

1999年4月5日創刊

第46期

2007年4月5日出刊

復醫伽僧



從三輪體空談布施

【專題企畫】

大家來樂活！



《華嚴經普賢行願品》：「眾生至愛者生命，
諸佛至愛者眾生，能救眾生身命，則能成就諸佛心願。」

慶祝佛誕節 **舉行**

浴佛法會及 放生保育活動

【日期】96年5月19日（農曆四月初三）（星期六）

【地點】東北角海岸 ① 放生：鹽寮海濱公園
② 浴佛：龍門渡假中心

【說明】放生、浴佛典禮後恭請長老開示

【活動時間】

AM6：30 樹林大安路基金會會址出發

AM6：50 土城市青雲路138號（板橋地方法院大門口）出發

AM7：00 新埔捷運站（2號出口）出發

AM8：30 鹽寮海濱公園集合

搭乘遊覽車出發者繳交300元整

（含車資、保險、餐費，請自備飲水及雨具）

自行前往者繳交100元整（含保險、餐費）

法師參加者費用全免

放生捐款：隨喜功德

如有結餘，轉為本會醫療健保費用運作

*報名請洽（02）2682-9188。或填妥29頁表格傳真至本會。
5月9日（星期三）截止報名。

誠摯邀約諸位大德共同參與盛會，功德無量！



財團法人佛教僧伽醫護基金會

台北縣樹林市大安路534號6樓

報名電話（02）2682-9188 傳真（02）2682-9181

老病死是人生的必然，身為三寶弟子，當然都希望臨終時一心不亂念佛往生。但是，萬一在生死關頭自己已不能作主，要如何避免不適當「急救」產生的遺憾呢？安寧緩和專科護理師高碧月寫的「共結同生西方極樂世界的法緣」一文，指引讀者免除遺憾方法。

「樂活 (Lohas)」意指「健康且永續的生活方式」，更具體說就是「吃得健康、穿得簡單、關心世人、熱愛自然、追求身心成長、減少浪費及污染。」在樂活風潮席捲世界的今天，回頭省視佛陀在兩千五百多年前留給我們的教義——慈悲喜捨、清淨和合，赫然驚覺，這不就正是樂活精神嘛。原來，遵循佛法生活就是「樂活」，也就能如達賴喇嘛所說：「以慈悲心過活，使我們的生命有了意義，也為我們和其他人帶來幸福。」本期特別企畫「大家來樂活」專題，先從飲食談起，祈願大家都能更健康、更幸福。

台北高等法院法官許瑞助居士，是本會放生會會長，推動「慈悲與智慧」的放生。記得去年在前往台中南普陀寺健診的遊覽車上，他講了好幾個寓意深遠的故事，當時就很希望他能發而為文，利益更多人。本期的新專欄「許法官說故事」——從生命的故事中體悟佛法，讀來令人動容，千萬不可錯過。

目錄

編輯室報告 1

【道海長老開示】

從三輪體空談布施 4

道海長老

如意緣 8

編輯部

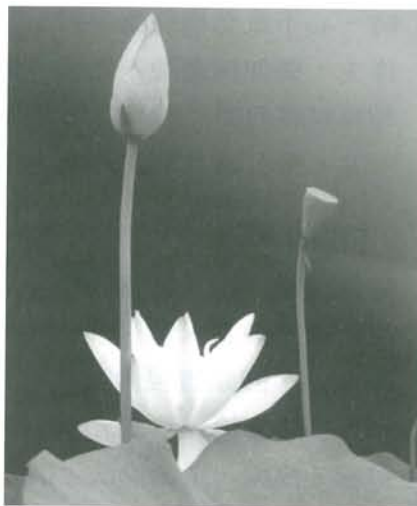
【許法官說故事】

從生命的故事中體悟佛法 12

許瑞助

共結同生西方極樂世界的法緣 14

高碧月



【專題企畫】

17 大家來樂活！

18 如何樂活減重

賀皓宜

24 吃素後變瘦，怎麼辦？

周莉蕙

26 吃素獲健康 慈悲利眾生

黃焜璋

【健康講座】

30 養生之道

侯秋東



2007年4月5日出刊 1999年4月5日創刊

發行人/道海長老
社長/會宗長老
總編輯/慧明法師
總校對/慧觀法師

戒律顧問/果清律師、淨旭法師、本因法師
佛學顧問/宗興法師、淨耀法師、廣淨法師、如慧法師
醫療顧問/黃焜璋醫師、李懋華醫師、陳榮基醫師、
宋永魁醫師、施文儀醫師、張耿銘居士
法律顧問/李宜光律師、林春鏞律師、沈惠珠律師
會計顧問/陳兆伸會計師、鍾士鑽會計師、徐子涵
會計師

資訊顧問/張博論教授
放生顧問/許瑞助法官、張建仁教授、冉繁華助理教授
財務顧問/黃永昌經理

主編/陶蕃震
特約採訪/沈秋萍、李劍虹
視覺設計/冠霖藹第兒工作室
封面攝影/鄭履中
攝影志工/梁昇富
編輯志工/鄭玉鵬
讀者服務/黃靖芳
承印/欣佑彩色製版印刷

發行所/財團法人佛教僧伽醫護基金會
台北縣樹林市大安路534號6樓
電話：(02) 2682-9188
傳真：(02) 2682-9186
法師免付費專線0800-555559
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



【牙齒保健】

如何自我檢視牙周病 40

張智欽

藏醫的飲食療法 42

凃志懋

【筋骨關節診療室】

如何防治跟腱炎 52

蔡文龍

健康Everyday 54

編輯部

背部的運動治療及日常護理 56

曾國楨

功德林 59

基金會紀事 64

財團法人佛教僧伽醫護基金會

◎本會宗旨：以照顧全國僧伽健康為
主要宗旨

◎本會服務項目：

1. 僧伽健康促進與健保之協助
2. 中醫、西醫、牙醫之醫療諮詢與轉介
3. 定期僧伽義診及後續追蹤照護
4. 僧伽心理諮商師之培訓與諮商服務
5. 佛法與醫療相關課程之開設
6. 佛教醫療文化之建立與志工培訓
7. 僧伽臨終關懷與喪葬處理
8. 全國僧伽醫療網之建立
9. 佛教僧伽如意安養道場之籌設
10. 佛教僧伽醫院之籌設

◎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：

佛法與醫學及醫療資訊介紹

◎郵政劃撥帳號：19265780

合作金庫樹林分行帳號：3133871000019

◎戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會

從三輪體空談布施

道海長老主講

各位法師、各位居士，大家早安

今天是僧伽醫護基金會園遊會的吉祥日子。園遊會裡有義賣，義賣也是一種布施的功德。布施一定要了解三輪體空，而要明白三輪體空的意義，就一定要明白無我、無我所。假使不能了解無我、無我所的道理，是很難能夠得到三輪體空的。

究竟什麼叫做無我、無我所呢？昨天果清法師有講到「無我、無我所」的道理（見本刊第45期「果清律師佛學講座」）。

無我、無我所是佛教之中重要的一個條件。我們信佛，在佛法的理論之中，第一個條件就要無我，假設不能夠無我，有我的執著的話，做什麼事情都不能夠成長。所以我今天要跟大家說明無我、無我所的道理。

剛才我們念心經中有一句：「照見五蘊皆空。」五蘊是什麼呢？色蘊就是我們的身體以及外面的六塵，就是五根、六塵。受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，就是我們的心理作用。因為我們心理作用有一種感受，有一種取向，有一種境界，以致運用我們的識蘊，他是我們的主觀，其他色、受、想、行都是客觀的條件。

為什麼佛教裡要說無我呢？因為我們大家站著，有我，有你，有他，這



上道下海長老

名相解釋：
構成布施有三個要件，即施者、受者與施物，此稱為「三輪」。
若布施之時，能了悟此三者皆悉本空，摧破執著之相，稱為「三輪體空」。

都是我啊。在你的方面是你我他，在他的方面還是你我他，大家都是一個我。

為什麼要講無我的道理呢？剛才我們念的一句經文「五蘊皆空」，說明我空、法空的道理。色蘊就是我們的身體，受、想、行、識，就是我們的心理，我們每一個人都有身體，都有心理。既然有身體，有心理，為什麼說是無我呢？「我」究竟是個什麼道理呢？他的意義，他的相狀究竟如何呢？佛法之中講，外道認為身體就是我，或者我們的心理就是我；也就是五蘊或者是我，離開五蘊另外有一個我；就是我們的身體就是我，離開我們的身體另外有一個我。這「我」的主張意義是什麼意思呢？就是常住不變的意思，也就是獨立自主的意思。但是在佛法之中，我們的身體和心理都沒有常住不變的意思，也沒有獨立自主的意義，所以佛教之中主張是無我。身體還不是我，離身體還沒有我；我們的心理也不是我，離開我們的心理還沒有一個我。什麼理由呢？因為我們的身體是生老病死，苦集之間無常生滅變化的；我們的心理念念是生住異滅，一個妄想、一個念頭都是生住異滅，而沒有常住不滅的我。我們一般人看的只是我們的表面，我有這個身體，我有這個心理。什麼叫做無我呢？佛法之中看他的內容，也就是他的中心點，我是常住不變的嗎？我們的身體是生老病死，我們的心理是生住異滅，哪有一個常住不變的我呢？

其次說到獨立主宰的我，我們的身體有四大五根五臟六腑四肢，這麼多種種的因緣和合起來才有我們的身體，究竟哪一種因緣、哪一種因素、哪一種條件是我的身體呢？所以在種種的因緣、種種的條件之下，追求一個身性，他的體性不可得的，除了身體種種的因緣沒有一個獨立主宰的我。我們的心理，好比我們的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，我們的眼識有九種因緣才會生起，耳識有八種因緣，其餘的各識各有因緣，除了這種種因緣之

外，哪裡有一個獨立自主的心理呢？因此在佛教中說，身心之中沒有一個常住不變的我，離開身心更沒有一個我，所以真正就是無我。

所以佛法中主張無我的道理。這有什麼好處呢？因為無我，我們的煩惱不容易生起。如果你罵我的話，我馬上起了瞋恨心；如果你讚歎我一句，我馬上起了貪癡的心理。為什麼要起貪癡心理、起瞋恨心理呢？是因為我們愚癡。因為愚癡的關係，我認為有一個我，我也認為有一個你。你能夠罵我，能夠讚歎我。因為我不曉得我也是無我，也不曉得你是一個無我的。如果我知道我是無我的，你所罵的是誰呢？你所讚歎的是誰呢？如果你也是無我，那麼誰是能罵的呢？誰是能讚歎的人呢？所以我們因為有貪瞋癡的心理，才有這種心理相對的境界，才有了貪瞋癡。假設無我的話，貪瞋癡是無由生起的。

所以假使沒有我的話，那麼我們一切都是布施，好像有我，有我的身體，有我的心理。有我的身體，有我的心理，當然這就是我身外所有的一切萬物啊！這就是我所有的東西啊！假使我們能夠了解身心不是我，身心之外也沒有一個常住不變的我、也沒有一個獨立主宰的我。我都沒有了，還有我的身體，還有我的心理，還有我身外的種種之物嗎？所以能了解無我，才能真正得到三輪體空的道理。

無我，沒有一個能布施的人，無他，也沒有一個所布施的人，中間也沒有所布施的財物，這樣我們根據無的道理布施能三輪體空，才能真正達到布施的功德效果。不但布施如此，財布施，法布施一樣如此。我們現在說法給大眾聽，能布施的人，所布施的人，中間所說的法，也是因緣所生成空的，假使大家能了解這個道理，所有參加園遊會，能布施的人也是無我，所布施的他也是無我，中間的財物一樣也是個無我的道理。諸法之中是追求他的內容而不是看他的表面。今天就大致講到這裡。

(2006年12月17日於佛教僧伽醫護基金會主辦之「走出憂慮、看見希望身心靈健康園遊會」)

(陶蕃震記錄整理)





護僧、護口腔

供養法師製作假牙

我們都知道，飲食生活影響健康甚巨，要有好的飲食品質，最基本和最重要的，就是有一口好牙。

佛教僧伽醫護基金會以護持法師的健康為宗旨，當然也注意到這個問題。因此在牙醫委員會的規劃下，擬定了「護僧、護口腔」以及「特約牙醫診所假牙補助」計畫，一方面希望大家供養師父的牙科醫療，一方面對於為僧伽製作假牙的特約診所，給予定額的補助。這麼功德無量的布施，請大家告訴大家，一起發心來供養。

如果您是一般民衆，歡迎您指定捐款「護僧、護口腔」計畫：

如果您是牙科診所，願意發心成為佛教僧伽醫護基金會假牙補助方案特約牙醫診所，歡迎直接與基金會聯絡：

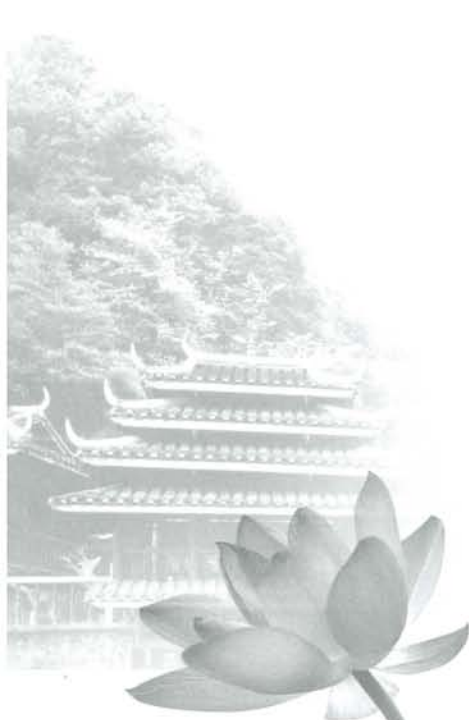
如果您是法師，當您有口腔方面的困擾時，請務必前往本會特約診所看診。（特約診所資料刊登於新版「僧伽醫護手冊」，亦可直接向基金會詢問。）



財團法人佛教僧伽醫護基金會

台北縣樹林市大安路534號6樓

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186



如意緣

佛教僧伽醫護基金會成立八年多，致力於法師健康的照護。除了從預防醫學的觀點出發，希望及早篩檢發現疾病，而巡迴全省為法師做免費健康檢查外，法師遇到任何與健康有關的問題，也都竭盡所能協助。現今本會正積極籌畫僧伽如意安養院——它將是現代的「如意寮」，有誦經、講經、請法修行的佛堂，也有完善的醫療安養設備。是能兼顧身心靈而修行及成就道業之所。在照護僧伽健康方面，這所佛教安養院將猶如一個圓心，讓僧伽度化更多眾生，成就阿耨多羅三藐三菩提的無上志業。證嚴法師說過：做好事要讓大家知道，以培養整個社會行善的風氣。本文所披露的，是本會正在做或已經結案的訪視個案，希望藉此能讓更多人了解本會照護法師健康的宗旨及努力，一起護持僧伽健康，並祈願安養院早日成就。

本刊編輯部



個案 1

96年1月初，慈法師致電本會，稱其師兄任禮法師去年12月初車禍，至今仍在萬芳醫院外科加護病房，擬申請醫療補助。

隔日，本會果薰法師及護僧委員會主委黃柏霖，與護理人員及志工等多人前往醫院關懷。

任禮法師意識不清而且無法言語，果薰法師溫婉地叮嚀他要保持信心誦念佛號。黃柏霖居士也在他耳畔輕聲喚著師父，請他放心，不要擔心醫藥費等問題。

訪視法師後，護理人員問其俗眷需要哪些協助，並囑其為父親申辦僧伽醫護手冊。

此案後經了解，法師領有重大傷病卡，正在申請殘障手冊。又，法師本身有存款，由依止師保管，常住亦可給予協助，因此暫無申請醫療補助之

迫切性。惟法師一旦出院，後續安養照護是首要問題。由此一個案，再次凸顯僧伽如意安養院的籌建刻不容緩。

個案 2

96年1月中旬，護僧委員會主委黃柏霖致電本會，一位獨居茅篷的如法師，因痛風引起腳潰瘍，由平日供養他飲食的周居士送往署立基隆醫院治療，住在外科病房，請本會前往關懷照護。

隔日，本會果薰法師及護理人員前往醫院，由李懋華院長秘書陪同至病房關懷。

據病房護士告知，如法師經診斷為髕關節閉鎖性骨折，膝、腿、足踝多處挫傷，敗血症，加上自己不願進食，勉強餵食後又有腹瀉情形，情況不甚樂觀。

法師是低收入戶，住院期間看護費用每天2100元，社會局補助1500元，不足的600元則由署立基隆醫院社福基金支付。惟政府之補助最多為10天，因此必須安排後續的安養照護。由於本會尚無如意安養道場，只能隨緣關懷及代為尋找可供臨終養護的道場。然一心屏絕外緣，靜心求往生的如法師，在住院第11天如願捨報，往

生佛國。

個案 3

96年2月中旬，除夕前兩天。本會接到瑩法師電話，謂其因車禍撞擊，頭部有血腫，胸部悶痛，行動不便，



乏人照顧，希望本會給予協助。

請示執行長後，當日下午，果薰法師、醫護組林彥秀及志工郭振潮、鍾秀英、陳麗華、陶蕃震等人，代表本會前往北海岸金山醫院探視法師，並供養紙尿布一包。

抵達醫院後，除協助法師連絡肇事者及仲裁協調之里長，亦連絡署立基隆醫院李懋華院長及該院急診室，於翌日將法師轉院至署基。

由於法師傷勢穩定，在本會訪視過法師後的第二天，亦即法師轉院當天，即已出院。

(編按：為保護當事人隱私，個案中法師一律採用化名。)

全省僧伽健康特約醫院

北部地區

1. 衛生署基隆醫院

地址：基隆市信義區信二路268號
電話：(02)2425-1215 聯絡窗口/何玉絲護理師 分機：3394
優惠項目：門診、急診免掛號費/病房差額8折/自費健檢9折
自費檢查、檢驗、醫療處置9折

2. 衛生署台北醫院

地址：台北縣新莊市思源路127號
電話：(02)2276-5566 聯絡窗口/社服部 盧彥孜 分機：1105
優惠項目：門診、急診免掛號費/免部分負擔/病房差額9折/自費健檢9折
自費檢查、檢驗、醫療處置9折

3. 衛生署苗栗醫院

地址：苗栗市為公路747號
電話：(037)261-920 聯絡窗口/社服部 顏桂英主任 分機：2156
優惠項目：門診、急診免掛號費/病房差額8折/自費健檢8折
自費檢查、檢驗、醫療處置9折

