（上接第三版）

源。以上和現代人為何發炎盛行率如此高有相當的關係。

高糖食物，是造成發炎的重要原因之一。各種食物在形成血糖的速度是不同的，有些食物很快就被腸胃道分解並且吸收，造成血糖急速增高，當事者雖然馬上覺得情緒變好，但血糖比較容易不穩定，連帶造成負面情緒，這種食物就屬於高「升糖指數」(Glycemic index、GI)，一般葡萄糖定義為100，在70以上就叫做高GI食物。中GI食物是56~67，低GI食物是0~55。

高GI食物包括：麥芽糖(105)、葡萄糖(100)、馬鈴薯(85)、麵條(85)、餅乾(85)、披薩(80)、玉米片(81)、泡麵(77)、薯條(76)，食用過多可能導致血糖不穩、造成情緒問題。

中GI食物包括：黑麥麵包(69)、葡萄乾(64)、玉米(60)、木瓜(59)、鳳梨(59)等。

低GI食物包括：芋頭(55)、全麥麵包(55)、糙米飯(55)、無糖豆漿(44)、蕃茄(38)、蘋果(38)、蕃薯(37)、綠豆(31)、葡萄柚(25)、黃豆(14)等。

適當的生食或烹調方式，也可以改變食物的升糖指數。有關升糖指數的詳細訊息，讀者可以參考陳俊旭博士《吃錯了，當然會生病》一書第188-91頁。

足夠的葉酸相當重要。憂鬱症患者的腦部影像檢查發現，有數量增加的白質病灶(white matter hyperintensities)或小白點，這正是大腦發炎的現象，和同半胱胺酸(homocysteine)過高有關，原因在於葉酸不足。ω-3脂肪酸也能透過減緩發炎，改善憂鬱。

此外，藉由腹式呼吸、冥想、瑜珈，會激發迷走神經，釋出乙醯膽鹼(acetylcholine)，也可以抑制發炎細胞激素的製造，緩解了發炎，並且能夠放鬆。運動也能抗發炎，在抗憂鬱的療效比百憂解（抗憂鬱劑）還好！

四、攝取植化素與抗發炎

蔬果當中有大量的植化素(phytochemicals)，植物因為有植化素的保護，而能夠更強壯、抵抗微生物傷害。營養學博士吳映蓉指出，植化素存在於5色蔬果中：綠、紅、黃、白、紫。若我們能善用5色蔬果的概念，就能夠攝取這些具有身心療癒性的植化素。成年女性每天需攝食7份蔬果，成年男性每天需攝食9份蔬果，1份的定義，是尚未烹煮前的蔬菜體積，約一個拳頭大。

以下就各種抗發炎的植化素，進行簡要介紹：

（一）類黃酮素(Flavonoids)

這類植化素能夠保護植物健康，避免受到昆蟲與微生物的侵害，同時也讓植物形成豔麗的色彩，包括黃色、紅色、紫色。人類進食類黃酮素，能夠除了抗發炎、抗過敏的效果之外，也能夠抗氧化、抗菌、防癌、增強血管強度與彈性。在4000多種自然界的類黃酮素中，常見的如下：

1. 花青素(Anthocyanin)：

身體的發炎反應，是透過前列腺素的合成與釋放來達成的，產生局部紅、腫、熱、痛，以及全身性的症狀。花青素能夠抑制前列腺素PGE2的合成，因而能夠緩解局部與全身的發炎反應，可以說是天然的止痛藥。

在動物實驗中，發現用富含花青素的藍莓餵食年紀較大老鼠，在短期記憶、協調性與平衡感上，獲得相當大的改善！顯然地，藍莓能夠改善腦部過度發炎以及其他病理變化，阻止了腦神經退化，而且讓腦部變得更年輕。

在蔬食當中，花青素通常存在於紅色與紫色的蔬果中，包括蔬菜中的紫色高麗菜、茄子；水果中的藍莓、黑莓、櫻桃、草莓、葡萄、紅色石榴。以下分別就重點介紹：

(1) 葡萄：

葡萄是許多人最愛吃的水果。然而，需要特別注意的是，葡萄中的類黃酮素幾乎都存在紫色的葡萄皮、和褐色的葡萄籽中，並不是在甜甜的淡綠色果肉中。民眾常把葡萄果肉吃的津津有味，殊不知真正的精華，正是我們所吐掉的葡萄皮和葡萄籽。因此，古人說「吃葡萄不吐葡萄皮」，真是有道理！

葡萄中類黃酮素的另一種來源，是純葡萄汁，因為製造的過程中是連葡萄皮和葡萄籽一起榨的，因此能夠攝取到類黃酮素。

(2) 藍莓：

動物實驗發現，吃藍莓的老鼠除了在短期記憶、協調性與平衡感上，獲得相當大的改善，牠們的神經元再生能力增加了，而且神經傳導也變得更好。由於它優秀的抗大腦發炎能力，是預防失智症方面高度推薦的食物。

需要注意的是，因為藍莓富含草酸，容易腎結石或膀胱結石的患者，盡量少吃。

(3) 茄子：

茄子在中醫屬於寒性食物，能夠清熱消腫，早已被發現有豐富的抗氧化能力。因此，能夠讓腦部變得更年輕、並減輕氣喘。

一般建議茄子以生食、涼拌、清蒸為主，避免油煎或油炸，因為茄子很會吸油，導致過多油脂的攝取，反而增加了發炎的可能性。

2. 芹菜素(Apigenin)：

芹菜素能夠抑制前列腺素PGE2、一氧化氮(NO)等促發炎細胞激素，緩解發炎反應，能夠有俗稱「降火氣」的效果。

在蔬食當中，芹菜素通常存在於綠色與紅色的蔬果中，包括蔬菜中的芹菜、西洋芹、萵苣、大白菜、小白菜、絲瓜。

3. 木犀草素(Luteolin)

