈣片，情形又相去甚遠。因為維生素 D 會幫助鈣質的吸收，攝取過量很可能增加腎結石的危險性，而造成身體的負擔。建議師父們在選擇鈣片時，可以請教醫師或藥師；或是直接請醫師建議，醫師會根據每個人的狀況，開立所需要的鈣質含量，再依此自行購買即可，這樣就不會發生含量攝取上的錯誤了。

均衡的飲食

師父們還需要特別注意的是貧血這個問題。均衡的飲食非常重要；米飯、豆類、蔬果，每一樣都必須平均攝取，米飯可以同時加入糙米、五穀雜糧或者是核果類，營養會更豐富喔！

貧血還有可能是因為 B 12 的缺乏，最好是常常補充酵母菌及海藻類的食物。陳醫師表示，通常師父們發生貧血的主要原因不是 B 12 不足；因為 B 12 可以在人體裡面存在非常

久的時間，除非從小就是素食家庭，沒有食用過任何肉類，才有可能是這個因素而導致貧血。

師父們大部分的貧血問題都只是輕度而已，並不需要做特別的處置。陳醫師希望師父們都能均衡的飲食，及尋找合適自己的運動並且持之以恆，以維持身體的健康。

身體健康檢查

家庭醫學科在義診中負責的是一般性的身體檢查，醫師會作整體性的問診，舉凡家族的病史、個人過去的病例、或者是自覺性的症狀以及現有不舒服的情況。

如果是急性病症，例如感冒、腸胃炎……，醫師會即刻開立藥物讓師父們服用；若是長期性或更年期的病症，且屬診斷明確者，也可以在義診中請醫師開藥。

要是碰到病症不明確，需要進一步追蹤治療者，醫師會填具轉介單，讓師父們到當地地區的醫院或專科診所做更精確的診療。

做一次基本完整的檢查紀錄

有許多道場地處偏遠，不僅相距城市甚遠，更有置身於深山之中者，附近遑論有什麼醫院或診所，若再加上道場具有嚴格的請假規定，師父們要就醫就更形困難了，也因此常常尋求偏方的途徑來治療疾病。

有一些師父甚至不喜歡看西醫，對此，陳醫師要建議師父們不管是要選擇中醫、或是另類療法，最好還是先利用西醫較為精良的儀器做正確的診斷，知道了明確的病症，再決定治療的方向及方法。

現在家庭醫學科在台灣已經非常普遍了，如果師父們不知道該看什麼科的話，都可以先找家庭醫學科做一個基本完整的檢查，您的病症若是屬於專門性的科別，醫生會幫您轉介到醫院或是其他專科診所去看診；如果只是一般性疾病，家庭醫學科可以一次幫您解決，這樣就能節省很多的時間囉！

關注身體

陳乾原醫師表示，義診是對僧伽以服務作為開端，希望傳達給師父們的是，醫療還是可接近的。除了觀念的宣導，當然還有一個更重要的用意，就是希望師父們能更關心自己的健康，有了健康的身體，才能專心全意的弘揚佛法。