4. 苗栗為恭紀念醫院

地址：苗栗縣頭份鎮信義路128號
電話：(037)676-811 聯絡窗口/林冬蘭小姐 分機：8880
優惠項目：門診、急診免掛號費/病房差額8折

中部地區

1. 埔里榮民醫院

地址：南投縣埔里鎮榮光路1號
電話：(049)299-0833 聯絡窗口/掛號室葉方小姐 分機：3007
優惠項目：門診掛號費優免50元/急診掛號費優免100元/病房差額9折

2. 衛生署台中醫院

地址：台中市三民路一段199號
電話：(04)2229-4411 聯絡窗口/掛號櫃台 詹舒涵 分機3303
優惠項目：門診、急診免掛號費/免部分負擔/病房差額9折/自費套裝健檢9折

3. 中國醫藥大學附設醫院

地址：台中市北區育德路2號
電話：(04)2205-2121 轉診服務人員 分機：3140
優惠項目：門診、急診掛號費8折/病房差額9折/自費健檢9折
自費檢查、檢驗、醫療處置9折

南部地區

1. 衛生署旗山醫院

地址：高雄縣旗山鎮大德里中學路60號
電話：(07)661-3811 聯絡窗口/社服室 陳重吟主任 分機：1115或2112
優惠項目：自費套裝健檢9折

2. 屏東民衆醫院

地址：屏東市忠孝路120-1號
電話：(08)732-5455 聯絡窗口/趙先生 分機：133
優惠項目：門診、急診免掛號費/病房差額優免/自費健檢8折
自費檢查、檢驗、醫療處置8折

東部地區

1. 台東榮民醫院

地址：台東市更生路1000號
電話：(089)222-995 聯絡窗口/賈憶萍小姐 分機：1122
優惠項目：病房差額7折/自費檢查、檢驗、醫療處置7折

- ◎ 看診時請帶健保卡(有僧伽醫護手冊者請一併帶去)
- ◎ 住院部分之優惠不包含伙食費、電話費
- ◎ 所有免部分負擔之款項由該院社福部募款，由社會善心人士供養
- ◎ 若該院社服部募款不足，而法師在就診或住院之醫療費用上有困難時，可向本基金會申請供養



財團法人佛教僧伽醫護基金會

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9181
地址 台北縣樹林市大安路534號6樓



一場突如其來的大火，奪走64條生命，
卻唯獨有一人死裡逃生，為什麼？
這是一個真實的故事，
也足見佛經告訴我們的實在是真實不虛。

從生命的故事中體悟佛法

文／台北高等行政法院法官 許瑞助

這是一件發生在民國84年間，震驚全國，也令許多人傷痛與遺憾的重大災害——台中威爾康大火事件。

一家氣氛優雅的西餐廳，因為有人於樓下投擲爆裂物，猛烈竄起的大火與濃煙，使該餐廳瞬間陷入熊熊火海中，宛如人間煉獄。當時於該餐廳用餐的客人逃生無門，慘遭無情大火燒烤而亡，事後經清理火場，計有64人罹難。

從災難看無常

這個事件迄今已十多年了，每每思及仍令我特別感嘆，因為我的同期司法官同學，台中地方法院一位很優秀的法官以及其有孕在身的妻子，當時亦在該餐廳用餐，本應是一對令人稱羨年輕夫妻愉悅的用餐時間，誰知禍從天降，一場猛烈無情的大火，竟令他們及未出生之胎兒，喪生火窟，年輕燦爛的生命驟然畫下句點！

前往火場驗屍的檢察官，剛好又是同期司法官的同學，在比對相關特徵下，認出眼前的罹難者竟是昨日尚在談心的同期同學，青天霹靂，難以置信！人生無常，苦空無我！許多事真的不在我們的預測與掌控之中，經常令我們措手不及，感到無奈與不解。

該次大火災難中，只有一位客人幸運地從火場中生還。大家都覺得很好奇，是否他受過什麼特別的逃生訓練？

事後經媒體實地採訪與報導，方知該客人在用餐之時遇到爆炸與大火時，一樣逃生無門，被大火與濃煙噙得不支倒地，但因為他平時有持念「觀世音菩薩」聖號的習慣，所以堅定地告訴自己趕快求觀世音菩薩慈悲救護。於是一聲接著一聲的默念「南無觀世音菩薩」，念了約一分鐘，黑暗中他清楚地感覺到頭頂上有一道光明，自天際向他照射而來，接受那一道光明的照射後，他不知哪來的力量，竟能夠站起來，而且抓到一把椅子，奮力地往餐廳厚玻璃砸下，竟將安全玻璃砸破一個洞，人就從樓上的玻璃破洞中跳下墜地，僅受皮肉擦傷而倖免於難。

足見佛經告訴我們的實在是真實不虛；《妙法蓮華經觀世音菩薩普門品》

云：「若有無量百千萬億眾生，受諸苦惱，聞是觀世音菩薩，一心稱名，觀世音菩薩即時觀其音聲，皆得解脫。」「妙音觀世音，梵音海潮音，勝彼世間音，是故須常念，念念勿生疑，觀世音淨聖，於苦惱死厄，能為作依怙，具一切功德，慈眼視眾生，福聚海無量，是故應頂禮。」眾生遭逢一切苦難時，如果能夠一心虔誠地持念佛菩薩的名號，實有不可思議的功德與感應，眾難均得解脫；這實在不是一般凡夫地的眾生，意識思維所能理解的。

一個人如果不修行，則其生命完全被過去世所作的善惡業力牽引，沒有一點改造的力量。災難或惡緣（障礙）來時，毫無善緣（貴人亦係善緣之一）與一絲扭轉的力量，莫可奈何，徒呼負負；反之，透過真誠的懺悔與修行，隨緣消舊業，並積累福慧，縱有災難或惡緣來臨，亦會因三寶的護佑加持而逢凶化吉。



共結同生 西方極樂世界的法緣

生命是永恆的，但身體的使用權是有限的。

「預立選擇安寧緩和醫療意願書」登入健保IC卡
可以避免不適當「急救」產生的遺憾。



爲尊重醫院中末期病患自然死的
權益與尊嚴，衛生署於95年5
月，委託安寧照顧協會辦理「預立選
擇安寧緩和醫療意願書」登入健保IC
卡。

我國的「預立選擇安寧緩和醫療意
願書」包括表達希望接受緩解性與支
持性照顧，及於生命末期時不做心肺
復甦術。爲什麼要預立，且還要登入
健保IC卡呢？不了解的人可能會一頭
霧水，或聽到死字就趕快閃人，較客
氣的人則表示現在還早。

真的還早嗎？依據筆者半年來針對
預立選擇安寧緩和醫療意願書的社區

文／恩主公醫院安寧緩和專科護理師 高碧月

宣導，及95年10月23日至10月27日在恩主公醫院一樓大廳舉辦的「預立選擇安寧緩和醫療意願書登入健保IC卡宣導週」，於現場解說簽署方法及登入健保IC卡的意義後，所代收到的已完成之意願書年齡群來看，最年輕的22歲，年紀最長的82歲，41~60歲的人占55%，可見還早的說法不成立。

在宣導的第三天，一個阿嬤親自拿著第一天領的意願書來委託我們寄，她說：「這兩張拜託你們了，活到這個年紀，已經夠了，也看多了，做這是拖磨，照顧一個就很多了。」看著瘦小的阿嬤推著阿公去做復健，更加珍惜他們的交託——兩位生在1923年及1928年的長輩。最年輕的則是一位才畢業一年半的護士，她送意願書來時說：「寫完才能安心，看到許多病人要死了，還被做急救才宣布死亡，或勉強救起來裝呼吸器維生，最後還是死了，看了自己都很怕！」這是她的心聲，同時也道出政府為什麼要推動「預立選擇安寧緩和醫療意願書」



並登入健保IC卡。

為何要費這麼大功夫來維護病人自然死，與醫療法第四十三條規定有關。該法規規定：「醫院、診所遇有危急病人，應即依其設備予以救治或採取一切必要措施，不得無故拖延。」這導致在醫院中過世的人，都要經過心肺復甦術的一番折磨後才能領到死亡證明書，即使已是器官衰竭的老人或重症的人。在醫院中，緊急的醫療處置即急救包括：診查、藥物、檢驗、照護與心肺復甦術等處置。「心肺復甦術」為急救的最後一道防線，因此有被誤解或統稱為是「所有的緊急醫療處置」之現象。如醫療人員也習慣於將「心肺復甦術」稱為「急救」，但由於醫療人員了解病情加上工作的默契，所以會知道此時此刻的「急救」是指「心肺復甦術」，或「所有的緊急醫療處置」。但對非醫療人員而言，「急救」往往就是包括所有的醫療處置，是生離死別的關鍵時刻，怎能不急救！等看到醫療人員口中的「急救」處置，目睹親人的嘴被挑開插氣管內管、做心外按摩、電擊、從心臟注射強心劑、要在蒼白的四肢找出血管打點滴等等時才明白，但已來不及了。

過去幾年來，這種不適當的「急救」措施不斷的在醫院中發生，許多經歷

這樣心痛經驗的民眾，多會為自己許下這樣的心願——希望這種事不要發生在自己身上。因此在本院推廣這活動過程發現，許多主動來了解、簽署的人，都是有這種慘痛經歷的人，他們甚至主動拿回去向親友宣導。委託代寄的意願書中40~60歲的人占55%，亦顯示與其經歷有關。因為這個年齡層的人，正是家族的中堅成員，也正處於生命的轉折時期，當親人住院時常要面對許多生命的抉擇，所以較有機會認識現今有關生命的社會問題，並思考決定自己的未來。

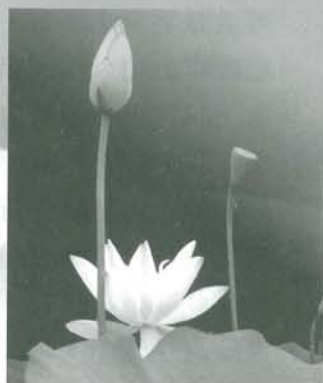
簽了意願書登入健保IC卡就可以安心嗎？答案是：否。因為大多數的醫療機構之電腦程式設計無法顯示意願書的內容，使這項美意有名無實。從醫療機構的觀點來看，提供顯示「預立安寧緩和意願書」內容之服務，除可以幫助醫療人員及早了解病人的生命態度，做為末期照顧之參考外，亦可避免不必要的醫療處置之困擾，增進醫病和諧。從病人的需求來看，已簽署完成之民眾亦可至醫療診所做健保卡資料更新，以確定是否已註記，做資料更新的同時，也在督促醫療診所更新程式設計，使掛號或看病時都



能顯示意願書內容，讓尊重生命無界限，才能共結法緣，同生極樂國。

在醫院電腦能讀意願書的內容尚不普遍的階段，建議已完成意願書登入的民眾，要將安寧心願卡與健保卡放在一起備用，以防萬一。

生命是永恆的，但身體的使用權是有限的。有的人是隨著自然的法則老病死，有的人就這樣意外的與他的親人告別，沒有任何的預警。科技進步帶來繁榮、富裕、生命延長，同時也帶來更多的意外事件、生命倫理困境，需要時時的反思，「預立選擇安寧緩和醫療意願書」登入健保IC卡，可以幫助醫療人員及親人及早了解病人對生命的想法，並達成生命照顧的共識，轉化不捨與哀傷為慈悲祝福。



【專題企畫】

大家來樂活！

「樂活 (Lohas)」的英文全名是

「Lifestyles of Health and Sustainability」，

意指「健康且永續的生活方式」。

樂活族認為：健康，不只對自己，也對旁人。

永續，不只對自己，也對地球。樂活的生活方式是

「吃得健康、穿得簡單、關心世人、熱愛自然、

追求身心成長、減少浪費及污染。」

在樂活風潮席捲世界的今天，

回頭省視佛陀在兩千多年前留給我們的教義——慈悲喜捨，

赫然驚覺，這不正是樂活精神嘛。

原來，遵循佛法，以慈悲心過活，就是「樂活」，

本期特從飲食方面，邀請大家一起來樂活。

如何樂活減重

文／台北榮總營養部賀皓宜營養師

肥胖和許多慢性疾病有關。
本文告訴你如何甩掉肥肉，
維持理想體重，做樂活一族。

想要快速消除身上的贅肉，又怕瘦身偏方有危險。明明知道，減重就是少吃多動，但是毅力不夠，愈鬱卒愈想大吃大喝，難怪許多想減重、試過很多減重方法的朋友常會大嘆：減重難！

減重正可謂知易行難，沒有偏方、沒有捷徑。這聽來讓人很洩氣，但是卻有些減重小技巧，只要天天用在日常飲食生活中，習慣成自然，就不會覺得減重是項不可能的任務。

減重者仍要攝取足夠的蛋白質

營養師經常被問上很多遍的問題是蘋果減肥法有效嗎？這種不吃肉，只用水果的減重法在網路上流傳很久，但這是一種營養極不均的減肥方式，減去的重量多數是水分，嚴重缺乏蛋白質，肌肉組織會耗損得十分嚴重，對健康不利，且一旦復胖回來，脂肪就會囤積得更厚實，造成體脂肪增加，故減重者之蛋白質攝取要足夠。

其他的偏方如吃肉減肥、喝水減肥、油魚減肥、瘦身湯、瀉藥減肥等等，會造成身體負擔或營養不良，對於減少體內脂肪並沒有幫助。

變胖的原因有千百種，體質、疾病、情緒、飲食、運動、生活作息都會影響體重上下，簡單的說，當你吃





進去的熱量，大於身體的能量需求，多餘的熱量就可能以脂肪的形式被儲存起來，因此，如果想要減重，只有兩種方式：減少你的攝取（飲食控制），與消耗多餘的熱量（如運動）。

建議透過飲食日記的記載，自我評量，並找營養師協助評估，了解減不下來的原因。其原因不外乎有：選擇食物不當、吃東西速度太快、飲食習慣不良（如早餐不吃或晚餐延後吃、暴飲暴食、吃消夜）、情緒不好、不愛做運動等。找出肥胖的原因，切斷引起肥胖的誘因，並矯正行為。

肥胖和許多慢性疾病有關，例如：

腦血管疾病、糖尿病、心臟疾病、腎病變、高血壓（即所謂的代謝症候群）等，也和若干癌症的發生呈正相關，這些病症經年高居台灣十大死因榜中。多年前，衛生署開始大力推廣「健康體位、挑戰1824」，就是為建立國人對自我健康體位的正確認知。

健康的理想體重應是多少？

（1）身體質量指數（BMI）

計算方式普遍採用身體質量指數（BMI）來評估，計算法為 $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺}^2)}$

例如：一個58公斤的人，身高是165公分，則 $BMI = 58 / 1.65^2 = 21.3$

在體重正常範圍 $BMI = 18.5 \sim 24$ 內（速記法就是1824），而 $BMI = 22$ 的體重最理想。

（2）腰圍 / 腰臀圍比

由於男性腰圍超過90公分、女性超過80公分表示「腹部肥胖」，就屬代謝症候群高危險族群，故可用腰圍警戒值來預測罹患糖尿病、高血壓的風險。

由於腹部是體脂肪堆積的主要部位，研究顯示腰/腹部積聚大量脂肪形成上半身肥胖（呈蘋果形）的人，患心臟病及糖尿病的機會較脂肪積聚在

臀部和大腿造成下半身肥胖(呈梨形)的人高。可參考腰臀圍計算法，看看你是「蘋果形」還是「梨形」。體脂肪的分布狀況直接或間接影響疾病的發生機率。

腰臀圍比=腰圍(吋) / 臀圍(吋)

何時該減重？

腰圍：男性 $\geq 90\text{cm}$ 、女性 $\geq 80\text{cm}$

或身體質量指數(BMI) ≥ 27

或腰臀圍比：女性為 < 0.8

男性為 < 0.9

透過身體質量指數和腰臀圍比作為參考，看看你應否減重。若超過標準值，宜注意飲食、運動、體重控制，必要時諮詢醫生、營養師尋求個別的諮詢和協助。

幫助自己減重的四大原則

諮詢醫生的意見和接受檢查，並與營養師討論你的飲食習慣，同時可徵詢健身教練的指導，安排適當的運動模式。

要避免飲食過量，應先從改變進食習慣做起，來逐步減輕體重。

減重飲食原則：低熱量飲食配合高纖維的食物。建議你可記錄飲食生活

日記(包括飲食量、內容、進食速度、用餐時間、用餐時情緒與運動量、工作量等)與每天的體重，了解自己的飲食習慣和運動模式，找出問題的成因，然後逐一解決。

每天減少攝取五百大卡熱量，一星期就能減重半公斤。可以每天減少熱



量攝取與增加運動量消耗方式完成。低熱量攝取並不難，以下有幾項進食技巧，可達到減少熱量吸收效果，提供參考。

(1)三餐定時定量：不要以少吃一、二餐來減重，因為飢餓後的「飢不擇食」會讓您下一餐吃進太多食物，而且補償心態會讓您吃得更多才滿足。所以要三餐定時定量，用較小



的碗和湯匙盛裝出自己要吃的食物，以避免攝取過多的食物，盡量避免去「吃到飽」的餐廳用餐。

(2)改變進餐程序：先喝湯，熱湯能抑制胃的飢餓感，但要避免濃湯；喝完湯後吃蔬菜（至少半飯碗），以蒸煮涼拌方式最好，最後吃的是飯和蛋豆魚肉類，細嚼慢嚥，會讓你較有飽足感。如果菜餚太油，準備一碗清水，隨時瀝一下。

(3)挑剔吃法：以全穀類、糙米飯、粥或麵等為主食；少吃油炸（因炸過的食物會產生自由基，造成身體加速老化）或勾芡的食物（糖醋、茄汁、蜜汁、羹湯要盡量避免），儘量選擇清淡烹煮方式的食物；食物分成一小塊一小塊地吃，吃肉要去皮和肥肉，選擇帶骨、帶刺、帶殼的肉類和

海鮮，這樣會讓你吃得慢又吃得少。少吃肉丸、火鍋餃、獅子頭、肉排等高熱量食物。選擇含醣低且纖維高的水果較理想，吃水果比喝果汁好，纖維完整攝取，而喝果汁容易喝的快又太多，且無飽足感。