木犀草素能夠降低過敏反應。在身體的過敏反應中，組織胺(histamine)是重要的分泌化學物質，引起鼻塞、氣管攣縮、皮膚癢、蕁麻疹、結膜炎等過敏症狀，孩童常因為過敏症狀，腦部供氧不足並且發炎，導致學習能力低落、注意力不足、過動…等情形，降低這類過敏反應，對於身心健康有改善的效果。木犀草素甚至能夠改善氣喘，降低支氣管敏感度，讓氣管放鬆，中藥當中的麻花，就是富含木犀草素而被用來治療氣喘。

在蔬食當中，芹菜素通常存在於綠色與紅色的蔬果中，包括蔬菜中的芹菜、西洋芹、萵苣、甘藍菜、高麗菜、白色花椰菜、菠菜、九層塔、辣椒、甜椒。

4. 槲皮素(Quercetin)

槲皮素能抑制組織胺的合成與分泌，因此和木犀草素一樣，也能改善鼻塞、氣喘、蕁麻疹…等過敏症狀。它對關節炎也有改善效果。

在蔬食當中，槲皮素通常存在於所有顏色的蔬果中，包括蔬菜中的洋蔥（含量高）、萵苣、小白菜、芥藍菜、花椰菜、甘薯葉、甜椒；水果中的蘋果（含量高，最好連皮吃）、櫻桃、藍莓、蔓越梅。紅茶也富含了槲皮素。

5. 芸香素(Rutin)

芸香素能改善發炎反應，並且促進傷口癒合。

在蔬食當中，芸香素通常存在於綠、黃、紅色的蔬果中，包括蔬菜中的蘆筍；水果中的蘋果（特別是蘋果皮）、柑橘。紅茶也富含了芸香素。

（二）其他植化素

1. 葉綠素(Chlorophyll)

葉綠素存在所有植物當中，是進行光合作用的重要元素，將陽光、二氧化碳、水轉換成碳水化合物，提供給植物熱量。葉綠素對人體除了有抗發炎、促進傷口恢復的作用，還有增加氧氣利用、抗氧化、抗菌除臭、整腸、減少潰瘍、增強肝臟解毒等多種作用。

在蔬食當中，葉綠素通常存在於綠色的蔬果中，包括葉菜、藻類；水果中的蘋果（特別是蘋果皮）、柑橘。紅茶也富含了芸香素。

2. 薑黃素(Curcumin)

薑黃素有很好的抗發炎反應，臨床研究發現，每日薑黃素1.2公克，連續二週就能改善類風濕性關節炎的症狀。

在蔬食當中，薑黃素存在於咖哩當中，也是在東亞與中亞常用的調味料。

3. 丁香酚(Eugenol)

COX (cyclooxygenase)是體內合成發炎物質前列腺素的重要酵素，丁香酚能夠抑制COX，減少前列腺素的產生，因而能緩解發炎反應。

丁香酚存在於九層塔當中，能夠改善關節炎與疼痛。民俗療法中也建議用九層塔煎蛋，來緩解腰酸背痛與風濕症。

4. 薑辣素(Ginger)

薑辣素能夠透過抑制一氧化氮而緩解發炎反應，它還能消除自由基。食物的來源是薑。

5. 鳳梨酵素(Bromelain)

鳳梨酵素能夠減少促發炎的前列腺素，有明確的抗發炎效果，可以改喉嚨疼痛、關節炎等發炎症狀。在鳳梨中存量豐富。

6. 甜菜素(Betaine)

甜菜素能夠降低發炎因子，包括：同半胱胺酸、C反應蛋白、腫瘤壞死因子α等，減少發炎相關慢性病的發生，像是阿茲海默症、心血管疾病、糖尿病…等。在甜菜根中含量最豐富。

吃甜菜根時，可能尿液會呈現紅色，不要以為是出血，被自己嚇到了！

7. 苦瓜苷(Cucurbitaceae)

苦瓜苷能夠緩解發炎反應，苦瓜中含量豐富。

（三）抗發炎營養素

1. 維生素C：

維生素C能夠加速發炎物質組織胺的代謝，因此能夠降低氣管的慢性發炎、氣喘與過敏症狀。研究發現，飲食中維生素C攝取不足者，8年後罹患類風濕關節炎的機會，是維生素C攝取充足者的3倍高。

在蔬食當中，芥菜屬於十字花科，含有豐富維生素C。它又稱為長年菜、掛菜，加工醃製後成為酸菜、鹹菜。紅色甜椒含量也相當豐富。其他蔬菜來源包含：香椿、絲豆芽、青椒、辣椒、甘藍菜（高麗菜）、花椰菜…等；水果來源為：柑橘、芭樂、奇異果、木瓜、聖女番茄、草莓、柚子、荔枝、柳丁…等。

2. 維生素E：

身體在發炎反應時，也會同時釋放出大量的自由基，諸如維生素E、C、A、鋅、硒、生物類黃酮等，具有抗氧化功能，也能夠減少發炎反應對身體的傷害。

3. ω-3脂肪酸：

大腦中，60%是脂肪，25%是脂肪酸。脂肪除了作為神經細胞膜的成分，也是神經細胞外面絕緣作用脂肪的來源，確保神經訊號能夠順利傳遞。脂肪酸的角色非常重要，ω-6脂肪酸會促進發炎反應，食物來源包括：玉米、大豆、葵花子油、蛋、肉；ω-3脂肪酸則是緩解發炎反應，當中EPA能維護神經細胞膜，DHA構成大腦灰質、視網膜，蔬食來源包括：亞麻仁籽油、核桃。

