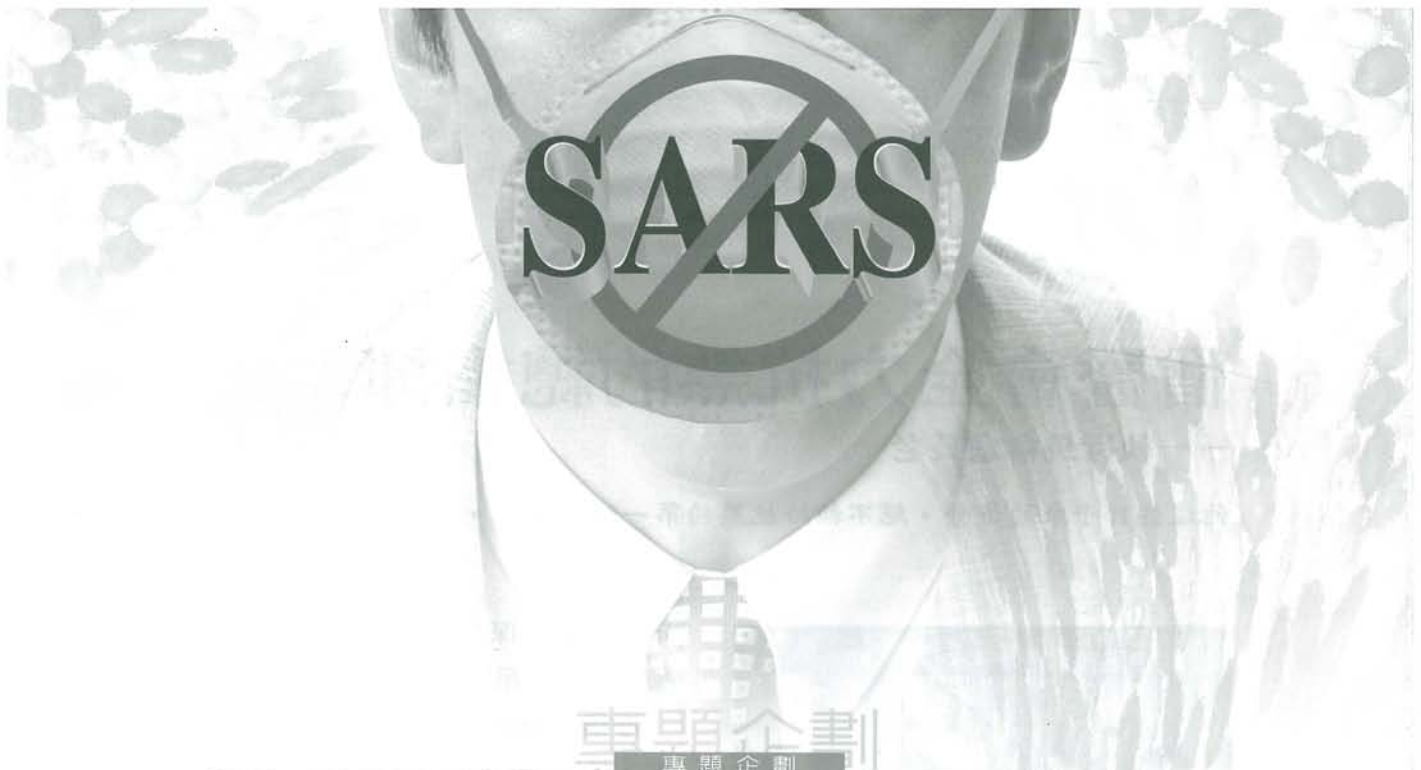




SARS

專題企劃
專題企劃

僧醫會全力抗煞

SARS在台灣造成前所未有的混亂和恐慌，

衍生許多傷害與悲劇。

逝者已矣，來者可追，

在這段全民抗SARS時期，

僧醫會秉持醫護為本的精神，

竭盡所能地呼籲並協助各道場防疫；

遠在美國及日本的護持者，在國內一罩難求之時，

更寄來口罩、電眼耳溫感應器，委請本會捐贈給醫療院所。

本刊特製作此「僧醫會全力抗煞」專輯，

除了為這段歷史留下文字記錄外，

也請到多位醫師談SARS的預防及治療。

僧醫會全力抗煞的總指揮

——執行長會宗長老

他這些日子來的辛勞，絕不輸給抗煞的第一線工作者。

文／陶蕃震



僧醫會致贈口罩給署立台中醫院。

——月下旬，感染SARS的勤姓台商——從大陸返國，進入台大醫院就醫，這是台灣的第一個SARS病人。當時台大醫院如臨大敵，以最高防護隔離標準嚴陣以待，並且展現台灣的醫療水準，使他開心地痊癒出院。從這個時候到四月中旬，雖然偶有零星病例入境，台灣一直自豪地宣稱維持「三零」——零死亡、零社區感染、零境外移出。

四月二十四日，情況急轉直下，台北市立和平醫院爆發集體感染而封院，不僅三零紀錄很快地被打破，台灣還成了WHO宣布的「疫區」、「旅遊警示區」，噩耗頻頻，有關單位一時措手不及，各醫療單位的防護衣、口