(4)行為改變：

- 養成只在餐桌上進餐（定點進食）的習慣、不要貯存零食（眼不見為淨）。

- 想吃的時候，選低熱量的零食、無糖茶飲，喝水（加一點檸檬汁）最好。

- 用完了餐，馬上去刷牙，也能降低想吃東西的慾望。

- 學會看食品標示找出低熱量點心，找出適當的替代品，蒟蒻產品是減重點心不錯的選擇。

- 學習食物代換方式，讓自己吃的

好消息

- 法師免付費專線電話0800-555559，歡迎法師利用若居士大德使用請自行匯款至基金會

- 新竹福田寺捐贈塔位

新竹福田寺為了協助貧苦的亡僧料理後事，特別無償贈與本會骨灰安放塔位200個，供正信出家受戒的比丘、比丘尼、式叉摩那、沙彌、沙彌尼使用。

多元但可控制，如馬鈴薯、地瓜、芋頭、紅豆、綠豆等澱粉質含量高，等同於主食，如果當餐已吃了紅豆、綠豆、花豆等食物，則要減少主食飯、麵等的攝取量。（可到各大醫院門診營養諮詢，了解食物代換方式）

• 利用纖維豐富、熱量低、體積大的食物如茼蒿、洋菜或白木耳等做止餓解饞的點心，或準備些蔬果，如將生菜、番茄、番石榴洗淨，切成適當大小，拌入低熱量的輕食風醬汁，餓



的時候吃。（輕食風醬汁作法如後）

讓家人也知道自己在減重，或邀朋友一起減重，參與有人督導的減重與運動計畫，如參加團體，彼此監督，可以幫助你堅持下去。

• 經常照鏡子或找出自己以前瘦時

各種運動消耗熱量表

運動項目	消耗熱量
跑步（16公里/小時）	13.2大卡
上樓梯（16公里/小時）	10.0-18.0大卡
下樓梯（12公里/小時）	7.1大卡
網球	6.2大卡
乒乓球	5.3大卡
跳舞（快）	5.1大卡
羽毛球	5.1大卡
游泳（0.4公里/小時）	4.4大卡
騎腳踏車（8.8公里/小時）	3.0大卡
走步（4公里/小時）	3.1大卡

單位：大卡/每公斤的體重/小時計算方式：

體重×每公斤每小時可消耗的大卡數

資料來源：行政院衛生署食品資訊網

的照片，堅定減肥信念。

• 經常量體重，發現體重有小幅增加，立即採取行動來矯正。

• 體重一減輕，就買較合身的衣服，不要再穿大一號，以保持減重的效果。

你應該做多少運動？

健康的減重除了應該以飲食習慣來改善外，還需要配合規律運動習慣的養成，才能維持理想的體重並確保健康。運動可以消耗過多的熱量，可以將脂肪變成肌肉，有助於代謝速度提



升，來幫助你控制體重。

建立自己的運動計畫，選擇喜歡或是有興趣從事的運動，每週至少三次

以上30分鐘有氧運動（特色是會消耗脂肪，如快步走、慢跑、游泳、騎腳踏車、爬山）以及每週至少兩次一些伸展形式的運動（跳舞、瑜珈）。先以較慢的步調開始會較不容易疲勞，一旦適應後，可以逐漸增加耐力運動量。

運動的強度要達到有點喘與流汗，但還可以與人交談的程度，務必了解你的極限，勿運動過度。最重要的是能夠持之以恆，適量而且經常性的運動才最有益。步行是最好的開始，又不需要特殊設備，除了好鞋與一個好心情。

當你逐漸養成良好的飲食習慣與體重管理方式，除可以防止體重上升，也能漸漸改善整體的健康狀況。健康減重今天就上路！

輕食風醬汁

材料：橄欖油1大匙、醬油 $1\frac{1}{2}$ 大匙、糖1大匙、黑胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙、白醋 $1\frac{1}{2}$ 大匙。

作法：將所有材料混合均勻即可。

說明：本醬汁熱量低，沾任何食物皆美味可口，灑上壓碎的腰果風味更佳。





吃素後變瘦，怎麼辦？

若真的太瘦，「脾胃」是關鍵所在，不妨找中醫師調整。

文／周莉蕙 中醫師

吃素的人，剛開始會有體重減輕，是因為健康的素食熱量較低，卡路里當然比吃葷食時少，再加上高纖維的食物使腸的蠕動增加，大便通暢，自然體重會降低，但持續一段時間後，生理會自我衡定，體重是會再調整回來的。

然而要知道過胖及過瘦都算是「營養不良」，但也不是依肉眼外觀所瞧到的就算數，它是需要計算BMI的。BMI是身體質量指數＝體重(公斤)除以身高(公尺)的平方的，正常值為22，若超過或低於標準體重的10% (19.8～22.4)，也就是BMI大於等於22.4稱過重（超過20%，BMI大於等於26.4才稱肥胖），小於等於19.8則太瘦。所以太瘦絕不是別人觀看後所下的評語！

若真的太瘦，不妨找中醫師調整。中醫認為「脾主肌肉」，脾為氣血生化之源，全身的肌肉，依靠脾所運化的水穀精微來營養，營養充足則肌肉會發達豐滿，腠理會健壯。因此，人體肌肉壯實與否，也就是胖不胖，與脾的運化功能有關。所以調整「脾胃」是關鍵所在。藥方可選用曲麥枳朮丸、參苓白朮散、加味逍遙散、七味白朮散、四神湯……等，目的都是在調整脾胃而達增胖。

像平時若覺體力不夠，四肢乏力，

臉色不好，想再增重一點點，可以用「四神粥」來調養脾胃中氣，增加抵抗力，幫助消化，促進食慾。

材料：蓮子半斤，茯苓5錢，山藥5錢（打粉），芡實3錢（搗碎），粳米（糙米）一杯（可再加薏苡仁5錢）。

作法：藥材用水洗淨後，山藥打成粉，芡實搗碎。茯苓、芡實、薏苡仁加水浸泡30分鐘，蓮子不泡水反而容易煮熟。米洗淨，與蓮子、茯苓、芡實、薏苡仁一起放入鍋中，加水6杯，外鍋加水3杯，待開關跳起稍涼後，再加入山藥粉（因為山藥含有酵素，易受高溫破壞而喪失作用）。可依個人口味加糖或鹽，即成甜粥或鹹粥。

其實剛吃素的人，除了體重略減外，也多少會有頭昏、精神不好、容易感到疲倦等症狀，原因除了上述所提及的攝取能量劇減外，另有些原因是：

其一：吃法錯誤，不懂正確吃素的方法，只吃白米，沒有吃糙米或八寶米；吃得過油，過於精緻，多食醃漬過，或加工之品。像這類症狀，除了改變吃法外，有面色青白、頭暈、心悸、氣短氣促、倦怠、經血過多、容易自汗、泄瀉，舌淡紅苔薄齒痕，脈緩弱者，是為「氣虛」，這要補氣，

藥方如四君子湯類、補中益氣湯、人參養榮湯……等。若平素胃不好，吃涼的食物或生機食物就胃不舒服、拉肚子，胃覺得冷冷的，可選用小建中湯或理中湯。若整個腹痛而腹瀉，食不下，想吐，拉肚子後腹痛稍減，但沒多久又會腹部隱隱作痛，四逆湯可用。腹瀉又有水腫者則真武湯選用。當然以上方藥，再詢問中醫師是會更準確安全。

其二：是雜念太多、沒有運動、熬夜作息不正常。

雜念太多，不會打坐的就端坐數鼻息，每天半小時，也是養足精神的好方法。運動則要一星期4次以上，半小時就好，當然最好的運動是拜佛。至於作息，夜11點前睡，最遲12點以前，如此才能養肝陰，才不至於感到疲憊。

拉雜說了許多，當然最後要鼓勵大家持續吃素，因為吃素的益處比壞處多太多了，若受不了別人的眼光時，想想當初為何要吃素，這個「動力」要找出來，往後有動搖時，相信必能克服，只要持之以恆一段時間（1~3個月），自然而然對葷食就敬謝不敏了！願大眾持續加油，阿彌陀佛！



吃素獲健康 慈悲利衆生

正確健康的素食法，
不僅培養慈悲心，更有益健康。

文／署立台北醫院院長 黃焜璋

這次來美國由於我吃素，很多同學及學長常問我，你吃得習慣不習慣？我笑著回答，你們吃葷的來美國，還不是要忍受他們的食物。我這個吃素的也是一樣，不過美國的蔬菜種類多，而且新鮮及無汙染，是台灣所比不上的。他們聽了之後雖放下心來，但常又接著問為什麼要吃素呢？會不會影響健康呢？

吃素可以減少對環境的汙染

我回答一般吃素，不外有二種原因，一個是宗教的關係，一個是追求健康。像佛教徒因慈悲的教義，不殺生而吃素。另外他們也認為吃素，可少養家禽家畜，而減少環境的汙染，及消耗大量的五穀雜糧及牧草，對環境保護有益。而基督教的安息日教派（如台北的台安醫院）也吃素，他們



係依古老的聖經說，上帝賜予他的子女五穀雜糧，並未給予肉食的教義而吃素。據了解基督教徒開始吃葷，係在諾亞方舟後。因洪水沒有五穀雜糧，而開始吃船上所載的家禽家畜，以維持生命。而我吃素的緣起，係因宗教原因所來的。

吃肉邊菜，對控制體重大有幫助

四年前，在我學佛後瞭解到佛教的慈悲精神，於是先開始吃「三淨肉」下手，就是「不見其殺，不聽其殺，不為我殺」，這與孔子所說的「君子遠庖廚」、「聽其聲不忍食其肉」的道理相同。吃「三淨肉」並不是吃素，而是培養慈悲心，不指著這隻雞或魚喊殺或看牠被殺，因此我摒棄時下流行的「土雞」與「活魚」，只吃超市所賣的冷凍肉品。

直到有一天我的朋友請我吃日本料理，他點了一道很貴的龍蝦生魚片，上菜時只見盤中的龍蝦肉，前面有昂起的龍蝦頭，豎著兩道觸鬚，及一對大眼睛瞪著你，我想到「我不殺伯仁，但伯仁為我而死」，因此就下定決心不再吃魚吃肉，而開始

吃「肉邊菜」。

「肉邊菜」係禪宗六祖慧能躲在獵人家中，十六年的方便吃法——「只吃肉邊菜，不吃菜邊肉」，我在交際應酬時，只夾盤中的蔬菜，偶爾夾到肉，就放在盤子邊緣也不去動它，這樣一桌酒席下來，旁人也不曉得你沒吃肉，而最大好處是怎麼吃，也不大會過量，對於體重控制甚有幫忙。當然在這個階段，有時對自己能否長期吃素，還有點疑問？直到幾個月後，參加第一次的禪七後，發現七天不吃葷，根本沒什麼問題，再加上兒子也提議吃素，全家就摒棄葷食，正式進入「全素」的家庭。

由於我是醫生，因此吃素前，就一



直注意吃素與健康的關係。我發現以往吃素的人，只吃醬瓜、豆腐乳等醃製的東西，及一些過度加工的豆類製品，這些對健康沒什麼幫助，而且太鹹的製品，反而易招致高血壓等疾病。

吃自然不加工食物，對健康有幫助

近年來歐美很多人士提倡為健康而素食，他們係以生食的蔬菜、水果及煮熟的五穀雜糧為主，這種儘量吃自然不加工的食物方式，對健康來說是十分有幫助的，因食物的加工及煮熟過程，常會破壞我們身體所需的營養



素，這群素食者除五穀、蔬菜外並常吃苜蓿芽、小麥芽、綠豆芽等芽菜及松子、核桃、南瓜等種子，這些食物都具有很高的營養，尤其是長到三、四公分的芽菜，其中含有很多生長激素等優異蛋白質在內，而這種蛋白質在攝氏五十度時，就會被破壞，因此必須生食，才能得到好的營養。

由於追求健康者的吃法常需大量的生食，但有些人的腸胃並無法一下子調整過來，因此以前我在桃園醫院時，同仁們就組了兩團中午一起用餐的素食團。第一團的食物約七成以上為生食，而第二團則以三成以上的生食為原則，循序漸進。很多參加素食的團員，包括醫生、營養師、護理人員，甚或病患，大家食用後都覺得精神變得很好，身體也健康。但更重要的一點是，素食團的成員在用餐之前都要唱誦供養偈：「供養佛、供養法、供養僧、供養一切眾生」，表示感謝三寶的指導及眾人努力能提供食物。接著並發願「願斷一切惡，願修一切善，願度一切眾生」。以自己的修行來自利利他，這種宗教情操的培養，以及自然飲食的配合，可以說是達到素食的最高目標——既有「慈悲」，又有「健康」，能身心兩利，有志素食的讀者們不妨試試看。



浴佛暨放生活動報名表

擬參加96年5月19日第十八次放生活動或贊助放生款項者，請填下列表格（表格不夠時，請自行影印）

☐ 隨喜贊助放生款項(請以正楷書寫)

序 號	捐款姓名	聯絡電話 電話or手機	收據開立姓名	隨喜金額	地 址	繳費方式				回向名單
						寄現金袋	銀行轉帳	銀行匯款	郵局劃撥	
1										
2										
3										
4										
5										

☐ 參加放生會當天活動(請以正楷書寫)

序 號	姓名	出生 日期	身分證號	聯絡電話 電話or手機	緊急聯絡人 及電話 (請註明關係)	地 址	乘車方式				繳費方式		
							自行前往 (車牌號碼)	坐遊覽車 新埔捷運站	基金會(樹林) 板橋法院(十城)	郵局劃撥	銀行轉帳	銀行匯款	
1													
2													
3													
4													
5													

1. 郵局劃撥帳號：【19265780】（請另付每筆劃撥手續費。1000元以下15元；1000元以上20元）（請註明用途）

2. 日盛國際商業銀行-樹林分行：代號815 帳號：026-01-013776-6-66（放生專戶）

戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會

◎填完上列資料，請傳真（02-26829181）或寄回本會（23849 台北縣樹林市大安路534號6樓）

◎為確保您的資料安全性，請傳真後立即與本會聯絡。（02-26829188）

◎請事先告知緊急聯絡人，參加此次活動訊息，以備臨時聯絡。

主講者簡介

侯秋東，中醫師，曾任屏東師範學院教授、中華民國弘一大師紀念學會理事長。著有《拍手功治百病》、《易經與中醫之融通運用》、《上善自然療法》等書。

養生之道

要身體趕快好，先要改變食物

吃健康素食，再加上練功——深呼吸。

侯秋東中醫師 主講
廖天任 整理



各位長老、各位法師、各位醫師、各位大德、各位先生、女士、各位大朋友、小朋友：大家好！

今天很感謝僧伽醫護基金會給我這個機會，作個身心健康方面的分享。我在民國七十三年考上中醫特考以後，到現在已經二十二年了；今天是以我的臨床經驗在這裡和各位分享。我發現無論什麼病，高血壓也好、心臟病也好、糖尿病也好，所有的慢性病，包含癌症的改善、扭轉，或遠離病苦、得到快樂，最重要的是飲食，就是要吃健康的素食。

現在全台灣，或說全世界的病人很多，尤其經濟發達的國家、工商業的社會，人們都喜歡吃美食，偏偏美食就是不健康的食物。自古以來，就有一句名言：「病從口入」，影響疾病最大的就是食物，治病養身最重要的也是食物。我常常對患者說：「如果你希望病趕快好，不是我給你開什麼有效的藥方，而是你要注意飲食。」同時，我會給患者一張單子，上面列出健康的食物和禁忌的食物，禁忌的食物盡量少吃，最好不吃，健康的食物可以多吃，但是也不可以吃太多。簡單地

講，健康的飲食就是健康的素食。

坊間的書店裏有很多談飲食方面的書，像二、三十年前雷久南博士寫的《身心靈健康》，這本書的理念非常正確；又像近年來林光常博士的《無毒一身輕》、梅襄陽醫師的《觀念轉個彎，生命無限寬》，如果把這些自然醫學的書好好看一下，健康飲食的觀念就會很清楚，雖然書中的道理不容易懂，但是把握其中的原則很簡單。

吃健康素食才能健康

信佛的人大多吃素，台灣吃素的人口很多，可是懂得吃健康素的人並不





太多。素菜館的某些食物有很多問題，比方說：油炸、油煎、油炒的東西，放了很多油或鹽，吃這些東西都是不健康的。很多人喜歡吃的燒仙草，雖然是美食、也是素食，可是它是不健康的食物；其實，不健康的素食很多，假使我們不注意，吃了不健康的素食，時間久了也會生病。所以說，吃素不一定健康，而應講究我們吃的是不是健康素。

什麼是健康素。這就是我今天要說的第一個健康觀念：注意飲食。

要得到健康，其實很簡單，也很省

錢。簡單地講就是：不要吃白米飯。白米飯的營養和五穀飯、糙米飯差別很大。健康素的種子是以五穀雜糧為主要營養來源；而一般人認為營養價值高的動物食品如：魚類、肉類、奶類、蛋類……等，從現代自然醫學的觀點來看，也不是很好的食品，有些吃素的人也愛吃蛋、愛喝牛奶，這是不對的。

健康飲食的味道不是很好，但是一定有益健康，無論是高血壓、糖尿病，還是癌症、憂鬱症等現代病，只要吃健康素，像五穀雜糧，加上新鮮

的水果、蔬菜，最好有一、兩樣生菜，不要每樣菜都煮得很熟、很爛，熟菜雖然好吃，可是不健康。我們從小吃慣了熟菜，現在不習慣吃生菜該怎麼辦？只要用熟菜配生菜就習慣了。

在自然醫學上，生菜可以治百病，其次是水果，最好是吃水份多的水果，不要吃很甜的水果，很甜的水果能量很高，吃多了會得糖尿病。甜的水果能量較高但不能解毒，治病的效果比較差，水份多的水果能夠利尿，



對身體較有益。

雖然很多人說生菜有很多農藥，其實不用害怕，魚類、肉類的農藥含量是葉菜類的六倍，怕農藥的人可以不吃肉、不吃魚。美國醫學雜誌上有一份檢查報告指出，牛奶的農藥也很多，只是一般人不知道。油含有脂溶性毒素，也有很多農藥。反而是葉菜類的農藥比肉類、魚類、油類少很