ω-6/ω-3脂肪酸平衡對大腦功能相當關鍵。一般建議ω-6/ω-3脂肪酸比例為4/1，但現代人因為不當飲食型態，變成為25/1，ω-3脂肪酸嚴重缺乏，腦神經容易變成缺損或發炎狀態，和眾多身心疾病的產生有關，如憂鬱、過敏、心血管疾病、癌症、失智症…等。建議攝取ω-3脂肪酸相關食物，或者適度地進行ω-3脂肪酸補充。

4. γ-次亞麻油酸(GLA)：

月見草油、琉璃苣油含有豐富的γ-次亞麻油酸，這是人體不能自行製造的必需脂肪酸，屬於ω-6脂肪酸，能夠促進合成抗發炎的前列腺素PGE1，能夠消炎、促進傷口癒合、改善過敏。但服用抗凝血劑者，需要斟酌使用劑量。

（四）抗發炎食譜

吳映蓉博士推薦了一些抗發炎食譜，包含：改善氣喘的香蘋奇異果汁、香蒜蒸茄子、蘋果蕃茄汁；對抗慢性發炎的苦瓜柳橙抗炎飲、藍莓核桃抗炎飲；加速傷口癒合的芭樂鳳梨癒合飲、哈密瓜奇異果癒合飲；舒緩關節肌肉疼痛的蔓越梅薑片舒緩飲、櫻桃鳳梨舒緩飲；護腦健腦的紅甜椒覆盆子健腦飲、藍莓百香果健腦飲…有興趣詳細瞭解的讀者，可以閱讀吳博士《營養學博士教你吃對植化素》、《蔬果植化素：啟動不生病的奇蹟》兩書。

（五）蔬食主義者需要注意的營養原則

台灣大林慈濟醫院研究發現，蔬食主義女性的三酸甘油脂比罩食女性高，好膽固醇也比較低；這是為什麼呢？主要是因為蔬食主義者，常使用太多氧化油脂。因此，避免過多的烹飪油脂、選用好油、盡量採用涼拌沙拉、低溫烹調、增加ω-3脂肪酸攝取，對於蔬食主義者相當重要。

香港研究也發現，長期的蔬食主義者，因為維生素B12缺乏，導致發炎指數同胱胺酸升高，血管反而比一般人容易硬化。維生素B12少有蔬食來源，不過乳酪當中含有。對於純素者，會建議額外補充。

醫學之父希波克拉提斯說：

「如果醫生可以利用食物治癒患者，藥劑留給藥劑師就好！」

期待蔬食主義能幫助大家，用最自然的方式找回健康！

★參考書目：

1. 馬克・希曼博士，《6星期大腦健康計畫》，大樹林
2. 葛林布拉特醫師，《療鬱：不吃藥的憂鬱解方》，博思智庫
3. 吳映蓉，《營養學博士教你吃對植化素》，臉譜
4. 吳映蓉，《蔬果植化素：啟動不生病的奇蹟》，三采
5. 陳俊旭，《吃錯了，當然會生病！》，新自然主義
6. 劉博仁，《疾病，不一定要靠「藥」醫》，新自然主義

本文作者張立人，為遠東聯合診所醫師，兼任台大醫學系講師暨台大兒童心理衛生中心主治醫師，亦為《張老師月刊》專欄作家，專長心理治療與自然醫學，著有《生活，依然美好：24個正向思考的秘訣》、《上網不上癮》、《25個心靈處方》、《如何用詩塗抹傷口？》，合譯《醫生，我有可能不吃藥嗎？》等書。

國內郵資已付 台北郵局許可證 台灣字3019號
雜誌 中華郵政台北誌第6678號執照登記為雜誌
贈閱
【無法投遞請會予退回】

安寧照護的聯想——「病歷摘要」的重要性
靈山禪林寺兒童夏令營
靈山禪林寺青少年4Q成長營
靈山禪林寺藏經樓興建資金勸募 啟事
295期 禪坐健身班 開始招生
靈山講堂近期活動通啟（103年7月～9月）
靈山講堂定期活動表

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳叡）
編　輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzherg Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電　話：02-23613015~6　傳　真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

靈山 現代佛教

第 362 期 2014年7月 出版

四念處專欄

安寧照護的聯想——「病歷摘要」的重要性

■ 高碧月

只要想到「病歷摘要」，就會想起一段多年往事。

一天，門診醫師請我去協助處理一位癌末病人的治療，在評估會談過程中，病患已痛得坐立不安（病人已有兩週因痛無法安睡了）。回診間，與醫師討論病人的需求，建議給病人止痛藥，但醫師因為沒有他院的診療資料佐證，不願開藥。因此，只好商請家屬回原診療醫院申請「病歷摘要」。病人與家屬聽了之後，沒說甚麼，就默默的離開了。看到他們拖著沉重的腳步蒼涼的身軀，心裡感到十分的羞愧與無奈，這就是所謂的「安寧」療護？

依過去的經驗，當病人及家屬知道必須向醫師開口要病歷摘要時，他們就會不安。為什麼呢？因為在過去，「病歷」曾是醫療人員的「聖物」，病人及家屬往往不敢啟齒向醫師要，擔心醫師聽到要求以後會怎樣想？真是無奈。即使是，21世紀的今天，社會型態及醫療資源的需求已有巨大的改變了，社會仍賦予醫療人員掌控極大部份的健康照顧及醫療資源，往往與社區民眾的需求有距離。

「病歷紀錄」，應該是病人就醫過程所有的資料，委由診治醫療機構負責管理，以維護病人「診療過程完整」、「取用方便」的健康權益，更重要的是，保護個人的隱私。在過去，它曾經被當成醫療人員的財產，取得不易，但隨著各種因素的考量：如就醫的適當性與可近性、轉院治療、第二專家建議，甚至出外旅行，都需要充足的健康資料，供適當的醫療決策參考等。因此，醫院評鑑明文規定，申請病歷摘要，是病人的權益，而且要訂定、公告申請的辦法。