罩等救命、保命用品告急，第一線醫護人員提心吊膽。

疫情蔓延迅速，醫學中心紛紛淪陷，抗煞保衛戰如火如荼，一向強調以醫護為本，供養三寶的僧伽醫護基金會也加入了防煞、抗煞的行列，不但協助和提醒各道場做好防疫，在國內一罩難求之時，向國外尋求支援，蒙美國廣福寺自在法師的大力護持，更捐出三萬多個N95口罩及一般外科口罩、一百多支電眼耳溫感應器給各醫療單位，及各方寺院僧眾。日本慧明法師、李宣宗醫師、美國紀醫師各寄來1000個手術用口罩。誠如志工梁昇富師兄的感想，「執行長會宗長老這些日子來的辛勞，絕不輸給抗煞的第一線工作者。」本刊特別專訪他，請他談談僧醫會在抗SARS方面的努力，以及接任執行長一年來的成果和期許。以下就是訪談內容：

問：請談談這次僧醫會捐贈口罩等醫療用品的前因後果？

答：自從四月中旬台灣的SARS疫情日漸嚴重開始，僧醫會一方面呼籲各佛教團體和道場停辦大型活動，做好

消毒、清潔等防SARS措施；另一方面則對外尋求支援醫護物資。這次捐給各醫療院所和道場的口罩，主要是美國廣福寺自在法師和他的弟子們的佈施。另外，旅居日本的李宣宗醫師也透過慧明法師寄了1000個口罩，美國紀醫師也寄來1000個給僧醫會。當時在美國已經不容易買到N95口罩，自在法師知道國內疫情嚴重，口罩嚴重缺貨，因此發動信徒到全美各鄉鎮收購，即使一盒、兩盒也不嫌少，積少成多，最後買到一萬多個N95口罩，兩萬多個一般外科口罩，立即空運來台，並通知僧醫會口罩抵台時間，方便我們盡快領取。

我記得口罩是在5月16日星期五下午4:20寄到的。由於衛生署當時規定48小時內不提貨就要當成戰地物資徵用，因此必須趕辦通關手續。我從來沒有辦過這些手續，又碰到星期六，有的報關行還不知道48小時不通關會被徵收，會務人員問報關行，都說等星期一再說，但是我還是帶著各項文件及印鑑前往機場交涉，才知道機場海關及衛生署假日無休地拼命工作。到了機場，先問設在那裡的疾病管制局人員應該怎麼辦？但是他說不知道，建議我去問海關，我只好一方面問海關，一方面打電話問衛生署，分別接觸了藥政處、醫政處、秘書處等單位，忙得連吃飯的時間都沒有。衛

生署說必須捐贈醫療單位用於防疫才能免稅，在他們的指導、協助下，我自己擬寫公文，趕辦各項手續，終於趕在48小時內辦妥。但這中間過程曲折、艱辛，我往來於機場和各有關單位等共六、七趟之多。一切辦好後，因為提單在報關行那兒，所以差點又沒辦法趕在規定時間內提貨，幸虧當時也在機場的平安運輸公司金美華小姐告訴我聯絡報關行的電話，才在星期日及時聯絡到。但是問題又來了，這麼多的口罩要怎麼載回僧醫會呢？這次又是平安運輸公司的人員幫忙，知道我們這些口罩都是要捐給醫療院所和道場，老闆非常發心，免費幫忙把口罩運回僧醫會。真是阿彌陀佛！

問：這些口罩如何分配運用？

答：所有口罩都捐贈給需要的醫療院所和道場。主要的有，署立台北醫院、署立台中醫院、埔里榮民醫院、玉里榮民醫院、本會醫療網的醫師，以及一些辦學而需求殷切的道場等及分布全省各道場總共有上百間。由於數量有限，不可能每個道場及醫院都送，在醫院方面只能以上述醫院為捐贈對象。這些醫療院所，經常協助支援本會的義診及法師的追蹤治療，法師前往看病也提供優惠，相當護持三寶。這次僧醫會在他們最緊急的時候捐贈口罩，他們都非常感謝，並且發新聞稿給各大報社。據署立台中醫院



的李懋華院長說：「全國疫情最嚴峻時，口罩等重要防護配備一度面臨零庫存的窘境，即使有錢亦無處購置。幸而有慈善團體立即捐贈了口罩、防護衣等物資，及時化解危機。其中，由僧醫會轉贈的7,646個口罩（包括4,646個N95口罩）佔所有捐贈口罩的最大宗。」

目前僧醫會還有一般口罩及耳溫感應器，也歡迎需要的醫院和道場索取，數量不多，送完為止。另外，由美國廣福寺自在法師捐贈的一百多支電眼耳溫感應器，是加拿大今年最新研發的耳溫器，比舊式的耳溫槍和紅外限額溫槍更準確，而且不必使用耳套，只要用75%的藥用酒精擦拭消毒電眼機頭部分即可。這些耳溫感應器也全數捐給了醫院及道場，用以防止SARS疫情蔓延、救護受害者、保護無辜者。僧醫會希望這次的捐贈，能幫助所有僧眾，修行持戒身心安和，使住世三寶清靜莊嚴，眾生起歡喜心。

問：面對這次SARS病毒肆虐，僧醫會還做了什麼？

答：僧醫會除了呼籲各佛教團體暫停大型活動，做好消毒防護外，也以淨土懺為眾生祈福。其祈禱文如下：

在SARS病毒的災難中，僧醫會關心您，在這次疫情中我們應以佛法的慈悲來看待SARS病毒，讓我們在佛陀的慈悲蓮花寶座下同心祈求，祈求病毒們回歸

自然，不要殘害人類，人類也不要殘害它們，更不要去殘害它們賴以生存的雞鴨等飛禽走獸、魚蛙濕居等類，讓大地遍佈陽春，讓大自然呈現祥和。願一切眾生皆能歸敬三寶，供養賢聖，戒殺放生。學習慈悲，學習柔和。讓一切眾生遠離災難，遠離疾病，一切吉祥。