多。

最好的生菜是有機生菜，如果覺得有機生菜很貴，我們吃一般市場上賣的蔬菜也沒什麼關係。農藥最少的是根莖類食物，譬如馬鈴薯、紅蘿蔔、白蘿蔔。水也可以排毒、治百病，少喝工廠做的飲料，因為工廠做的飲料有很多糖，也不新鮮，要多喝新鮮的果汁，不要加白砂糖。市面上有很多果汁店的果汁加了很多糖，這樣就不健康了。所以，飲食是一門學問，我們想要得到健康、走出憂鬱，就一定要多看這方面的文章或書籍。

練習呼吸可治療慢性病

除了飲食的健康以外，還要多練功，練功就是一種運動，最重要的練功方法是呼吸。一般人所熟知的深呼





吸，是把呼吸拉長，慢慢吸、慢慢呼，雖然深呼吸是呼吸方法的一種，但是我個人的經驗，最好的呼吸方法是（1）先吸飽→停止→呼出。也就是先吸飽空氣，把空氣停留在肺部，不是吸到丹田，肺部才會百分之百的張開。一般人所做的深呼吸只是讓肺

部張開三分之一，這對追求健康來說是不夠的。當吸飽的空氣停留在肺部很難過時，就把氣吐出來，這算是一下，每天要做一百零八下。這是西藏人練的工夫，可以提高肺功能，增加血液含氧量，效果非常好。

由於空氣是看不見的氣體，一般人不會去注意，只知道吃一些營養品，卻不知道空氣是最重要的人體食物。我們有沒有想過：一個人幾分鐘不呼吸就會死亡？反之，一個人幾天不吃飯，只要呼吸、喝水就不會很快死亡，只會身體虛弱，所以空氣對我們人體才是最重要的。

關於呼吸次數的計算方法：信佛教的人可以用念珠計算，沒有信佛教的人就用手指頭算。在停止呼吸的時候，信佛的人就念佛，沒有信佛的人念別的稱號也沒有關係。譬如：你可以念：「讓我趕快得到健康！」、「讓我走出憂鬱症！」……等等的祈禱，也可以念英文單字，或者什麼都不念也沒有關係。這時，我們的紅血球會忙著把肺部的氧氣輸送到全身，心臟又會把血液送到肺部。

根據西藏喇嘛的經驗，他們一天可以練六次，每次一百零八下。雖然在我們工商業的社會中，人人都很忙，不可能一天練六次，每次都一百零八下，但是我們每天至少要練一次，練

過幾天以後就會發現我們的精神好了很多。像我今天一大早就練功，練了一百零八下。如果早上有空的話，我會在早餐前練兩次，每次一百零八下。這原是西藏密宗的密法，因為我有學佛，看過密宗的練功法本，就把它運用到治病養生方面。我常跟患者講：「你要身體趕快好，先要改變食物——吃健康素食，再來就是練功——深呼吸」。

有一位留美的健康醫學博士在他的書中說：「我們人體細胞的營養，有百分之九十是靠氧氣。」有一本印度瑜伽術的書中說：「空氣中什麼營養都有，且含有宇宙的能量」沒有練過深呼吸的人，在空氣吸飽的時候胸部會痛，隔天會很疲勞，沒關係，繼續練，以後胸部就不會痛了。會痛是因為ㄟㄛ ㄉㄞㄣˇ（台語）胸部突然



被撐開了，這不用害怕，繼續練，就不痛了，而且會覺得精神比較好、體力比較好、腦筋比較清楚、心情也很好、很快樂，心胸開朗、氣色變好。所以，想要治療慢性病、追求健康的人，最需要練習呼吸。

簡易練功法

呼吸練完以後要做運動，就是脊椎運動。脊椎是人體的中樞神經，脊椎運動是一位日本博士發明的，動作很簡單，就是：脊椎左右彎、脖子要彎、耳朵孔朝下。知道這個簡單動作的人不多，沒有做過的人做了以後，隔天早上脖子會酸、腰會酸，可是做過以後，一輩子不會閃腰、不會脖子僵硬，而且慢性鼻炎會好、頭痛會好、失眠也會改善。

脊椎運動每天至少做三分鐘。很多憂鬱症的人晚上不好睡，如果做了深呼吸，再做脊椎運動，絕對可以改善睡眠。半夜睡不著的人，可以站在床的旁邊或室內，眼睛閉起來練脊椎運動。有慢性鼻炎的人就做十分鐘，要有恆心地做，每天做十分鐘可以治病，做三分鐘也能達到保養的效果。經常頭痛的人，無論是偏頭痛，還是頭頂痛，這個動作對於改善頭痛、失眠、慢性鼻炎、鼻涕倒流、鼻塞、鼻

瘰癧肉，效果都不錯。

比脊椎運動更簡單的動作，是我的著作、目前已經印了十一萬本的《拍手功治百病》。拍手運動聲音不大、不吵別人、兩手彎彎呈空心掌、手指頭張開拍掌、兩腳原地踏步或是蹲馬步，還有爲了拍到手的中間，可以用手刀拍手心——右手刀拍左手心，然後雙手交換，左手刀拍右手心，配合原地踏步或走路，一面走一面拍，這



是手腳運動，因爲手腳和我們的內臟有關係。

還有一種拍法是手心拍手背，聲音也不大；手背拍手背兩手會痛，不過習慣就好，習慣以後越拍骨頭越硬；握拳互相拍，也沒什麼聲音。拍手功又叫手掌刺激健康法，手掌是神經的末梢，它可以通內臟，需要經常刺激它，以促進內臟的健康。

腳底按摩也可以治百病，一直走路、原地踏步會刺激腳底，治療百病。手背有許多穴道、手心有許多反射區，拍手功刺激手心和手背的效果

非常快，有些人當天或幾天以後就看到效果了。有慢性病的人趕快拍手，會降血糖、降血壓、治憂鬱症，有的人頭痛也好了、有的人脂肪瘤消掉了，有的人骨刺拍好了，我有一位高雄的患者，他的腳後跟和腳底長骨刺，他跟我講：他練了半年拍手功，腳底骨刺就好了。

屏東枋寮有一個六十二歲的老先生，他的乳頭長了一顆瘤，像糖果一樣，會痛，他練拍手功八天，乳頭上的瘤就不痛了，拍到第四十二天，他那像糖果一樣的瘤就不見了。拍手功

確實很神奇，我每天也有拍。我祖母六十幾歲中風去世，我爸爸五十幾歲就中風了，我有高血壓的遺傳，但是我靠飲食和練功，就不用吃西藥。我吃素已有十年左右，十年以前，我還沒有完全吃素，那時患有高血壓，頭會暈、很難過，後來我吃健康素，沒有吃藥。我現在六十二歲，最近屏東一間寺廟舉辦義診，我去幫忙，順便作身體檢查、驗血壓，現在我的血壓是：80、120，這是標準血壓。

一般高血壓的人都是長期吃西藥，其實只要飲食正確、練功正確，就可

健康排毒餐

1. 多吃水分多的水果。
2. 熟蔬菜與生菜一起吃，生菜至少占一半（熟的配生的）。
3. 糙米或五穀雜糧煮爛吃，最好能加地瓜（能防癌、抗癌）。
4. 栗子、腰果、蓮子等堅果用煮的，不可炒炸。

生菜：紅蘿蔔、豆仔薯、菜心、西洋芹、大頭菜、萵苣、大黃瓜、小黃瓜、高麗菜、山東白菜（亦可加水果打成果菜汁）。

附註：一餐只吃一、二樣即可，不可吃太多種

忌吃：魚、肉、奶、蛋、油、白砂糖、化學味精、化學醬油、冰、汽水、可樂、工廠製造的果汁、色素、防腐劑、加入人造奶油的西點麵包、油炸物、燒烤物、油煎物、油炒物、酒。





以改善。包含憂鬱症、癌症、糖尿病、高血壓都一樣。如果全台灣的人都注意飲食和練功，不要貪吃，我們的健保費不會一直漲。

健康是一輩子的事情，健康的飲食要保持一輩子，從小到老。問題就出在一般人不喜歡吃健康素，而喜歡吃美食。有些寺廟裡也提供油炸、香酥的素食，雖然好吃，可是不健康，有時吃素也同樣會高血壓、中風。吃太鹹的東西也會有高血壓、腎臟病、糖

尿病，患有這些病的人，只要具有健康素和練功兩項基礎，稍微吃點藥就有效，不須吃很久的藥。

吃藥有沒有副作用呢？如果吃了藥會疲勞，表示它的副作用很強，最好不要吃。有些治感冒的西藥，吃下去會冒冷汗，也不要吃。中藥不是沒有副作用，只是比較輕，凡是吃下去會覺得累、冒冷汗，都不是很好的藥。所以，健康要靠自己去看。

最後一項練功方法是拉筋，一般人的筋都很硬，拉筋會讓身體柔軟。第一個重點拉筋的方法是拉手筋：兩隻手在後面拉，一隻手在下、一隻手在上。左手在下、右手在上，用三根手指頭互相拉；或者右手在下、左手在上，三根手指頭互相拉。兩者各拉三分鐘。如果兩隻手指頭拉不到的話，就用毛巾或鐵絲或塑膠繩協助互拉。

第二個重點拉筋的方法是拉背筋：在床上把腳伸直，額頭碰膝蓋，每天多做幾下。其次，雙腳合掌，額頭碰大拇趾。

第三個重點拉筋的方法是拉腹筋：也是在床上拉腳——把腳張開、坐下去，腳後跟拉開、背貼床向後平躺，大約拉躺一分鐘。

以上是我所說的三個重點拉筋。現在我的時間已經到了，謝謝各位！

(民國95年12月17日於台中市)



僧伽的健康護照

接受申請中

新版【僧伽醫護手冊】

您有生病時不知道去哪裡看醫師的困擾嗎？

您曾經為應該掛哪一科的門診疑惑不解嗎？

立刻聯絡僧伽醫護基金會，申請一本新版僧伽醫護手冊，
這些煩惱就能獲得解決！

為了讓師父們充分掌握僧伽專屬醫療網的所有資訊，今後不必再為看什麼醫師及如何掛號煩惱，僧伽醫護基金會特別製作了「僧伽醫護手冊」免費開放申請。

「僧伽醫護手冊」猶如僧伽的健康護照，可以記載個人基本資料、健康資料、生化檢驗記錄，及就醫紀錄，作為日後就診的參考。更有全省僧伽醫療網醫師的姓名、科別、門診預約電話。值得一提的是，所有醫療網的醫師都是正信的三寶弟子，您只要擁有這本手冊，還可享有與僧伽醫護基金會合作及簽約的醫療院所看診時的免掛號費及部分負擔。如果有任何醫療上的問題，或是財務上確實有困難，也可以電洽基金會（02-2682-9188）解答或申請醫療、健保供養。

●申請醫護手冊需要的證件有：

1. 二吋半身照片2張 2. 身分證正反面影本一份 3. 戒牒影本一份

* 未受具足戒者，請另附僧伽身分證明文件乙份（本會備有表格，請先索取）
出證明者須附上個人戒牒資料及道場登記證明影本）。

* 為建立正確僧伽檔案，申請新版醫護手冊的師父，
不論是否曾經申請過醫護手冊，都請檢附上述證件辦理。

●申請辦法則有兩種：

1. 親自到基金會辦理；

2. 先向基金會索取個人資料表和僧伽資料表，未受具足戒者另須索取

「僧伽身分證明文件表」，填妥後連同申請所需證件寄到基金會收即可。



財團法人僧伽醫護基金會

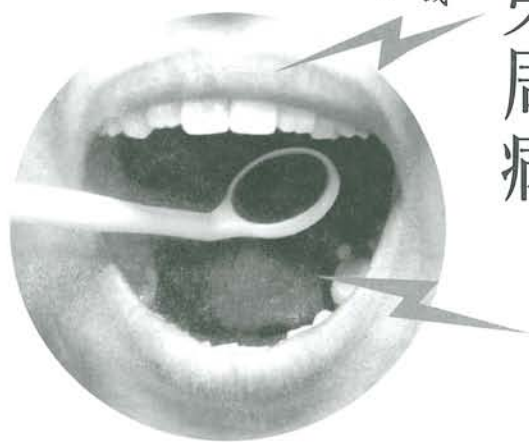
電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186

地址 台北縣樹林市大安路534號6樓

罹患牙周病時，牙周組織必然呈現或經歷紅、腫、熱、痛的發炎四進程。

如何自我檢視牙周病

文／台北縣立醫院牙醫師 張智欽



長久以來，口腔健康的維護一直被人們所忽略，一般民眾對口腔內疾病的了解更是有限。所幸近些年託現代資訊發達之賜，關心自己的口腔健康的人日益增多，而在所有口腔疾病當中，牙周病是最需要去注意、去了解，以及是最需要防範於未然的疾病。

只要我們知道如何避開牙周病的侵襲，知道如何早期發現是否得了牙周病，將會大大減少我們這一輩子需要去拜訪牙醫師的機會。因為絕大部分的牙周病都是在慢性發炎的狀態下進行牙周組織的破壞，而病人在牙周病初期往往只有輕微的不適，甚至沒有任何感覺，直到發生牙周膿腫、齒牙動搖，甚至牙齒必須拔除時，才驚覺事態嚴重。所以，早期自我檢視、自我發現，是牙周病治療能否成功很重要的關鍵。

發炎是牙周病的徵兆

牙周病，顧名思義就是牙齒周圍組織的疾病，而牙齒周圍組織涵蓋了牙齦、牙周膜及支撐牙齒的齒槽骨。當罹患牙周病時，牙周組織必然會呈現或經歷發炎的現象。我們都知道，發炎包含了紅、腫、熱、痛四個進程，我們可以透過這四種現象來檢視自己

的牙周組織是否發炎。

通常牙周組織在發炎狀態時，可以看見牙間乳突（牙縫間三角形的牙齦）及牙齦有紅腫的現象，顏色不是健康時的粉紅色而是暗紅或鮮紅色，而視其為慢性或急性的狀態而有所不同。通常，在急性發炎的狀況下才會看到「腫」的情形。我們也可以藉由觸壓牙齦組織是否脹痛與咀嚼食物時牙齒受力是否舒服來判斷自己的牙齦及牙周是否健康。至於「熱」這個現象，當發生時很多人會把它解釋為「火氣大」，而不認為它是個病徵。事實上，炎性反應確實會令患部組織的溫



度有微幅的升高而令患者有上火的感覺。這種「火氣大」的感覺多半發生在慢性牙周發炎時，因身體免疫力不穩定即將轉成急性牙周發炎時，我們會覺得口腔燥熱，牙齒浮浮的；而「痛」的症狀不見得在牙周病進行的各個階段當中都會發生。基本上急性

狀態比較會有痛的感覺，但不代表慢性發炎就不會疼痛，當牙周病進行到一個程度時，由於牙周組織的支撐力量變弱，即使正常的咬合力量也可能傷害到牙周組織引起疼痛。

另外，長期口臭也是一個應該注意的現象，由於牙周組織長期發炎，被侵襲及破壞的組織會形成腐敗物質堆積在牙齦溝內及牙根周圍，而釋放出令人不悅的氣味；至於比較嚴重的病況，就是當我們在觸壓牙齦時，甚至可以看到膿狀物質從齒齦溝被擠壓出來。當然，牙齒的晃動、鬆動，更是代表著支撐牙齒的齒槽骨已經遭到嚴重破壞。

以上所談的只是一些檢視自己是否罹患牙周病時所須具備的常識，但更重要的，我們要對自己的口腔及齒列有深刻的認識，知道自己在健康狀態時口腔的表現、咬合的感覺，甚至味覺的靈敏程度，一旦這些感覺有變化時，就要有所警覺，知道那可能是牙周病或其他問題的警訊。

由於醫學的進步，現代人越來越長壽，需要牙齒陪伴的時間也越來越長久，如果沒有好好疼惜照顧這口攸關我們飲食健康的牙齒，而讓他們提早退休，失去了吃的樂趣，就算能夠活到百歲，也不過是個沒有「味道」的人生。不是嗎？



藏醫的飲食療法

文/涂志懋

藏醫的發展與佛法是密切相關的。細數西藏的歷代名醫，大多是精通佛法的高僧大德。並且在藏醫的傳承當中，更是重視醫德醫風的教戒。

西藏的贊普對於佛教經典及醫學大多極為重視，因此，僧人及醫師在西藏一直受到尊重與推崇。而藏醫除了要有精湛的醫術外，也要擁有高尚人格及菩薩般的修養，力行慈、悲、喜、捨四無量心的願行。

藏醫的基本理論

藏醫認為，人體內存在有三大因素（隆、赤巴、培根）、七種物質（乳、糜、血、肉、脂、骨、髓、精）及三種排泄物（糞、尿、汗）。

山南地區藏醫院加央倫珠醫師認為，由於人們的貪念（無限的欲望）導致了「隆病」，瞋恚（發怒）導致了「赤巴病」，愚癡（昧）導致了「培根病」。由於三大因素系統失衡，影響體內七種物質基礎和三種排泄物的運行轉化，導致疾病的產生，從而

影響人的健康。^{*1}

在此對這三大因素（隆、赤巴、培根）逐項介紹。

● 隆 (རླུང་)

隆的意譯是「氣」或「風」，聚集在腦髓、心肝和骨骼裡，其功能是主管呼吸、血液循環、肢體活動、五官感覺、運動、分解食物、輸送飲食精微、大小便排泄等，是維持人體生理活動的動力。它的思想欲念表現為「貪」。依其所在位置及功能不同又可細分為五種：

(1) 索增隆 (སླག་རླུང་ 持命風)：位於頭頂大安脈輪，運行在喉頭、胸部。維持人體生命，支配吞嚥、呼吸、吐出唾液、打噴嚏、打噎、打嗝，使精神正常、意識清楚。若失調將會引起命脈發病，精神錯亂或其他精神官能症。

(2) 緊久隆 (ཐྱེག་རླུང་ 上行風)：位於胸部，運行在鼻、舌、喉頭等處。功能負責向上循行鼻、舌及下顎，其作用為語言、增氣力、長氣

色、增長記憶力。若失調將會引起頭痛、頭暈、心慌氣短、口乾舌燥、心悸失眠、高血壓或低血壓類的冠心病。

(3) 恰不奇隆 (ཇམ་བྱེད་རྩེད། 遍行風)：位於心臟，運行於全身。負責人體之運動，司行走、伸縮、口眼開合及面部表情。若失調將會引起四肢不協調及運動障礙。

(4) 麥娘姆隆 (མཉམ་ལྷན་རྩེད། 等住風)：位於胃部，運行在內臟，由肝至胃，再由胃至大小腸及膀胱。功能主消化，將飲食分解為精華與糟粕，輸送飲食精微至全身吸收，糟粕則排出體外。若失調將會引起消化系統紊亂。

