



分享我行醫二十年的經驗及
養生抗病的四大良方。

養生抗病經驗談

白宜禾醫師（書田診所皮膚科主治醫師）

很高興有這個機會將這十幾年來參加僧伽醫護基金會健診所累積之經驗及心得跟大家分享，也願藉著這篇文章的發表能對大家有所助益。

總結僧伽健診最常見到的問題，不外乎六大類：

- （1）過敏、蕁麻疹
- （2）夏季濕疹、汗疹
- （3）冬季乾癢症、冬季濕疹及皮膚皸裂
- （4）青春痘、油脂漏、脂漏性皮膚炎
- （5）黴菌感染、灰指甲、香港腳
- （6）尼衆常見的手部濕疹、富貴手、手腳冰冷

而這些問題其實跟飲食、生活習慣、生活環境有關。大略敘述如下：

（1）因為寺廟多蓋在山上濕冷的地方，地廣而人稀，寒濕之氣到冬天尤重，又無除濕保暖的設備，人住久了當然會受影響。

所以要學會自動除濕驅寒的方法——就是要練氣功，打太極拳、八卦掌，每日半小時以上，把寒濕逼出體外，以免累積成疾。

寺院廣植桃花心木（道士除魔之木劍的材質）可增強陽氣，房子外牆可埋或灑厚厚一層的石灰加雄黃粉，既可保持乾燥又可防蟲蛇。如果可以的話，在山上蓋房子，應在地基上方鋪一層到兩層的煤炭，如此便可冬暖夏涼，又可保持乾燥。大家可到苗栗唯識宗學會參觀一下，便知鋪煤的效果了。

（2）飲食上，因僧伽及各位大德都是素食者，食物多偏冷，要保持體內之熱能不易（除非勤練功打坐升拙火），故





食物要熱食，多喝熱湯及吃熱性瓜果、蔬菜，冬天要燉補，以改善手足冰冷、氣血不足、循環不好等問題。全身的微循環改善了，自然皮膚乾癢症及其他老化慢性病的發生率就會減少。

如果過敏或皮膚搔癢時，記得不要吃芒果、鳳梨、柿子、香蕉、醬菜、醃製品，香菇類、筍子也要少吃，至少忌口二週。蔬果皆以新鮮為佳。

(3) 已發生之皮膚問題，當然要儘早處理，就近找皮膚科醫師診治。到了冬天洗澡的肥皂應改用天然非皂化不含化

學製劑的肥皂為佳。沐浴乳就是液體的肥皂，多含珠光劑化學性的乳化劑，對皮膚反而不好。皮膚乾燥者，洗完應擦身體乳液保濕，如艾芙美燕麥霜。

(4) 經多年歸納先人的智慧，發現原來民間家家戶戶都要醃菜脯、醃紫蘇梅、醃橄欖，非常有其深意。老菜脯（特別是5年或10年以上）因完全發酵，真是窮人的人參大補品。發酵過後的梅子（烏梅）及橄欖對病毒的感染（尤其是腸病毒、禽流感、口蹄疫……等）有相當的防護力。把這三種煮茶再加入八仙果切丁共煮後熱飲，不但可治療感冒咳嗽、恢復體力；平日常服可健康，改善各種慢性病（如糖尿病、高血壓……）。

以上分享我行醫二十年的經驗及養生抗病的四大良方。如果大家都能做到，保證一定健康快樂、遠離病苦。

最後恭祝各位大德，早日成就菩提，福慧雙修，所求願滿，利益一切。阿彌陀佛！





白宜禾醫師

學經歷

中國醫藥學院醫學系畢業
天主教耕莘醫院皮膚科主任
國際皮膚外科學會會員
中華民國醫用雷射醫學會理事

現任

尹書田醫療財團法人書田泌尿科眼科診所
皮膚科特約主治醫師