

復醫伽僧

第17期

【專題企畫】

僧伽十大健康警訊

一位老和尚的晚年困境

失眠

上背痠疼痛運動治療法

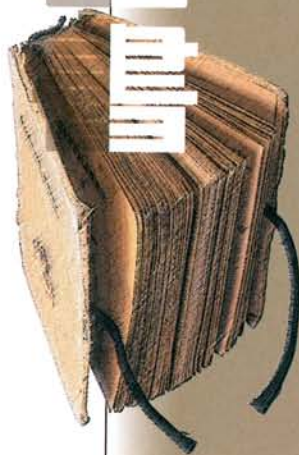
佛教安養
會有所依 疾有所療 老有所歸
一個歡喜自在之境

1999年四月五日創刊・2001年十二月五日出刊

全國第一份僧伽健康情形報告書

記者發表會&研討座談會

僧伽健康情形報告書



也許您看過無數群眾的健康白皮書，
但您一定沒看過屬於僧伽的健康情形報告書……

僧伽醫護基金會特邀醫學界知名醫師、參與僧伽義診醫師；
佛教界德高望重的長老、法師參與研討座談會。

會中將從醫學觀點及佛教戒律規範等方面之對談，
探討僧伽現今相關健康疾病、
未來如何促進僧伽健康，落實僧伽健康照護機制

凡關心僧伽健康或有心之醫事人員、法師、居士及各界人士
僧伽醫護基金會竭誠歡迎您與會聆聽

【時間】2002年1月27日（星期日）

【預約報名】

凡欲參與者，請預先報名（免費），我們將為您預留座位。

【報名日期】

即日起至2002年1月15日止

【服務電話】

（02）8954-1489 醫護組

財團法人僧伽醫護基金會

偏遠之地，義診不偏心

——尋找北部偏遠茅蓬法師之處

我們深深期望各方居士大德提供資訊及路線，
為僧伽健康盡一分力量，讓每位法師能健康自在修行弘法。

僧伽醫護基金會從明年度起，
將到偏遠山區為茅蓬法師做義診服務，
先由北部開始，

深居在偏遠山區的茅蓬法師，
或因修行為要，或因地處山區，甚少與外界接觸，
或一人修行、或二、三人搭一簡陋寺院，可用資源甚少，
面對病痛或年老力衰，該如何自在面對？

僧伽醫護基金會需要您共同尋找與提供資訊

聯絡電話：(02) 8954-1489

醫護組

傳真：(02) 8954-1471

慈悲・智慧・放生行

僧伽醫護基金會放生活動

【尊重生命・慈悲護生・生態保育】



【活動時間】

12月29日（星期六） 早上8：30~12：00

【集合時間】

1. 早上6：30由僧伽醫護基金會集合出發
2. 或早上8：30直接在淡水漁會大門口會合

【活動說明】

僧伽醫護基金會出發者：繳交300元整（含車資、保險、餐費）

自行前往者：繳交100元整（含保險、餐費）

【放生費用】

隨喜功德



財團法人佛教僧伽醫護基金會

聯絡電話：（02）8954-1489 江小姐

板橋市公園街22號2樓

歲末，是一個感恩的日子。感恩的心，送給感恩的人。

僧伽醫護基金會爲了感恩三年來所有捐款者及志工無所求的付出，別於往常，將於明年一月十一、十二日舉行「歲末藥師寶懺祈福法會」藉由寶懺功德力回向給各界護持之大德，因此，特邀佛教界德高望重之長老主法，期望大家多多參與。

此期之專題企畫「僧伽十大健康警訊」，是根據基金會三年義診的資料統計（將製作成僧伽健康情形報告書）所獲得的報告結果。期望對僧伽的健康照護能與實際所需相符，更加落實。

針對十大健康警訊，我們採訪了數位曾經參與義診的醫師，分別以生活習慣、營養學、家庭醫學、中醫……等觀點，探討僧伽健康相關原因及因應之道；也有醫師從原始資料、取樣……等的條件差異，提醒所謂的十大警訊非絕對，因其中有太多的因素會造成結果與實際有誤差之處。

此外，恩主公醫院院長陳榮基（僧伽醫護基金會董事）及衛生署醫政處副處長李懋華醫師（僧伽醫護基金會醫療顧問）不約而同提出「無病好精進」的觀念，提醒師父們對於「三分病好修行」的觀念需重新審視。

基金會第二屆第一次董事會於11月24日舉行，會中除了通過明年度計畫與預算案外，更全體通過了「安養苑」之籌設提案。國內雖有許多的安養院，但卻沒有一個真正屬於佛教界僧伽、居士安養之處，如何讓一生奉獻佛法的僧伽及護法的居士，晚年也能精進且浸潤在法喜充滿的環境？

面對日益嚴重的老人安養問題，籌設「安養苑」實是刻不容緩，基金會將廣邀各界人士參與，更期望每位三寶弟子有錢出錢、有力出力，共襄盛舉，爲佛法生生世世的傳承盡一分心力。



目錄

編輯室報告 3

【法苑醫林】

內外因緣病，少惱少患否？ 6

慧明法師 選譯

【基金會活動報導】

中程目標 安養苑之籌設 8

——僧伽醫護基金會

第二屆第一次董事會紀事

尤美玉

一位老和尚的晚年困境 11

——佛教界的安養問題

尤美玉

關懷，來自真誠實際的行動 13

——站起來・走出去

為台灣加油賑災義賣園遊會紀實

尤美玉・江孟錡



【人物特寫】

18 因為了解，所以慈悲

——陳怡樺師姊的願力

吳小芬

20 滿室馨香花開見佛

——王寶珠師姊的有情天地

喬瓊恩

【疾病觀測站】

22 夜夜輾轉難眠 現代人的困擾

——失眠

盧成

【中醫觀點】

26 婦女常見之疾病保健

周莉蕙

【專題企劃】

31 僧伽十大健康警訊

——三年義診健康報告 為僧伽健康把脈

喬瓊恩

33 生活習慣V.S.十大健康警訊

李佩芬

37 營養學觀點V.S.十大健康警訊

陳威廷

41 僧伽健康V.S.家庭醫學科

陳彥綸

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、李佩芬、李佳珍、陳彥綸

陳威廷、吳小芬、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

讀者服務/黃靖芳

法律顧問/李宜光律師、林春鏞律師

會計顧問/鍾士鑽會計師、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

中醫V.S.健康警訊 44

李惠如

義診統計分析V.S.健康警訊結果 45

李佳珍

無病好精進 50

——身心同修 佛法路上長長久久

陳威廷、陳彥綸、李佳珍

【藥膳養生】

莊嚴的能量 53

——飯香四溢的補血新配方 楊玲玲教授

【身體保全】

上背痠、疼痛運動治療法 55

黎慧芳

【知己知彼】

瞭解我們的頭號傳染病 58

——肺結核 戴雪詠

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

【原典漢譯】唐·鳩摩羅什

【出處】《大智度論》（卷十一）初序品中：十方諸菩薩來釋論第十五

（大正藏第二十五冊一三二頁上欄）

內外因緣病，少惱少患否？



總編輯／慧明法師選譯

〈原典〉

問曰：「寶積佛一切智，何以方問訊釋迦牟尼佛，少惱少患、興居輕利、氣力安樂不？」

答曰：「佛雖一切智，隨世界法，世人問訊、佛亦問訊。佛人中生、受人法，寒熱生死與人等，問訊法亦應等。」

問曰：「何以問少病少惱不？」

答曰：「有二種病，一者外因緣病，二者內因緣病。外者，寒熱飢渴、兵刃刀杖、墜落堆壓，如是等種種外患名為惱；內者，飲食不節、臥起無常、四百四病。如是等種種名為內病。如此二病有身皆苦，是故問少惱少患不。」

問曰：「何以不問無惱無病，而問少惱少患？」

答曰：「聖人實知身為苦本，無不病時。何以故？是四大合而為身，地水火風性不相宜，各各相害。譬如疽瘡無不痛時，若以藥塗可得少差，而不可愈。人身亦如是，常病常治，治故得活，不治則死。以是故不得問無惱無病。外患常有風雨寒熱為惱故，復有身四威儀坐臥行住，久坐則極惱，久臥久住久行皆惱。以是故問少惱少患。」

「復次有二種問訊法，問訊身、問訊心。若言少惱少病興居輕利及氣力，是問訊身；若言安樂不，是問訊心。」

種種內外諸病名為身病；婬欲瞋恚嫉妒慳貪憂愁怖畏等，種種煩惱九十八結五百纏，種種欲願等，名為心病。是一一病問訊故，言少惱少病興居輕利氣力安樂不。」

<譯文>

問：「寶積佛具備一切智慧，為何還需問候釋迦牟尼佛，少惱少患、興居輕利、氣力安樂否？」

答：「佛雖具足一切智慧，不礙隨順世間法，所以世人有問訊之儀，佛也同樣行問訊之法，互相慰問。佛生於人道之中，色身仍受人法，寒熱生死與人無異，問訊法也相同。」

問：「為何問訊中要問『少病少惱否』？」

答：「人有二種病，一者外因緣病，二者內因緣病。所謂外因緣病者，寒熱飢渴、兵刃刀杖、墜落堆壓，如是種種外來因素所生之惱患，名為外因緣病；內因緣病者，飲食不節制、睡眠不定時、地水火風四大所產生的四百四病等，如是種種名為內因緣病。只要有色身便無法避免這二種苦，所以才問『少惱少患否』。」

問：「為何不直接問『無惱無病』，而問『少惱少患』？」

答：「聖人真實了知身為苦本，沒有不病的時候。什麼緣故呢？這是因為身是四大假合，地水火風性質互不相宜，各各相害。譬如疽瘡腫毒沒有不痛之時，若用藥塗只能稍減病情，卻無法痊癒。人的色身也是一樣的，時常生病也時常治療，若有治療故得活命，若不治療則死，因這緣故所以不問『無惱無病』。外在常有風雨寒熱的侵犯，身體亦有行住坐臥四威儀的惱患，如久坐則生病惱，久臥、久住、久行也是一樣，因此緣故問『少惱少患』。」

「另外有二種問訊法，即『問訊身』以及『問訊心』。若言少惱少病、興居輕利及氣力，是『問訊身』；若言安樂否，是『問訊心』。種種內外諸病名為『身病』；姪欲、瞋恚、嫉妒、慳貪、憂愁、怖畏等，種種煩惱九十八結、五百纏，種種欲願等，名為『心病』。所以在問訊每一種病惱時，都說『少惱少病、興居輕利、氣力安樂否』。」



中程目標 安養苑之籌設

——僧伽醫護基金會第二屆第一次董事會紀事

僧伽醫護基金會成立三年了，第一屆董事功成圓滿，今年由第二屆董事接棒，更因為安養苑提案的通過，基金會已然進入中程目標，為僧伽健康照護邁向更高的里程碑。

文·圖／尤美玉



◀ 僧伽醫護基金會第二屆第一次董事會正式開始，董事長道海長老帶領大家唱誦三寶歌。

昔日，僧伽醫護基金會董事會都是在北部舉行，此次執行長慧明法師因不忍長老們每每為開董事會而北上來回奔波，決定第二屆第一次董事會於民國九十年十一月二十四日假台中南普陀佛學院舉行，讓長老們方便前往，而各委員會及工作人員也可藉此機會親近道場。

此次董事會除報告上半年度計畫執行成果及明年度計畫方案預算外，討論最熱烈的是如悟長老與體慧長老的共同提案——「佛教僧伽安養苑」。

其實佛教安養苑在香港、新加坡……等地皆有設立，在台灣雖有許多法師、居士有同樣的構想，然因緣似乎都還不具足，因為要規畫一個健全的安養苑，需要各方資源的投入，實屬不易。

籌設安養苑是僧伽醫護基金會成立的中程目標，於情於理都義不容辭且刻不容緩，因此董事會一致鼓掌通過提案，並決議先尋找合適的地點及成立安養苑籌備規畫小組，逐漸落實「安養」計畫，更期待佛教界及各方人士共襄盛舉。





▼ 副董事長慧天長老頒發聘書予各委員會主委、副主委。圖左為醫事委員會主委賴文源醫師。



◀ 董事長道海長老（左）頒發聘書予副董事長慧天長老。



▲ 各委員會報告明年度計畫與預算。（上為健保委員會主委許瑞助法官）（下為埔里義診中心負責人黃聰敏醫師）



► 安養苑一提案，大家熱烈地討論，會中董事淨耀法師對安養苑的計畫提出建議與籌備方向，執行長慧明法師深表贊同。會中決議由董事長道海長老擔任安養院籌備小組總召集人、慧天長老擔任副總召集人。





◀ 經過熱烈討論後，大家一致鼓掌通過籌設「安養苑」之提案。

▼ 會場中可看見穿著綠色旗袍、莊嚴又美麗的師姊為大家服務，這是基金會美麗的招待小組，只要大型活動，就可以看見她們親切的服務與笑容，令人印象深刻。



一位老和尚的晚年困境

——佛教界的安養問題

僧伽年老了、生病了，該何去何從？
基金會日前處理了一位老和尚的問題，
但這應該只是冰山一角，
因此籌設屬於佛教的安養苑已刻不容緩。

文·圖／尤美玉

沒有直系親屬，也沒有了照顧自己的能力，一位出家六十多年，八十多歲的老和尚，示現了晚年的滄桑悲歌……

公寓裡的安養院唯一對外的門平時是鎖著的，除了打理三餐的婦人有鑰匙可自由進出外，裡面的老人與外界是隔絕的，彷彿被這個世界遺忘了。

老和尚就坐在大廳裡，等著大家帶他出去走走，這是他姪兒哄他的說法，其實是基金會要帶老和尚到環境較好的深坑「健順養護中心」看看。知道老和尚的困境，是基金會接到其俗家弟子的電話，他們希望基金會能出面協助處理。