「病歷摘要」的內容，要記載多少，才能提供完整的健康資料呢？2010年行政院衛生福利部已有公告「醫院病歷摘要」內容基本格式。訂定格式，除了讓醫療院所有所遵循外，更重要的是，它能提供完整的健康資料。

「摘要」內容的項次，除個人及醫療院所基本資料外，還包括:當次住院的住院臆斷、出院診斷、癌症期別、主訴、病史、理學檢查發現、檢驗、特殊檢查、醫療影像檢查、病理報告、手術日期及方法、住院治療經過、合併症與併發症、出院治療計畫、出院狀況等。

雖然是的「住院摘要」，但住院臆斷、出院診斷、病史，通常就能看到個人多次、單次就醫的簡要資料及健康狀況。再配合其他的資料如影像，生理評估及病人、照顧者或家屬的口述資料等，即使是轉院或同院不同醫師、團隊照顧，因有完整的醫護資料，就能在最短的時間，讓即將照顧的醫護人員對病人有較完整的了解，進而增進病人、醫療人員之間的信任與和諧。

如，近日到病房探視一位69歲的女性病人，我們透過2張的「病歷摘要」，馬上就知道她6個月前身體不適去檢查，已是癌末：肺癌細胞轉移到肝臟及全身骨頭。住院是因為肋膜積水，已喘到坐立不安。簡單檢查就知道肋膜積水(因肺癌)外，有少量腹水(因肝轉移)、便秘、下肢水腫到大腿(懷疑淋巴水腫)等現象。

因有「病歷摘要」，住院當天下午喘就獲得緩解，當晚就一覺到天亮。骨轉移的疼痛，直到喘改善了病人才說喘以前已痛兩、三個星期了，因有病歷摘要參考不需要再檢查，配合疼痛評估，立即給止痛藥，住院第三天就能與家人聊天，要東西吃、念佛。其他近期出現的症狀，在了解病人的生活習慣、家庭狀況及需求後，再擬定照顧計畫，同時進行出院後家屬必須學習的照顧技巧指導。

轉院因有「病歷摘要」，新的醫療團隊參考了「病歷摘要」，加上生理評估、口述資料等收集，醫療人員才能在最短時間，與病人、家屬討論醫療處置與照顧計畫，即時改善問題同時建立長期照顧目標與計畫的共識，提昇醫療照護的品質與效益。

「病歷摘要」少則只有2頁，但對照護末期或病情不穩的病人，仍十分具有意義。這次住院的「病歷摘要」，提供了以下用途：未來急症時急診診療即時參考、居家照顧團隊照顧計畫參考、住安養機構的照顧團隊參考、跨科看診時使用、開立死亡診斷書使用等，因此建議醫療人員、民眾需要時申請備用。

總而言之，「病歷摘要」，像是一封記載個人健康資料的信函，衛生單位(健保)委託照顧我們健康的醫療院所加以管理，使用上，要彼此尊重。過去大部份的醫療人員，可能不瞭解「病歷摘要」的意義，而大部份民眾，也可能沒聽過「病歷摘要」這個名詞，更不了解「病歷摘要」的重要性。因此，希望本文能夠喚起醫療人員對「病歷摘要」的重視，主動協助病患申請，而民眾也能安心的申請及使用。

本文作者高碧月小姐，馬偕護校，以及台北護理健康大學老人組碩士班畢業，曾在基督教、天主教、佛教的醫療機構服務。因喜歡臨床，而重返臨床工作，現任恩主公醫院安寧共照護理師。因生活上的經驗，以及喜好歷史與旅行，常從不同的觀點，省思現代醫療體系中，有關健康生活適當性的相關課題。

295期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時間：2014年7月3日(四)起每週四晚上7：00～9：00（為期二個月）
二、地點：台北靈山講堂
台北市忠孝西路一段二十一號三樓
三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
四、報名地點：台北靈山講堂
台北市忠孝西路一段二十一號七樓
五、電話：2361-3015～6
六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

靈山禪林寺藏經樓興建資金勸募 啟事

本寺創辦人上淨下行上人，畢生重大志業之一，為將漢文大藏經翻譯成越文大藏經，承上人宏大願力及十方善信殊勝助緣，目前翻譯印經事業已近圓滿，越文佛經及著作陸續出版。茲為安置倡印之越文佛經，而興建藏經樓，以利流通。

勸募辦法

（一）募款以二百單位為募款目標。
（二）靈山禪林寺擬於興建藏經樓募款目標達成後，啟建梁皇寶懺法會，為功德主祈福消災。
（三）藏經樓興建後廣泛使用於藏書、講經、僧寮等…利益眾生。

靈山禪林寺 新北市石碇區永定里大溪坡109號
連絡人：釋清根 0933-138-619
釋清藏 0933-469-132

靈山講堂近期活動通啟（103年7月～9月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：02-23613016 3.報名地點：台北市忠孝西路一段21號七樓
002	禪坐健身班第295期開課	2014.7.3(四)	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
003	2014兒童夏令營	2014.7.4(五)至7.6（日）	靈山禪林寺	將繁重的課業暫放一邊，與藍天為伍，讓您的孩子能夠接觸大自然，體驗不同的生活。	
004	2014青少年4Q成長營	2014.7.11（五）至7.13（日）	靈山禪林寺	協助青少年4Q成長。 AQ：正思考、抗壓、忍耐 EQ：情緒、人際關係 IQ：潛能、學習 MQ：品格、情操	
005	觀音菩薩成道紀念法會	2014.7.15(二)	台北講堂		
006	秋祭報孝法會	2014.8.3（日）	台北講堂		
007	地藏菩薩聖誕法會	2014.8.24（日）	台北講堂		
008	中秋社區關懷	2014.8.30（六）	石碇	探訪石碇地區獨居老人及貧苦厥恩戶	
009	皈依法會	2014.9.20(六)上午09:00至12:00	台北講堂	由淨行上人主持	