南無大悲觀世音菩薩

問：您接掌僧醫會至今將近一年，能否談談這段日子以來做了哪些，以及您任內最大的心願是什麼？

答：我去年五月經董事會聘請擔任執行長，七月正式開始會務工作。一開始我就認為基金會的工作很慈悲、偉大，沒有大願力是做不下去的，因為這裡所做的完全是佈施，沒有名、沒有利，重戒律，不敢違背因果，以不負十方佈施。我們盡最大的力量供養三寶、辦巡迴義診，不敢花錢作媒體宣傳和交際；戰戰兢兢而竭盡心力落實佛法與修行。

僧醫會是菩薩修行道場，是一處三寶僧團、是一切眾生、蓮友的修行道場，遵循佛陀教化，走上人生真正的解脫大道。會務人員都很和樂地工作，志工及各主任委員們都出錢出力，全力以赴，愈做愈歡喜；許多老菩薩節省自己微薄的生活費供養三寶，令我非常感動，甘願全年無休，以辦公室為家，為僧醫會的理想奉獻。也有很多出家眾主動發心、無私



僧醫會致贈口罩給署立台北醫院。

奉獻地回饋僧醫會，因此我們是擔負著在家、出家，一切眾生的期許。

一年來，除了定期推行全國僧伽巡迴義診及後續追蹤照護，僧伽健保、醫療之供養，中西牙醫之醫療與轉介，及宗教師培訓外，全國各大醫院醫療網之規劃建立也一直在進行。張耿銘醫療顧問負責這件事，目前已經有埔里榮民醫院、署立台中醫院、署立台北醫院，是僧醫會的特約醫院。署立南投醫院也表示希望成為特約醫院，正與我們密切接觸中。希望將來有愈來愈多的特約醫院，成為僧醫會的後盾醫院。

另外，為了感恩捐款者，我們每個月主持「三昧水懺」，為所有捐款者消災祈福、增福增慧；並於佛前宣讀疏文，兼祈求佛法興隆、世界和平、人民安樂、身心自在。而放生會在許瑞助會長帶領下，參加的人愈來愈多，也非常重視生態環保，功德無量。

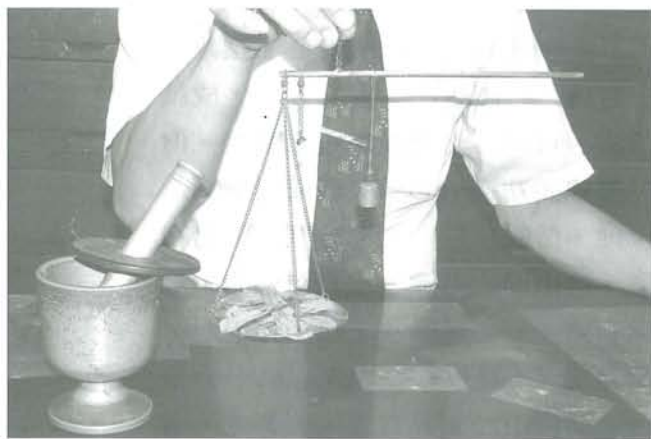
我任內還計畫開設佛法與醫療相關

課程，僧伽心理諮商師、志工之培訓與諮詢服務，最大的心願則是成立「僧伽如意安養道場」。讓老僧、病僧有一個養護的地方，以依怙晚年。這是一所現代醫療與道場功能結合的場所，讓急需的僧伽或者宿或新學皆有養護之處，讓僧伽在持戒清淨之餘得以調和四大，令身心安和，成就道業。同時心向佛法之在家菩薩們，亦可於此醫療養護自己的身心。讓身在三寶地，時時請法，安心修行，成就道業，可謂身心醫護兼養之寶地。但是要建如意道場必須有現成的道場或土地。僧醫會是一個不分派別、跨寺廟、跨山頭的組織，沒有自己的土地與寺廟，一切活動及業務工作場所，不是借用即租用，一路走來十分辛苦，這次由於梁昇富志工的奔走，黃火土、張錦秋居士的發心，樹林淨宗學會的護持，能夠長期借用樹林大安路的房子辦公，我們非常感恩！為了永續發展，在此特別呼籲大家一起幫忙，尋找約二、三百坪的場地作為僧醫會的會址，地點以台北縣附近最為理想，以利會務運作，及做為建設僧伽如意道場之籌畫中心。如果有道場願意捐獻土地或道場，當然更好。還有僧伽如意道場是個較大規模的計劃，須有大片的土地，上焉者五甲以上，中焉者兩、三甲，下焉者幾千坪皆可。但願大眾護持，早日完成。

中醫如何預防SARS

對於這類疾病，中醫已有二、三千累積下來的實際臨床經驗，也成就了中醫的《溫病學》，形成一套完整的預防。

文／中醫師周莉蕙



「老闆，我要買人參！」
「您有哪裡不舒服嗎？」

「不是我要吃的，是我先生感冒咳嗽，買來預防SARS用的。」

呃……此時，立刻發現一名中醫師倒地不起……（因為治療感冒是要往外趕邪出去的，人參補氣是反其道而行，等於閉門留寇，會加重病情的啊！）

中藥有效嗎？

現在人心惶惶，聞『煞』色變，聽

到哪裡有偏方、預防方，一窩蜂盲目追尋，難怪藥材水漲船高，價格漲了又漲，都是嚴重急性呼吸道症候群（SARS）惹的禍！那為什麼中藥如此吃香呢？只因為西醫到目前為止沒有特效藥可以有效對治冠狀病毒。