老和尚原本自己有一處修行的地方，也有幾位俗家弟子。有一天，鄰人覺得奇怪，怎麼一、二天沒見老和尚出來走動走動，才發現老和尚跌倒在地。就醫後老和尚情況好多了，但

至此行動就不方便了，需要別人照料生活起居，只好送他到安養院。

一路上，老和尚似乎不太願意說話，或許有些重聽吧！只是問著，要帶他去哪裡？到了沒？經過蜿蜒的山路，約略半小時後，抵達了目的地—健順養護中心。

這裡環境優美，不管位於哪裡，放眼一看，綠意盎然，通風良好，可四處活動，不但有醫生、護士、社工且還設有佛堂。老和尚表示，環境很好啊！

大家勸老和尚是否可以先住看看，但他一點都不為所動，再三堅持要回以前修行的地方，表示自己可以照顧自己，不需要麻煩別人，並希望姪兒帶他去。

有了這一次經驗後，基金會聯絡了老和尚的俗家弟子，因為面對俗家弟子苦苦的請求下，比較不會被拒絕，



最後老和尚終於點頭答應到健順養護中心住住看。

9月22日早，一上路不久，老和尚即已認出路來，表示他上回來過。到了健順養護中心，社工督導陳小姐用問答的方式和老和尚溝通，以確認其身心健康狀況。問答中，發現其可能有老人失智方面的問題。此外，也看過萬芳醫院定期來看診的醫師，觀察其走路情形，表示需要作復健。

辦好了相關手續，大家帶老和尚到他要住下的房間，並扶他上床。

一躺在床上，老和尚十分不安，似乎害怕被遺棄在那裡，一直說他不要住下來，要回去以前修行的地方。

老和尚緊張地雙手握拳，雙手竟漸漸冰冷起來，一直說著：「我很好啊！腳也很好，可以自己照顧自己的，我又沒有怎樣……」

我們握著他的手，其俗家弟子也一直懇求：「師父！您慈悲，先住幾天，真的不習慣或病情好了，我們再來接您……」

趁著老和尚吃午飯時，大家就離開了。陳督導表示，其實像老和尚這樣的反應是很正常的，幾乎每個老人家都是如此；她提醒近幾天最好不要馬上來看他，先讓老和尚適應適應。

老和尚的問題，其實是每個人都可能面臨到的，而僧伽因為終生奉獻於佛法，多半與俗家少有往來，且在沒有子女的情況下，年老時該何去何從？尤其沒有大道場可依止的茅蓬法師。

也因此，籌設佛教安養苑是目前佛教界刻不容緩的問題，僧伽醫護基金會在第二屆董事會上，已正式通過籌設安養院提案，正積極尋找資源，準備先成立籌備小組，為建構成立屬於佛教界的安養苑長期投注心力。 

關懷，來自真誠實際的行動

——站起來・走出去，為台灣加油賑災義賣園遊會紀實

文／尤美玉・江孟綺 圖／尤美玉

今年風災不斷，有人家毀了，有人失去了親人，一夕之間一無所有；面對這樣的無常災變，任誰也無法輕鬆起來……

受災的民眾，或有人能獨力承受，不受影響；但也有許許多多家庭面臨斷炊，至目前為止，根據教育部統計資料顯示，全國尚有二萬四千五百二十四名學生，家長無力支付其營養午餐費，將造成學生營養及健康上的問題。

於是由中華民國佛教青年會發起，世界華僧會、中華佛教護僧協會及僧伽醫護基金會於十一月十一日合辦了「站起來・走出去」園遊會募款活動，為災區盡一分心力與關懷。

此次園遊會，僧伽醫護基金會共設了九個攤位，包括中醫體質診斷、西醫健康諮詢、營養諮詢、牙齒衛教保健、乳房自我檢查、CPR教學等，免費為民眾服務，受服務的民眾可以隨喜捐款贊助災童營養午餐費。

【祈福祝禱法會】

● 在長老及法師們的帶領下，全體念誦「普門品」，為大眾祈福祝禱，場面莊嚴隆重，園遊會義賣活動也由此揭開序幕。





【健康保健新知宣導】

- 來參加園遊會近五十位的志工，除了協助各項事宜外，當天也有另一項重要任務——宣導健康保健新知。護僧委員會主委許異星師兄正向志工們一一解說，期望除了關懷災區的義賣募款外，基金會也關心來此奉獻愛心的民衆，能多多注意身體健康保健。



【您好！阿彌陀佛】

- 志工們向往來的民衆介紹基金會，並解說「身心念靈，保健新知」，如：保持心情舒暢、開心，身體自然就健康；隨喜功德不可思議，是積聚福報最容易的方法……。志工苦口婆心地說，想要深入了解的，可以拿DM回去詳細研讀哦！



【服務宗旨】

- 現場有許多的法師及民衆，看著基金會三年來義診服務的照片成果，不時發問義診服務的相關情形，在旁的志工忙著說明。



▲【中醫體質診斷】

- 一般民衆對於中醫似乎特別感興趣，現場大排長龍，在旁協助的志工不時提醒大家：「先登記一下，這邊坐會兒！」。而洪金蘭中醫師一刻也不得閒，忙著把脈且一一詳細解說，為每位民衆的健康把關，溫和殷切的態度，讓人備感溫馨。



▲【西醫健康諮詢】

- 「這麼低，我是不是貧血？還是低血壓？要不要吃藥？是不是很嚴重？...」一位接受血壓測量的媽媽，焦急惶恐地說著。「別緊張，您需要的是運動。」淺淺的笑容、細心的說明，陳乾原醫師，適時撫平了媽媽心中的焦慮與疑惑，也建立起正確的衛教觀念。



▼【營養諮詢】

- 先量量身體質量指數（BMI值=體重/身高的平方，在 $\pm 10\%$ 內，都是理想體重範圍），因為體重與健康有密切的關係，體重過重容易引起糖尿病、高血壓、和心血管疾病等慢性病；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。因此，建立良好的飲食習慣及有恆的運動是最佳的途徑。營養諮詢師解說著。



▼【乳房自我檢查】

- 行經這個攤位，許多民衆總是眼睛盯著看，想停下來，卻有點猶疑。黃秀梅護理師有些遺憾地表示，其實，這是身體健康的一部分，而且自己可以檢測出來，不用感到不好意思，「不好意思」反而苦了自己。看見有人來諮詢，黃護理師趕緊拿起乳房模型，仔細地示範該如何自我檢查。



▲【牙齒衛教保健】

- 「好大的牙齒喔！」行經牙醫衛教攤前，總有人會不禁發出讚嘆。林協興醫師，也總是以笑容及詳盡的示範說明，滿足每顆好奇的心。聽完林醫師活潑的解說，民衆恍然大悟，原來再簡單不過的刷牙動作，其實大有學問在呢！



▲【CPR教學】

- 事前護理師做了一番集訓與說明，讓實際參與義診服務工作的志工，能從中獲取新知與成長。「師姊，妳看我已經可以教大家，正確的救人方法耶！」一位參與CPR教學示範的志工，正雀躍不已地說著。現場，許多年輕人也很歡喜地學著急救的方法，讓意外發生時，多一分保障，也許因此就能救人一命呢！



「我」曾經發過一個願，希望自己可以成為觀世音菩薩千手千眼的一隻手，竭盡己能的去利益眾生，讓大家離苦得樂。」陳怡樺說生命是無限的。在修行的路上，我們都期待自己能做到一些什麼，無論大願小願，那總是一股鞭策自己向上的力量。令人不禁好奇，陳怡樺這個美麗的願望，究竟是如何開始的？

陳怡樺來自一個民間信仰的家庭，從小父母就如一般台灣人一樣，拜媽祖也拜觀世音菩薩，雖然不是正信佛教徒，卻因為樂於助人與慈悲心腸，無形之中給了她深遠的影響。父親對於需要幫助的朋友，從不吝嗇支持，對她來說父親正是福德的啟蒙；而母親對事物的真知灼見，往往一語道中。對她而言，對人世的體察，來自母親心中的智慧。

走上學佛的路，人人的因緣不同，陳怡樺表示，婚前在家中，事事都有父母兄長打點，婚後有了全新的生活，卻發現隨生活而來的紛擾與身體的病痛，讓她感到生命的苦，尤其是

因為了解，所以慈悲

——陳怡樺師姊的願力

「自己堅強起來，才可以去幫助別人。」

現在的她，不再執著病痛，

懂得去懺悔、反省自己，

知道因緣果報，

以此來提升自己的生命，改變自己的命運。

文／吳小芬
圖／尤美玉

病苦的折磨，任憑何人也無法了解替代自己，甚至牽累家人令她不忍，難道我一生就如此過了？她曾經疑惑問著。而今，一切都在佛法中得到答案。

現在的她，不再執著這些病痛，懂得去懺悔、反省自己，知道因緣果報，以此來提升自己的生命，改變自己的命運。積極的她說：「自己堅強起來，才可以去幫助別人。」

進入僧伽醫護基金會，護持這個才起步的團體，她把自己的付出說的很輕描淡寫，彷彿這些護持只是生活的一部分。

從今年六月起，她擔任基金會第二屆護僧委員會的副主委，更進一步地投入基金會的活動，原來希望只求把事情做好，不要任何名銜的她，出於對慧明法師的敬仰與疼惜及護僧主委許異星師兄的誠懇邀約，也是因為自己曾經受病魔的折騰，心想即使再忙只要是對的就該去做，一切但求師長、三寶的加持了。基於對健康的重要性認知，更出於對出家僧眾的愛惜，她認為這是每一位佛弟子的責任。

在學佛的路上，個性有了很大的轉變，她告訴我們一個生活上小秘訣，凡事要懂得「觀功念恩」就能化解很多人與人之間的惡緣，達到人人歡喜。多觀看別人的功德，站在別人的立場想，把「我」縮小，多讚美別人，這一招很管用，能廣結善緣。

一路上一走來，她的貴人不斷，學佛之外也重視家庭關係的互動。一對兒女耳濡目染下，偶爾也跟著母親親近佛法，會主動參加志工的活動。先生雖然專注於事業，沒有太多時間和她一起修行，但她感恩地說：「由於他認真工作，讓我有安定的環境，這樣的護持我，才能讓我完成我要做的事。」體諒中包含的深情，已不只是一般尋常夫妻而已，更有佛智慧中的惜福與感恩。

這就是陳怡樺，每週有三次要到日常法師的福智教育基金會上「菩提道次第廣論」的研討，這是一本教導大家如何從凡夫走上成佛最圓滿的一本教典。廣論上盡是密密麻麻娟秀的筆記，可見她作學問的用功。對人用心，對自己用功。這麼努力的一個佛弟子，值得你我結識。





滿室馨香花開見佛

——王寶珠師姊的有情天地

學佛最大的好處是可以常常和他說話，
也不擔心他會告訴別人。

菩薩是最好的聽眾、是最忠誠的朋友。

寶珠師姊開心地介紹這位好朋友。

每個走進僧伽醫護基金會的人，總會對那兩盆醒目典雅的花卉心動不已。那是供佛的花，也是讓滿室生輝的景緻，高雅、莊嚴、溫柔、敦厚，像佛的話語，撫慰人心。問起插花人？是一個可愛的婦人，每週風雨無阻，自備花材，到基金會完成她對佛的頂禮。沒有人強迫她這樣做，那是她的一片誠心，「很感謝基金會讓我有機會插花獻佛……」寶珠師姊靦腆地說。

學插花已經十年了，由初級班、高級班到老師級的水準，寶珠師姊不斷地學習、精進，到現在仍繼續上插花課。她很謙虛地說，插花是一門很深的藝術，只有不斷學習，才能進步。

很早就走進婚姻生活的她，有著幸福美滿的家庭，一個疼愛她的先生、兩個孝順的兒子，讓她談起「家」來立刻眉飛色舞，寶珠師姊本身也是侍奉公婆至孝的媳婦，她談起剛結婚生子時，每天有忙不完的家事，後來和先生創業開了一家便利超商，更是忙得昏天暗地。開店的時間雖不長，但

文／喬瓊恩 圖／王寶珠提供

這個短暫的歷程，卻讓她因此有機會走進插花的世界。

「我學什麼都是憨憨地學，也許我比較笨，所以就傻傻的一直做，做到老師說好。」寶珠師姊很可愛、單純，這使得她插的花，有一分真誠的美感。

八十九年初，和插花班的同學一同到僧伽醫護基金會舉辦的大悲懺法會插花，因家住得近，從此就自己發心到基金會插花供佛。

「我插花供佛時，常常和菩薩說話，希望菩薩能加持家人……，有時真的能如願，我好感恩。」

寶珠師姊參加多次法會後，漸漸想要了解佛理，「開始研讀佛經才知道以前很混，什麼也不知道，現在參加研討班，事前要先聽錄音帶，課中要報告、討論，聖虛法師帶著我們學習，很多名詞我都弄不清楚，現在是基礎的初級班，重新當學生。」

人到中年知不足，學習起來是特別認真，不像年輕時為分數、為考試，讀完就忘。「我現在希望生活能更單純，我先生常笑我說，當家庭主婦也能忙成這樣，他很鼓勵我多學習，而我因為孩子大了，較有空閒時間參加活動，像合唱團、讀書會、插花班、法會、志工……結果時間安排得太

滿，好累喔。」

「生活雖忙，可是內心是平靜的，以前孩子小、婆婆中風時，光忙家裡都忙不完，心情很苦，回想起一路走來的種種，只有感恩，所以要把握當下趕快做！」寶珠師姊說，如果問現在有何煩惱？恐怕是時間不夠分配！白天我是屬於大家的，晚上是屬於家裡的，所以有活動盡量安排在白天。

