

雖說四大假合，但色身亦是行持的根本，身安而後道隆，滿懷悲心的弘法者尤其需要擁有強健的身體。

綜觀國內各醫護單位每年所從事的健康相關檢查，可能已有數以萬計，各式各樣的檢查報告滿天飛，所耗用之人力、物力資源不知凡幾，但對於某些出家法師來說，健診或許是種奢求。

究其原因，有些法師尚未加入健保，有些是因為想一心修行，所以深居簡出、足不出寺；有些則是疏於自我照顧，總覺得修行人帶個二、三分病是正常的，身上有點小毛病才好修行，因為這樣才能拋棄我執、不起分別。其實許多大毛病在初期並無嚴重不適之現象，但它的警訊卻容易為人所忽略，因此，冀望此生修行能功行圓滿的師父們更應該提高警覺。

目前「財團法人佛教僧伽醫護基金會」所舉辦的定期義診，正好為國內僧眾提供了健診和醫療上的補強與照顧，彌補了不少缺憾。基金會在去年所舉辦的兩次義診中，透過各項相關的檢查，為出家僧眾篩檢出許多肝病、高血壓、糖尿病、腎臟病……等疾病患者，甚至還偵測出腫瘤患者，是故在此列舉幾種常見疾病的保健之道，以供諸位長老、法師參考：

一、慢性肝炎：

台灣目前約有三百萬人為B型肝炎帶原者；有三十萬人感染C型肝炎；而有慢性B型或C型肝炎的人，以後得到肝癌或肝硬化的機會是一般人的100到200倍。

1.養生保健之道／

- (1)保持精神舒暢：情緒緊張、憂鬱或發怒，對病情的發展是一種惡性循環。
- (2)保持充分休息：休息可以減輕肝臟負擔，並能為肝臟輸送更多的營養，從而促進肝細胞的再生和肝功能之恢復。
- (3)嚴禁濫服藥物：切勿亂服所謂的「保肝藥」、秘方、偏方和不明成分的藥物，否則反而增加肝臟的負擔，造成不必要的傷害。

2.飲食注意事項／

- (1)適宜食物：清燉且易吸收之食品與新鮮蔬果，如：蕃茄、蓮藕、紅蘿蔔、青色葉菜類、牛乳、木瓜、梨子等。
- (2)禁忌食物：火爆油炸物，如：油條、花生等；刺激性飲料，如：咖啡、可樂、濃茶等；化學合成物，如：食品罐頭。

二、呼吸道過敏症（鼻炎、氣喘）：

鼻子過敏患者經常為打噴嚏、流鼻水、鼻塞而煩惱，嚴重時還會疲倦、頭暈、記憶力減退，不但影響情緒、妨礙修行，還可能演變成氣喘，甚至危及生命。

1.養生保健之道／

- (1)注意居處空氣新鮮、陽光充足，避免接觸灰塵、花粉、油煙、蚊香，減少進出冷氣房次數。
- (2)對木棉、草蓆過敏者，應以人造纖維代替棉織物。晨起前最好先在被窩裡

穿好衣服以便保暖， 早晨外出時應戴口罩。

(3)適當的運動，特別是在清晨起床之後或晚上就寢之前，可以增加交感神經的靈活性而改善症狀。此外，睡眠充足、不要操勞過度，對病情的控制也大有助益。

2.飲食注意事項／

應避免生冷飲料，如：冰淇淋、汽水；

涼性蔬菜，如：白蘿蔔、竹筍、空心菜、白菜；

涼性水果，如：西瓜、梨子、橘子、葡萄柚、椰子。

又如油炸類：炒花生、油條；

火爆類：燒餅、爆米花。

其它如：咖啡、辣椒、沙茶醬等刺激性食品也應避免。

三、糖尿病：

未經適當控制的糖尿病，會發展成許多棘手的合併症，例如：高血壓、心臟病、動脈硬化、白內障、周圍神經病變…等。所以糖尿病患者應與醫師密切配合，建立一套完整的治療計劃。