再看《中國時報》綜合五月廿一日外電報導：『北京、廣州的中醫院結合中西醫治療SARS患者，療效贏得世界衛生組織（WHO）官員相當高的評價。臨床顯示，中藥有縮短治癒時間、平均退燒時間減至下到三天等效果，而且絕大多數患者均能痊癒。

據香港《文匯報》報導，廣東省中醫院和廣州中醫藥大學第一附屬醫院結合中西醫治療，所收治的一百四十例確診SARS患者，絕大多數痊癒出院，無一例死亡，醫護人員亦未受感染。

北京中醫藥大學附屬東方醫院則以清開靈、魚腥草注射液和湯劑等中藥，配合小劑量激素（類固醇）治療

SARS病人。

研究顯示，作用於體外時，板藍根、雙黃連的抗毒效果不如抗病毒劑，但患者服用後，中藥抗毒效果卻明顯優於西藥。

北京胸腔科醫院中醫科主任劉德泉表示：「中藥在消退和消除肺部陰影的療效都比西醫平穩，而西醫採用激素療法容易出現第二次高峰。」

在在說明中西合併治療遠比只用西醫的支持療法來的強，而中藥確實有優勢療效。

中藥真的可以治療SARS嗎？

如何治療呢？

2003年5月19日《中國中醫藥報》指出：廣東省中醫院治療SARS採用中西醫結合。它的症狀有高熱，發病時體溫 $39.00 \pm 0.60^{\circ}\text{C}$ ，多伴有關節、肌肉酸痛、惡寒、腹瀉、疲乏、氣促、胸悶、頭痛、咳嗽、噁心、嘔吐等症狀，舌質以紅為主，舌苔以薄黃苔、黃膩苔、白膩苔為主。辨證病位在肺，病變涉及脾胃。採取衛氣營血辨證和三焦辨證進行分期和分型。他們按病情將本病分為早期、中期，極期(高峰期)、恢復期4期。

1. 早期針對濕熱阻遏肺衛、表寒裡



防治SARS處方

處方 1.

主要功能：益氣化濕，清熱解毒。

藥物組成：生黃耆10克、敗醬草15克、薏苡仁15克、桔梗6克、生甘草3克。

用法：水煎服，日服一劑。

處方 2.

主要功能：清熱解毒，利濕化濁。

藥物組成：魚腥草15克、野菊花6克、茵陳15克、佩蘭10克、草果3克。

用法：水煎服，日服一劑。

處方 3.

主要功能：清熱解毒，散風透邪。

藥物組成：蒲公英15克、金蓮花6克、大青葉10克、葛根10克、蘇葉6克。

用法：水煎服，日服一劑。

熱挾濕等不同證候，治療重在宣透清化，方選三仁湯、升降散、麻杏甘石湯加減。

2. 中期針對濕熱蘊毒、邪伏膜原、邪阻少陽等不同證候，採用清化濕熱、宣暢氣機，選用甘露消毒丹、達原飲、蒿芩清膽湯等方加減。

3. 極期主要針對邪盛正虛、熱入營血以及內閉外脫證候，選用白虎湯、清營湯、犀角湯等方加減。

4. 恢復期要扶正透邪並用，兼以化濕、活血。

在如此清楚的分期辨治基礎上，再根據患者的體質特點、兼夾證的不

同，進行加減，以改善症狀，提高療效。

中醫藥防治SARS的優點

中醫除了治療外，預防是一大特色。因為SRAS的壯熱、咳喘的主症、春季發病及有傳染性的特點，可以歸為溫病範疇的「春溫」、「溫疫」，而對於這類疾病，中醫已有二、三千累積下來的實際臨床經驗，也成就了中醫的《溫病學》，形成一套完整的預防，而優於西醫的地方有三：

1. 早知病程發展而超前截斷



春暖花開的季節要小心預防傳染病。

因為春溫、溫疫，《溫病學》清楚記載如何用三焦辨證和衛氣營血來辨證與及時對治，相較於西醫現在才著手找病毒，一、二年才能發展出疫苗的過程比起來，快速多了。而且也明白提出病程的發展與預後，可以搶在前頭超前截斷病理機制，有效控制疾病，就像春溫邪郁內發、裏熱熾盛，病程中邪熱易侵犯心包而發生神昏，這就是『呼吸衰竭』的惡變了。

又如，美國最具權威的傳染病專家之一警告說：「嚴重急性呼吸道症候群(SARS)」最嚴重的疫情『尚未開始』。今年入冬以後爆發更嚴重疫情的可能性越來越高。」，而春溫的發病季節，書上早就說明是在春季、春夏之際或冬春之交。

中、西醫因切入的角度不同，形成二套不同的系統，雖不能比較，但中醫卻勝在它時間夠久，累積的實際經驗夠豐富，推演出的理論更充足。

2、整體思維

中醫認為SARS這急性熱病是由口鼻而入，而病因病機是『陰精虧虛、正氣不足』的條件下染病，意思就是免疫能力差的人才會感染。它不從微觀



防治SARS處方

處方4.