「學佛以來最大的改變是心態！」寶珠師姊笑著說，以前參加法會，總是牽掛著家裡種種，整顆心靜不下來，胡思亂想的擔心不已，現在就很平靜專注，而且回家後很歡喜地和兒子說：「謝謝哥哥、謝謝弟弟！」他們疑惑地問謝什麼？「謝謝你們好乖，媽媽才能放心去參加法會。」

「學佛最大的好處是可以常常和他說話，也不擔心他會告訴別人。菩薩是最好的聽眾、是最忠誠的朋友。」她開心的介紹這位好朋友。

這兩年寶珠師姊跟隨已有嚮導資格的先生爬了二十幾座大山，她說，爬山可以學習很多東西，一步一腳印，人生的經歷不管多困難，回頭看時，才驚訝自己的成績，不妨給自己一個鼓勵！「有了信仰做依靠，凡事就不會太在意，事情看得開，心情自然開朗歡愉。」



夜夜輾轉難眠 現代人的困擾

失眠

文／盧成 攝影／林鳳琪

幾乎每個人都曾有失眠的經驗
據推估
全台有超過兩百萬人口有睡眠障礙
根據美國的研究調查顯示
約有三分之一的成人終其一生會面
臨到失眠問題
如何創創優質的睡眠
一覺到天亮
相信是許多人關心的話題

經濟不景氣、失業率攀升，對生活壓力大的現代人而言，睡不著、睡不夠、睡不好的睡眠問題便時常發生，醫師表示，造成失眠的原因很多，當睡眠障礙已影響到日常生活功能時，最好尋求醫師協助，找出真正原因，才能對症治療，揮別失眠，



一覺到天亮。

睡眠有障礙 身心困頓

國人飽受睡眠困擾的情況有多嚴重？根據台大醫院精神科日前發表國內首份睡眠障礙調查結果顯示，國內十五歲以上人口，約有百分之十二有睡眠問題，推估全台有超過兩百萬人口有睡眠障礙，其中，睡眠不足佔百分之九點三，其次為入睡困難者，佔百分之五點五，睡眠中斷佔百分之三點四，清晨早醒佔百分之三點三。

調查中所指的失眠症是每週三天、持續一個月以上的連續失眠，已達必須治療的嚴重程度，這些人因睡眠不佳，出現倦怠昏沉、筋骨痠痛、憂鬱煩心、精神不濟等現象；且愈年長者，其失眠原因與身體疾病愈有關係；愈年輕者的失眠則與心理壓力較有關。

值得注意的是，雖然飽受睡眠困擾的人眾多，但真正求醫者卻不到四分之一，絕大多數患者自創方法助眠，約有二成失眠者借助喝酒，另有人拚命做運動、念佛經、聽音樂、看書，希望藉此擺脫失眠困擾。

國泰醫院身心科醫師吳東庭表示，根據美國的研究調查顯示，約有三分之一的成人終其一生會面臨到失眠問

題，所謂失眠就是患者主觀上覺得睡不飽、睡不著、睡不沈；客觀上則是患者白天生活功能受到失眠影響，一、兩天的失眠雖不致對生活造成太大影響，但若長期失眠，患者會有注意力分散、疲倦、記憶力變差、精神不濟、虛弱等現象，影響日常生活功能及人際關係甚鉅。

常見的失眠原因

桃園聖保祿醫院精神科主任許世杰指出，根據臨床上的觀察，失眠的原因三至四成為情緒障礙，例如焦慮症、憂鬱症所導致的失眠；也有人因服用治療心臟病、氣喘、減肥等藥物而造成失眠；少量的飲酒有助於睡眠，但過量飲酒也易導致失眠。

經常食用影響睡眠的食物及藥物也是失眠常見的原因之一，吳東庭說，常有民眾因為晚上睡不好，白天又要工作，就借助咖啡、茶等含有咖啡因的飲料提神，不但無法根治失眠，還可能造成咖啡因成癮，影響工作及生活，這類患者若不減少喝含有咖啡因的飲料，即使服用安眠藥，仍然無法解決失眠的問題。

除此之外，有些人的失眠屬於原發性失眠，也就是「學習性的失眠」，患者剛開始時並沒有感受到失眠壓

力，一旦開始出現失眠問題時，到了夜晚便擔心的睡不著覺，一躺在床上精神就來，如此惡性循環下去，就成為慢性失眠的患者。

吃安眠藥，有效嗎？

「醫師，為什麼我吃了安眠藥還是沒效？不管吃了多少，我還是沒辦法

睡著？」這是精神科門診中醫師常聽到的抱怨，不少失眠患者常反映吃了安眠藥仍無法『安眠』，這些患者的藥物來源大多是從其他科醫師或自行至藥房購藥，有的患者安眠藥愈吃愈多，也有不少患者擔心安眠藥吃多了會上癮，吳東庭指出，其實每名患者失眠的原因不盡相同，必須先找出原因，才能對症治療，一味服用安眠藥



【創造優質的睡眠十戒】

睡眠障礙的原因每人不盡相同，大部分的睡眠障礙是由於情緒壓力的變化所造成，治療上除了藥物外，有失眠困擾的民眾平日應養成良好的睡眠習慣，或許睡眠問題就可不藥而癒了。要如何養成良好睡眠習慣，以創造優質的睡眠品質？

一、睡眠時間要規律，要改善睡眠障礙，最重要的是要養成規律的生活作息，睡眠時間要固定，即使前一天沒睡好，隔天仍要定時起床，以免影響晚上的睡眠。

二、布置舒適的睡眠環境，臥室的溫度不能過冷過熱，光線暗一點較佳，且通風要良好，不良的通風會使室內氧氣濃度下降，影響睡眠。

三、每日應維持規律運動，但晚上八點以後不要運動。

四、晚餐後禁喝茶、咖啡、可樂等刺激性飲料，以免晚上睡不著。

五、睡前泡熱水澡、喝杯熱牛奶或吃些小點心有助睡眠，但不能吃太飽，以免腸胃消化，干擾睡眠。

六、避免使用床做睡覺以外的用途。除了睡覺外，不要在床上看書、看電視、吃東西，躺在床上廿至卅分鐘後仍無法入睡，應立即起床做一些放鬆心情的活動，如聽音樂、看書等有睡意時才去睡。

七、嚴格限制在床上的時間，白天連床都不要碰，只有在晚上想睡覺時，才能上床睡覺。

八、可學習一些靜態運動，分散自己對失眠的注意力，這些運動包括肌肉鬆弛法、腹式呼吸精神集中法、自律神經訓練及沈思冥想法。

九、晚餐後少喝水及飲料，以免夜間頻尿起床上廁所，影響睡眠。

十、每日生活作息規律，積極參與社交活動。

根本無法治本。

臨床上精神科醫師用來治療失眠的安眠藥物種類很多，有的是增進睡意，有的是增加睡眠時間，有的是加強睡眠深度，若是所使用的安眠藥與患者失眠型態不同，效果當然會打折扣。

此外，吳東庭表示，有些患者並非單純的失眠患者，失眠原因可能是焦慮症、憂鬱症所引起；也可能是心臟衰竭、肺氣腫、睡眠呼吸中止症等疾病所造成，只投予安眠藥並無法『治本』。例如憂鬱症及焦慮症患者必須服用抗憂鬱劑或抗焦慮劑治療，這才是治本之道，一味投予安眠藥只會造成患者對藥物的依賴及增加日後治療的困難度。

醫師提醒，不少失眠患者一到診間就要求醫師開安眠藥，後來便愈吃愈多，其實長期服用安眠藥會產生藥物依賴的問題，而且是心理上的依賴多過生理上的依賴。

一般服用安眠藥的時間約六至八週，然後再慢慢減量，若失眠症狀解除，就應停止服藥；最重要的是，當睡眠障礙已影響到日常生活功能時，最好還是能尋求醫師協助，找出真正的原因，對症治療，不要自行到藥房購買安眠藥服用，以免造成藥物上癮、依賴的問題。



婦女常見之疾病保健

富貴手、手腳冰冷
胃寒、經痛……等
是一般婦女常見的疾病
只要平時多注意
懂得保健
這些煩人的問題
就會一一消除

密 師父是負責醫療組的師父，往往寺裏的師父或師姊們有任何健康的問題，密師父都會陪同一起來看診。

惱人的富貴手

今年五月底，其中一位三十二歲的樺師姊，一來就伸出雙手說著：「半夜雙手會癢到睡不著，有時起水泡就癢得特別厲害，現在脫皮後，還是有點癢。」

文／周莉蕙醫師

插圖／邱千容

攝影・影像處理／阿力

阿蕙一看那雙粗糙的手掌，手指紅而光滑，有皸裂，典型的富貴手！於是就問：「您要常常沾水對吧！」

一下就被猜中了，樺師姊笑笑地說：「對啊！目前在廚房工作。」

「因為啊，您這是典型的富貴手，古時候叫『鵝掌風』，現代西醫稱之為進行性指掌角皮症。好發於年輕女性居多，大部分由於洗衣服、廚房、抹擦等工作，常接觸外界刺激引起的一種濕疹。所以治療的最佳法門就是不要再碰到水了。嗯，換個工作吧！」阿蕙以專業的口吻建議。

樺師姊有些為難地說：「啊！不太可能，寺裡的工作是固定輪流的！」

治療富貴手的良方

阿蕙了解地點頭道：「這樣啊，您怕不怕冷，冬天會不會手腳冰冷？」

「還好。」

阿蕙把完脈，綜合後回答：「您的脈弦細，尚未到陽虛的症候，屬於血虛生風的證型，先用中藥〔當歸飲子〕加味幫您治療。回去後，要自己好好保養，如何保養呢？」

「睡前用嬰兒油或橄欖油塗滿雙手，第一層套手扒雞手套，外面再加一層布手套，醒來就拿掉；連續使用

三天，症狀會改善的。」不過白天若是要沾冷洗精、漂白水、洗碗精及浴廁用品等清潔劑、消毒劑或辣椒、薑等刺激物，記得一定要戴手套，而手套約半個小時或一小時就要更換，以避免長期悶浸在汗水中，造成另外一種刺激濕疹惡化之原因。

「洗手後或感覺乾燥時，馬上抹些具潤滑性的油膏，如凡士林、羊毛脂、綿羊油或維他命ADE藥膏，來保護手部。天冷出門也要戴手套，避免手部因接觸冷風而增加乾裂症狀。注意壓力和過度勞累，也是使皮膚炎惡化。

「指甲讓阿蕙看看，嗯..再剪短一點，因半夜皮膚癢時，會不自主去抓，有細菌感染的機會。

「您平常也可以內服水溶性的Vit E當保健食品。至於藥膏方面，不要長期自行將類固醇藥膏當做護手霜使用，以免引起副作用。因為這類的藥膏需皮膚科醫師指導下小心使用。很瑣碎吧！沒關係，有印好的保健衛教單，您帶回去。」

樺師姊微微笑，乖乖地回去依照指示作。二個月後，就停藥了。

冬天，手腳冰冷保健法

十月中時，樺師姊因眩暈而再複

診，雙手攤開，手都好了，這次換她笑了，因為她輪換到金山的別寺，也轉換了工作，不沾水，手就不再患病了。

而這次一起來的密師父問問題了：「曾經聽您說過，一些女孩子常常怕冷，冬天手腳會冰冷，有沒有這方面的保健呢？」

「有啊！要注意保暖，天氣冷，要多加些圍巾、口罩、衣著要能保暖。平時常吃溫補類的食物，例如人參茶、桂圓茶、薑湯、甜湯圓、黑芝麻或清煮十全大補湯，每星期服用一次。

隨時保持多走動，多拜佛，增加身體氣血運行，如果真的冷得很厲害，手指常龜裂，可以請教醫師後，服些如當歸四逆湯加味之類的中藥，或依體質開立處方。啊，全記下了沒？」阿蕙又在頑皮了。

胃痛，自我按摩足三里穴

師父寬大為懷，笑笑地說：「有，謝謝！」道謝後，這次隨同的是一位如師姊及二位師父。

如師姊是胃痛的毛病。她說：「天氣一冷胃就嘈痛，呃出來的氣是冷冷的，吃東西五分鐘後胃就堵塞不舒服」

阿蕙道：「您這是胃寒氣逆，用小建中湯加味，注意要多休息，要放輕鬆，盡量避免緊張，刺激，生活要規律。多吃容易消化的食物；忌吃油膩、生冷、乾硬、過甜、過鹹、過酸、刺激性及不易消化的食物，例如濃茶、咖啡、冷飲及油炸食品等。胃痛很快好，但也很容易復發，所以要多注意一下自己的起居飲食和情緒管理。

對了，胃痛發作的時候，可以自我按摩足三里（附圖一），它在

外膝眼犢

鼻穴的下

3寸，您

自己第

2、3、4、5指合

併的寬度就是3寸（同

身寸）。



脛骨外側約一橫指處。

喏，在這裡，痛不痛啊？」

就看阿蕙用力地掐住穴道，如師姊的眉立刻皺了起來。不忍再按，阿蕙接著說：「如果胃不痛了，平時可以多吃些四神湯當食療及保胃健脾的藥膳……」

【保胃健脾藥膳】

《大棗粥》

組成：大棗10枚，粳米50克，冰糖適量。

功效：健脾益氣。用於食少納呆等脾胃虛弱症。

用法：熬棗米成爛，加入冰糖攪熬成濃粥，溫服。

《山楂麥芽飲》

組成：山楂10克，炒麥芽10克，紅糖適量。

功效：和胃消食導滯。適用於吃太多，消化不良。

用法：將山楂、麥芽熬汁100毫升，加入紅糖可作為飲料讓病患頻飲之。

《山藥蓮子粥》

組成：山藥10克、蓮子10克、粳米100克。

功效：補脾益腎。

用法：將三物共煮成粥，加適量的白糖調味，當飯吃。」

經期的保健預防

總算脫離魔掌的如師姊離去後，接

下來有二位師父，剛好都是痛經的症狀，診療後，阿蕙用老招，直接拿出保健衛教單。

【月經保健預防】

1. 經期不可過勞，因為勞則耗氣動血，可致經期延長，或致經量過多。
2. 經期不可惱怒，因為怒則肝失疏泄，氣機鬱結，常可導致月經紊亂，閉止不來，形成瘀血腹痛之征。
3. 經期不可過食生冷及坐臥冷處，因為寒性凝滯，若經期受寒，可致血為寒凝，瘀滯不通，多能導致月經疾病。
4. 穴道按摩：可選足三里（附圖一）、三陰交（附圖二）。三陰交，在內踝尖直上三寸。