1.養生保健之道／

(1)定時服藥、定期測量血糖。注射胰島素的患者勿任意增減注射劑量。

(2)注意體重的改變，以此評估飲食控制的效果。

(3)忌暴飲暴食和悲傷鬱怒之情緒起伏。

(4)注射胰島素的患者，當有低血糖現象，如：全身乏力、頭暈、冒冷汗…等症狀時，可先含一小塊糖果以升高血糖，然後儘快就醫。

2.飲食注意事項／

(1)忌高脂肪食品，如：奶油、蛋黃。

(2)忌高糖分食品。

(3)忌辛辣燥熱食品，如：胡椒、辣椒、油炸類。

(4)飢餓厲害時，可酌量進食含糖量少的蔬菜，如：南瓜、黃瓜、芹菜、小白菜、苦瓜、冬瓜…等。

四、高血壓：

根據統計，在國內十大死因排行中，高血壓病已經連續數年名列前茅，所以患者本身應與醫師密切配合，如此健康才有進一步的保障。

1.養生保健之道／

(1)定期測量血壓，並做成記錄。

(2)保持身心輕鬆愉快，避免憤怒、悲傷、憂慮。

(3)勿急於降壓而自行調整用藥劑量，否則容易產生頭暈目眩、全身倦怠、四肢麻木等血液灌流不足症狀。

(4)注意冬天禦寒保暖（有半數的腦溢血多發生在冬天氣溫突然下降之時）。

2.飲食注意事項／

- (1)限鹽：少吃含鹽量高的食物，如：醬菜。
- (2)避免高膽固醇食物(如：乳酪製品、奶油、巧克力)，各類甜點(如：蛋糕、布丁、酥餅)。
- (3)慎用消炎藥：老年人常因關節痠痛而自行服用消炎藥，反而使血壓升高或使之更不易控制。

五、消化性潰瘍：

消化性潰瘍是指發生於胃或十二指腸的潰瘍，這是相當常見的疾病，約有 10 % 的人在某一一生中曾經罹患過此病。

1.養生保健之道／

- (1)隨時保持輕鬆的心情，減少無謂的煩惱，避免緊張。
- (2)生活要有規律，忌熬夜及過勞。
- (3)確實遵守用餐時間；用餐時要保持愉快心情，細嚼慢嚥。
- (4)用餐後要稍微走動，不宜做劇烈運動，亦不宜馬上躺下來。
- (5)忌濫用消炎止痛藥物。

2.飲食注意事項／

- (1)禁忌食物：水果類，如：鳳梨、香蕉、荔枝、芒果、番石榴、龍眼；
蔬菜類，如：芹菜、竹筍、空心菜莖、青椒；
蛋白質類，如：蠶豆、煎蛋；
澱粉類：如：糯米、粽子、糙米、蕃薯、芋頭。
其它如：胡椒、辣椒、沙茶醬、咖哩、咖啡、濃茶、可樂、
乾果類、油炸品、太冰或太熱的食物，均不適合。
- (2)適宜食物：水果類－去皮去子、甜度低的水果，如：木瓜、楊桃；
蔬菜類－嫩而纖維少的蔬果類，如：大白菜、菠菜；
澱粉類、五穀類及其製品。
其它如各類食用油、蘇打餅乾、不加糖的奶品，均為適合。

健康檢查之目的在於瞭解身體狀況，並能及早發掘、面對、解決問題，找出適合個人之醫療保健方向，如此才能呈現出健檢真正的目的與價值。

葉慧昌醫師簡歷：

- 中國醫藥學院中醫系學士。
- 中國醫藥學院中醫研究所博士。
- 中國醫藥學院附設醫院中醫內科主治醫師。
- 中國醫藥學院中醫系副教授。
- 葉慧昌中醫診所院長。