靈山講堂定期活動表

台北講堂

名　稱	主　講　人	時　間
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週四 上午09：30～上午12：00
禪坐健身班	張文嵇老師 主持	週四 晚上07：00～09：30
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～12：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日上午9：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015～6

台中講堂

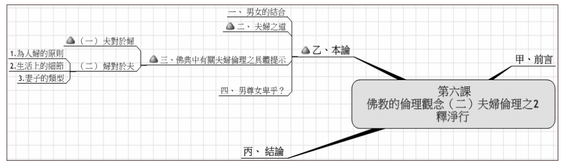
名　稱	主　講　人	時　間
藥師寶懺共修	行河法師 主持	每週 週四晚上07：00～09：30
法華經法會	行河法師 主持	（每週第三週。週六、日）早上8：30～下午6：00週日下午甘露施食

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）
電話：（04）3702-1688～9

淨行上人開示錄

「佛教倫理」專輯 第六課 佛教的倫理觀念（二）夫婦倫理 之2

■ 釋淨行



甲、前言

乙、本論

一、男女的結合

二、夫婦之道

男女結合，古有「父母之命」，今則「情投意合」，不論源自何者，實不脫因果業報範圍。

男女雙方之相互鍾情，固非科學理性所能分析，即便當事人自己亦多不知其所以然，或認個性相契，或言色身可愛，往往莫衷一是，懵懵懂懂，或謂感情純屬主觀心理作用，則心理作用之根據、感情的發生，終歸莫名其妙。而人海茫茫，單得特定之一人（或數人）為配偶，究其原因，訴諸命運也好，假託巧合也罷，畢竟難以索解。

以佛法來看，世間一切無非緣起則有，緣滅則無，男女關係亦然，如「五無返復經」云：「我等夫婦，因緣共會，相聚的時間，其實非常短暫。就好像鳥群一般，夜晚一起棲息在樹上，彼此鳴喚，很是熱鬧，可是一到天明，就各自飛去，尋求飲食。有緣則合，無緣則離，夫婦就是如此。」（註三）夫婦結合由前世造業為因，今世緣足有果，所謂「有緣千里來相會」是矣。在中國社會，男女結合於一「緣」字，已是一般大眾普遍認同的觀念，「姻緣前定」幾近定論。事實上捨此以外，也的確找不出夫妻之所以相遇婚配的合理答案。

世間夫婦各有因果，業報不一，佳偶有之，怨偶有之，關係平淡乏善可陳者更有之。無論如何，既為夫婦，便不應對一生的伴侶造諸惡業，卒令雙方交惡，彼此苦惱，復植惡因，世世糾纏不止。佛法主張兩性齊心營造美滿的家庭生活，共同努力增修善業。俗謂「十年修得同船渡，百年修得共枕眠」，也是勉勵夫妻雙方重視這層關係，而知彼此珍惜。

夫婦之間，首重「相敬如賓」（即承認彼此的平等性），夫婦的關係如果建築在互敬的基礎上，自然能夠事事處處替對方著想，於是諒解、信賴、恩愛、體貼也就水到渠成，家庭安穩和樂。

三、佛典中有關夫婦倫理之具體提示

（一）夫對於婦

根據「長阿含經」卷十一之「善生經」、「尸迦羅越六方禮經」、「善生子經」以及「中阿含經」卷卅三之「善生經」，丈夫對待妻子應持的態度與行為如下：

1.尊敬之。（「長阿含經」卷十一：「相待以禮」；「六方禮經」：「出入當敬於婦」；「善生子經」：「正心敬之」；「中阿含經」卷卅三：「不輕慢」）

2.關懷呵護。（「中阿含經」卷卅三：「憐念妻子」）

3.體諒其意。（「善生子經」：「不恨其意」）

4.不得有外遇。（「長阿含經」卷十一：「威嚴不婬」；「六方禮經」：「不得於外邪畜傳御」；「善生子經」：「不有他情」；「中阿含經」卷卅三：「念妻親親」）

5.令其得以溫飽。（「長阿含經」卷十一：「衣食隨時」；「六方禮經」：「飯食之，以時節與衣被」；「善生子經」：「時與衣食」）6.滿足其裝飾打扮的需要。（「長阿含經」卷十一：「莊嚴以時」；「六方禮經」：「當給與金銀珠璣」；「善生子經」：「時與寶飾」；「中阿含經」卷卅三：「為作瓔珞嚴具」）

7.家務乃至家庭經濟權由其掌控。（「長阿含經」卷十一：「委付家內」；「六方禮經」：「家中所有多少，悉付用之」；「中阿含經」卷卅三：「於家中得自在」）（本課未完待續）

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。

附註：

註三：「五無返復經」：「我等夫婦，因緣共會，須臾間已，譬如飛鳥，暮栖高樹，擾擾作聲，向明各自飛去，行求飲食。有緣則合，無緣則離，夫婦如是。」

103年4月功德錄（續）

【隨喜】	
500元	丁權福
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勤、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧韻華
20元	王珍莉
【隨喜-講堂】	
500元	蔡欽終
【隨喜-禪林大鼓】	
3,000元	陳相捷
2,000元	張璽元
1,000元	鐘慧錦
100元	程瑜、陳德生、陳潮樂