（附圖二）

5. 運動

多作拜佛動作！若作得好，平時可強化子宮機能並有效舒解經痛。

注意跪

下去之後，腳底要翻向上，二大足趾接觸，雙膝打開，人就坐在後腳跟內側的中間（附圖三），五





(附圖三)

體投地，雙手向前伸，腰部臀部跟著要儘量往後貼近足跟，全身放鬆去感受腰部及大腿內側疼痛的感覺，這樣可刺激鼠蹊淋巴腺系統，增進子宮血液循環，達到紓解生理痛，強化子宮的效果。」

6. 依不同體質選擇適當藥膳：

- 痛經伴有嘔吐、畏寒、口不渴、頭痛者，可以生薑18克，紅糖30克，煎水服。
- 痛經伴乳房脹痛，可取佛手3錢（10克），加白砂糖20克煎服。
- 下腹痛拒按，可常吃山楂片。
- 血瘀性痛經：川芎10克，山楂10克，紅花3克，煎水服。
- 寒性痛經：食鹽500克（研細）、蔥頭1把（切碎）、生薑125克共炒熱，裝布袋中溫熨臍

部及下腹部，涼后再炒再熨，每次熨20～30分鐘，每日1～2次。

● 氣血虛性痛經：乾薑8克，山藥30克，龍眼肉20克，熟地15克，小茴香6克，煎水服。

二位師父了解的直點頭，看來這次看完病後，可真是人手一張保健衛教單呢！



僧伽十大健康警訊

【專題企畫】

生是一個偶然，
死是一個必然，
過程確實離奇多變難以掌握。

在無常的人世間，
心靈總要藉由身體來彰顯它的意義，
因此，
在修行的過程中，
好好保護這身皮囊，
是十分重要的事。

佛陀曾在苦修的過程中，因聽聞船行河中的女子說，要不鬆不緊才能得到好結果而悟道，修行修行吃飯穿衣！所謂的不起妄念，也就是活在當下的體悟，吃飯時專注吃飯、誦經時專心誦經，道理重在實踐，無甚特殊處。

病是一個生理現象，若不解決，往往也開始影響心理，不可不慎，以平常心看待病痛，不要漠視它或否定它，就像餓了要吃、睏了要睡一樣，順從自然法則，不貪求猛進，誤給身體壞的示範和累積……

文／喬瓊恩 圖／梁昇富

生、老、病、死是一齣不斷流轉的戲碼，訴說著生命的苦是與生俱來的。我們瞭解醫學可以減輕生命之苦，卻無法拔除苦的根源；佛法可以去人生之苦，卻需要醫學的方便法門輔助。

然而一生追求佛法的僧伽，往往忽略了醫療作為方便法門的重要性，我們看見了許許多多的出家眾，為病痛所苦，或不予理會，或就醫時無所適從，或年老了沒有安身照護之處。

僧伽醫護基金會成立三年來，有數百位醫事人員及志工投入，本著服務關懷全國各地之僧伽健康，自民國87年籌備期起舉辦全國巡迴義診，受診

僧伽近二千人，也因此對僧伽的健康概況有全面性的了解。

為了更進一步了解僧伽健康狀況，特將三年來義診病歷資料作一統計分析，並將製作成「僧伽健康報告書」。

此次僧伽醫護雜誌特將其中分析報告之「僧伽十大健康警訊」——貧血、血壓高、血脂肪、尿酸、骨質疏鬆、體重超重、B型肝炎帶原、肝功能異常、血糖高、腎功能異常等，邀請曾參與義診的醫師們，就其專長探討箇中緣由。此外也將於一月底舉辦座談會與記者會，深入研討未來僧伽健康照護之方向與發展。

【89年僧伽十大健康警訊排行】

排行	男眾	%	女眾	%	總人口	%
1	貧血	39.3	貧血	37.8	貧血	38.2
2	尿酸	17.5	血脂肪	17.0	血壓高	15.8
3	血壓高	15.9	血壓高	15.7	血脂肪	15.6
4	肝功能異常	15.2	骨質疏鬆	14.5	尿酸	15.2
5	B型肝炎帶原	14.3	尿酸	14.4	骨質疏鬆	14.1
6	骨質疏鬆	12.0	體重超重	14.3	體重超重	13.4
7	血脂肪	11.7	B型肝炎帶原	11.2	B型肝炎帶原	12.0
8	體重超重	11.0	肝功能異常	8.5	肝功能異常	10.3
9	血糖高	5.4	血糖高	5.0	血糖高	5.1
10	腎功能異常	3.6	腎功能異常	4.2	腎功能異常	4.0

備註：三年義診共1755人次（計1520人），其中民國87年受檢者有462位，民國88年受檢者有413位，民國89年有880位，由於民國89年係全國性的巡迴義診，因此僧伽醫護雜誌探討的十大健康警訊，為求其客觀，遂以民國89年為準。



生活習慣V.S.十大健康警訊

——專訪埔里僧伽義診中心負責人黃聰敏醫師（埔里榮民醫院內科主任）

文／李佩芬 圖／梁昇富

天地萬物皆由陰陽兩極相互幻化而成，一切的「緣」都是來自於先前種下的「因」。

很多時候，我們的身體之所以會出現不舒服的情況，並非單單只因爲修爲不夠，其實還有許多客觀的環境因素是我們不能左右的，因此若光靠「坐禪」來化解身體的苦痛，往往只能夠求得一時的紓解，而不能真正的改善病情，畢竟疾病的產生通常是經年累月的生活習慣所造成的，特別是慢性疾病。

義診頻率影響十大警訊排行

細數三年來的十大健康警訊排行榜，僧伽們最常罹患的疾病不外乎貧血、肥胖、血壓高、血脂肪、尿酸、骨質疏鬆、B型肝炎帶原、肝功能異常、血糖高，以及腎功能異常。

不論是比丘或是比丘尼，這十種疾



病都是最常見的，而且在過去三年內，這十種病症也都只是排行順序的變化而已。埔里榮民醫院內科主任黃聰敏醫師表示，一般來說，僧伽們會視義診醫師的專長前往就診。因此，醫師的義診頻率有可能會影響十大健康警訊的統計數字。

以慢性疾病爲多

除此之外，黃醫師還指出，由於僧伽的生活作息相當的忙碌而且規律，再加上飲食選擇有限的影響，如果在日常生活中不多加留心，長期下來，是很容易造成慢性疾病的；而且大部分的僧伽對於病痛平時都採取「能忍則忍」的態度，因此，大都會拖到病況相當嚴重才前往就醫，而這也使得在十大健康警訊中，以慢性疾病爲多數。

以高居首位的「貧血」而言，黃醫

師認為，僧伽們若比較常食用豆類食品及醃漬物，而比較少吃深色蔬菜，就得當心「鐵」與「B12」等營養素的攝取不足。因此他建議，僧伽們平常應該多吃像紅毛苔及菠菜之類的深色蔬菜，還有硬核桃，以補充體內血液所需要的養分，降低罹患貧血的機率。此外，根據黃醫師的行醫經驗，多吃蔬菜的僧伽通常胃比較健康。

黃聰敏醫師特別提醒，在拜佛時，或是起床及蹲坐、站立時，甚至是平時會感到頭暈，就應該注意罹患貧血的可能，最好能到醫院抽血作檢查。

運動和勞動不同

對於「肥胖」的問題，黃醫師表示，僧伽們通常以米飯和甜食為主食，而這兩類的食物所蘊含的熱量又特別高，因此若沒有適當的運動，確實是會造成體內脂肪的囤積。即便是僧伽們每日的勞動量很大，但事實上，運動和勞動之間還是存在著很大的距離，黃醫師進一步解釋，運動能讓身體的肌肉均衡地消耗熱量，而勞動卻只能允許局部的肌肉獲得熱量消耗的機會，所以脂肪就容易囤積在較少活動的腹部及臀部，而肥胖的問題自然就產生了。

比較令人感到意外的是，「血壓高」

的警訊居然高居排榜的第三位。傳統上，我們都會認為只有葷食的人才有可能患得高血壓，為何素食的出家人也容易受到血壓高的威脅？黃聰敏醫師解釋，僧伽的血壓高大部分是與「遺傳」及「出家年齡」有關。舉例來說，四十歲才出家的僧伽罹患血壓高的機率自然會比自幼就出家的僧伽來得高，畢竟在四十歲以前所食用的動物性脂肪早已囤積在血管中，而很難在短期內就能獲得改善。

三酸甘油脂過高

關於「血脂肪」的問題，黃聰敏醫師表示，由於僧伽們的日常生活中多以澱粉類食物為主，因而導致三酸甘油脂的累積，再加上運動量不足，所以就容易產生血脂肪指數異常的問題。其實僧伽們平時只要多運動，讓體內的三酸甘油脂獲得適當的消耗，自然就能減少血脂肪發生的機率。

黃醫師表示，「尿酸」的病症與僧伽們習慣吃豆類食品有極密切的關係，因此，經常食用豆類食物的比丘與比丘尼應該多喝水，將體內的有礙健康的物質排出體外，改善尿酸所造成的困擾。

不要憋尿



Point

同樣的，對於「腎功能異常」的問題，黃醫師則認為，這和僧伽們平時所攝取的水分不夠與習慣憋尿等因素有關。

他進一步說明，僧伽們在進行法會時，不能擅自離席，特別是在誦經的過程中得站立不能隨意亂動，因此容易增加膀胱及腎臟的負擔；再加上，中場的休息時間往往也只有短短的五分鐘，很多時候，根本不夠僧伽們解決排泄的問題。尤其是當道場的廁所設想的不夠周到時，比丘尼經常會礙於不方便而選擇一憋再憋，日積月累下來，自然就會形成「腎功能異常」。而且對於上廁所的問題，大部分的僧伽都會選擇少喝水來解決，然而此種作法不但不妥，更容易加重腎功能異常的病情。

黃醫師指出，當僧伽們經常感到腰痠背痛，而且是悶悶地隱隱作痛，再加上在小便時，發現到尿液微熱且有解不乾淨的感覺，就應小心腎臟炎的到訪，最好儘早就醫，以避免病情加重。

喝適量水

黃醫師建議，每天至少要喝2000～3000c.c.的水，以維持身體正常的新陳代謝功能。他還特別指出，一個人

【過午不食，易得胃病】

埔里榮民醫院內科主任黃聰敏醫師特別提醒，忙碌的生活作息經常在不知不覺中令僧伽們感到緊張，因而產生胃酸過多及胃酸逆流等胃病，倘若僧伽們又將這些輕微的胃病置之不理，往往就容易釀成胃潰瘍及胃出血等令人頭痛的問題。

黃醫師進一步說明，出家人通常一大早三、四點就得起床，五、六點就要過堂、吃早飯；之後就得開始工作，直到日正當中，以最快的速度趕在中午十二點前吃完午飯，而在用膳之後，仍然得要馬不停蹄的工作，等到作完晚課後，約九點才能上床休息。所以在如此緊湊的生活中，胃酸自然就容易分泌過量，經年累月下來，胃病也就因應而生了。

黃醫師建議，雖然服用胃藥是個不錯的方法，但不妨也可以請住持允許放寬「過午不食」的規定，在午飯過後仍能吃一點蘇打餅乾之類的小東西中和胃酸，以改善胃酸過多及胃酸逆流的病情，避免更嚴重的胃潰瘍及胃出血。

此外，黃醫師表示，一般來說，僧伽們都會認為西藥比中藥傷胃，所以應該少吃西藥。其實不論是中藥或是西藥，凡是經醫師指定「飯後服用」的處方，都是對胃有傷害的。因此黃醫師提醒，醫師在瞭解佛教中「過午不食」的規定後，應在處方中加入胃藥，而僧伽們在就診過程中，也可以主動提醒醫生，以避免藥物副作用的發生。



上了年紀的人應定期接受骨質密度的檢查，以防骨質疏鬆症的發生。

在躺著不動的情形下，光靠皮膚的毛細孔就會耗掉體內600~800c.c.的水分。由此可知，每天攝取2000~3000c.c.的水分的確是有必要的。

注意骨質疏鬆症

關於「骨質疏鬆」的疾病，黃聰敏醫師表示，生活過得比較節儉的僧伽經常會以醃漬食品及豆皮為主菜，但這兩類食物本身都缺少「鈣」，因此容易使身體產生走路困難及膝蓋抬不起來等骨質疏鬆症的病徵。尤其是停經後的比丘尼，他們的鈣質會流失地特別迅速，所以平時應多食用含鈣量高的硬核桃及紅毛苔等食物，預防骨質疏鬆。此外，上了年紀的僧伽也應定期接受骨質密度的檢查，以預防骨質疏鬆症。

