

針對僧伽的十大健康警訊，其中有三項——體重超重、血壓高、血脂肪過高，即因肥胖所造成的，因此周莉蕙中醫師有以下建議：

【多拜一下】

多禮佛並且多運動減輕體重來消耗卡路里。避免吃藥減肥。在臨床實驗上，許多人就是因為減肥而造成骨本流失(骨質疏鬆)。反而得不償失。

【撈一下】

可在餐桌上放一杯水。對於太油膩的菜，肥胖者最好是在杯中撈一下，將油脂濾掉，讓自己吃得健康。

【走一下】

每天持續競走三十分鐘。讓身體能多運動，以最健康的方式消耗熱量。

【補一下】

僧伽的貧血，一般多是由於素食造成B12、鐵、血紅素不足所引起的貧血症。貧血的病徵可分氣虛及血虛。氣虛患者在生活上會經常感到四肢無力、懶得動。可服用四君子、六君子、五味易功加以補氣。而血虛患者，會出現臉色蒼白的現象。可服用四物湯來補血。

【泡一下】

血壓高的患者可以至中藥房購買三至五吋的乾燥海帶。加以洗淨後，在睡前將之浸泡在冷開水中。早上醒來時，把冷開水服下。如此可柔化動脈、降血壓。

【多喝一口】

血脂肪的病患，通常是年紀較大且六、七成是屬肝盛陰虛、血瘀的病證。以何首烏、決明子來治療，達活血化瘀之功效。此外，胃功能較好的比丘、比丘尼可多喝茶來消脂。選擇冬瓜做菜也是不錯的食療。

睡飽不是懶

最後，切記要睡得飽，心情放輕鬆，隨喜暢開懷。

比丘、比丘尼有時為求精進，每日睡眠時間不到六小時。長期以來造成荷爾蒙、胰島素上升，使得精神不濟、情緒不佳。因此每天應睡滿八小時，以儲備足夠的精力，修行人間。

十大健康警訊的報告，讓我們清楚了解到修行人間可能會面臨的問題。唯有時時注意、愛惜自己的身體，如此才能擁有健康自在的修行旅程。