主要功能：清熱解表，疏風透邪。

藥物組成：蘆根15克、銀花10克、連翹10克、薄荷6克、生甘草5克。

用法：水煎服，日服一劑。

處方5.

主要功能：健脾益氣，化濕解毒。

藥物組成：生黃耆10克、白朮6克、防風10克、蒼朮6克、藿香10克、沙參10克、銀花10克、貫眾6克。

用法：水煎服，日服一劑。

處方6.

主要功能：益氣宣邪，解毒化濕。

藥物組成：太子參15克、貫眾6克、銀花10克、連翹10克、大青葉10克、蘇葉6克、葛根10克、藿香10克、蒼朮6克、佩蘭10克。

用法：水煎服，日服一劑。

煎法：加水量超過藥物表面約2至3公分，中火加熱至沸騰後，小火加熱15至20分鐘，傾出藥液。每劑煎煮2次，將兩次煎煮藥液混合後，分兩次飯後溫服，服用量每次不超過200毫升。

處方中的薄荷、藿香、蘇葉應在藥液沸騰後加入共煎。

地去找病毒出來，而是從整體的體質問題去著手，這也說明了為何死亡者以老人的比率居多，足以提供SARS防治研究參考。

3、預防重於治療

a·燒艾葉

中醫是「上工治未病」，對預防疫疾、截斷其流行，記載了許多原始實用的芳香辟惡法。例如燃燒艾草，可以驅懷毒氣、驅逐疫鬼。

b·作息

而在日常中，正常的生活起居、充足的睡眠、均衡營養、空氣通暢、心情愉快，絕對可以提高自身免疫力的。

c·預防方

至於預防藥材方面，大多數人會選用貫眾、大青葉、銀花、連翹、板藍根、野菊花等清熱解毒之品，但沒有患病時，過服苦寒之品，會因苦寒敗胃，損傷正氣，反而更容易感染，所以需再加入像黃耆、玄參、玉屏風散等益氣、養陰、健脾藥，扶正與祛邪並用，才能有效預防。

然而扶正之品，還是要因地區、生活習慣、因時、因人不同而選用。如素體陰虧之人，預防藥物應重在養陰；濕邪內盛之人，預防藥物應重在祛濕健脾，就像台灣海島地帶，濕熱內盛者多，預防藥物應重在清熱化



接近大自然，保持愉悅，自然能提高免疫力。

濕，所以中國大陸，國家中醫藥管理局專家推薦防治非典六個處方（參見BOX），只因預防方也是要依體質辨證後再用藥的。

d·艾葉溫灸足三里穴

唐代藥王孫思邈常用之，活到101歲。日本也極推崇。因為它可以溫陽培元，有增強體質、防病保健之功效。

e·經絡按摩

方法：將雙手掌根部位放於脊椎與肩胛骨間之多肉區，由上往下，平推至下背部，每回五至十分鐘，每日一至二回。可以強化臟腑、提高免疫功能。

提供中醫的治療與預防方法，讓大家了解，SARS絕對不是絕症，它是可以治療的，不要懼怕，平時多運動，作息正常，保持愉快的心情，預防方偶爾食之（請不要過量、大量、長期服用），相信台灣很快可以走出這“煞死”陰影的。

非典型肺炎的歲月

第一線的醫師面對SARS時，
有什麼困難與矛盾掙扎，
有什麼難忘的人與事，
又有什麼值得反思和感謝的呢？
黃醫師用文字記錄非典型肺炎的歲月，
正是第一線醫師的真情記事。

文／埔里榮民醫院內科主任 黃聰敏醫師

「黃醫師，您可以開一張死亡診斷書給我嗎？」

最近門診的醫病對話真是千奇百怪，猛回頭問清楚原因，才知道這位媳婦的婆婆因不敢到醫院來看病，已往生三日仍無法安葬，不得已只好來求助醫院的醫師。這位婆婆是老病號，素有糖尿病、高血壓的病史，可能是心臟病發作，又因SARS不敢求醫喪失生命，也讓平靜的門診增添一些恐怖的氣氛。

生命無常

在抗煞歲月裡，有對夫妻疑似個案。先生發燒、肺炎被送進負壓病房，太太沒有那麼嚴重，卻願意和他住同一間隔離房。我隨口問她會不會害怕，她告訴末學，孩子已交給婆婆，自己會一直陪著他。好多位醫護人員已立了遺囑，似乎SARS的流行讓人們感受到生命的無常。

如果真是SARS，就讓他走吧！

在多位醫護人員相繼死亡的消息傳開來的一個夜裡，有位疑似SARS的中風老人，感染急性肺炎，神智不清。這位原本就是癌症末期的病



患被由台北轉送回南投故里，因為南投縣只有埔里榮民醫院一家公立醫院有負壓隔離病房，因此接到衛生局通知。

在轉診醫師及醫學中心感染專家討論中發現，地區醫院缺乏適當的防護及人力，因此要來照顧SARS病人，醫護人員道德與現實面心裡的掙扎，非言語所能形容。有醫師自從SARS流行以來，已經半個月不敢回家，有關遺囑、財產、保險等後事都安排好。還好末學同修較人性化，規定回家前全部衣服換洗、洗完澡才可以回家吃頓飯，但禁止靠近小孩。