不能太過勞累

「肝」的問題，比較常見的就是「B型肝炎帶原」及「肝功能異常」等兩大疾病。

其中肝功能異常的原因，黃醫師認為，主要是因為醃漬食品的緣故，由於醃漬物中容易在體內發生化學作用，而大部分的醃漬食品內通常都含有防腐劑，所以長期食用醃漬物不但



會造成肝臟的負擔，還會提高肝癌產生的可能。

而大部分罹患B型肝炎帶原的僧伽則可能是由於出家前就已經被感染了，因此須注意不能太過勞累，否則一旦造成猛暴型肝炎可就危險了。

血糖高的警訓

對於「血糖高」的問題，黃聰敏醫師指出，一般來說，僧伽的高血糖多是來自於遺傳的緣故，因此患有血糖高的僧伽最好能定期接受身體檢查，以減少罹患糖尿病的機會。

營養學觀點V.S.十大健康警訊

——專訪台北醫學院附設醫院營養科蘭淑貞博士

文／陳威廷 圖／梁昇富

台北醫學院附設醫院營養科蘭淑貞博士，針對僧伽健康十大警訊，以營養師的角度解讀病症的演變、疾病形成的原因，病情的治療與日常的保養之道，除了讓僧伽對疾病更了解，並時時掌握自己身體的狀況，做到及早預防、及早治療！



貧血——多食用深黃綠蔬菜或藍藻

在報告分析中接近四成比例的患者有貧血症狀，一般說來僧伽因為過午不食，所以攝取的食物量就比較少，

若再不兼顧質的方面，就很容易貧血了。

貧血的症狀除了平常會頭暈目眩、氣色較差，其實是看不出來的，也因此常常會被大家所忽略。可是貧血嚴重的話也是會死亡的，千萬不能輕視！貧血的原因分為缺乏鐵質與缺乏維生素B₁₂，中間的差異需要抽血才能判定，若缺乏鐵則補充鐵劑；缺乏維生素則補充維他命B群。日常的飲食中多吃深黃深綠的食物如菠菜可補充鐵，多吃藍藻則可補充維生素B₁₂。

原因分為缺乏鐵質與缺乏維生素B₁₂，中間的差異需要抽血才能判定，若缺乏鐵則補充鐵劑；缺乏維生素則補充維他命B群。日常的飲食中多吃深黃深綠的食物如菠菜可補充鐵，多吃藍藻則可補充維生素B₁₂。



在營養不均衡的情況下，肥胖的人還是會貧血的，只要平常多注意運動就能改善。

肥胖——多運動可以改善

才剛說完出家人容易貧血，現在馬上說出家人有肥胖問題，實在令人不解。

其實，以營養學的角度來看，肥胖是決定於熱量的平衡，也就是吸收的熱量與消耗的熱量間的關係。若熱量殘餘過多就會形成肥胖，和吃什麼是沒有關係的，在營養不均衡的情況下，肥胖的人還是會貧血的，再加上出家人的運動量不足，身體的熱量消耗不完，自然會有脂肪堆積，只要平常多注意運動就能改善。

骨質疏鬆——補充適量的鈣錠

骨質疏鬆成因於鈣質的流失，但對

人體而言，鈣質到了一定年紀就會自然流失，這對僧伽或一般人都是一樣，是無可避免的，面對這樣的問題，蘭博士建議大家得早存骨本。但鈣質主要來自於牛奶、排骨、小魚乾這類的食物，素食的人都不能吃，所以適量的補充鈣錠是可行的辦法，不過這畢竟不是天然的食物，還是得經過醫師診斷給藥才行。

另外維生素D也是構成骨骼的重要元素，只要多曬太陽就能自然合成，所以多運動不但有助骨骼成長，還能解決肥胖的問題，從十大警訊中可以看出來，出家人是該多曬曬太陽多運動。

尿酸——少吃豆類多喝水



尿酸情形嚴重的話會變成痛風！因為豆類製品容易感染黃麴毒素與核酸等影響新陳代謝的物質，所以吃多了並不好。

僧伽因為攝取的食物種類比較少，對於豆製品較常常食用，經年累月下來，反而較一般人容易得到尿酸，也因此警訊中尿酸排名在男性的第二位。至於平常控制尿酸的方法只要少吃豆類多喝水，就能控制情況，就算已經發展成痛風，只要按時服藥就能治好，不是什麼無藥可治的絕症，請大家放心。

腎功能異常——勿吃太鹹的食物

情形嚴重的話可能導致腎衰竭，如此一來就得接受洗腎，是很嚴重的事。

影響腎功能的原因其實很多，但僧伽又不抽煙又不喝酒，除非少數細菌感染，大概成因就是吃得太鹹的關係。因為中國人口味重的關係，有非常多的素菜其實都太鹹，過分攝取鹽量正是傷害腎臟的一大原因。

有很多老一輩的人喜歡重口味，往往以為太鹹只要多喝水就沒事，其實吃到肚裡的鹽卻是一顆也沒少過，光是代謝這些鹽就很傷害腎臟了，平常保養就要少吃太鹹的食物，並定期到

醫院檢查驗尿，追蹤腎功能的健康情形。

B型肝炎帶原——勿過勞累，飲食要清淡且均衡

嚴重的話會導致肝硬化，不過B型肝炎倒不是因為吃了什麼東西，事實上它的傳染途徑是經由血液，或是胎兒在母親體內垂直感染，所以預防措施是注意輸血的安全，而不是多吃什麼或少吃什麼的問題。

B型肝炎會出現在十大警訊裡，正是說明這種病罹患的人數非常多，不論是不是僧伽都很容易得到這樣的疾病，若你也是B型肝炎的帶原者，平常生活就得保持內心平靜，不要太勞累，更要注意飲食的清淡與均衡，不要再加重肝臟的負擔。

肝功能異常——注意飲食，推行「公筷母匙」

肝功能異常其實有很多原因，國人最常見的是A型肝炎和B型肝炎。

A型肝炎正好和B型相反是由飲食傳染的。由於中國人習慣吃合菜，病毒很容易就藉機傳染，再加上僧伽平常生活在一起，飲食也在一起，是個封閉性的群體，只要之中有人感染，

幾乎人人都會感染，所以在僧伽中也得推行「公筷母匙」，減少交互傳染的機會。

血脂肪、血壓高、血糖高

將這三樣病兆放在一起討論，是因為這些都是吃出來的問題。

血脂肪高就會變成高血脂症，也許大家會有疑問？吃素的人怎會和油脂扯上關係，那不是吃葷的人才會得到的嗎？

其實素菜除了很鹹外，也很油。像花生油就有豐富的油質和脂肪，和動物油不同的只是少了膽固醇，吃多了一樣會造成心血管的疾病。血壓高容易引發高血壓，除了一些併發性的高血壓如糖尿病引起的高血壓，通常病源就是吃了太多的鹽。高血壓往往和高血脂症一起存在，這兩樣容易引起一些心血管疾病，例如常見的腦中風！血糖高則會引起糖尿病，不過有些先天性的患者是因為體內的胰島素不足而引起，不是吃了太多的糖。但每個人都會因為上了年紀使得胰島素的效能降低，若沒有適時的調整糖分的攝取，一樣會有糖尿病的問題，而出家人攝取的食物中其實不乏醣類，若沒注意一樣會有過度攝取的隱憂。

看過這十項警訊之後，不難發覺僧

伽疾病其實和一般人都一樣，但是僧伽的生活規律，飲食正常，又不抽煙喝酒，吃的又是全素，怎麼還是擺脫不了病痛纏身！在此要強調素食不全等於健康，吃素如果吃的太油太鹹，對身體一樣還是傷害，不管吃素吃葷還是得以清淡為佳。反過來說，僧伽如此修身依然不能遠離病痛，那每天生活顛倒、暴飲暴食、抽煙酗酒、大魚大肉的人，你覺得那一身臭皮囊又能撐多久呢？

Point

【親身體驗——蘭博士的小叮嚀】

以一個營養師來說，親身到寺院裡幫忙，最大的幫助是能給僧伽上一些飲食衛教的課程，例如飲食須少油、少鹽、少糖；香菇、豆類、芽菜類如豆芽菜、蘆筍頭都不能過量食用。再來就是替伙食設計出循環性的營養菜單，平時就用食療來滋補僧伽的身體，這是一位營養師除了義診之外希望為僧伽做到的。

另外有一部分學習環境工程的志工也提到，可以發揮所學來改善僧伽們的起居環境，並不是要僧伽們住得多富麗堂皇，而是參佛的場所必須要莊嚴肅穆，生活環境整齊清潔，他們除了要改善環境清潔，還要做好公共衛生，這也是對出家人很有助益的一件事。



僧伽健康V.S.家庭醫學科

——家庭醫學科陳乾原醫師的建議

文／陳彥綸 圖／梁昇富



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。爲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333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B12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B12不足；因為

B12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。



定期健康檢查，多關注身體狀況，才能專心全意的弘揚佛法。

中醫V.S.健康警訊

——周莉蕙中醫師「一下」的提醒

文／李惠如 圖／梁昇富

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



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。

【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。

【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。

義診統計分析VS.健康警訊結果

——殷光達、鍾美心醫師之觀點

文／李佳珍 圖／梁昇富



關於義診僧伽健康報告中所統計出的數據與結果，亞東醫院免疫風濕科殷光達醫師表示，因為有許多客觀因素上的不同及主觀因素的影響，統計結果難免與實際觀察有出入，因此十大健康警訊並非絕對，僅能供參考，須與一般民眾做比較，才能顯出其意



義。（編按：此部分正進行中，屆時健康報告書會完整呈現。）

而林口長庚醫院新陳代謝科主治醫師鍾美心醫師也表示，統計數據的研判與諸多因素相關，無法就單一因素做判斷。

以下就兩位醫師針對其中幾項在實

際經驗與統計報告上有差異的警訊提出看法。

條件不同， 義診結果研判會不同

● 殷光達醫師：

義診檢查結果可能因檢查儀器、檢查方式、檢查工具的不同而產生不同的結果；也可能因醫生或檢驗所人員主觀影響而產生不同的解讀，尤其像超音波影像的解讀，以致於兩家檢查機構產生不同的檢查結果，即使兩次檢查都使用同一台機器，但仍有可能產生不同的檢查結果。特別在所謂的「灰色地帶」。

所謂「灰色地帶」是指檢查結果似有似無或數字在判定值的上下難以解讀時最容易發生兩次檢查結論不一的現象。

● 鍾美心醫師：

關於健康警訊的數字呈現，基本上與採樣、族群大小、檢驗方法、分析方法等均有相關因素，而不能撇開某個因素來單看一個數值的絕對性現象來武斷判斷，但初步看僧伽患精神疾病的比例與國人十大死因相較，是明顯少多了，這與僧伽素食及精神生活豐富多少是有關的。

需配合臨床經驗的解釋

對於89年度所檢測出來的十大健康警訊，殷光達醫師表示，僧伽並沒有長期追蹤複檢，每次統計數量的總體人數比例皆不同，從單一數字本身不一定具有意義，需配合上臨床經驗及一般民眾健檢分析資料，兩相對照才有值得深入了解其差異的地方。對不同的人，數值本身的意義不同，因此，需配合臨床經驗的解釋。

此外，在十大健康警訊中，貧血、肥胖、血壓高、血脂肪在排名中明顯高於其他疾病，針對此現象，殷光達醫師表示：在比例數字上單從這份數據無法客觀的作評斷而是需與一般民眾作比較。

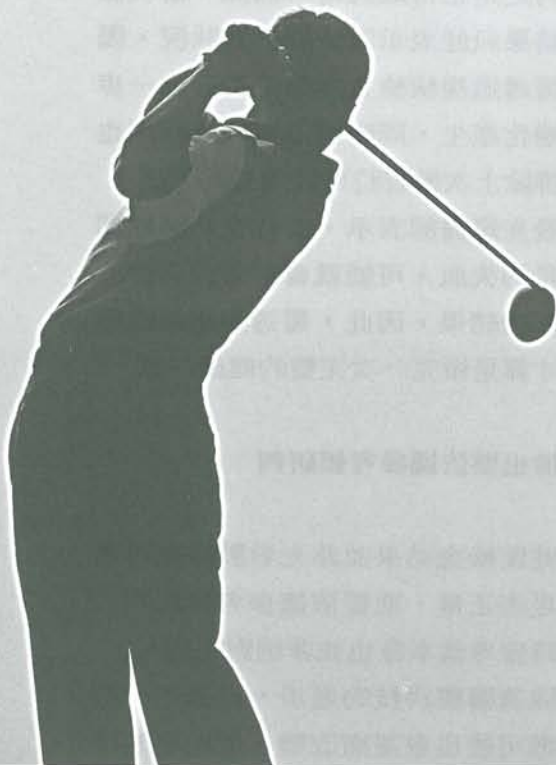
關於肥胖

● 殷光達醫師：

肥胖在十大健康警訊中占蠻高比例的現象，殷光達醫師指出：理想體重以BMI值測量肥胖與否是有待商榷的，因為其檢驗數值較符合歐美人士，有過於嚴苛之嫌，只能當參考佐證而非絕對的。而且關於肥胖，每個醫生各有一套計算方法，標準不一。（編按：BMI值是目前衛生署認定的肥胖指標，但因其忽略了身高太高或太



隨時注意身體保健，才能為自己的人生，擊出漂亮的好球。



矮的人，因此與實際狀況有差距)

每個時代定義胖瘦美醜的標準不同，只是在醫學上比較胖容易有高血壓、代謝失調、糖尿病、關節易退化而影響健康，因此過胖較不好所以要減肥，而非從美醜標準來論。

殷光達醫師對高血脂病患建議給予適當運動，而不要馬上給予用藥，例如有些人已心臟病、心肌梗塞，如給予大量用藥則會導致不良的後果。

● 鍾美心醫師：

理想體重只能作為參考，較好的指標應為體脂肪比例，太高或太低都會造成一些慢性體能不良，抵抗力下降的狀況。肥胖又和慢性病有相當大的關聯如高血壓、心臟病……等。因此即使體重正常，但體脂肪率偏高者，其罹患慢性成人病的機率也會升高。