103年5月功德錄

【禪林建設】	
2,000元	蔡欽終
1,000元	黃建豪
50元	黃姿穎、黃奕晴、黃妍熙
【禪林建設-藏經樓】	
50,000元	王美雪、許釋文
40,000元	游祥梓
15,000元	吳國禎
5,000元	屬春木、羅鐵樹
1,000元	呂信雄、蕭麗霞、呂玉珈、陳明照秀、潘陳錦秀、梁寶村、梁彭錦雲、陳昭惠
100元	程瑜
【讚法】	
200元	陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃祖雯、呂國章、呂藍金枝
100元	程瑜、陳德生、陳潮樂
【弘法教育-月刊】	
500元	蔡欽終
【供養上人】	
100,000元	陳惠珍
200元	張秉筑
【供養常住】	
1,000元	顏良恭開家
【救濟】	
2,000元	蔡欽終
【救濟-社區關懷】	
1,000元	梁寶村、李廣民、薛南冬娥
500元	劉惠美、吳阿素
【放生】	
3,000元	呂雲
400元	蕭素娟
【講經】	
40,000元	朱明掙
20,000元	陳根源、陳怡君
10,000元	顏良恭開家
8,900元	張文苾
6,000元	吳阿蝦、林淑瑜、張能聰
4,000元	黃素蓉
3,000元	盧文雄、李秀卿、李佩蓉
2,000元	呂國賢、郝政道、羅春木、羅鐵樹
1,000元	林本長、詹金桃、黃彥智、黃琪雯、薛南冬娥、黃鳳中、盧立庭
500元	李佳紘、李寶鍊、呂彥廷、呂陳巧、呂夢哲、張家瑜、陳朱六妹、張文奮、【小白.小黃.熊熊】
300元	林夏、范昌健
200元	林燕英、黃優凱、呂詹好、呂玉茹、呂韵軒、呂怡瑩、黃瀞輝、簡素娟、葉禮、蕭靜
100元	陳盛明、陳德慧、程瑜、陳德生、陳潮樂
50元	黃姿穎、黃奕晴、黃妍熙
【講經-台中講堂】	
100,000元	釋通力
【其他專款-尼泊爾鐘】	
3,000元	陳相捷
500元	林夏
100元	程瑜、陳德生、陳潮樂
【其他專款-越南法寶寺】	
1,000元	黃明田
【隨喜】	
500元	丁權福、藍章華、藍黃雪貞
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勤、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧韻華
【隨喜-講堂】	
500元	蔡欽終
【隨喜-禪林大鼓】	
5,000元	陳惠珍

專題論述 素食VS健康

蔬食主義與身心健康——談如何抗發炎

■ 張立人

一、蔬食主義

蔬食主義(vegetarianism)，又稱素食主義，是歷史悠久的飲食文化，也是最時尚的健康主張。蔬食主義運用蔬菜、水果、菇菌、穀麥、堅果…等食材，以低鹽、少油的自然方式來烹調。部分蔬食主義者食用奶類、蛋類等。西方蔬食主義之父，同時也是數學家的畢達哥拉斯說：

「只要人持續無情摧毀低等動物的生命，他就永遠不能體會健康或和平的真諦。因為人們若不能停止屠殺動物，那麼他們就會互相殘殺。的確，播下謀殺及痛苦的種子的人，是不可能收成快樂及愛心的果實的！」

蔬食主義的價值觀在於慈悲、尊重生命、以及愛，由畢達哥拉斯的這句話展露無遺。許多歷史偉人都是蔬食主義者，包括佛陀、耶穌、穆罕默德、孔子、孟子、老子、蘇格拉底、柏拉圖、盧梭、達爾文、富蘭克林、牛頓、愛因斯坦、莎士比亞、喬伯納、托爾斯泰、泰戈爾、史懷哲、孫中山、甘地…等。

蔬食主義不僅是尊重生命的實踐，也是身心健康的關鍵，愛因斯坦說：

「我個人認為，單憑素食對人類性情的影響，就足以證明吃素對全人類有非常正面的感化作用。」

蔬食主義能夠改善情緒，有相當多營養學上的證據，因此，營養療法在中西傳統醫學中扮演重要角色。然而，在這世紀兩次世界大戰的創傷醫療需求下，現代西方醫學迅速發展，為急重症疾病提供了快速而有效的解答。不過，在預防保健與慢性疾病調養上，現代醫學常令人失望。

晚近功能醫學(functional medicine)崛起，重新以七大系統觀點來省視疾病，包括：營養最佳化、均衡荷爾蒙、緩解發炎、修復消化系統、排毒、促進能量與代謝、平靜心靈，強調飲食調整與營養療法在七大系統中的重要性，開發了可觀的療癒的潛能。蔬食主義在其中佔有關鍵角色。

本文將以緩解發炎為主軸，解釋過度發炎對身心健康的危害，說明蔬食主義能改善發炎狀態、進而裨益身心健康。

二、發炎與身心症狀

近幾年身心醫學的研究，發現發炎(inflammation)是各種身心疾病的重要關鍵。以往講到大腦發炎，你可能想到的是腦膜炎、腦炎，帶來極嚴重的後果，然而，你可能沒有想到的是，身體沈默但持續的發炎，也會讓「大腦著火」，大腦變得腫脹，產生各種身心症狀。

大腦的「火源」從何而來？

當身體受到過敏原、感染、毒素、壓力、不當食物、不當生活型態…等因素侵擾，免疫系統警鈴大作，細胞激素(Cytokines)失控地分泌，對身體各部位產生攻擊。這把火燒到心臟，就產生心臟病；燒到脂肪細胞，就造成肥胖；燒到全身，造成癌症；攻擊眼睛，就導致失明；攻擊大腦，就產生憂鬱症、阿滋海默氏失智症、自閉症、注意力不足／過動症(ADHD)….這些精神症狀，可說是「大腦著火」的表現。

哈佛大學神經科教授瑪莎・賀伯特博士(Martha Herbert)質疑自閉症究竟是一種大腦疾病(a brain disorder)？還是一種影響到大腦的疾病(a disorder that affects the brain)？她發現後者存在許多證據，大腦應該是全身系統的一個部分，身體出了某種問題，而這個問題蔓延到了腦部。這觀點引發了典範轉移，就像當初哥倫布說地球是圓的、伽利略說地球並非宇宙中心一樣。