(5) 吐塞隆 (བུར་སེལ་རྩེད། 下行風)：位於肛門，運行在大腸、膀胱、私處、大腿內側。功能控制精血、大小便排泄，產婦分娩。若失調將會引起排泄異常等疾病。*2

● 赤巴 (མཁྲིས་པ།)

赤巴的意譯是「膽」或「火」，分布在肝臟和血液中，主要功能為產生熱能、維持體溫、增強胃的功能、促進消化，使人知飢渴、長膽量、生智慧、長氣色，並司視覺作用。其思想欲念表現為「瞋」。依其所在位置及



功能不同又可細分為五種：

(1) 赤巴久切 (མཁྲིས་པ་འདུ་བྱེད། 消化膽、消化赤巴)：位於胃，主消化，使胃中生熱，促進食物消化，並產生熱能，協助其他赤巴發揮作用。

(2) 赤巴當久 (མཁྲིས་པ་འདྲེང་ལ་བྱེད། 容光膽、變色赤巴)：位於肝臟，將食物精華轉變為血液、膽汁、大小便等各不相同的顏色。

(3) 赤巴朱切 (མཁྲིས་པ་སྒྲུབ་བྱེད། 行動膽、能作赤巴)：位於心臟，支配意志、情緒，使人勤奮上進、產生自信、傲氣、智慧與欲望。

(4) 赤巴同切 (མཁྲིས་པ་མཐོང་བྱེད། 視力膽、明視赤巴)：位於眼睛，司視覺，明辨外界顏色。

(5) 赤巴多塞 (མཁྲིས་པ་མདོ་སྒྲུབ་བྱེད། 增

色膽、明色赤巴)：位於皮膚，功能滋潤皮膚，產生光澤。^{*3}

● 培根 (ཡད་ཀླ))

培根的意譯是「涎」或「水」和「土」，存在於脾、胃、膀胱內，功能是磨碎食物，增加胃液分泌，使食物消化吸收，提供營養和輸送體液，保持水分，潤澤皮膚，主管味覺，調節人體胖瘦，使睡眠正常。其思想欲念表現為「癡」。依其所在位置及功能不同又可細分為五種：

(1) 培根登切 (ཡད་ཀླ་རྟེན་བྱེད། 根基涎、能依培根)：位於胸部，是其他四種培根的基礎，可協調其發揮功用，並有調節體液的功能。

(2) 培根尼牙切 (ཡད་ཀླ་ལྷུག་བྱེད། 研磨涎、能化培根)：位於胃部，功能為磨碎食物，使其易於分解、消化。

(3) 培根牛翁切 (ཡད་ཀླ་བྱུང་བྱེད། 嚐味涎、能味培根)：位於舌部，主司味覺，辨別食物味道。

(4) 培根次姆切 (ཡད་ཀླ་ཚིམ་བྱེད། 屢足涎、能足培根)：位於頭部，主司感覺，使人產生喜、怒、哀、樂，及對於接觸刺激產生反應。

(5) 培根居爾切 (ཡད་ཀླ་འབྱུང་བྱེད། 粘合涎、能合培根)：位於全身的關節

處，主司關節活動機能，能使各處骨節、筋、韌帶互相聯結作用。^{*4}

藏醫認為，一切眾生雖然安樂地生活著，但因無明之故，與疾病始終不能分離。特別是由於無明所產生的貪、瞋、癡三毒，使得隆、赤巴、培根三者平衡失調，而產生了各種疾病。

隆具有寒熱二者的性能，遍布全身，白天則藉太陽之威力燃燒身心元氣；夜晚則乘月亮之力助其寒性，全身上下，內外遍行，使得寒熱紊亂，致生疾病。所以，隆是產生一切疾病的源頭。當赤巴紊亂時，身體的元氣就要受到燃燒之害。因為它的本性屬火，雖然位於身體的下部，然而也能向上燃燒，故產生各種熱症。當培根紊亂時，身體溫度就下降。因為它的本性屬土和水，沉重而涼。雖然位於身體的上部，然而也能向下墮落，一切寒症由它而生。^{*5}

又，達賴喇嘛之太醫益西倫丹著有《經由平衡達到健康——藏醫學導論》，書中亦詳述隆（風；Wind）、赤巴（膽；Bile）、培根（涎；Phlegm）之功能，可做為參考。^{*6}

以上是對於西藏醫學基本理論架構的介紹，可知佛法所言「無明」及「三毒」的概念，對於藏醫的病因建

構產生了主要的影響。

飲食療法

爲了治病及調養身體，每個人都應該知道什麼食物對身體有益，什麼食物對身體有害。

一、飲食知情

藏醫將飲食分爲食物及飲料二大類。合理均衡的飲食益於健康，因此必須先認識各種食物的屬性。

● 食物：可分五種，包括穀物（糧食）、肉食、乳品油脂、蔬菜及烹調熟食。

（1）穀物：分芒類及莢類兩種。

芒類食物有大米、小米、小麥、青稞、大麥、燕麥等。其味甘，消化後味仍甘。功能是強筋、增長體力，能祛隆生培根。

莢類食物有豌豆、扁豆、蠶豆、紅豆、小豆等。其味澀、甘，性能輕、涼、燥。能收斂肛門，能消除培根產生的熱，止瀉，消除濕潤。^{*7}

（2）肉食：

依《甘露精要八支祕訣續》（又名《四部醫典》）所述：肉分八部水旱兩棲。……八部肉類其味消後甜，自始至終水旱兩棲類，旱地肉類其性輕

涼粗，能息隆症培根所致熱，水居肉類其性膩熱重，胃腎腰部寒病有裨益，兩棲肉類其性功能兼。^{*8}

肉食共分爲八大類，都具有甘味，消化後仍具有甘味，總述分成水生動物、陸地動物，以及兩棲爬蟲類。取自乾燥陸地的肉食，其性輕、涼、粗糙，能消除隆及培根症所產生的熱。產於潮溼地帶的肉食，其性滋潤、沉重、濕熱，對治療胃、腎、腰部的寒病有效。至於兩棲爬蟲類的肉食，具備以上二種治療功能。

（3）乳品油脂：

依《甘露精要八支祕訣續》所述：

油類酥油芝麻髓和脂，味甘，後者重涼腹穀油。其性純細軟和又濕潤，老幼力小乾瘦耗精血，瀉後勞神風害可裨益。新鮮酥油涼而能強筋，能生澤力又除赤巴熱，陳酥油使瘋、忘、昏迷癒。消熔酥油益智增熱力，千般效用延年稱上品。^{*9}

乳品油脂其味甘，具有滋潤、純、細、軟、濕等效能，對於年老、幼童、體弱、極度消瘦、耗損精血過度、下瀉、勞神憂思過度及因隆病而造成傷害者，均有裨益。新鮮酥油性涼而能強壯筋骨，生長體力，消除因赤巴病所生之熱。陳年的酥油能使發狂、健忘、昏迷者痊癒。焙煉過的酥油能增進智力、增長體溫和體力，具

有千種功用，延年益壽，堪稱油脂中之最上品。

(4) 蔬菜：

依《甘露精要八支祕訣續》所述：蔬菜蔥蒜等等辛味鮮，蒲公英與苣菜皆苦味。乾旱潮濕之地各為產，乾用鮮用生食或炒煎，溫輕涼重各治熱與寒。^{*10}

蔬菜類如蔥、大蒜等味鮮辛辣，蒲公英與苣菜皆味苦，這些蔬菜分別產於乾旱或潮濕地帶，可以乾燥的方式或新鮮的食用，亦可以炒煎等方法烹調，分別具有溫、輕、涼、重的性質，能夠治療熱症與寒症。

(5) 烹調熟食：

依《甘露精要八支祕訣續》所述：嫩麥青稞稀粥息熱滯，炒青稞片輕熱適胃口。……米醋進食除疾排濁物，肉湯補虛充飢對隆益。……大蒲公英苣菜涼解熱，生薑之熱赤熱頭疾解。……玉竹黃精之葉消風痰，蘿蔔味辣生熱可止瀉，白皮紫皮大蒜益風熱。鹹鹽使得食物俱生味，生熱易消潤腸易通便，花椒啓開脈門消風痰，乾薑生熱阿魏息諸風，各種調料調味胃口開。^{*11}

嫩麥青稞所煮成的稀粥可以平息熱症所致之氣滯，炒青稞片微熱可開胃，提振食欲。……進食米醋能夠除病排除穢物，服用肉湯可以療虛勞，增長體力，對於隆症有益。……大蒲

公英、苣菜性涼，可解熱，生薑赤熱可解頭疾。……玉竹、黃精之葉可消除風痰症，蘿蔔味辣可止腹瀉，白皮或紫皮之蒜頭對風熱症有益。此外，不同的烹調方式，再加上不同的調味料，如鹽、花椒、乾薑、阿魏等，除了調味開胃外，更有助於健康。

● 飲料：主要指乳類及水、酒等。

(1) 乳類：

依《甘露精要八支祕訣續》所述：乳類普遍其味前後甜，膩沉增體生澤隆赤解，強筋生津其性為涼沉。黃牛之乳透肺益於癆，可治久疫便數養心榮。山羊之乳常服平哮喘，綿羊之乳祛風害心經。犛牛之乳有害培赤病，



驢馬之乳養肺人昏昧。生乳重涼生蟲生培根，沸乳輕熱炖之難消積。新擠溫乳其性如甘露。^{*12}

適量的飲用乳類，對於健康有幫

助，但若過量飲用，仍會造成病害。以性味來說，其味甘，消化後仍屬甘甜味，性質滋潤、沉重，能增強體力，使容光煥發，並治療隆和赤巴病，強壯筋骨，產生津液；但若過量也能引起涼而沉重的培根病。黃牛奶可治肺癆、大小便頻繁，並補養心臟。經常飲用山羊奶可平息哮喘症；而飲用綿羊奶可祛隆症，但過量則有害心脈。飲用過量的犛牛奶會導致培根病及赤巴病；驢奶、馬奶能滋養肺部，但過量會使人昏沉。生奶是重而涼的，可產生粘液，易生蟲，滋生培根病；飲用純奶需加水一半煮沸，但若久煮則飲用後不容易消化。新擠出的奶若尚溫暖，則其性質如同甘露，品質最佳。

藏醫從醫療實踐的過程中累積了豐富的經驗，針對過量的飲用乳類所導致的病害提出忠告。筆者認為對於現代醫學治療「骨質疏鬆症」的盲點，藏醫提供了寶貴的反思！值得吾人重視。

因為無論在歐美或臺灣，乳品製造業者總是極力宣傳要補充骨骼流失的鈣質，就是多喝牛奶及多吃乳製品。此一似是而非的觀念，透過電視廣告誤導了人們的飲食習慣。在總結醫學界對骨質疏鬆症所做的研究報告時，身為美國在飲食與疾病關聯方面的醫學權威之一的約翰·麥克道格爾醫生（A. John McDougall）指出：

我想要強調，在科學圈裡，蛋白質使我們的身體流失鈣質的影響是一個不爭的事實。在過去五十五年中所做的許多研究報告都一致指出：我們若想要使鈣有正面的平衡來使我們的骨骼保持硬朗，那麼我們所能做的飲食改變，就是減少我們每天攝取的蛋白質量；很重要的是，我們並不去增加鈣的攝取。在世界各地，骨質疏鬆症與蛋白質的攝取都呈現直接的關聯。在任何一個地方的居民，攝取的蛋白質愈多，骨質疏鬆症的情形就愈普遍也愈嚴重。事實上，世界健康統計資料指出，骨質疏鬆症在乳品消耗量最高的國家最為普遍——美國、芬蘭、瑞典還有英國。^{*13}

因此，適量的飲用乳類，不過量地攝取蛋白質（含動物性的魚、肉，植物性的黃豆、豆類製品及乳製品），維持鈣與磷的高比例（食用綠葉蔬菜）。則能增加骨質密度，是儲存骨本的最佳對策。

（2）水：

依《甘露精要八支祕訣續》所述：

水分雨水雪水與河水，泉水井水鹽水木中涓，以次為首為貴末為賤。空中所降味不顯而香，清涼如同甘露堪榮養。雪山所出力猛衝擊水，最為清涼火力難制服，飲者生蟲足腫心疾露。潔地光照風吹流水良，沼澤青苔根葉樹遮擋，鹽鹼生物遺液致病傷。



涼水可治昏疲吐、酒癆，大渴身燒血赤毒病消。滾水生熱消食治呃逆，培根腹脹氣促治哮喘，感冒初癒立時可抗之。涼開水不生痰治赤巴，擱置一夜如毒諸病發。^{*14}

各類型的水，按其性質優劣依次為：雨水、溶化的雪水、河水、泉水、井水、鹽湖的水及森林中的水。在空曠的野地收集到經充足的日光、月光照射，及風接觸過的雨水，其質量是良好的，功能是提神的，對胃很舒服，可刺激人的智力，雖味感不甚突出，而具有香味，清涼似甘露般，可滋養身體。從雪山上所流下來的水，充滿力量，未經污染且經過日光照射及風接觸過，是優質水，清涼

退火。但如果水由低處流下，在流動過程中又未經日月光照射及風接觸過，飲用後就會使人長蟲子、足部腫痛、心臟疾病發作。水經過乾淨地區，有經日月光照射及風吹接觸，肯定是良質水。若流經沼澤地帶或森林中有青苔覆蓋、被樹木的根莖葉遮擋日月光者；或鹽湖水、有生物死亡遺留體液污染者，均是劣質水。若不當飲用的話，易導致疾病叢生。涼水可治療昏沉、疲勞、嘔吐、酒精中毒、口渴、火氣上升及血病、赤巴病、中毒。煮沸過的水其性溫熱，促進消化、止呃逆，能治培根病、腹脹、呼吸困難、初期感冒。涼開水不會產生培根病，而能治療赤巴病；若放置一

夜後，如同毒液，能誘發多種疾病。

陽光、空氣、水是生物生存的三大要素。地球因有水故能產生一切眾生。藏區因地理條件特殊，取用飲水的來源及方式與臺灣有很大的不同，但相同的是重視優良的水質。

九二一大地震期間，筆者與家人身處南投災區，將近五晝夜的時間停電、停水。生活上深感極大的不方便！尤其是對於未滿二個月兒子的照顧，更顯出飲水的重要性！水資源寶貴，冀望所有人均能好好珍惜使用。

(3) 酒類

依《甘露精要八支祕訣續》所述：

酒味甜酸苦而消後酸，銳熱燥細飲之微瀉下。熱燒壯膽貪睡息風痰，過飲心變放肆失體統。酩酊之初當為放肆境，心生妄想以為安樂情。酩酊其次大象發了瘋，口出狂言亂戒壞沙門。酩酊之末失念如尸臥，不知不曉如居黑暗處。新酒質重陳酒質為輕，新酒綿軟暖胃易消飲。麥酒米酒青稞酒前沉，大麥早熟穀子炒酒輕，熱能治除血赤培根病。^{*15}

酒具有甜、酸、苦的味道，消化後其味變酸，其性質為銳、熱、燥、細，能輕度下瀉。適量飲酒能使身體發熱、壯膽、引起貪睡，能治療隆、培根等症。但若飲酒無度，輕則心情大變、放蕩不羈、心生妄想，重則發

酒瘋、口出狂言、毀壞佛門戒律、失卻正念、神昏顛倒、癡呆、如行尸走肉、身陷幽暗之處而不自知。……由於筆者不飲酒，故對於新酒、陳酒，及各種穀麥類所製之酒沒有親自體驗心得。中醫食療雖認為適量飲酒有益健康，但若過量飲酒易亂性，尤其酒後開車損人害己！故政府極力宣導，提醒駕駛人注意。畢竟「尊重生命」，也是佛教「不殺生」精神的表現！

二、食物禁忌

這裡列舉各種不正確的食物料理方式，以及各種禁忌共食的食物。

依《甘露精要八支祕訣續》所述：

有毒之食其色其味反，火焚生煙孔雀喉一般，烈焰旋騰火星顯竄躍，烏鴉見之聒噪孔雀歡，令犬食之腹熱發吐焉。有毒之肉色紅鐵不粘，食之臍脹重眼熱昏亂，受毒禍害之人口渴乾，出汗發抖恐懼坐不安。……食物不適食之如合毒，生乳酪與新釀酒不適，魚肉又同乳類兩不宜，同樣乳類不與水果合，雞禽之蛋魚肉兩相反，豌豆菜、糖、奶酪共相逢，蘑菇若與白芥油相煎，家雞肉與乳酪共進食，蜂蜜菜籽油食皆不適。酥油放置銅器滿十日，……食用熔煉酥油飲冷水。

……以上種種轉毒皆宜忌。^{*16}

含有毒素的食物，人們可以依據它的味道、顏色來判斷，因為其味道、顏色與正常食物不同。若將有毒的食物放在火上燒，煙霧盤旋，其煙的顏色如彩虹一樣，其中藍色偏多，火焰一般偏向一邊而不是直立的，從火上迸出的火花射濺較遠。烏鴉見了驚叫，孔雀見了開屏，狗吃了立即嘔吐。有毒的肉色紅，不會粘在燒紅的鐵器上面。若不慎食用，令人口乾、腹脹、神智昏亂、恐懼、發抖、出汗、坐立不安，使人眼睛有燒灼感。……有時，把二種或二種以上的食物放在一起食用，也可能變成有毒。如生乳酪與新鮮青稞酒禁忌共食；魚肉和乳類禁忌共食；同樣地，乳類和水

果禁忌共食；雞蛋與魚肉禁忌共食；豌豆菜、紅糖和奶酪禁忌共食；忌用白色芥子油煎蘑菇；禁忌雞肉與乳酪、蜂蜜與菜籽油共食。禁忌將酥油放置銅器內超過十日，……熔化的酥油忌與冷水共食。以上所言種種轉為毒性，應知曉禁忌，避免誤食。

三、適量的飲食

攝取食物應該適量，可加強消化之火，並使身體強壯，抵抗疾病。反之，若攝取過量的食物，將使消化系統功能受損，並產生許多慢性疾病。

依《甘露精要八支祕訣續》所述：無論何時食物皆適量，食物輕重分而審度賞，輕者食飽沈重吃半飽，美味

埔里榮民醫院 開設中醫科門診

特約醫院
新訊息網

◆ 游文仁 中醫師

主治專長：肝膽腸胃疾病、皮膚病、體質調理、糖尿病、心血管疾病、過敏性鼻炎、婦女疾病、針灸
學經歷：中國醫藥大學博士候選人、中西整合醫學會會員、台中榮總中醫科主治醫師