抗煞中期政府指令是各縣市病患不得隨意轉至其他縣市，以免疫情擴散。我告訴中部防疫指揮中心，地區

醫院沒有呼吸器式的負壓病房，也沒有胸腔科人員，當時我們啓用這些隔離病房，只是為山地肺結核病人及老榮民做簡單隔離，不是給重大傳染病預備的。N95口罩缺貨、防護裝備簡陋，來往的護士、醫師萬一中獎而發生院內感染，這些責任末學怎麼扛下來？在此感恩僧伽醫護基金會轉送1,600個口罩給醫院同仁，雖然後來證實這位疑似病患並非SARS，但這些口罩確實使醫護同仁的心安定不少。SARS最可怕的是在插管時痰液噴出上億的病毒，防護不夠會陪上醫護人員的生命。防疫指揮官一句話：「70多歲、末期病患，如果真是SARS，不用插管就讓他走吧！」令人百感交集。

黃主任，您可以收容我嗎？

政府規定去大陸回台的榮民必須隔離十到十四天才可以回榮家或自家休養。有位老先生去大陸探親，回來以後遭到戒護人員緊張兮兮地送到本院隔離。老榮民說：「我又沒犯錯，也沒病，也不是去廣東、香港玩，幹嘛關我禁閉？」我們又哄又勸才把他請進居家隔離區，想不到他「出獄」後，房東不肯收留他，禁止他進門，把他當成瘟神；拿著一袋行李，兩眼無助的表情，加上平時有糖尿病、腦中風的病史，去了一趟大陸，情況就像公園旁的癩痢狗，人人避而遠之。難怪史書經常記載戰亂瘟疫年代人命跟畜牲一樣是那樣的輕賤。

抗煞英雄家屬的悲情

電視上報導醫護人員的家屬常受到不平等的待遇。

在政府尚未大力宣導SARS的病因、預防方法，及醫護人員為抗煞辛勞的歲月以前，末學的同修到市場買菜，一聽到她的先生在醫院上班，人群馬上解散。末學在下午休息時間到麵攤去買晚餐給兒女吃，顧客本來聊得很高興的，麵攤老闆好意介紹我在榮民醫院上班，圍在麵攤的顧客馬上捏著

鼻子倒退半步，匆匆離去。SARS 在台已經接近兩個月，埔里榮民醫院同仁大家都平安，感恩許多師父，包括中台禪寺、靈巖山寺大和尚給末學許多協助。去瘟神咒、去毒咒、大悲咒，給不安的病患安心，又有許多居士提供消毒用具、耳溫槍、食譜及抗煞的方法；提供治療的藥品、隔離衣，在此一併感謝。

SARS流行期應有的裝備

（一）心理上：以慈悲心看 SARS 病毒。因它的宿主被人類殺害進入人體腸胃，而無宿主可以寄宿繁衍後代。以懺悔心求遭人類殺害的生靈諒解，祈求佛菩薩加被。

（二）生理上：多運動、多喝水、吃點辣製品的食物，生活正常，不參加不必要的應酬。據聞中台禪寺的師父們已不在一起用餐，而是帶便當回寮房。

（三）防護上：口罩（外科、N 95）、多洗手，解毒咒一個、去瘟神咒一個、洗手液一瓶，每天量體溫兩次、守住五戒、素食、唸佛迴向給病患，勸病人唸佛。

（後記：師父需看診或有疑慮可先與弟子聯絡 0937-248892）



預防SARS之藥膳

人人聞煞色變的抗煞期，
楊玲玲教授指導您，
輕鬆製作增強免疫力的飲食。

文／國立嘉義大學生命科學院楊玲玲院長



如何預防SARS之感染？已深受國人普遍的重視了。SARS為嚴重急性呼吸道症候群，預防之道首重於「免疫提昇」與如何避免呼吸道感染之「潤肺補肺」藥膳。

提昇免疫力

在我們日常飲食中，「米」扮演了非常重要的角色，誠如：《隨息居飲食譜》所記：「粳米甘平，宜煮粥食——。粥飯為世間第一補之物——故貧人患虛証，以濃米飲代人參湯，因此病人、產婦以粥養身最宜、又經濟、又實惠。」

筆者對米水抽取物之研究已證實可促進抗體之產生，而達到免疫之提昇。國人喜用人參進補，然而米之補中益氣功同人參，為嘉南平原之大宗作物，是隨手可得的食材，特將設計之免疫增強藥膳，介紹如下：

1. 健脾益氣、免疫增強——四君子粥

材料：

黨參三錢、白朮三錢、茯苓三錢、甘草一錢半、紅棗八～十二粒、薑二片、沙拉油一小匙

作法：

(1) 米洗淨，加水二杯浸泡。

(2) 黨參、白朮、甘草加水二杯及沙拉油一小匙放入電鍋中，外鍋加四分之一杯水，煮至開關跳起，略冷即用漏勺漏去殘渣取其濃汁待用。

(3) 茯苓洗淨，炒乾用粉碎機打成粉待用。

(4) 紅棗洗淨，撥開去核。

(5) 將(1)、(2)濃汁和茯苓粉、紅棗一併放入鍋中熬煮成粥，最後滴薑汁，即可上桌食用。喜用甜食者可加入適量之冰糖，調成自己喜好之甜味

但切勿太甜。

說明：四君子湯為中醫治療脾胃虛的有效名方。臨床上主治：面色萎白、體虛無力、食少不思飲食、舌淡苔白者，尤其是小兒之消化不良。本研究以四君子湯進行免疫藥理學之研究，已發現：臨床常因服用類固醇過多而造成免疫功能低下，而四君子湯可以增加T淋巴細胞，有預防免疫功能下降之調解作用。