體內過多脂肪堆積會引發疾病，如：高血脂引起的心血管疾病，或代謝異常導致糖尿病，或又引發膽囊炎或膽結石等。因此，身高體重相同的兩個人，他們雖然數字上看起來一樣，但事實上卻無法代表相同的健康品質。

因此，單從體重是無法得知身體脂肪比率的，必須以體脂肪測量來了解身體中的脂肪含量。無病的情況下，只要有正常飲食作息、運動，身體會

自動回到理想的體脂肪狀態，但有些還是受到遺傳基因影響，但只要健康，則不必太擔憂。

關於尿酸

● 殷光達醫師：

尿酸高與痛風是兩回事，尿酸高是抽血的現象，痛風是臨床的診斷。

女生尿酸高通常沒有什麼症狀，但男性可能在二十歲左右就易發病。沒有症狀的尿酸高通常不治療，一旦出現痛風症狀者，建議長期控制尿酸；另外，尿酸高又與年齡有關，老人家若心臟腎臟差也會尿酸高。

● 鍾美心醫師：

在一般族群中，男性患尿酸過高比例本就高於女性原因，部分與男性食肉較多有關，但並非絕對。若就僧伽而言男女眾除了食量以外，食物組成量無太大差異，男眾尿酸較高因屬其他不明因素，其餘警訊在男女中無多大歧異。

健康檢查的真正意義

很多人憂心健檢結果，醫師提醒民眾不用過於擔心，由於健康檢查要求10小時空腹，所以結果常常在標準值

上下邊緣游移，臨床上那是沒有意義的。

定期健康檢查的意義，是爲了早期發現疾病的徵兆。正因爲健康檢查主要是用來發現早期病徵，所以檢驗標準是以正常人的數據爲準，在檢查數據與參考值出現些微差距時，有時並未達到疾病的程度，此時便需要再度的複檢。

在眾多的檢查項目中，有些項目會因時間或因個人生理條件及藥物影響，使相關數值超過正常範圍，此時若單就一次檢查結果，有時並不能立即判定是正常或異常。因此，當次檢查結果只能表示當時的身體狀況，因此需透過複檢檢查身體是否有進一步的變化產生，同時透過複檢的程序也可排除上次檢查時可能遭受的干擾。

殷光達醫師表示，女性在月經期間大量的失血，可能就會影響該次血液檢測的結果。因此，需透過重複的檢查才算是做完一次完整的健康檢查。

健檢也要依據參考值研判

健康檢查結果並非光看數據就可判斷是否正常，而要依據參考值研判，同時參考值本身也並非絕對不變。

隨著醫藥科技的進步，過去的一些標準可能也會逐漸改變，如血壓的標



準因人而異。

而參考值本身是一項統計的結果，它涵蓋了大多數正常人的狀態，但也有一部分的人可能不在範圍內，卻沒有病變產生。因此，檢查結果必須配合多方面的資料，並由專業醫師加以判讀，並非只靠標準值就可驟下結論。

當然一次健檢並不能保證把所有的疾病都找出來，因為各種檢查方法，都有其盲點，單次的檢查只能早期發現，未發現異常並不代表以後永遠都沒有異常。

因此，需透過定期的健檢以確保體內是否有危險因子的變化，而每年的定期健檢可建立一套屬於自己的參考

值，作為自己健康的判讀指標。

沒有自己的參考值就只能用大家共有的參考值，判讀的敏感度當然會稍差，因此，為了發現早期疾病及建立個人的正常參考值，每年作一次健康檢查對於一向不關心健康的僧伽是極為重要的。

有懷疑時應就醫檢查。

健康的維持與疾病的發現，並非短時間的義診所能畢其功，醫療常識的加強與開放的就醫觀念，才能根本解決這些問題。

另外，需專人照顧及特殊生活環境的病僧(如末期癌症、中風……)之安



養尤須大家的關注。

在義診的經驗，鍾美心醫師多負責尼眾的乳癌篩檢，並未發現特殊狀

況，只是有乳癌家族史及高危險群的師父們，要多加注意，有懷疑時應就醫檢查。

無病好精進

——身心同修 佛法路上長長久久

文／陳威廷、陳彥綸、李佳珍 圖／梁昇富

恩主公醫院院長陳榮基表示，其實以台灣地區醫療普及的程度，義診的需求並

不高，除了少數族群如獨居老人、原住民、傷殘人士，當然也包括僧伽。

而一年才一次的義診對病患而言，實在相隔太久了，最好還是鼓勵患者主動就醫。另外相較於其他團體的無法就醫，僧伽反而有點是不願就醫，這是奇特的現象之一。

僧伽一樣會生病

對於報告中的十項警訊，頗值得提



陳榮基院長（左），李懋華副處長（右）

出的不是出家人容易得到什麼奇特的病症，而是出家人常見的疾病和一般在家眾

幾乎大致是相同的。

陳院長表示：出家人生活規律，飲食不但正常而且全素，照理不會染上和一般俗人相同的疾病，就算有病也是業障纏身，是某種巨大到令群醫束手無策的怪病，藉此突顯出魔考的嚴厲與修行之路的任重道遠。

可是這樣的觀念全錯了！出家人也是人，一樣呼吸著塵世中污濁的空氣、一樣飲用著俗世中髒污的水質，現在也一樣在因果循環的輪迴裡、一



樣在償還前世的業報，得到一樣的病其實是理所當然。

更何況「生、老、病、死」乃是人生必經之階段，每個人都會經歷這樣的歷程，生病對於出家人或在家眾其實都是一樣的事情，所以都需要就醫。

無病好精進

陳院長表示以上想法可能來自於「帶病好修行」這一句話。

其實人都會鬆懈，需要一個能時時提醒自己的角色，有病在身當然能激勵自己不可鬆懈，但這畢竟是消極的，若是心智堅定又何須別人的提醒，甚或自殘身軀以求念念不忘呢？換個角度想，其實每個人都背負著許許多多人的期望在生活著，就算是踏入空門依然有師尊的諄諄教誨，陳院長企望能改變「帶病好修行」的觀念，因為「無病好精進」。

「有了健康才能專心修行！」義診中主診肝膽胃腸科的李懋華醫師也深有同感地表示，深為佛弟子的他，同樣深深期盼每位師父都能擁有健康。

壓力引發螺旋桿菌

李懋華醫師針對肝膽腸胃專科表

示，師父們積極於修行，冀望在研習佛法上日益精進，以著嚴謹的戒律約束自己，「過午不食」就是最好的證明。

滿心專注於修行，一直想著要更精進，以致廢寢忘食，不僅在不知不覺中增添了生活上的壓力，更造成身心的負擔。

三餐未能定時進食，再加上壓力所形成的負荷，體內潛伏的螺旋桿菌就會因此而被引發，多數的師父們之所以會有消化性潰瘍的病例，大都是因為這樣的原因而導致。

大部分的人其實都會有螺旋桿菌的潛伏，通常是在身體虛弱的時候容易被激起而發病，所幸透過胃鏡的診測很簡單就能夠檢查出來。不過對於消化性潰瘍的治療需要一步步地慢慢來，無法一蹴可及馬上就治癒的。

李醫師特別叮嚀師父們：三餐要正常，定時定量；有症狀就要去看醫生，並且遵照醫生的建議以及配合醫院的療程。另B型肝炎和肝功能異常者，也不可以忽略定期追蹤的重要性。

注重健康 才能更精進

殷光達醫師也表示，出家人比較不積極於健康，不太注重自己，且非常

的客氣，不會把重心放在自己身上。因此會有忽略健康的情形，與一般人心態是不同的；一般人沒什麼病態，卻一天到晚看醫生；而出家人有病不見得看醫生，可能會尋求別的方法來減緩控制病情。

由於僧伽與某些醫師在宗教信仰的差異，在不同的宗教有不同的戒律下，出家人比較不喜歡去看西醫。

醫師和病人之間的芥蒂，影響出家人多少不願直接面對醫師對他們身體上的碰觸。

例如：有一位男僧伽到醫院，護

士需為其打針，卻遭僧伽的拒絕，而拒絕理由是該教不准女人觸碰其身體。

所以僧伽在就醫上容易碰上一些困擾，導致僧伽多半先透過中醫再轉往西醫，或藉由熟識的醫生或他人的介紹來詢問病情。

因此，僧伽醫護基金會提供了僧伽健檢的服務，減少他們在就醫上的困擾，希望他們多關心身體，也藉此宣導衛教觀念，因為身心同修在佛法路上才能走得長遠。



莊嚴的能量

飯香四溢的補血新配方

國立嘉義大學生命科學院院長 楊玲玲教授設計



飯，也可作出不一樣的調理
經過楊玲玲教授精心設計的藥膳食譜
不但飯香飄溢
且可補血、健脾胃
讓您一整個冬天充滿自在的能量

【健胃補血八寶飯】

材料：

薏仁10克、白扁豆10克、蓮子10克、桂圓20粒、核桃10克、紅棗8~12粒、山藥（新鮮）4兩、糯米一杯及適量之冰糖。

作法：

- 1、薏仁、白扁豆、蓮子洗淨，浸泡於一杯清水中備用。
- 2、核桃洗淨，放入鍋中炒至乾後，再炒熟至香。
- 3、糯米洗淨放置待用
- 4、山藥削去外皮，切成小丁，略泡

於鹽水中撈起待用。

- 5、桂圓去核取肉，紅棗洗淨去核。
- 6、糯米加薏仁、白扁豆、蓮子、山藥丁、桂圓肉、紅棗及適量的冰糖一併拌勻後，放入不鏽鋼鍋盤中或電鍋中，加入適量之水，蒸熟後，撒上炒香之核桃，放冷即可切片食用。

◎說明

薏仁，利水滲濕，近年來藥理研究發現具有清熱、排膿、健脾止瀉、鎮痛及預防癌細胞增長之作用。山藥，補脾胃、益肺腎，大量使用山藥則補脾，增加免疫、調整作用加強，可止



下痢，幫助消化，薏仁亦兼具健脾止瀉，但山藥之作用較強。蓮子，清心益腎，補益脾胃止瀉，為一收斂行之強壯藥。三者配合有相得益彰之健脾止瀉。

新鮮山藥含之黏液質為醣蛋白，更能提升免疫。糯米之補中益氣對免疫增強有相輔相成。白扁豆，消暑化濕，和中健脾，對上腹絞痛、下痢之暑濕最適宜，生品是有名的芳香化濕，可改善下痢，但若習慣性之下痢，則宜炒後再用。胃腸功能健全，再配佐以補氣養血之胡桃肉（核桃），清心安神、補脾養血之桂圓肉及補脾胃之大棗，此道健胃補血之八寶飯可說是老少咸宜。

【補血大棗飯】

材料：

大棗12粒、蓬萊米3杯。炒香之黑芝麻（適量）及海苔片。

作法：

- 1、大棗洗淨，用刀縱切，取去核，用手壓緊待用。
- 2、米洗淨後，以一般電鍋之煮飯方式，加入適當之清水，再將已去核（1）之紅棗放入鍋中，外鍋加三格水，按下開關，煮至開關跳

起，即可聞到香醇之大棗味，而且整鍋米飯看來色澤十分美麗。

- 3、食用時除吃棗和米飯外，尚可撒上適量已炒香之黑芝麻。加味之海苔片則可包著飯一塊兒吃，味道更香，營養更豐富。

◎說明：

1、大棗在中國本草書中列為上品。因其具有補脾胃、調氣血、營養安神、味甘、性溫，主要含有蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵等有效成分外，亦含多醣類之黏液質具有調節免疫作用，其他尚含有，貝他胡蘿蔔素及維他命C等，因此對胃虛食慾不佳、消化不良、氣血不足及病後體虛者，為最佳之恢復體力的補虛食膳。

2、中藥使用之大棗乃指紅棗。而黑棗同樣具有養血補中作用，亦可使用。

3、黑芝麻含有豐富的蛋白質（16.3克/100克）、脂質（52.9克/100克）、鈣質（1.24克/100克）、鐵（13毫克/100克），而海苔中亦含有豐富之鐵質，本食膳，對素食者提供豐富蛋白質及補血之鐵質食物。

※依據現代藥理學研究報告大棗有調整胃腸機能及鎮痙之作用。然而對於齟齬疼痛，腹部膨滿感、便秘者不宜食用。

文／黎慧芳（台北市立忠孝醫院復健科物理治療師）
插畫／邱千容

上背痠、疼痛 運動治療法



常常聽到許多人說，肩膀痠痛、肩背痛，甚至痛到頭頸部，除了會造成日常生活中的不舒服外，連睡眠品質都受到影響。

長期下來除了會造成睡眠不足引起的疲勞、倦怠感之外，還會造成肩頸關節活動度受損、肌肉僵硬致使手臂無力。

以下簡單介紹上背痛常見的原因及治療方式。

【上臂痛的原因】

- 肌肉拉傷：如工作過量、提重物、姿勢不良、運動傷害等等。出現的症狀為肩背出現痠、麻疼痛感，常

見於勞動工作者。

- 肌筋膜症候群：好發於肩頸部，會有明顯的肌肉疼痛、僵硬、激痛點及轉移痛等症狀；有時甚至會出現頭痛，嚴重時還會讓患者無法入眠。常見於辦公室工作者，長期姿勢不正確者。
- 骨刺：會出現上背肩頸痛及手麻無力感。