◆ 楊明輝 中醫師

主治專長：針灸、整脊、上呼吸道感染、咳嗽、消化道疾病
失眠、青春痘、泌尿疾病、眩暈、體質調理
學經歷：國立陽明大學學士、中國醫藥大學醫學士

預約專線：院本部 049-2998920
市區門診 049-2916422



易消只道過量防，此是養生火熱滋爲良。假若食量不足常少餐，體力色澤不增風症顯。食之過量不消涕液多，阻制等火風道氣不通。胃內火衰各種疾病生，是故食物當與胃火連。若將腹內所需作七分，食二飲一餘四氣佔先。食後飲水當足腹胃遍，食物碎消補身體可健。音啞肺穿感冒與痰涎，皆因食之過量生疾患。火熱小者食肉飲酒漿，不消腹脹食後飲沸湯。羸瘦轉胖令其常飲酒，胖者轉瘦常將蜜汁賞。食酪飲酒中毒蜂蜜解，再飲涼水立效驗之良。^{*17}

飲食的類別性質非常重要，適量的飲食取決於食物性質的輕或重，性質輕的要吃飽，性質重的只能吃半飽，即使味美的食物，爲了能順利消化，仍應預防過量進食，這是養生之道。

胃火消化食物，產生能量滋養身體。若進食太少則不能增長體力，容顏衰敗，易產生隆病。若進食過量，導致消化不良，胃酸增多，會阻塞「麥娘姆隆」運行的管道，使得胃火衰敗，產生各種疾病。食物的消化與調整其容納物，通常食物占二分，飲料占一分，氣占四分，保留適度的空間，才能做好消化工作。

進食後，適量的飲水有助糜爛消化、增長氣力、補身健體。若進食過量，消化系統紊亂，則容易產生痰涎

增多、感冒、聲啞等疾病。隨著身體不同的症狀，需調整飲食方式。胃火弱者食肉後可適量的喝點酒；若有消化不良腹脹的情形，應適量喝點熱湯。身體瘦弱想增胖者，可於食後適量飲酒；肥胖者希望變瘦，則進食後可喝點蜂蜜水。若不慎同時食用乳酪及酒導致中毒，則可以蜂蜜解毒，再喝點涼水，立即得到效驗。

(本文作者畢業於法光佛教文化研究所)

註：

1. 央倫珠撰〈談藏醫的養生保健學〉，收錄於《藏醫、漢醫學學術研討會論文摘要》，臺北：國父紀念館、1998年9月。
2. 黃英峰編著《西藏醫學藝術》，桃園：普椿，1999年6月，P.79。
3. 同註2。
4. 同註2，PP.79~80。
5. 同註2，P.80。
6. 見Dr. Yeshi Donden著Health Through Balance — An Introduction to Tibetan Medicine, New York, Snow Lion Publications, 1986, PP.45-51。
7. 同註2，P.83。
8. 宇妥·寧瑪元丹貢布編著《四部醫典》，李永年譯，台北：妙吉祥出版社，1989年7月，P.74。
9. 同註8，P.75。
10. 同註9。
11. 同註8，P.76。
12. 同註8，P.77。
13. 見約翰·羅彬斯著，張國蓉、涂世玲《新世紀飲食》，臺北：琉璃光出版股份有限公司，1996年3月，PP.193-194。
14. 同註12。
15. 同註8，P.78。
16. 同註8，PP.79-80。
17. 同註8，P.81。

如何防治跟腱炎

文／蔡文龍醫師



跟腱炎是影響踝關節的一個常見問題。跟腱，是連接小腿肌肉和腳跟的條狀組織，很容易在腳跟的上方摸到。如果這一組織出現了損傷或發炎，踝關節後部就會疼痛，有時甚至會嚴重影響腳的活動能力。嚴重的情況是跟腱斷裂，那就需要手術才能解決。

跟腱炎和過度運動及爆發式動作有關。最常見的症狀就是腳跟後面或者小腿下部的疼痛。疼痛會在早晨變得更加嚴重，因為患者通常會在睡覺的時候將他們的腳背伸直，當起床之後將他們的雙腳放在地上時，跟腱就從整晚的放鬆狀態轉變到了牽拉狀態，這就產生了疼痛。

這種疼痛也會在一些奔跑或者爆發式運動中加重，例如各種形式的舉重運動以及提踵運動。當情況很嚴重時，患者即使是在行走的時候也會感到疼痛。

患者通常可以從跟腱炎中完全恢復，但是這可能需要很長的時間，因為跟腱在每一步的行走中都會受到牽拉，活動狀態的改變非常重要。

如何防止跟腱炎

1. 熱身運動：在運動之前用低強度的有氧運動進行熱身。
2. 加強力量：重負荷小腿運動能夠

讓跟腱承受更大的力量。

3. 身體強化：增強式訓練可以提高小腿和踝關節處的肌肉、肌腱和韌帶的運動水平。

4. 伸展運動：伸展運動可以提高肌腱的柔韌性。

5. 平衡能力：進行一些提高你身體平衡能力的運動，鍛煉你的身體感受能力。

伸展踝關節

1. 勾腳：

腳跟著地，做勾腳動作，撐住6-8秒，以伸展後跟腱。

2. 小腿足踝內旋：

雙腳開立與肩同寬，雙腳往內如八字腳，膝蓋內旋互靠緊。伸展、旋轉踝關節：每個動作維持6-8秒。



單腳勾腳



雙腳勾腳



八字腳內旋
踝關節



腳交叉，
輕壓踝關節



腳尖下壓、伸展腳背

3. 腳跟、腳尖踢：



勾腳前踢，6-8次：最後一次，踢出停住，勾腳、膝直，用力撐住6-8秒雙腳勾腳



以腳尖斜前踢，6-8次：最後一次踢出後停住（腳不著地），下壓腳尖伸展腳背，用力撐住6-8秒



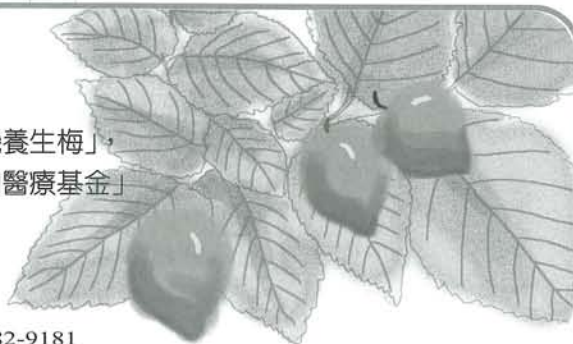
天然有機養生梅

華梵大學農學院師生製作「天然有機養生梅」，贈予本會義賣，所得捐作「佛教僧伽醫療基金」
每瓶 400 元整，歡迎洽詢選購

財團法人佛教僧伽醫護基金會

地址：樹林市大安路534號6F

電話：(02)2682-9188 傳真：(02)2682-9181





健康 *Everyday* 本刊編輯部

橙皮妙用多

橙皮泡茶可以提神通氣，煮粥可以開胃。

橙皮具有理氣化痰、健胃除濕、降低血壓等功能，是一種很好的中藥材。

橙皮中含有大量的維生素C和香精油，將其洗淨曬乾與茶葉一同存放，茶葉會吸收橙皮的香氣，以開水沖泡後其味清香，而且提神、通氣。

除了泡茶外，亦可將其洗淨曬乾後，浸於白酒中二至三週後即可飲用。橙皮酒能清肺化痰，浸泡時間越長，酒味越佳。平時煮粥放入幾片橙皮，吃起來芳香爽口，還可以達到開胃的效果。



簡易的預防貧血祕方

幾種補血飲料，幫助你告別貧血。

身為女人都知道，貧血時，美麗和健康都會大打折扣。

貧血的原因很多，如月經、熬夜、缺少運動、胃腸出血、體內水氣過多。隨手揉按「內關穴」，就能慢慢脫離貧血的窘境。內關穴位在手腕內側的中心點往上2吋處。拇指腹圓形揉轉妳的內關穴，轉36周即可。當妳雙手空閒時，別忘了多按摩內關穴。

另外，如果擔心自己有貧血症狀，試試下列補血飲料吧。

1. 蘋果蘿蔔汁

配方：紅蘿蔔、蘋果、檸檬、蜂蜜。

作法：把新鮮紅蘿蔔半條、蘋果一整顆放入果菜機，打成新鮮果汁後，加入3～5滴檸檬汁和少許蜂蜜即可。蜂蜜的量依個人喜好斟酌。

小叮嚀：適合早晨配早餐飲用，但月經來時不要喝，最好月經

過後一星期再喝。

2 桂圓紅棗茶

配方：桂圓、紅棗、冰糖。

作法：將桂圓 5 錢、紅棗 5 顆（可先去子、泡軟）加 5 碗水，加溫煮成 5 碗份量的茶，可放適量冰糖風味更甜美。

小叮嚀：宜晚餐後飲用一碗，月經失血多可飲此茶。



3 櫻桃百合茶

配方：櫻桃、百合、冰糖。

作法：將 2 碗水煮沸後，加入 3 顆櫻桃、適量百合和冰糖，不可久煮，約 5～6 分鐘即可。櫻桃可用罐裝者，但新鮮櫻桃療效更佳。有感冒徵兆的人，可多喝。因為比較溫和，四季、三餐均可飲用。

多吃辣可防癌

多吃辛辣食物，有助預防癌症。

英國諾丁罕大學的科學家實驗發現，辛辣食物所含的辣椒素（capsaicin）能殺死肺癌、胰臟癌的腫瘤細胞。

粒線體負責提供細胞能量，是細胞內製造能量的工廠。癌細胞的粒線體是所有癌細胞的罩門，只要破壞癌細胞的粒線體，一切癌症都有治療的希望。研究發現，辣椒素能摧毀製造能量的工廠，導致細胞自然凋亡，而且，最好的一點是，辣椒素對腫瘤周遭的健康細胞沒有影響。

從這項研究可知，墨西哥和印度人的傳統主食偏辣，而且非常辣，應該是他們罹癌率比歐美人低很多的主因。



背部的運動治療 及日常護理

文／台北市立聯合醫院和平院區復健科主任 曾國楨提供

痛

背痛是現代人最常見的問題，雖然它很少直接影響或危及病人生命，但對生活品質的影響極為深遠，而運動治療及日常生活護理在背痛的處理扮演極重要的角色。

運動治療

1. 膝胸運動

步驟：（1）仰臥，雙手抱住大腿後側。（2）慢慢靠近胸部數一至十。

2. 平背運動

步驟：（1）仰臥曲膝、腹部用力，使下背緊壓床面。

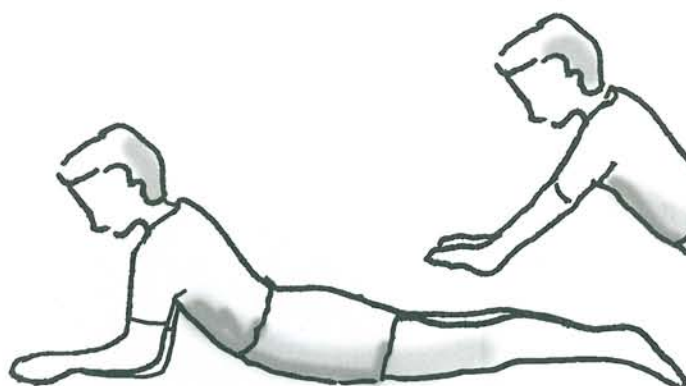
（2）數一至十，再放鬆。



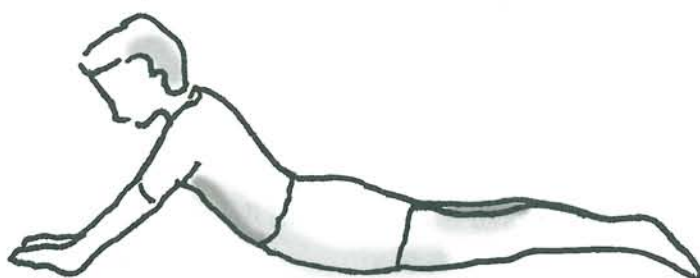
1. 膝胸運動



2. 平背運動



3.伸背運動-1



3.伸背運動-2

3.伸背運動

步驟：（1）俯臥，以手肘或手掌撐起，腹部緊貼床面。（2）數一至十，再放鬆。

4.曲膝抬腳運動

步驟：仰臥，先曲膝小腿抬高，再將伸直的腳慢慢放下。

5.俯臥抬腿運動

步驟：俯臥且大腿抬高，數一至十，兩腿輪流抬。

6.仰臥起坐運動

步驟：仰臥曲膝，腹部用力將上半身抬起，數一至十。



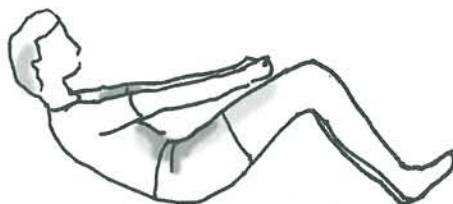
4.曲膝抬腳運動



5.俯臥抬腿運動-1



5.俯臥抬腿運動-2



6.仰臥起坐運動

日常生活護理

1.站：站時抬頭挺胸，背部打直，縮小腹。

不要挺著肚子，不要穿高跟鞋，避免腰椎前凸。

2.坐：臀部靠椅背，兩腳踏平地。

不要坐太高的椅子。坐高椅子，腳

下需墊一個矮凳子。

3.臥：躺臥可在腿間或膝下墊一個枕頭，減少背部壓力。不要睡太軟的床。

4.搬取物品：

(1) 拿東西時，請盡量向前走一走，不要俯身彎腰去拿。

(2) 撿東西時應屈膝，而不要彎腰去撿。

(3) 取高處物品時用矮凳協助，不要踮腳。

(4) 避免抬重物。

5.日常生活注意事項：

(1) 用長柄掃把、拖把做清潔工作，不要彎腰去做。

(2) 刷牙、洗臉時膝微彎，不要彎腰。

(3) 穿鞋可坐著蹣腳穿或蹲下穿，不要彎腰去穿。

(4) 整理床單時跪或蹲下整理，不要彎腰去整理。



(5) 工作性質須久坐者應常改變姿勢，或短暫移動。

(6) 駕駛座椅，坐下時背部應緊靠椅背，可給予背墊等支持物。

(7) 由床上起身，先側躺再坐起。

好消息！

每週一到五，台北市立聯合醫院和平院區地下一樓都有健康檢查門診。四十歲以上法師攜帶健保卡即可接受檢查；四十歲以下法師如到該院區做健康檢查，可與復健科曾國楨主任聯繫。

曾醫師行動電話：0968-955367

功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2007年1月至2月
本期功德林刊登1.2月開立收據之功德主。

35400

95年1~12月
統一發票中獎

9400

96年1~2月
統一發票中獎

1578466

法行法師

200000

張閻當

159550

游蔡秀卿

120000

洪嘉男

101500

華藏講堂

(林君玲)

100000

楊郭秀蘭

道甘法師

顏子卿

72500

達觀法師

50000

吳瓊珍

劉寶琴

劉寶琴等

48880

三寶弟子

48000

王美珠闍家

40000

道向法師

36240

宏德法師

31600

無名氏之妻

兒

30000

丁永華

性昉法師

26700

香雲精舍

25520

黃瓊蕊

22000

義德寺

20700

彭文光醫師

20200

林麗雪

20020

陳昌伯及法

界一切衆生

20000

王為禮

竹林禪院

(性悟法師)

佛陀教育基

金會

吳凱銘

李孟憲

林金益

金剛寺

淨水法師

陳邦政

鄭許炭

顏昭宏

19100

見進法師

17800

美里佛教居

士林

16903

法藏共修會

16000

悟觀法師

15000

謝清蘭

14948

齊渭森

14700

李秀霞、蕭

振源

14496

慈方法師

13000

李金生

林志鑫醫師

12100

蕭松輝

12000

林月蓮

法音講堂暨

信徒一同

張子裕

張祐民

曾方怡

楊政哲

藍政民

藍緯民

11000

韓志材

10100

果性法師

10000

王玉惠

史紀文

台灣圓明佛

教會籌備會

佛光社

吳黃惠蘭

呂美玲

李金雀、盧

秋明

汪執中

林阿香

松琳精密工

業有限公司

皆大歡喜功

德會

胡進丰

胡劉來

范碧霞

徐玉枝

高美環

張祐翔

圓教法師

圓覺精舍

慈雲寺

會能法師

楊文強

葉素珍

道圓法師

鄭高玉惠

聶俊甫、聶

蔡龍

9790

劉天光闍家

9000

林銘芳

8800

李余其花

8000

三寶弟子

新竹修德寺

7200

謝孟諺、謝

謹欽

7040

陳國寶

7000

郭玉梅

陳寶金

慧音講堂

6040

三寶弟子

鍾榮枝

6000

李淑惠

李黃金菊

李榮東闍家

沈子慧

卓文章等

周麗雪

林健樺

姚戰國

張雲村

黃財清

楊建宗

鄭志明

5800

溫綿

5436

潘則忠、潘

玉婕、潘姿

廷

5400

張一宏

5000

尤禹衡

田萬頂

江芳美

吳佳鴻

吳欣芳

吳淑麗

宋永魁醫師

宏一法師

淨璋法師

關鳳法師

李宗明

李宗泰

周家權

明歸法師

林彩瑜

林錦清、林

洪于

姜君開

修化法師

林順治、莊

淑英

許殷睿

陳美玉

黃建國

黃耀寬

圓覺精舍

仁空法師

慈郁法師

溫德鵬

演毓法師

趙慧華、趙

登雲

劉靜雪

潘惟孝

戴韻玲

4800

游麗容

4450

沈初慶闍家

林素娥

劉子南

4200

余梅香

柯雨瑞

4092

云邦、法珍

4040

張秀麗

4000

吳梅貴

林杉全

林維君

南山寺

泰慶興業有

限公司

張秀美

張秀蘭

許德川、許

宜寧

許澤宏

陳淑郁

曾青華

程紗闍家

黃棄

達果法師

邱義傑

廖霞寶

劉清三

蔣信弘

鄭泰壽

鄭群星

3672

無名氏

3600

張以祈

曾麗貞

3560

劉鵬霞闍家

3500

禪敬法師

3400

願力念佛會

3020

玄乙法師

3000

一心法師

一德法師

丁玉英、丁

玉菊、丁惠

臻、丁全成

吳精福

文哲法師

王秀爵闍家

如義法師

江宗宜、江

李淑貞

自二法師

何東周闍家

吳麗美

呂學煌

妙融法師

宏量慈善會

沈新明、鍾

月英

往生軒

果真法師

果意法師

林錫雨、簡

秀嬌、林玟

吟

法淳法師

邱昆雄

邱寶萱

施素梅

柯燕嬌

胡傳虎闍家

高屹有限公

司

盛德芳

莊福財

許貽婷

陳永平

陳石村

陳金珠

賴阿懋昌浩
闔家
董麟茜
黃子芸
黃文杰
黃吉利
黃金娥
黃金萬醫師
黃阿抱
黃奕森
黃昭榮闔家
黃許淑禎
黃進昌
黃靖璇
黃榮助
傅澈
圓聖法師
楊明全
楊金誥．林
進金
楊思潔
葉阿秀
廖孟娟
廖明怡
廖明怡
廖炯為
廖紋好
廖繼清．蔡
受花
劉寶
歐陽志宏
蔡金成
蔡金趕
蔡銀媛
蔡紋州
蔡清凱
鄭淑女
鄭淑媛
鄭嵐馨
賴奕汝．李
俊賢
謝文彬
謝鳳月
鍾美心醫師
韓宗德
鴻盛科儀有
限公司
簡文潭
顏明星
顏素蘭
魏盧怡秋
羅少鈴
羅柏勳
1815
楊明珠
1806
廖進益闔家
1800
卓玉玲醫師
洪聚良闔家
陳碧昭