除此之外，國外之研究亦証實四君子湯具有(1)抗貧血、促進血色素及白血球升高。(2)促進肝臟糖原的恢復及肝細胞RNA合成能力的恢復，而達成保肝作用。(3)抗突變和抗腫瘤作用。

2. 免疫增強——四君子飯

材料：

黨參三錢、白朮三錢、茯苓三錢、甘草一錢半、紅棗八～十二粒

作法：

(1) 黨參、白朮、甘草加水一杯放入電鍋中，外鍋加四分之一杯水煮至開關跳起，略冷即用漏勺漏去殘渣取其濃汁待用。

(2) 茯苓洗淨，炒乾用粉碎機打成粉待用。

(3) 紅棗洗淨撥開去核。

(4) 米加(1)濃汁和茯苓粉拌勻，放入紅棗加足量水，放入電鍋中煮至開關跳起即可上桌食用。

3. 止咳免疫提昇玉露

材料：

苦杏仁去皮尖四十克、小米十克、有機蓬萊米半杯、冰糖適量

作法：

(1) 米與小米洗淨，浸泡於清水中。

(2) 苦杏仁去皮尖洗淨浸泡於清水中。



小米

(3) 將(1)加水放入果汁機中，打成均勻之細漿。(可用網杓過濾，大粒者倒入果汁機中重新再打勻為止)。

(4) 苦杏仁加水放入果汁機打成漿。(可用網杓過濾，大粒者倒入果汁機中重新再打勻為止)。

止咳免疫提昇玉露



(5) 4杯水煮開之後，緩緩加入(3)之米漿攪均勻後，再徐徐加入(4)杏仁漿攪拌均勻後，改用小火悶煮十分鐘後，再加入適量之冰糖即可趁熱食用。

說明：小米及有機蓬萊米具有健胃益脾之功效，杏仁味苦性溫入肺經，有下氣止咳之效。正值寒冬之際趁熱喝下會出汗，尚具有祛寒之效。

4. 固本培元明目元氣露

材料：

有機蓬萊米一杯、枸杞子二兩、黃耆一兩、冰糖適量。

作法：

(1) 黃耆加水六杯放入電鍋內鍋

中，外鍋加水四分之三杯煮至開關跳起，濾去渣，黃耆湯汁待用。

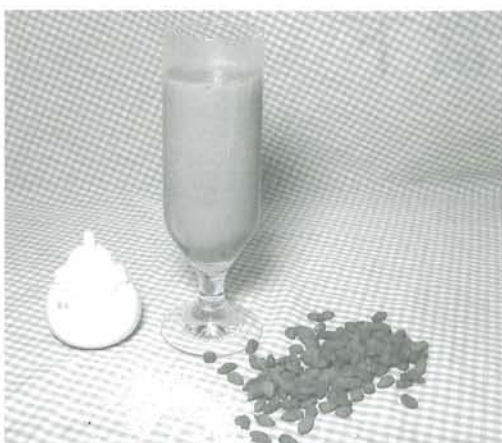
(2) 米洗淨浸泡於清水中，倒入果汁機中，加水打成乳白色，用紗網過濾，粗大粒者，再倒入果汁機中打細後待用。

(3) 枸杞子洗淨加水放入果汁機中，打成汁，用漏網過濾後待用。

(4) 將(1)之黃耆湯汁煮沸後，徐徐加入米漿攪拌均勻後，再加入枸杞漿汁煮至枸杞香味溢出，而呈現橙色之玉露，再加入適量之冰糖燜熱後食用。

說明：米具有補中益氣，枸杞子含有豐富之胡蘿蔔素維他命之前趨物質，並且含有豐富人體所需之氨基酸，具有明目補眼之作用。黃耆補氣小人參，具有排膿癒合傷口以及提神免疫力之固本培元，和補氣之中藥材。本玉露具有保眼、養眼、補氣之作用，老少





固本培元明目元氣露

咸宜，更適合手術開刀病人之飲料。

潤肺補肺

止咳化痰、寧心、安神 —— 銀耳百合強壯食膳

材料：

銀耳十公克、百合四十公克、大棗二十粒、冰糖適量。

(此為一小家庭四至六人食用之份量)

作法：

(1) 銀耳洗淨泡於水中十分鐘，使其膨脹，用刀去除其黃色之蒂頭後，加二杯水放入果汁機瞬間打碎。

(2) 百合挑選除去黑色或褐色之不新鮮者，用水搓洗，除去表面之雜質，再泡於清水中一小時後待用。

(3) 大棗於水龍頭下用水搓洗乾淨，待用。

(4) 將打碎之銀耳、泡軟之百合、大棗及適量冰糖一起放入燉鍋中，先用大火煮沸後，改用小火燉煮至百合熟爛為止，即可上桌食用。冬天可吃熱食，夏天放入冰箱作為冷飲，冰涼可口。

說明：白木耳又稱銀耳，為銀耳科



銀耳滋補、潤肺；大棗補脾胃、調血氣。

植物銀耳之子實體，目前多為人工栽培品，本省中部有大量之栽培，其作用為滋陰、潤肺、養胃、生津。治虛勞咳嗽、痰中帶血、虛熱、口渴。

主要成份為碳水化合物（多糖類）約占百分之六十五，其次為蛋白質、維生素B、少許脂肪、粗纖維及鈣、磷、鎂、鐵礦物質。百合為白色百合花之鱗莖乾燥物，含有豐富的蛋白質、脂肪，具有潤肺、止咳、寧心安神作用。