【治療方法】

- 藥物治療：包括非類固醇性的消炎止痛藥、肌肉鬆弛劑、抗鬱劑等。
- 物理治療：包括冷療、熱療、干擾療、短波、超音波、頸椎牽引、針灸等。
- 運動治療：簡單的伸展操。

【注意事項】

- 保持正確姿勢，勿長時間低頭或仰頭，書桌檯面勿太低，以便頸部前屈約20度為宜。
- 勿作頸部過度之前後彎曲或左右轉動，必要時可以轉動身體來代替。
- 勿平躺於床上、沙發上、地板上而將頭部墊高看書或看電視。
- 睡覺時枕頭高度需適當，宜枕至頸根部。
- 開車時，應避免緊急煞車之震盪，倒車時勿作頸部扭轉，改以後視鏡

為宜。

- 伸手拿東西時勿過度伸長手臂，以避免扭曲頸部。

相信只要經過正確的評估與治療，上背痛的症狀應該都能夠有效地緩

減。

不過值得注意的是，假如患者在症狀消失後，仍繼續從事容易引發上背痛的生活或工作方式，如姿勢不正確者，則依舊有極高的復發機率，不可不慎之。

【預防改善頸、肩、上背疼痛之運動】

圖一：聳肩運動

站或坐時聳肩維持5秒後放鬆，來回5-10次。



圖二：滾肩運動

站或坐時肩向前向上，向後向下反覆滾動。



圖三：擴胸運動

雙臂平舉與肩平，向後伸展維持5秒，然後放鬆來回5次。



圖四：擴背運動

用右手將平舉的左手用力拉向右邊維持5秒，然後放鬆、換手。



圖五：牆角俯身運動

雙手按著兩側牆壁，然後向下俯身，腳跟不可離地，維持5秒後放鬆。



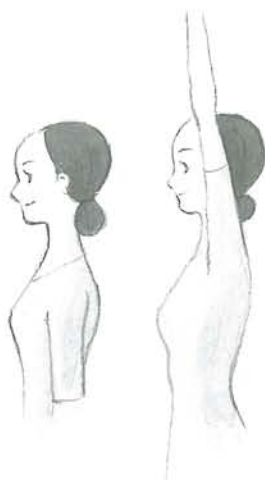
圖六：橫隔呼吸運動

雙手放腹部慢慢吸氣，使下腹部充實的感覺再慢慢壓下腹部吐氣，愈慢愈好。

圖七、橫隔配合

上臂抬舉運動

吸氣時，同時上舉雙手，吐氣時放下雙手。



圖八、收下巴運動

下巴向後直縮的動作，注意不是頭向下彎，而是下巴向後縮的動作。



圖九、前彎頸運動



圖十、後仰頸運動



圖十一、側彎頸運動



圖十二、頸兩側旋轉運動



圖十三、上背

旋轉運動

雙手插腰，下身不動，上身做旋轉運動，每圈維持5秒，然後放鬆再轉別側。



圖十四、俯臥手撐背運動



圖十五、俯臥仰背運動

俯臥，雙手置貼體側，仰背，頭離地面，維持5秒放鬆



圖十六、俯臥

上背增強運動

俯臥，伸直雙手超過頭部，拇指向上，每次只一手離地面，維持5秒，放鬆後，換手。



圖十七、俯臥

中背增強運動

手肘彎，曲前臂展開與肩同寬成水平，向上抬舉上背之動作。



瞭解我們的頭號傳染病

——肺結核

文／戴雪詠 〈行政院衛生署疾病管制局〉

在台灣
每年約有一千五百人死於結核病
許多人一輩子都擺脫不了它的陰影
其實只要對結核病多一分認識
就多一分的保障
讓這個被號稱頭號殺手的傳染病
漸漸消失……



看到「結核病」這三個字，你會想到什麼呢？蒼白、消瘦、咯血、咳嗽，永遠治不好的絕症？落後、髒亂的代名詞？見不得人的疾病？或是更驚訝的，「台灣還有結核病嗎？」。

不管你對結核病認識多少，它每天就在你身邊，而且，除非是奇蹟發生，否則我們之中絕大多數的人，這一輩子都擺脫不了它的陰影。所以，對結核病多一分認識，就更能保護自己，甚至一步步把它逼出我們的世界。

認識頭號傳染病殺手

早在七千年前，結核病就與人類結下了不解之緣，一直到一百多年前，人類才發現它的病原體，從此它神祕的面紗一層層被揭開：感染、發病、治療、預防的原理逐一釐清，但是現在全世界每年新發現的結核病人仍高達七、八百萬人，每年死於結核病的也有二、三百萬人；在台灣，每年大約有一萬五千個新病人，有一千五百人死於結核病，結核病是名副其實的頭號傳染病殺手！

結核病的病原體是結核桿菌，主要經由空氣傳染，與遺傳沒有關係。當具有傳染性的病人打噴嚏、咳嗽、吐

痰、高聲談笑時，會使含有結核桿菌的痰液變成細小的飛沫散到空氣中。正常人吸入含菌的飛沫後，如果體內的免疫系統抵擋不住，首先會造成感染，但是受到感染不一定會發病，只有十分之一受到感染的人，在之後的一生中有機會發病。在初次感染後五年內，發病的機會較高，之後發病率逐漸遞減。

開放性與非開放性

並不是所有的結核病人都會傳染他人。從傳染性來看結核病又可以分為開放性和非開放性兩種。

開放性病人是指痰內含有結核桿菌，會傳染給別人的病人。

非開放性病人指痰內不含結核菌，不會傳染給別人的病人。開放性病人接受有效治療後，可以變成非開放性病人；相反的，非開放性病人不接受治療或治療不當，也會變成開放性病人。

經常和開放性病人密切接觸的人，或是身體的抵抗力較差的人得到結核病的機會較高。所以，與開放性病人密切接觸、年紀較大、同時患有糖尿病、矽肺症、長期服用類固醇藥物、以及免疫機能不全的人，都比較容易得到結核病。

肺結核的病症

肺結核以咳嗽、有痰、氣喘等呼吸道的症狀為主，偶爾也會伴隨發燒、體重減輕、食慾不振、精神不濟、夜間盜汗、咳血等症狀。

由於結核病的症狀並不特殊，很容易與其它疾病混淆；而且更大的問題在於症狀嚴重性的程度變異很大，早期的病人甚至可能毫無症狀。所以每個人都應該保持對健康的警覺心，多注意自己的身體狀況，定期接受健康檢查。

如果咳嗽有痰超過兩個月，應立即就醫接受醫師的檢查及診斷。結核病的檢查方式主要靠痰液檢查和胸部X光檢查。其中痰液檢查的結果最直接，而且和疾病的傳染性息息相關。所以一旦懷疑是否罹患肺結核，應接受痰液檢查，有時醫師也會安排胸部X光檢查來輔助診斷。

配合規則用藥、即可治癒

過去因為缺乏有效的藥物，結核病給人的印象幾乎就是「不治之症」；得到結核病，好像是一件可恥的事情。

幸好，今天我們已經有了強力有效的抗結核藥物，在正確的診斷下，一

般規則服藥六到九個月就可以治癒結核病，痰裡有細菌的傳染性病人，規則治療二到四週後都不再具有傳染性。

在治療期間，如果沒有特殊情況，並不需要住院療養或隔離；但是結核患者在開始服藥的前兩個星期，最好盡量留在房裏休息服藥，不要到聚會場合去。等到規則服藥兩週以後，就可以如正常人一般作息了。

治療期中一定要遵從醫師的囑咐，規則而且不間斷的服藥和按時複查。如果選擇性服藥、任意減量、或者因為症狀消失而自行停藥，很容易造成抗藥性結核菌和治療失敗。

國內的寺廟往往在山區人煙罕至、就醫不便的地方，因此師父們一旦染病，更應該與診治的醫師合作，按規服藥、定期回診。

抗藥性結核菌是目前結核病治療上日益嚴重的問題，因為結核患者不規則服藥，體內的細菌習慣這些藥物之後，就會變成抗藥性結核菌，這時一般醫師使用的特效藥就會無效，必須改用第二線藥物，這些藥物效果較差，副作用大，治療期間也要延長到一年半以上。

而被這種有抗藥性的病人傳染到結核病，一發病就是抗藥性結核，馬上面臨棘手的治療問題。

早期發現，把握治療的黃金時段

結核病如果不治療會怎麼樣呢？依據醫學研究統計：有五成的病人會死亡，三成的病人雖不致死，但也會持續性排出細菌，以接近每年十個新個案的速度，繼續感染給周遭的接觸者。所以一旦懷疑有結核病，千萬不可諱疾忌醫，種下惡因。至於中醫治療結核病的效果，目前還沒有任何一味中藥對結核菌有殺菌的效果，而現行使用的抗結核藥物殺菌效果都很好。因此，得了肺結核，不能單靠使用中藥來治療。

和病人共同起居的接觸者也要接受檢查，這樣一旦發現異常，也可以早期發現，把握治療的黃金時段。

結核病人不必分食，但是要注意個人衛生，咳嗽時摀住口鼻，痰液由馬桶立即沖走，居處避免陰暗、潮濕、擁擠，儘可能使通風良好，日照充足。另外，最重要的，就是周圍的同修要接納病人患病的事實，發弘誓願：關心他治療的情況，鼓勵他規則服藥就醫，重拾健康並切斷感染惡業的不斷循環。

幫助別人，就是保護自己

結核病並沒有特定的預防方法，也



沒有特別有效的疫苗，一般所知的卡介苗預防接種只對嬰幼兒的結核病有比較顯著的預防效果，成年人因為大多已受到結核菌感染，即使接種卡介苗，也沒有預防的意義。

雖然結核病是傳染病，但它的傳染力並不如想像中可怕，在正常情況下，每個人都有一定程度的免疫力，可以對抗日常生活中遭遇的感染危險，只要病菌、自身健康狀況、環境三者的平衡狀況不被破壞，就可與結核病和平共存。

若要積極的避免自己成為下一個結核病人，還是有辦法的：生活規律，雖然茹素，但仍應注意營養均衡；適度的勞動和休息、隨時調適心境、保持身心在最健康的狀態，自然有正常的抵抗力，阻擋結核病的發生。

而最好的預防方法就是「治療已知的病人」，幫助周圍的病人迅速而確實的治好結核病，不再傳播病菌，就是保護自己、保護大眾的最好方法。



功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2001年9月1日至10月31日

100000

智海蓮社

45000

法音講堂

36326

彭文光醫師

36000

詹玉珠大德

20000

煒承精密工業股份有限公司

13200

徐蕭貞梅大德

12000

陳美燕大德

10000

石進祥大德

黃永昌大德

8950

清涼精舍護法居士

8000

王美珠闍家果性法師

7500

平捷學苑護法居士

6000

汐止佛教蓮社
周秀珍大德
性諦法師
林永昭大德
林芳仔大德
林金明大德
林豐懋闍家
陳美卿闍家
彭素珍大德
蔡青宏大德

5300

圖德法師

5000

仁闍法師
自二法師
李政翰大德
李義晴大德
果航法師
埔里圖通寺
張劉琴大德
淨土寺
黃曾月香大德

4800

吳欽堯大德

4500

常音法師

4000

尤秀梅大德
宋雲樹大德
李仁超醫師
李榮東闍家
周艷嬌大德
林月貞大德
林彭素娥、林阿榮大德
陳淑郁大德
陳顯男闍家
程紗闍家
楊志泰大德
葉瑞圻醫師
齊渭森大德

3600

高源宏大德
魏鄭春妹、魏德榮、魏郁芬大德

3500

王良月大德
邱煥城大德

3000

王秀爵大德

王陳金治大德
本禪法師
朱岫雲大德
利春賢易(股)公司
李柔儀大德
李財隆闍家
林錫雨、簡秀嬌、林政吟大德
胡瑞祥大德
香雲寺
悟堅法師
許瑞助大德
陳淑媛大德
証理法師
黃金塗大德
鄭香妹大德
謝懷毅大德

2500

林俊雄大德
許清泉大德
陳炯彰大德
林俊雄大德
許清泉大德
陳炯彰大德

2400

王舒怡大德
吳根旺大德
蔡玉梅大德

2000

王玉琳大德
王蓮霞大德
本悟法師
江主文大德
江金標大德
吳月玲大德
李行一大德
李阿紅大德
李淑芬闍家
李勝彰大德
李榮宗大德
辛成裕闍家
卓玉玲醫師
宗仁法師
林秀芬大德
林靜穗大德
林應成大德
法雲精舍
柯惠鸞大德

洪金蘭大德
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
胡翠玲大德
悟傳法師
高文啓闍家
涂伯壽大德
張勝柏大德
張楚華大德
張麗秋大德
梁昇富大德
許修喜大德
許潘桃大德
許馨月大德
陳良安大德
陳炳中大德
陳惠萍大德
陳憲堂大德
陳憲智大德
陳顯男大德
曾干玲大德
黃金萬醫師
黃金聰大德
黃昭榮闍家
傅正法師
圖仁法師
圖林農產生鮮股份有限公司
楊麗巨大德
葉劉金鳳大德
廖陳金嬌大德
廖福春大德
劉阿樟大德
鄭金枝大德
盧盛嘉大德
謝鳳瑛闍家
覺清法師

1400

陳葉大德

1200

心慈、心傳法師
王文路大德
王美智大德
王清展大德
王清陞大德
吳秀貞大德
呂界南闍家
杜芬大德
林英哲大德
邱英銓大德
施珊玲大德
徐秀娥大德
秦啓正大德
張正宜大德
曹容緒大德
清雲法師
許賢堂大德
陳文英大德
陳汪蘭大德
陳婉如大德
陳娘城大德
黃森大德
黃于瑄大德
黃禎祥大德
楊妙侯大德
廖秀鳳大德
魯仁侯大德
魯仁儀大德
魯陳雪大德
賴麗娜大德
魏松茂闍家