楊瓊芬
楊麗秋．楊
佳哲
1792
覺性法師
1780
余春英
余國威．余
求貴．余求
勝．余求祿
闔家
李騰輝．蔡
梅蘭闔家
鍾幼華
1735
農銀妹
1700
吳淑雯
1602
林桂絲闔家
1600
三寶弟子眾
等
王文濃懷德
珀譽登炎簡
敏張守文淑
貴林碧連闔
家
江仟枝
侯淑琦
譚芸萍
1560
吳昭蓉
1520
普湛法師
1500
十方衆生
方秋琇
王裕民闔家
何雪如
李淑如
林大勝闔家
林英洲
常祐法師
張阿雄
張鳳琴
張瓊文
許庭熙
陳志川
陳泓洲
聖開法師
廖銘忠
1408
林寶玉闔家
1400
李綺玟
林鴻銘闔家
柯有澤
辜陳昭月
經枋

劉阿美
1350
黃曾美華
1335
吳妙芳．吳
妙蓮．吳妙
月
1300
天成法師
呂麗華
邱美葉
張王月雲
陳惠真
黃文志
蔡欣惠
1260
周利慈醫師
1240
圖通寺僧眾
1238
黃作坤
1230
李榮俊
黃仲諄
1228
劉紹良闔家
1220
陳川成
1208
張美味
張富
陳秋霞
陳逸德醫師
陳錦耀
謝東穎
1203
衆生
1200
詹振裕．詹
高良．詹的
澔．郭茗威．
郭璨嶸．詹
詠城
心廣法師
毛隆鶴
王月雲
王淑慧
王粵英
朱湘玲
吳桂蓮
吳參棟闔家
吳碧玉
李林涓
李美霞
李彩蓮
汪陳白鳳
余萍芬
周秀蘭

周采青
周國良
宗道法師
果清法師
林再順
邱萍
姜碧英
持賢法師
洪稚淇
胡淑如
夏志強
袁美琳
高秀桃
張一匡
張晏禎．蕭
奴霖
梅先逸闔家
許明朝．周
碧玉闔家
許清緞
連王尾
郭月鳳
郭百汶
陳文賢．陳
文琦
陳鳳容．陳
清泰．陳以
容．陳志昌
陳卓明心
陳宛彤
陳金煌．陳
子涵
陳乾原醫師
陳連賞．陳
李專
曾奕祥
游宜靜
游素花
湯林素琮
黃火塗
黃共森
黃呂秀琴
黃志偉
黃松子
黃書諒
黃婉芳．魏
舒瑩闔家
黃雪娥
黃琇雯
黃雅琴
黃新賢闔家
黃賢嫻
黃錫美
黃麒麟．馬
千惠
慈慧法師
慈濟人文志
業中心業務
邵志工姐妹
楊麗英
葉琇晶

詹白淑雲
詹宋璇
廖素珍闔家
廖國政
廖蔣
管黃碧雲
劉月惠
劉明鑫
劉珍秀
劉英美周宏
銘俊佑宛亭
宛倫俊耀闔
家
劉華德闔家
劉銘福
蔡宜廷
鄭玉貞
鄭安廷
郭華萍
蕭婉玉．蕭
梅琴．蕭林
照子（迴向
往生）
賴月女
賴思婷
賴淑慧
謝明治
謝啓楨
藍源德．羅
鳳雙闔家
蘇小梅
1150
游正義闔家
1104
洪武賢
1100
吳美儀
林文麗
林素蘭
真戒法師．
陳萬修．
鄭綉梅
鄭甘妹
盧貴津．陳
玉龍
1050
許杰雅
1030
陳進銘
1023
SALLY SALON
王玟堡闔家
許楚鈿
麥巧龍
1020
王麗珠
呂國賢
1015
菩提精舍
詹素美

戴宏賢．戴
意華．陳靖
汶．戴元煜
1000
尤四配
心航法師．
劉讀木．鄭
劉坐
毛政賢
毛苑前
毛裡三
王士哲．王
華中
王木良
王世明．賴
瑞枝闔家
王立璜
王自強
王亞蘋
王品喆
王美智
王振豐
王國清
王陳春景
王翎達
王朝卿闔家
王進因
王詰民
王碧華
王慧玲
如祥法師
如觀法師．
利開法師
江子朋
江生蘭
江阿卿
江思仁
何金葉
何璟吟
余家和闔家
吳友裘
吳有雋
吳宜葵
吳玳瑩
吳振益
吳國顯
吳婕如
吳博雄
吳劉旗
呂林麗華
呂施阿招
妙安法師
宋阿義闔家
李王芳碧
李世勳
李伯訓醫師
李佩
李亮漢
李建模
李秋助
李素如

李素妮
李淑敏
李釗鈺
李惠美黃興
東于芝道逸
（黃賴春桃
黃士典迴向
往生）
李黃壬妹．
黃俊誠．黃
宣涵．黃懷
寬
李耀宇．詩
雯．詩瑜．聖
強．溫玉英
杜百崗
杜昇霖
杜迎榕．陳
迎祥．迪傑．
迪梅．迪菊
沈鶴子
良益電機公
司
周依瑩
周陳錦緞
林世文
林永定
林伯桑
林志雄
林秀鑾
林佳儀
林坤生
林昌德
林明正
林明輝
林昇哲
林果月
林金烈
林政逸
林春緣
林秋燕
林郁純
林家敏
林高
林商瓊
林菊金
林進添
林雅惠
林楊秀嬌．
梁仁傑．林
淑珠．林鈴
蘭
林誠義闔家
林輝源
林誦．林廖
玉華
河富美
邱井
金漢督
施祇華．李
嘉斌

施麗君
柯堅智
洪振豐
洪綉貞
胡萃玲
孫桂雲
師裕清
真圖法師
唯心法師
常晉法師
常能法師
康秋麗
張又升闔家
張金鳳
張阿珍
張原榮
張恩慈張恩
華張銀發林
秀玉林秀珠
張晉魁．林
瑞碧．張哲
維．張丞宗
張梅子
張郭素樣
張陳鳳嬌
張嘉豪
張嬌如
曹貴足
淨照法師
莊月圓
莊錦梅
許美雲闔家
許景翔
許瑞志
許滿
許曉珠
通照法師
郭國明
陳天賜
陳王罔朽
陳世峰
陳余萍
陳秀英
陳秀敏
陳來萬
陳林送雲
陳威凱
陳美吟
陳美好
陳美惠
陳婉羽
陳原達
陳純純
陳淑媛
陳郭貴女
陳惠珠
陳森河
陳華容
陳貴蓮邱武
雄
陳詩好

陳綺幻、胡
炯勳
陳慧珍
陳蔡明月
陳錦德
陳薛金緞
陶蕃震
傅守彬
傅祖盛闔家
彭胡秀鳳
彭雅萍
曾干玲
曾張惠
游周美言
游品
程玉卿闔家
順弘企業股
份有限公司
馮文地
馮嘉偉
黃文鐘
黃月鏡
黃玉珠
黃如儀
黃安然闔
家、黃鏡清
闔家
黃秀惠
黃明環
黃政雄
黃倉勝
黃富田闔家
黃菊妹
黃瑞娟醫師
黃裕峰
黃碧玉
黃錢瓊
黃鏡清、卓
國雄、卓任
翔、卓長亭
黃安然
圓明居
楊正安
楊志泰
楊陳乜
楊鍾玉蘭
楊鎮勝
葉永順、賴
思穎、葉品
諄、葉懿萱
葉淑明
葉劉金鳳
董玉燕、林
資源、超群、
雨靜(林鴻
坤迴向往生)
董陳彩、董
玉鶯、蔡朝
宗、蔡宛容、
蔡仲哲

道嚴法師
廖力毅
廖文松闔家
廖軍輝
廖寶玲、施
懿珊
褚蔡翠鳳
褚耀聰
趙治國
劉世興
劉自強
劉坤地(迴
向往生)
劉宛琳
劉幸麟
劉怡秀
劉昌熾闔家
劉青偉
劉採霞
劉發泉
劉慶顏
劉慧英
慧直法師
慧修法師
蔣利華
蔡佩倩
蔡玖薰
鄭玉春
鄭素真醫師
鄭麗琴
蕭正平
蕭正龍
蕭信忠
蕭家勤
賴伊容
賴東陽
賴政裕闔家
賴讓本、陳
文香
謝麗卿
鍾成源
鍾淑珍
簡滄德
簡愷仔
顏慶章
蘇王紅英
蘇新富
985
張明倉
906
潘則忠、潘
姿廷、潘玉
婕
900
天慧法師
陳先益闔家
黃秋萍、黃
婉真、黃宗
德
楊易達
廖本仁

890
王春廊
李南雄
汶萊馬來奕
菩提精舍
佛友
林悅輝
張年英
張亞香
梁苑和
黃漢政闔家
黃翠玲
楊美蓮
楊翠娥
楊薛禎
廖寬諒
蔡玉勝闔家
鄧素蘭
羅榮旺
羅瑪栗
嚴興梅
蘇安妮
800
王建國
江水泉
李沃耘、王
彩玉、李
祐旦、李玟
翰
李尚穎
林威雄闔家
林國棟
林貴財闔家
邵世實、邵
世萬
邱嫻方
迴向愛貓波
波
迴向愛貓咪
咪
張文里
莊英賜、王
淑玲、莊凱
名、莊惟傑
莊愛珠
郭素雲闔家
陳文河
陳連長
陳愛幸、黃
美芳、黃憶
馨、黃宏曉
喻秋楓
曾煥盛
盧實惜
趙瑞春
趙寶春
賢子法師
鄭春珠
鄭許玉葉
鄭麗玉
蕭月娥

賴舜平
謝明坤闔家
謝昀暉闔家
簡玉燕
饅頭
700
王碧蘭
如瑞法師
吳純亮闔家
林亞唐
林雪珠
張哲銘
張楚華
惠濟法師
黃杉
魏素玉
650
方明珠
林廖詢
634
李秀鸞
630
黃焜璋院長
620
陳素真
619
沈雅玲、許
純明
615
彭煌翔
614
陳志祥闔家
610
鄭堯煌
604
王天仁
王天鳳
王清水
王駿華
王麗君
江建昇
江緯成
呂玲英
李佩禧
許碧珠
陳欣好
陳麗如
黃原彬
黃筠惠
鄭智中
簡梅鸞
蘇秀卿
602
詹秀真
600
幻生法師
王仁義
王美淑
王富生

王詩鎮
王賴秀
玉融法師
名晟塑膠企
業有限公司
朱春桃
江峰需
江浩彥
江鶴齡
汐止蓮社
何阿罕闔家
吳秀鳳
吳育丹
吳金郎
吳美真
吳海明闔家
吳健達
吳健彰
吳健豪
吳瑋花
呂秀鳳
妙音
宋文雄
宏曜法師
李丘萍
李永欽
李秀鳳
李幸儒
李明魁
李柏翹
李榮武
李碧娥
李歐鳳嬌
李靜茹
杜德雄
周麗華
林子騫、林
子涵、劉玉
茹
林心如
林正義
林秀玲
林忠樂
林彩霞
林雪貞
林麗娟
邱來春、葉
秉洋
邱昭雄
邱景斌
邱閏粉
姜伯偉闔家
柯坤延
紀秀芬
胡寶鳳
徐仕學
高阿女
宿吉三、宿
藍碧珠、陳
來好

張子渝
張吳去
張阿岳
張信忠
張信義
張國民
張陳月英
張漢良
張鳳德闔家
梁化昱
許玉玟
許李招治
許洪卯
許峻璋
許益彰
許張櫻桃
許豐驛
許實水
連英子
郭秀芹
郭春玉
郭歐對
陳大龍
陳秀枝
陳亭宇
陳施式微
陳春蓮
陳玲達
陳博培
陳惠津
陳睦村
陳黎月
陳識中
陳綉慎
曾楊阿蘭
曾裕傑
曾綉惠
游上祿
黃金火
黃金能
黃美慧
黃徐甜
黃振英
黃椿枝
黃璋如
黃璋純
黃滿
黃麗瑾
楊沈金蘭
楊俊欣
楊俊勇
葉美華
詹謙忠
廖淑珠
廖運珍
廖運珍
廖碧嬌
廖慶光
廖麗玲
廖麗麗

趙泰山、張
春美
劉子儀
劉世謙
劉成才
劉玲蓉
劉略
劉翠瑛
歐春梅
歐羅鳳清
蔡美育
蔡飛擊
蔡輝雄
鄭文勝
鄭美朱
鄭振興
鄭惠鈴
鄭賢君
鄭聯峰
鄭麗鳳
蕭漢基
賴采秀
賴福英
繆政行
聯詠機械公
司
謝竹原
簡伯廷
簡淑娟
魏完
魏珮瑜
蘇松廣、郭
育炫、蘇翹
豪
蘇寶玉闔家
鐘朝旭
龔君尉
573
方凱力
540
蔡文龍醫師
525
陳育翠
515
尹韻華
如智法師
吳新火
鍾尚廷
500
王上傑、楷
筑、禮祺、文
玉、來好
王文宏
王俊仁
王建焜
王廖河
王銀河
王崇益
江正直
江宜靜
江春權

江悅召
江悅君
江澤峰
吳宏志
吳雯雅
吳瑞仁
吳達中
呂玟慧
李光耀、李
榮佩
李宛茜
李尚謙
李明斌
李采亭
李清美
李翹霽
李溪泉
李錫珍
李鐘慶
周麗玉
孟黃梅碟
宗實法師
林正
林呂秀琴
林宏鐘
林秀萬
林育毅
林孟宸
林孟輝
林炯聖醫師
林秋桃
林若涵
林茂德
林家宏
林家洋
林軒民
林淑子
林豐正闔家
林豐政闔家
林嫦娥、劉
智輝
林碧鑾
林蕭瑞香
林錦繡、林
晃民
林寶清
林麗昇
邱仁盛、邱
陳美娥、邱
富民、邱富
信、邱紹珺
邱鈺軒
邱銘郎
侯月琴
侯淑綺
侯勝珠
施鐵城
柯孟怡
洪素珠
洪誌龍

胡美玲
師靜宜
徐秀珍
徐彭承
崔可珍
張元瀚
張玉美、林嘉成
張依涵
張家豪
張展綸、張冠綸、張秉綸
張彩容
張劉珠
梁月娥
梁珠子、黃守雄
清山法師
莊定邦
許福地
許錦雀
許騰智
郭君寓
郭細鳳
郭寶惜
陳永昌
陳玉珠
陳玉燕
陳石定
陳在混
陳志聰
陳沈再
陳協全
陳奇輝
陳林阿梅
陳俊正
陳屏吟
陳展維
陳淑嫦
陳慧玲
陳錦順
陳麗梅
陳穎
博芸法師
曾弘基
游燕菁
黃柯彩
黃英傑
黃國鎧闔家
黃淑惠
楊平
楊瑞仙
溫滿妹
詹素敏
詹順興
廖林玉英
廖英鳳、廖立寬、廖立婷、錦雲
廖鴻城
趙海雄

劉本強
劉金文
劉俊谷
劉盈秀
劉國杼
劉賴英
蔣淑貞
蔡仕龍
蔡明樺
蔡淑芬
蔡睿原
蔡鄭秀汝
鄭再傳
鄭金枝
鄭素蘭
鄧鈞元
蕭素妹
賴石生
賴嘉榮
錢周金鳳
錢寶茶闔家
龍春貴
戴文宗闔家
鍾春枝
簡秀美
簡長賢
簡益壽
羅清清
羅義建
嚴淑貞
覺淨法師
饒日和
涂艷鳳
445
Ang Siaw
Hua
余求壽
余求福
余銀花闔家
吳明秋闔家
李仁珠
李仁富
李仁豪
李芳英
杜双泉
沈佩詩
周綠英闔家
林美玲
林德星闔家
洪連成
洪愛雄
夏蕙婷
黃惠英
黃愛華
楊秀月
楊贊茵
楊謙興
廖訓結
劉月英
劉巷花
劉思新

劉美娟
劉家平
蔡玉財闔家
蔡清曉
蔡清鏞
蔡雪莉闔家
蔡湘芸
鄭玉崗
鄭將明
鄧新能
賴康達
謝廣發
409
YAN YAN
惠玲
鄧易棧
400
丁賴幸闔家
王玉真
王淑慈
王許彩枝闔家
王勝彥王勝軍
王毓淞
王碧芳李正輝
王麗琴
巨秀蘭
何美蘭
何玉娘
何金高
吳吟珍
吳秀玉
呂正雄
呂奇珊、詹秀之
李月嬌
李秀玲
李宜春
李昭賢
李淑卿、陳漢綜闔家
李慧菁
李鵬舉
周倫
周偉
周彩雲
周凱
林天南、陳美玉、林辰樺、林念樺
林忠良
林素雅、林素麗
林葉秋
祁惠茹
邱正忠
柳秀美
洪文琴