眾所周知，自閉症孩童的大腦比一般孩童還大。經由檢驗自閉症兒童遺體中的腦脊髓液，發現他們大腦既發炎、又腫脹，就跟我們腳扭到時，整個腫起來一樣。為何他們的腦部會發炎呢？有個長久以來的發現，95%的自閉症兒童，都有腸胃問題，肚子常是腫脹的，且70%以上有免疫功能失調的現象。腸道發炎很可能蔓延到了腦部。

為什麼有這樣的關連性？我們全身免疫系統有60%位於消化道，然而我們常在糟蹋消化道，包括：低纖、高糖食物、肉類中含的抗生素與荷爾蒙、葉菜上面殘存的農藥、酒精、制酸劑、抗生素、類固醇、壓力過大、睡眠不足，傷害了我們的腸胃黏膜細胞，導致局部發炎狀態，食物中的外來蛋白質、細菌、黴菌透過殘破的黏膜進入血流中，觸發免疫反應產生大量細胞激素，透過血流，腸胃的發炎反應延燒到腦部，干擾了神經傳導物質的合成、作用、神經細胞之間的溝通…於是產生五花八門的各種症狀。

目前學界並未發現確切的自閉症基因，更有可能的是，包括腸道發炎在內的多種致病機轉導致了典型症狀。藉由修補腸道、避免慢性食物過敏、排除飲食中的麩質與酪蛋白（小麥與乳製品）、提供維生素B12、B6、葉酸、鎂、鋅，許多自閉症兒童有了進步，有些部分改善，有些改善驚人。希曼醫師(Dr. Mark Hyman)觀察到，在排除飲食中的麩質與酪蛋白，並用益生菌調理腸道之後，自閉症的小男孩開始講話，並恢復人際互動。

憂鬱症與發炎的關係，同樣緊密。

憂鬱，是一種常見的情緒，更是感染和發炎的非特異性反應。當你感冒時，症狀神似憂鬱症：情緒低落、興趣降低、注意力下降、精神不振、虛弱、嗜睡，這是因為身體在對付病毒時，所產生的前驅細胞激素如IL-1, IL-6, TNF-α，導致了憂鬱症狀。在臨床上也會看到，以細胞激素治療癌症或自體免疫疾病，可能導致憂鬱症狀與自殺意念。

相反地，當憂鬱症緩解時，細胞激素濃度會跟著降低。

這是為什麼呢？細胞激素會活化色胺酸及血清素分解酵素(indoleamine 2,3-dioxygenase, IDO），導致憂鬱症狀。因此，在發炎性疾病如自體免疫疾病、心臟病當中，憂鬱是普遍的狀況。

發炎不僅造成以上身心健康問題，它和心肌梗塞、腦中風、糖尿病、肥胖、過敏、癌症，更有著密不可分的關係。要預防或改善這些慢性病，減少過度的發炎反應是當務之急，第一步就是移除刺激發炎的因素。整理常見發炎因素如下：

- ✓ 標準美式飲食(Standard American Diet, SAD)：高糖、加工食品、反式脂肪
- ✓ 食物過敏原
- ✓ 菌叢失衡與消化問題
- ✓ 營養失調：缺乏維生素B群、C、D，鋅、ω-3脂肪酸
- ✓ 壓力：心理創傷、過勞
- ✓ 睡眠不足與睡眠障礙：每天睡不滿7小時
- ✓ 環境過敏原：塵蟎、蟑螂
- ✓ 環境毒素：化學溶劑、汞、農藥
- ✓ 輕度感染
- ✓ 習慣久坐

糖份與熱量攝取必須適量。因為高糖份將引發大量胰島素分泌，並且釋放壓力荷爾蒙（皮質醇、腎上腺素），引發可觀的發炎連鎖反應，產生發炎性的細胞激素(IL-1、 TNF-α)，攻擊大腦細胞，產生大腦發炎症狀，並且引發胰島素抗性。因此，學者稱阿滋海默症為「第三型糖尿病」，事實上，第二型糖尿病罹患阿滋海默症的風險為一般人的四倍。學者也把憂鬱症稱為「第二型代謝症候群」(metabolic syndrome type II)，因為憂鬱症者的腦部像心血管一樣，都在發炎。

盡可能避開食物與環境過敏原。過敏是一種發炎反應，身體辨認出外來入侵者，而引起一連串的細胞激素風暴。這外來入侵者，可能是基因改造食品，更包括我們日常吃的食物。在食物過敏的部分，分為急性、慢性兩種：急性過敏為馬上發作，免疫球蛋白IgE過度活化，產生腹痛、腹瀉、噁心、皮膚搔癢、濕疹、呼吸困難、鼻塞、頭暈、嘴唇、臉、喉嚨和舌頭腫脹，甚至休克。慢性（遲發性）過敏則為在食入24-72小時之後，導致免疫球蛋白IgG過度活化，產生疲勞、憂鬱、焦慮、過動、胃病、頭痛…當事者每日承受著莫名的痛苦，但難以辨認原因。

在食物過敏原中，麩質過敏(celiac disease)是一種重要的狀況，它的盛行率為0.5~1%人口，消化系統誤認小麥中的穀蛋白（麩質，gluten）為外來入侵者，當免疫系統試圖摧滅它時，卻同時嚴重損害了小腸，產生「腸漏症候群」(Leaky Gut Syndrome)，當腸道內層破裂，這些外來分子引發了更廣泛的免疫風暴，導致全身發炎，大腦也無法倖免，產生「大腦過敏」，當事者變得焦慮、憂鬱、恍惚、注意力不集中、疲倦、緊繃、易怒、頭昏腦脹。研究也發現麩質過敏和憂鬱症、焦慮症、強迫症、精神分裂症、自閉症、失智症的關連性。