1800

王鳳汝大德

1700

黃徐芳嬌大德

1500

何振竈大德

魏鳳蕭大德

1100

陳祐德大德
陳錦順大德

1000

孔淑芳大德
毛賴淡大德
王天佑大德
王波君大德
王美淑大德
王萬易大德
王麗華大德
弘傳精舍
田萬頂大德
白秀曜大德
江素貞大德
吳文華大德
呂玉琴大德
呂許實大德
呂學煌闍家
妙融法師
宋有堂大德
李金燕大德
李盈科大德
李素如大德
李素妮大德
李廣大德
李鴻彬大德
周勉雲大德
周莉蕙醫師
宗泉法師
林余香大德
林信常醫師
林誠義大德
林實清大德
河富美大德
祁台婕大德
南山檀越
施玉珠大德
柯堅智大德
柯雪花大德
洪世國大德
洪建立大德
洪振豐大德
洪麗娟大德
邱偉儀大德
翁山林大德

唯心法師

常能法師

張好大德

張榮榮大德

張瓊文大德

張瓊蓮大德

張熾梅大德

統贏資訊有限公司

許韓耀大德

郭西湖大德

陳秀英大德

陳秀侯大德

陳明惠大德

陳美月闍家

陳清標大德

陳淑靜大德

陳惠貞大德

陳碧真大德

陳碧華大德

陳德惠大德

陳慧玲大德

陳麗娟大德

傅祖盛大德

彭鈺芳大德

曾施玉雪大德

曾熾惠大德

游天宗大德

程勳勉大德

黃怡修大德

黃明環大德

黃春男大德

黃國榮大德

黃緞大德

傅性法師

楊秀月大德

葉阿好大德

葉耀謙大德

詹素敏大德

演圖法師

演駱法師

劉世興大德

劉慧英大德

劉寶桂大德

蔣懷仁、顏美枝大德

蔡大道大德

蔡吳月娥大德

蔡玟薰大德

鄧詠綺

蕭桂馨大德

蕭惠芳大德

賴伊容大德

賴數美大德

謝明全、吳美汝大德

鴻盛科儀有限公司

簡秀珠大德

顏明星大德

蘇秀玲大德

蘇秀蘭大德

蘇泓璋大德

蘇蔡美鸞大德

蘇寶玉大德

900

陳和輝大德

黃秋萍、黃婉真、黃宗德大德

845

陳皇鈞大德

800

如瑞法師
江水泉大德
吳王素美大德
吳有福大德
李彩玉大德
性慧法師
曾煥盛大德
曾碧蓮大德
葉春綱大德
趙瑞春大德
趙寶春大德
劉忠賢大德

700

周玉靜、沈根塵大德
張晉嘉大德
陳美娟大德
詹溪明大德
鄭月女大德

600

吳秀娥大德
吳思瑩大德
吳慧鵬大德
呂秀鳳大德
呂奇珊闔家
李吉祥大德
李敏玄大德
林忠樂大德
邱秀鳳
邱素雲大德
施妙青大德
徐耀祖大德
高梅蘭大德
陳武鼎大德
涂有德大德
張文里大德
張博清大德
張諶芳大德
許洪卯大德
陳玉鳳大德
陳秀萍大德
陳宗健大德
陳彥志大德
陳淑衍大德
陳維藍大德
黃永聰大德
楊富勝大德
楊麗秋·楊佳
哲大德
詹士毅大德
廖進益闔家
劉子儀大德
緣慧大德
蔡湘盈大德
魏完大德
羅中儀大德
羅錦英大德
蘇楊雪燕大德

500

王秀春·許俊
吉闔家
王玟月大德
王啓鳴大德
台灣保谷眼鏡
股份有限公司
正淨法師
吳瑞雲大德

吳權倫大德
呂英彥大德
李玉蘭大德
李青懋大德
李素珍大德
李黃彩琴大德
李璧苑大德
谷振華大德
周秋月大德
東林精舍
林楊金若大德
林碧蓮大德
林繁雄大德
張阿雄大德
張雪珠大德
張嬌如大德
張鴻梅大德
張麗雲大德
許玟芳大德
許適獻大德
連國焰大德
郭明亮闔家
陳川成大德
陳月美大德
陳泓州大德
陳睿憲大德
曾清媛大德
曾麗華大德
程銘美大德
黃書璋大德
黃培達大德
黃進來闔家
楊綿瑛大德
詹心大德
雷文靜大德
趙正西大德
劉千翥大德
蔡連枝大德

400

于鑫龍大德
心廣法師
王允長大德
王玉真大德
王來春大德
朱勝一大德
何祥實大德
吳文煌大德
吳吟珍大德

吳家生大德
呂紹鐘大德
李青芬大德
周文健大德
林秀貞大德
林育期大德
林正堂大德
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
范玉梅大德
范曾阿燦大德
范鳳妹大德
張自雄大德
張榮盛大德
張錦虹大德
張靜文大德
梁則修大德
郭士嘉大德
陳志明大德
陳佩怡大德
博司科技有限
公司
曾品契大德
黃莉蘭大德
熊忠義大德
劉子美大德
劉麗珍大德
謝定川大德
鍾陳陽大德
藍松源大德
譚誌意

300

何依瑾大德
李彬彬大德
阮小台大德
易聰慶大德
林惠蘭大德
邱麗雲大德
張子建大德
張鳳琴大德
莊忠霖大德
莊祐大德
莊雅西大德

陳先益闔家
陳定芳大德
陳玟都大德
黃東昇大德
楊靜芸大德
葉芳如大德
歐彥仁大德
蔡源璟大德
鄭錫洲大德
蕭斐維大德
謝麗如大德
簡興源闔家
嚴渝生大德
蘇振宗大德

250

吳獻池大德
李麗霞大德
張美瑋大德
蔡蘇春雪大德

220

賢子法師

210

松欣托兒所

200

文安朗·王雅
妹大德
王月琴大德
王秀琴大德
王金子大德
王美銀大德
王黃阿梅大德
王蔭玲大德
王鎮聰大德
印安法師
佛明法師
何雪真大德
何瑞鴻大德
吳金枝大德
呂玉娟大德
呂詠安大德
呂義忠大德
李光夏大德
李亨利大德
李岳恩大德
周秀蘭大德

周柏仁大德
林玉春大德
林辰樺大德
林念樺大德
林明宗大德
林姿秀大德
林雅雯大德
林實猜大德
邱金本大德
洪麗南大德
范莉蘭大德
張予靈大德
張廷聿大德
張念浦大德
張書銘大德
張敏華大德
張楷翌大德
張嘉玲大德
許瑞志大德
連坤湘大德
陳東子大德
陳林企大德
陳威良大德
陳彥佑大德
陳昭維大德
陳張秀緞大德
陳朝和大德
陳進榮大德
曾永輝大德
曾秀雄大德
曾泰榮大德
游月裡大德
程蔡儉大德
黃玉霞大德
黃兆清大德
黃明祥大德
黃玖瑜大德
黃金裁大德
黃秋美大德
黃蕭瑞柔大德
黃寶玉大德
楊麗花大德
董君秀大德
董海大德
熊正宗大德
熊林富妹大德
熊阿柑大德
蔡玲玉大德
蔡蕭秀女大德

鄭林足大德
鍾育均大德
嚴一凡大德
嚴一翔大德
蘇王紅英大德
蘇陳教大德
蘇愛玉大德
饒雪梅大德

165

劉子豪大德

100

王宿霞大德
吳五常醫師
吳秋菊大德
宗律法師
林金標大德
邱秋桂大德
梁錫雲大德
陳世健大德
陳貞葵大德
曾子曼大德
黃宿霞大德
黃嘉源大德
會金法師
葉桂英大德
賴翠琪大德
龍正吟大德
戴明淑大德
謝岡大德
謝雪莉大德
韓鳳秋大德

基金會紀事

10月份

- 10.07 至圓光佛學院注射「B型肝炎疫苗」第二劑，共49位法師接受施打。
- 10.08 青輔會至基金會審核由該會經費所補助之「志工培訓」活動，由於檔案詳細，辦活動認真，審查人員鼓勵繼續申請該會之補助。
- 10.14 至衛生署醫政處開僧伽健康白皮書會議，討論由白其卉博士初步資料分析撰稿之內容。
- 10.22 透過基金會協助，法住法師、尤美玉會同老和尚俗家姪兒及弟子，帶八十多歲的老和尚，至健順養護中心安養。
- 10.23 法住法師至三重探視性慈法師
- 10.26 沈佩蘭顧問來會協助ISO9001品質管理系統導入會務制度
- 10.27 中華數位科技公司來基金會討論人力資料庫之查詢、匯出、匯入之相關功能。
- 10.29 慧明法師召開僧伽健康白皮書召開會議，與會

有李懋華醫師、賴文源醫師、彭文光醫師、詹政和醫師及尤美玉。

11月

- 11/03 慧明法師及主編尤美玉至阿南達瑪迦汀洲會址，與吳文珠老師、蘇老師等人商討明年雜誌之瑜珈素食單元內容。
- 11/04 慧明法師、尤美玉至敦煌剪接室，看基金會三年義診成果之VCR剪接。
- 11/06 召開全國醫療網例會暨「站起來走出去」賑災園遊會前籌會議
- 11/07 志工書法班
- 11/11 由中華民國佛教青年會發起，世界華僧會、中華佛教護僧協會及本會合辦，假中正紀念堂藝文廣場，共同規劃辦理「站起來、走出去，為台灣加油」之賑災園遊會，場面溫馨熱鬧，深獲好評。
- 11/13 中華數位科技公司前來，了解e-engine系統之使用問題及討論人力資源系統等相關事宜
- 11/14 志工書法班
- 11/16 慧明法師、為恭醫院企劃課長張耿銘、尤美

玉，討論全國醫療網相關事宜及明年度醫療服務之企劃與相關活動。

- 11/21 召開臨終關懷委員會，與會者有慧明法師、明空法師、黃柏霖警官、許庭熙居士、馬志宏師兄、社工劉志芳、尤美玉等研討91年度會務計劃；沈佩蘭居士來會協助ISO9001品質管理系統，導入基金會會務規劃；志工書法班；會計顧問鍾士鎮、徐子函來會，協助會務帳務處理；召開醫事委員會，與會者有慧明法師、陳榮基院長、李懋華副處長、賴文源醫師、張耿明居士、白其卉博士及尤美玉，商討明年度會務計畫及明年1月將召開僧伽健康白皮書座談會等事宜。
- 11/22 召開健保委員會，與會者有慧明法師、許庭助庭長、梁昇富居士、王台英師姊、社工劉志芳等人，商討明年度會務計劃。
- 11/24 假台中南普陀佛學院，召開第二屆第一次董事會。
- 11/27 中華數位科技公司前來基金會，了解及測試e-engine系統使用情況暨人力資源系統等相關事宜
- 11/28 志工書法班
- 11/29 假基金會會址，召開放生會第四次放生活動暨第三次放生活動檢討會。

僧伽醫護雜誌

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



因為有您的護持，所以感恩您
因為家人朋友的支持，所以感恩他們
因為平安，所以感恩所有眾生……

感恩的心 送給感恩的人

僧伽醫護基金會歲末藥師寶懺祈福法會

【慈悲藥師寶懺】

感恩三年來所有護持基金會之捐款者及志工們，特別為每人設立消災延壽牌位。
您也可以為您想要感恩的人寫下消災延壽牌位。

【36小時佛前長明供燈】

為感恩的人，點一盞智慧明燈。

【大蒙山施食法會】

普施超渡冥界眾生及九二一大地震、風災罹難之有情，
您也可為您懷念的先人立下往生超渡牌位。
所有消災延壽牌位、往生超渡牌位、佛前供燈、一切費用皆發心隨喜，
法會結餘淨資金數作為僧伽醫療基金。
僧伽醫護基金會特將法會功德力回向大德眾生，誠摯邀您共襄盛舉。

歲末藥師寶懺祈福法會程序表

第一天 一月十一日（星期五）			第二天 一月十二日（星期六）		
時間	程序	主法和尚	時間	程序	主法和尚
08:00 ~ 09:00	報到		08:00 ~ 09:00	報到	
第一支香			第一支香		
09:00 ~ 09:30	灑淨	上體下慧長老	09:00 ~ 10:30	慈悲藥師寶懺	上會下宗長老
第二支香			第二支香		
09:30 ~ 10:30	傳授八關齋戒	上果下清律師	10:50 ~ 11:10	佛前大供	上慧下天長老
第三支香			午 休		
10:50 ~ 11:10	佛前大供	上體下慧長老	11:10 ~ 13:30	午齋	
午 休			第三支香		
11:10 ~ 13:30	午齋		13:30 ~ 14:30	慈悲藥師寶懺	上會下宗長老
第四支香			第四支香		
13:30 ~ 15:00	慈悲藥師寶懺	上會下宗長老	15:00 ~ 16:00	慈悲藥師寶懺	上會下宗長老
第五支香			第五支香		
15:30 ~ 16:30	慈悲藥師寶懺	上會下宗長老	18:00 ~ 21:00	大蒙山	上會下宗長老
第六支香					
17:00 ~ 18:00	慈悲藥師寶懺	上會下宗長老			
第七支香					
19:30 ~ 21:30	佛學講座 - 第一福田及淨業三福	上果下清律師			

時 間：民國九十一年一月十一日、十二日（星期五、六）

地 點：板橋市永安活動中心（板橋市雙十路一段25號）

主法和尚：上會下宗長老、上體下慧長老、上慧下天長老、上果下清律師

交通方式：可搭乘捷運至江子翠站，步行約10分鐘

服務電話：（02）8954-1489 傳真：（02）8954-1471