胡文恭
高秀櫻
康玲華
張秀玲
張秀梅
張楷燦
張碧瑩
張瓊霞
莊俊仙
許金龍
郭士嘉
陳文玲
陳玉梅
陳谷鳳
陳卓英、陳祈佑、陳姿穎、蕭家鳳
陳美枝
陳美琴
陳素惠
陳梁照美
陳煥庭
陳澤宏
陸銘保
彭火興、劉桂尾、彭秀燕、彭政道
闔家
彭煌翔
曾令傑
曾品英闔家
游雪芳、游朝熙
黃文品
黃文香
黃伯讓
黃冠華
黃靜靜美
黃裕豪
楊自強
楊秋明
楊惠瑤、黃金彪
葉張滿妹
葉瑞枝
詹士毅闔家
嘉源水電工程有限公司
廖春妹
福嚴佛學院
劉子美
劉志福
劉秀月、謝丞恩
劉裕隆、張妍湘
潘玉秀闔家
潘秀益、王玉琳
潘春官、潘明官

蓮池淨苑
蔡秀英
蔡振輝
蔡謙吉
謝定川
謝麗如、李吉祥、李如意、李如香
藍松源
魏吉男、陳金時闔家
蘇正平
蘇金敏
365
楊秋金、胡郭豪
350
張美雲
陳傑男
320
黃君英
315
如慧法師
藍美雲
302
王建平
王敬淑
葉甘澍
謝明珠
300
十方
方美華
王淑玲
王貴英闔家
王鎮興
王譚萱
包岳臻
江偉儒
江傳文
巫東翔
李子琦
李永福
李忠和、張維玲、李岱容
李武忠
李泳宜
李瑋娟
汪吳敏惠
汪坤忠
周容生
林仁傑
林秀蘭
林東昇
林金燕
林春霞
林素貞、林志銀、胡寅弟
林崑聰、林黃迎、林柏

成闔家
林慈芬
林麗芬
林麗菊
林琮芬
夏志英
徐士傑
徐名瑩
徐黃雪梅
秦啓正
翁振源
翁碩彬
康何江、康葉嬌、康舜況
張世達
張芳瑜
梁秀霞
淨彥
莊邱玉葉
許尹維
許玉華
許美惠
陳令瑋
陳弘揚
陳玉枝、曹淑慧
陳玉芬、廖靜怡、廖偉正
陳竹琴
陳伯池、鄭妙珠、陳孟涵
陳克忠
陳秀霞
陳享享
陳宜鈴
陳邱玉妹
陳奕孜
陳香珠
陳珠金
陳素卿
陳淨茹陳忻
楷古美蘭古
美朱古雲霖
陳煥穎
陳蔡美麗
陳震芳
陳錦足
陳却
曾莉秋
曾郭笑
曾琮慧闔家
善印法師
黃玉晔
黃玉藝
黃成霜
黃玲瑜
黃苑明
黃淑貞
黃游貴英

黃貴雲
黃廣宜闔家
傅賢法師
葉雲娟
裘蘭芳
趙彩雲
劉自任
蕭康秀花
謝宗佑
羅水秀
蘇秋福
蘭平焯
鑫星機械股份有限公司
285
李素心
270
嘉一輪胎行
267
陳卓英
黃敏娜
蔡秀珍
250
仁敬法師
周春義
放生念佛會
陳秀賢
楊慧馨
謝國隆
238
陶文勛
215
方偉德
楊秋金、胡郭豪、胡星全、胡郭益
205
陳日忠
陳維仁
曾榮明
楊寶鐘
鄧秀娟
200
王秀美
王秀雲
王芳椒
王盈涵
王美銀
王偉橋
王清輝
王麥
王惠芳
王誠愷
王碧霞闔家
正燈法師
石素嬌
成志銘
成貴華
成銓甯
朱俊霖

朱春梅
朱玳樺
朱翹華
江欣怡
何明智
何治民
何英富
何瑪莉
余天文
余張金蓮
吳西珍
吳秀華
吳承峰
吳金枝
吳俊賢闔家
吳秋文
吳美雲
吳美慧
吳美麗
吳惠玲
吳黃鑄、吳淑媛
吳謙德
吳燦梅闔家
吳燦麗
呂義忠
李承澤
李冠毅
李冠美
李秋霞
李振斌
李淑齡
李深鎮
李菊子
李碧珠闔家
李錦華
李錦雲
李麗淑
杜佳豪
沈煥昇
卓成文闔家
卓秀玲
周欣儀
周俊翹
周奕君
周珍
周盟人
周潔
周樛木
性知法師
林文福
林月香
林月暖
林王燕猜
林玉瑄
林吳怨
林秀春
林秀慧
林明宗
林芷萱
林阿爐

林姿秀
林紀宏
林紀甫
林虹希
林桂子
林桂霞
林真料
林淑貞
林淑真·胡
進興·胡佑
安·林淑緞
林淑靜
林雅芳
林雅雲
林瑞美
林裕盟
林語堂
法意貿易有
限公司
邱金本
邱桂霞
邱楊隆
姜貴英
柯秋梅
洪巧庭
洪守憲
洪莉婷
洪緯玲
洪鵬凱
洪麗珠
胡麻宇·林
鈺玲
范春明
范詩鈺
徐秀煥
徐燦君·關家
殷介山
殷許碧霞
高國富
涂佩奴
涂明志
涂益仁
涂富珍
涂鄭俗
康何江·康
葉嬌·康麗
華·康麗真·
康愛蘭
張文政
張玉真
張玉蘭
張安佳
張行策
張何景齡
張廷聿
張沂潔
張育斌
張足
張念浦
張東禎
張建智

張峰彰
張晉嘉
張笠
張陳岳粧
張博清
張景淳
張智盛
張智傑
張賀淳
張賀凱
張逸信
張雅婷
張順淮
張楷翌
張誌恩
張豐慧
張璣今
張寶月
張寶秀
張魏騰
張仔萱
惟明法師
曹永傳
曹智韋
曹朝宗
梁勝雄
許玄明
許芳毓
許美玲
許美輝
許雪妹
連坤湘
郭姿良
郭祖良
郭啓川
郭環諭
陳月英
陳月麵
陳水菊
陳世豪
陳廷寬
陳志銘
陳李美足·
陳震華
陳秀芬
陳秀春
陳周素琴
陳定芳
陳居里
陳林企
陳沼鸞
陳信佑
陳俊恭
陳冠利
陳品好
陳奕葵
陳威宇
陳彥華
陳春秀
陳昭文
陳秋紅

陳秋梅
陳秋綸
陳秋遠
陳美延
陳美珊
陳美玲
陳美美
陳舜瑄
陳郁瑄
陳國浚
陳專燦
陳莊金蓮
陳郭發
陳惠美
陳詠欣
陳愛珠
陳瑞君
陳達梅
陳實謀
陳榮男
陳榮珠
陳碧珠
陳震華·陳
李美足
陳聰竹
陳穩太
陳蘇清香
陳鶴文
陸志翔
彭成波
彭冠忠
彭愛珠
普門品素食
游月裡
華英里
黃玉霞
黃忠忍
黃明玉
黃林美玉
黃林菊妹
黃芷瑩
黃阿娥
黃秋美
黃郁敏
黃宿霞
黃淑真
黃郭秀美
黃樂輝
黃燕絹
黃麗珍
黃寶玉
慈因法師
楊沛瑪
楊宛甄
楊秉豐
楊美能
楊茗喬
楊財貴
楊淳淳
楊婷惠
楊菽翠

楊鈞涓
楊詩涵
楊麗花
溫陳秋妹
葉秀枝
葉春網·關家
葉玲朱
葉秋南
葉碧雲
葉瓊霞
葉羅鳳
董君秀
詹月境
詹雲評
詹學銘
詹學銘之父
達如法師
鄧敏慧
鄧禕
廖偉耀·關家
廖菊清·關家
廖慶幸
熊忠義
趙米
趙怡安
趙崇辰
趙崇庚·關家
趙崇龍
劉士蘭
劉佳鑫
劉威舜
劉哲嘉
劉哲銘
劉家進
劉惠強
劉慧鈴·關家
劉詹阿好
劉慧郁
歐陽林彩雲
潘玉芬
蓮品念佛會
三寶弟子
蔡月霞
蔡依君
蔡依紋
蔡宛臻·蔡受
修
蔡芳滿
蔡高城
蔡對
蔡碧霞
蔡維庭
鄭王碧
鄭正偉
鄭玉卿
鄭秀慧
鄭明滿
鄭林足
鄭秋芬
鄭佩蓉
鄭利盈

鄭連永
鄭紫綃
鄭瑞生
鄭滿
鄭綠霞
盧廷憲
盧奕文
盧韋帆
蕭志強
蕭貴梅
蕭萬
蕭潘玉霞
賴佳儀
賴慶山·關家
戴逸雲
謝允棟
謝月鳳
謝秀梅·簡
儀靜
謝侯寶珠
謝欲
鍾善香
簡文英
簡志銘
簡泰生
關帝成
關靜芬
關靜娟
魏嬌妹·關家
羅麗如
178
Eric Lim
Ng Siam
Seng
Ooi Siew
Kim
Teresa Lim
卓金友
林百順
許秀蘭
辜培輝
黃康健
劉賢
謝慧亮
謝蓮枝
羅萬興
鍾群英
170
陳咸安
陳雅麗
160
陳彥志
150
林泓彥
134
朱美嚮
鄭富寶
120
常悅法師
102

梁定庚
郭月卿
陳維傑
楊茱婷
楊國勝
葉敬倫
100
王人樂
王川吉
王吳鈺
王俐涵
王威翰
王春仲
王炳捷
有名氏
朱炳榮
佐藤優子
余白萍
吳世在
吳江靜
吳足額
吳貞慧
吳素絲
吳雅雄
李林菊子
李昱寧
李健福
李婉如
李琦寶
李進益
李應中
汪美君
汪美宏
周婉萍
周陳銀令
林岳緯
林承亮·林
賴月匙
林青樺
林美娜
林素杏
林淑真
林彩雲
林寶盆
林寶盒·關家
邱毓珮
邱毓鈞
邱銘祥
邱銘漢
徐秀娥
張玉煙
張俊嵐
張黃寶惜
張義嘉
張義蓉
張賢富
莊翼
許乃木
許明道
許福林
連仁傑

連藍端
陳志仁
陳枝川
陳玟潔
陳邱月雲
陳俊憲
陳冠旭
陳冠達
陳美英
陳雪
陳裕發
陳裕榮
湯淑芬
程菊英
黃志傑
黃林麗真
黃博進
黃傳進
楊富連
詹慶元
廖芳櫻
廖英傑
熊正宗
熊林富妹
熊阿柑
劉明龍
劉春沐
劉紀慶
劉增嬌
劉德宗
劉慕慧
潘怡廷
潘威達
潘騰薰
鄭永昌
鄭淑宜
鄭博憲
鄭慶德
戴裕玲
謝陳玉葉
謝閔翔之外
婆
關壯傳
蘇劉羈
饒雪梅
89
江秋芬
池聖雲
余松巨
吳英全
岑娟榮
李英
杜成和
杜昀修
杜俊延
林大娘
林龍駒
柯玉春
洪美桂
翁石有
張壯丰

張秋嬌
張慶財
張賴蓮花·關
家
梁立深
梁定配
梁淑貞
梁麗貞
許秀鳳
許登輝
陳雪儀
馮金梅
黃永云
黃茹鸞
黃雲庭
黃源廣
黃福來
楊茉莉
楊茱杏
楊誠文
溫燕敏
劉思圻
劉思萱
劉瀚
盧永成
顏似伽
61
楊煜斌
50
周家駿
林煊偵
張永岱
張永杰
45
王美賢
吳佩金
吳佩珊
吳佩玲
張衍凱
張衍豪
張衍棟
郭月開
辜少賢
楊國華
36
翁億芬
27
蔡素芬
20
楊國明
18
杜俊豪
杜俊賢
9
楊子萱

基金會紀事



1月份

- 01/01 執行長^上會^下宗長老帶領副執行長^上淨^下旭法師、常務董事^上慧^下明法師、會務人員及志工參加本會副董事長^上果^下清律師於埔里圓通寺陞座晉山住持大典。
- 01/02 志工王秀爵協助醫護組文書事宜。
- 01/03 醫護志工楊漢璇協助醫護組工作。
志工林賜信維修音響設備。
- 01/04 醫護組林彥秀整理鍾美心醫師判讀之健診病歷。
- 01/05 向陳乾原醫師拿判讀好的健診病歷。
醫護組^上果^下蕙法師帶領會務人員林彥秀、本會護僧委員會主委黃柏霖、主編陶蕃震及志工張美雲至萬芳醫院關懷訪視車禍住院之法師。
- 01/06 執行長^上會^下宗長老帶領副執行長^上淨^下旭法師、常務董事^上慧^下明法師到台中信徒提供給僧醫會的場地灑淨。
- 01/07 參加西蓮淨苑舉辦的^上道^下安長老百齡誕辰暨西蓮教育中心啓用典禮。
- 01/09 鼎鑫聯合會計師事務所的工作人員至本會核帳。
詹代書事務所劉助理拿撤

- 回契稅資料至本會。
生命電視台送來本會執行長^上會^下宗長老主講之「九品往生」DVD與大眾結緣。
- 01/10 陳麗華居士恭請執行長^上會^下宗長老至台大醫院為蓮友灑淨祈福。
醫護志工楊漢璇協助醫護組工作。
- 01/11 醫護志工郭振潮醫檢師聯絡健診事宜。
華梵大學送農學院學生製作的有機梅子大瓶裝627罐、小瓶裝50罐至本會義賣，義賣所得捐作「僧伽醫療基金」。
本會捐贈醫療用口罩予署立台北醫院。
- 01/16 醫護志工陳麗容、陳碧桃協助健診事後工作。
醫護組林彥秀聯絡安排96年健診預定場地事宜。
發文予嘉義縣各相關單位查詢「嘉義縣中埔鄉鹽館段」地標是否可申請如意道場之籌建。
- 01/17 志工林瑞碧與蓮友恭請執行長^上會^下宗長老為蓮友主持佛事。
捐贈醫療用口罩予署立基隆醫院，秘書李玉芬代表院長至本會領取。
- 01/18 執行長^上會^下宗長老至宜蘭礁溪勘察如意安養道場。
醫護組^上果^下蕙法師帶領林彥秀護理師至署立基隆醫院訪視住院法師。
- 01/22 執行長^上會^下宗長老帶領副執行長^上淨^下旭法師、常務董事^上慧^下明法師及設計師連瑞臨到台中大里勘察場地。
- 01/23 志工貴英、王秀爵、美蘭至本會協助會務工作。
常務董事^上慧^下明法師至風潮唱片開會。
^上傳^下慧老和尚於下午三點多往生，醫護組^上果^下蕙法師帶領會務人員、臨終關懷委員會副主委洪棟寶及蓮友們前往助念。
- 01/25 醫護志工郭振潮安排健診

勘察場地時間事宜。

- 01/29 會務推廣委員會主委^上大^下慧法師為^上傳^下慧老和尚主持告別式。
- 01/30 會務推廣委員會主委^上大^下慧法師送^上傳^下慧老和尚的遺物及其侄子捐款2萬元至本會。
- 01/31 會務人員吳佩娟離職，並辦理職務交接事宜。

2月份

- 02/01 醫護志工鍾秀英協助醫護組文書事宜。
- 02/02 本會第45期醫護雙月刊發行，裝訂月刊場所移至樹林郵局完成。
發文予嘉義縣衛生局及中埔鄉衛生所，請其支援96年4月1日能仁淨寺健診活動。
- 02/06 寄回覆特約醫院續約公文及合約書完成版予衛生署台中醫院。
- 02/07 黃榮輝與志工林文讓至光明寺倉庫搬桌椅布置尾牙餐會場地。
志工李櫻敏、王貴櫻、黃孟玫、湯苔蓉、林春蓮等人協助布置尾牙餐會場地及包裝禮物。
發文予行政院衛生署報備本會將於3月25日召開第三屆第四次董事會。
- 02/08 執行長^上會^下宗長老帶領醫護志工至「嘉義能仁淨寺」規劃健診場地。
- 02/11 假本會舉辦95年度歲末感恩餐會。
- 02/12 志工湯苔蓉協助整理歲末感恩會之清潔工作。
- 02/26 寄發健診公文予嘉義地區各道場邀約法師參加健診。
聯絡邀約醫師及醫事人員參加嘉義能仁淨寺健診。
- 02/27 志工何元棋至本會協助電腦維修工作。

暨 96年度全國僧伽免費健康檢查 中西醫診療活動

- 第1場 四月一日（農曆二月十四日）

嘉義縣能仁淨寺（開放男、女眾法師）

嘉義縣中埔鄉鹽館村溪州仔1鄰5號

- 第2場 六月三日（農曆四月十八日）

台中市正覺寺（限女眾法師）

台中市北屯區正道街36號

時間：上午7時30分～中午12時

掛號報到時間：上午7時～9時

報名方式：

1. 通訊報名：向本會索取報名表，填妥後寄至本會醫護組收
2. 傳真報名：向本會索取報名表，填妥傳真至 02-2682-9181
3. 親自報名：至本會會所報名
4. 報到時間：當天早上09:00止（參加健診法師請務必準時）
5. 報名日期：第二場報名即日起至96/05/25止

注意事項：

1. 抽血與腹部超音波檢查，需空腹八小時以上，接受檢查完成後將供應餐點
2. 若有任何諮詢，請電洽（02）2682-9188 醫護組：林彥秀

主辦單位：財團法人佛教僧伽醫護基金會

地址：樹林市大安路534號6F

電話：(02)2682-9188

傳真：(02)2682-9181

身體健康是自己的責任，也是自己的權利。
以均衡的生機飲食，營造健康與活力，
才能在修行路上精進、再精進。



輕食風醬汁

醬汁：橄欖油1大匙、醬油1 $\frac{1}{2}$ 大匙、糖1大匙、黑胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙、白醋1 $\frac{1}{2}$ 大匙

食材：奶油萵苣、美蘿生菜、芹菜、胡蘿蔔、小黃瓜、小番茄、苜蓿芽、綠花椰菜、蓮藕、葡萄乾

作法：將蔬果洗淨、切成適當大小，食前將所有材料、醬汁拌勻即成。

說明：本醬汁熱量低，沾任何食物皆美味可口，撒上壓碎的腰果風味更佳。