另外，乳製品中的酪蛋白的不完全消化產物酪蛋白嗎啡(gliadomorphins)，引發了憂鬱、精神病與自閉症。進行無麩質與無酪蛋白飲食之後，自閉症兒童開始講話。

營養失調和環境毒素需要避免。高糖低纖、缺乏鋅、ω-3脂肪酸、濫用抗生素與荷爾蒙、環境毒素、重金屬、情緒壓力，也都會耗損腸內膜，導致外來分子直接進入血液當中，引起過敏與系統性免疫問題。「腸漏症候群」的另一個結果，是小腸無法吸收營養素（維生素A, B6, B12, D, E, K、葉酸、礦物質、必需脂肪、色胺酸、必需胺基酸），導致神經傳導物質合成不足，產生身心症狀。

人工色素會導致慢性發炎，如氣喘與濕疹，特別是黃色五號（酒石酸鹽）。調味劑如味精（單麩胺酸納）、阿斯巴甜（天門冬酸鹽）；防腐劑如安息香酸鹽、亞硝酸鹽、山梨糖酸，都會導致慢性發炎，增加各類疾病風險。

三、減少發炎的蔬食策略

藉由現代化的慢性食物過敏IgG檢測技術，我們可以很清楚地知道自己對哪些食物已經、或有可能產生了慢性過敏。排除那些會導致慢性過敏的食物非常重要，長期深受焦慮與沮喪之苦的23歲婦女，在戒除造成過敏的食物之後，情緒自然恢復平靜。

劉博仁醫師提到有一位五歲孩童，在幼稚園中愛說話、不專心、衝來衝去、扯電腦線和窗簾，還動手打其他小朋友，老師無法制止，導致其他家長表示，若他的狀況不控制，就要把自己的小孩轉到其他幼稚園。在進行食物過敏檢測時，發現他對於牛奶、小麥、奇異果、香蕉、芝麻呈現重度過敏，而他每天把鮮奶當飲料喝。在暫停以上食物並且搭配營養療法之後，他的過動症改善了許多。另一位慢性疲勞症候群的患者，有疲勞、頭痛、肌肉酸痛、腹瀉、記憶力變差、注意力不集中等症狀，檢測發現對牛奶、蛋白、香蕉呈現重度過敏，對奇異果呈現中度過敏，都是他所愛吃的，在忍痛避免以上食物並搭配營養療法之後，兩個月後大幅改善。

若懷疑有慢性過敏狀況，建議採用低敏飲食，針對自己的慢性食物過敏IgG結果，避開食物過敏原；若沒有相關檢測報告，可考慮避開七大常見過敏原：乳製品、雞蛋、小麥、玉米、芝麻、柳橙、黃豆。但營養素的部分仍需要注意「替代」與「均衡」的兩個原則。一般而言，IgG檢驗為重度反應的食物，3至6個月內應該避免使用，中度反應者1至2個月內應避免使用。

發炎者體質通常偏酸，需要透過飲食調整，改為鹼性體質，其實，酸性體質不只和過敏、發炎有關，和許多身心症狀都有關，包括：焦慮、恐慌、憂鬱、失眠、疲累、自律神經失調、腰酸背痛、口臭、體味、痛風、關節炎、頭痛、骨質疏鬆、抽筋、免疫力低下、癌症…臨床上發現，若患者由酸性體質調整為鹼性體質，相關症狀常能獲得不錯的改善。導致酸、鹼性體質的蔬食分類如下：

導致酸性體質的食物	導致鹼性體質的食物
✓高澱粉食物（米、麵）、含硫、磷、氯較多的食物	✓含鈉、鉀、鈣、鎂、鐵等礦物質較多的食物
✓五穀類（胚芽米、蕎麥粉、燕麥、米糠），精製的澱粉類（如白米、白麵包、白麵條、白饅頭、餅乾、三合一沖泡式精磨餐包等）	✓蔬菜：綠色蔬菜、豆芽菜、豆腐、四季豆、菠菜、萵苣、胡蘿蔔、海帶、南瓜、洋蔥、土豆、大豆、杏仁、葡萄乾、蒟蒻、芹菜、紅豆、芋頭、馬鈴薯、胡椒、薑
✓蔬菜：蔥、蒜、菇、蕈類、豌豆、扁豆、核桃、花生、調味料、泡菜	✓水果：檸檬、蘋果、草莓、梨、柿子、香蕉、橘子類、棗、椰子、西瓜、黃瓜、梅乾、李子
✓油脂類：奶油、油膩、油炸、油煎食物	✓綠茶、咖啡
✓• 牛奶、紅茶、汽水、可樂	

攝食壞油會導致發炎反應。因此，不吃壞油，特別是：精製油（標榜「純」的油）、氫化油（含有反式脂肪酸的乳瑪琳、酥油）、氧化油（高溫炒炸），這些都會增加發炎反應。然而，這些形式的油卻大量存在各類食品與家用烹調中。因此，建議以冷壓橄欖油、花生油、芝麻油、苦茶油為主，避免高溫烹調，以涼拌沙拉、低溫烹調為最佳。

盡可能避開農藥、抗生素、人工荷爾蒙、重金屬、污染物等，以生機飲食或有機食品為主要攝取來

（下接第四版）

近期活動 翦影

海外弘法拾零 之五

美國靈達法師住持精舍佛像開光典禮

世界靈山佛教會僧統淨行上人，於2013年1月16日至17日，赴美國靈達法師住持之精舍，主持佛像開光啟用典禮，並向與會信眾隨緣開示及合照留影。

圖一

圖二

圖三

圖四

圖五

圖六

圖七