認真生活，安住當下

面對SARS的肆虐，願你我彼此行善去惡、
累積福報，遠離疫情的威脅，
長養智慧福德，開啓光明的大愛。

文／美國佛州針灸醫師 江盈達

我不願生，忽然生在世；我本不願死，忽然死期至。

921的陰霾尚未清滌，隨之而來的SARS病毒威脅，卻衝擊著全台醫療防護線，醫生護士相繼倒下，全國陷入空前未有的恐慌與不安，也考驗著人與人之間的關係與互動。今日你我尚能彼此問好，明日醒來是否能夠同在？國土危脆、世事無常，地震、饑荒、瘟疫…等，各種苦難紛至沓來混雜著五濁惡世的業風，何時才會變成清涼之水？

台灣的醫療防護以及水準，在此次SARS衝擊之前，堪稱世界水準。但自疫情爆發至今，世界衛生組織（WHO）在會議（WHA）上卻認為台灣地區是疫情發展最為迅速之處，而一般人所認為較落後的越南等國，卻在這波疫情中，因為防疫得當，加上空調系統的少用，而使得疫情快速受到控制；



相較之下，可不是形成了另一種諷刺？

中國醫學的草藥，在此次越南與中國大陸的防疫中，扮演著非常重要的角色，並適時地加強了許多人的免疫能力，直接或間接地救了許多寶貴的人命，也安定了許多人的心。有一處方如下：鳳尾蓮（又名：孔雀尾）與良京（又名：路蕎）專治發熱、咳嗽…等，有顯著療效。年初有一女子從大陸回來，就呈現咳嗽等上呼吸道症狀，經自行服用許多偏方，仍不見顯著效果，後來食用上述藥方前後三次之後，病情遂不再復發。其中曾有一嚴重病例，發燒、咳嗽以及高燒不退，已經送入醫院，經院方判定為疑似SARS病例，後來因緣際會之下服用了此方之後，亦有明顯改善。

另一方面，尚有幾種中藥處方，都對於氣管及上呼吸道有顯著療效：

一、荊防敗毒散：宣風、疏絡、行滯敗毒、惡寒、發熱、發疹以及腫脹疼痛。

二、黃蓮解毒湯：專治各種急性熱性病，發炎、發熱、口燥、咽乾、心神不寧以及煩悶心燥。

三、百合固金湯：補肺滋腎，肺傷、咽喉腫痛、胸悶、肺癆咳血、咳嗽氣喘。

四、竹葉石膏湯：清涼止渴、生津



針灸可增強與調和免疫能力。

益氣，治療各種熱性病、肺炎咳嗽、高燒不退。

五、銀翹散：頭痛發熱、扁桃腺發炎、咽喉炎、氣管炎、耳腺炎、乾咳不止。

另外，尚有中藥單方：金銀花、桑椹、桔梗、陳皮、薄荷、半夏、柴胡、板藍根、川貝、茯苓…等。以上各方均可參合食用。

針灸方面，可以增強與調和免疫能力，其中「合谷、三間、內關、絕骨、三陰交、列缺、尺澤、魚際」等穴道。

「禍福無門，唯人自招，善惡之報，如影隨形。」人生的劇本，在未來之前，就已經注定了，當劇本結束，就得鞠躬下臺，人生難得相聚，在何處生，在何處結束，都是不該輕易改變的，可以把握的是，如何「認

真生活，安住當下」，「了凡四訓」說得明白、清楚，唯有行善去惡、累積福報，方可改變命運，遏止無名業的追討。

面對SARS的肆虐以及地震、天災人禍的頻傳，願你我彼此用最虔誠的心來祈禱，願上蒼憐憫眾生，讓我們遠離疫情的威脅，以致社會安康、人人長養智慧福德，開啓光明的大愛。《論語》〈孟子〉有段話：「爲王者行仁、爲臣者盡忠、爲民者心善，上蒼自然降福給這個國家。爲王不仁、爲臣不忠、爲民暴戾，上蒼自然降災難，以致國破家危、民不聊生」。

一善破千災，一念善，可成就好

事，解救無數人的生命。相對的，一念惡，也會造就禍端，引發無法計算的傷害。生活方程式，唯有照顧好自己，勿讓親人擔憂是「小愛」；自行隔離不讓病毒有可趁之機與蔓延是「大愛」。更何況隔離如同修行，不再外求，得以藉此關照反省生命，重新思索人生方向，戒慎誠懇，用感恩與慈悲轉化我們自己心中的病毒，作一次心靈洗滌，洗去鉛華與虛榮，拋棄冷漠與對峙，以開啓積極正面的人生方向。



■更正小啓

本刊上期第25頁右欄第3、第6行的復溜胃經，應爲復溜腎經，特此更正。

SARS

爲預防SARS擴散，各道場請盡量減少大型活動 如舉辦活動，請做好消毒、預防措施。

建議事項：

1. 場地事先消毒：家用漂白水與清水以1比10比例稀釋後用來擦拭及拖地。
2. 準備洗手水及漱口水。
洗手水的調配法：家用漂白水與清水以1比750的比例稀釋。
漱口水則可在西藥房或超級市場等地購買。

●如需醫療支援或諮詢，歡迎與僧醫會醫護組聯絡。



財團法人佛教僧伽醫護基金會

地址 台北縣樹林市大安路534號6樓

電話 02-26829188 傳真 02-26829186