

## 我也要活下去

在一個有眾多名流出席的大晚會上，已失去昔日風采，鬢髮斑白的巴基斯坦影壇老將雷利拄著柺杖蹣跚地走上臺來就座。

主持人開口問道：「您還經常去看醫生？」「是的，常去看。」

「為什麼？」「因為病人必須常去看醫生，醫生才能活下去。」台下爆發出熱烈的掌聲，人們為老人的樂觀精神和機智語言喝彩。

主持人接著問：「您常去藥店買藥嗎？」「是的，常去。因為藥店老闆也得活下去。」台下又是一陣掌聲。

「您常吃藥嗎？」「不，我常把藥扔掉。」

「為什麼？」「因為我也要活下去。」台下哄堂大笑。

很好笑，可以大笑一下，但是笑過之後是否要想想巴基斯坦影壇老將雷利的話，不是一針見血地道出現代醫療的內幕嗎？

## 選擇鈣片應注意什麼？

美國食品與藥品管理署(FDA)於1982年4月在FDA的Drug Bulletin(官方公佈欄)鄭重警告鈣質補充劑重金屬污染的危險，包括生物來源鈣(natural organic source)及天然礦石來源鈣(rock mineral source)，都可能有鉛污染的風險！尤其是乳幼嬰兒、兒童、孕婦、授乳婦及老年人必須特別小心，應慎選「品質」攝食！（呂註：大多數的鈣片都取自牡蠣殼或是死珊瑚萃取，當然是天然的，但都有重金屬污染的危險性。）

醫學研究統計發現長期施予高單位鈣質，雖然可以提昇骨質密度及降低骨鈣流失，但是却無法降低改善骨質的脆裂度(brittleness of bone)，因此單一補充鈣質對於預防更年期婦女之骨折效益不大。

因為人體中三分之二骨骼晶粒的表層(surface of bone crystals)含有鎂元素(Mg)約有25公克，正常骨骼組織中鈣(Ca)與鎂(Mg)的含量比是大約3:1的黃金比例。(資料來源：Nutrition Reviews, Vol.53, No. 3, 1995 March)

醫學界發現鎂(Mg)，是主宰骨骼是否容易脆裂骨折的最重要礦物質。鎂在骨骼礦物質結構中扮演延展包覆鈣質的功能，當鎂元素不足時，不但鈣質容易流失，而且骨晶粒會異常大型化變大，導致骨骼的脆裂度提高，容易斷裂骨折。補充鎂(Mg)可以經由激活造骨細胞促進造骨作用，同時也可以抑制破骨細胞的活性，降低破骨蝕骨作用，防止骨流失。(資料來源：J Nutrition, 130;2000.)

服用鈣質補充劑，尤其是較高劑量時，較容易產生便秘的現象發生，最好合併服用鎂(Mg)，這樣不但可以有效幫助骨細胞對鈣(Ca)的吸收利用，而且可以降低腎臟及尿路系統結石的危險。(資料來源：PDR for Nutritional Supplement 2003 ed.)

補充鎂(Mg)可以顯著提昇更年期停經期骨質疏鬆症患者之骨質密度，同時可明顯降低骨礦物質流失；美國JAMA醫學期刊所發表的學術報告指出：懷孕期間補充足夠的鎂(Mg)可以顯著減少嬰兒出生後，心智發育遲鈍發生率(incidence of mental retardation)達70%，另外，減少幼兒腦性麻痺(cerebral palsy)的機率達90%。(資料來源：Nutritional Healing，

2004 edition)

若無法從食物補足鈣質可選擇好的鈣片使用，目前鈣片健保已不再給付須自費，而且不同的品牌可能有不同的純度和效果；並非所有鈣片都安全、有效，應先考慮品質、成份標示及來源。

建議以衛生署核准及通過 FDA(美國藥物食品檢驗局)或 PDR(美國專業參考書)登載，醫學中心使用或醫師推薦使用為首選！應是較具安全規範及選擇性，進而達到預防保健之實質意義。(資料來源：PDR for Nutritional Supplement 2003 ed.)

## 為何選擇中醫？

／陳維苓醫師

許多親朋好友曾問：「你具有中、西醫兩張執照，為什麼不從事西醫，而要從事中醫呢？」事實上，我並沒有放棄中西醫任何一方，我的理想是走中西醫結合的路線；不過各位可別誤解，中西醫結合並不是中藥加西藥，或是西藥加中藥這麼簡單而已，而是由醫師衡量目前台灣的兩大醫學（即中醫與西醫），以病人的需要為依歸，選擇一種或搭配兩種醫學，給予病人最妥善的處置；但礙於目前的醫療法規，我們仍然只能選擇一種醫學來執業，真感慨我們的法律永遠是跟不上時代的需要。

很多病人會問：「你具有中、西醫雙執照，在你們診所看病吃藥又特別有效，會不會是在中藥裡加了西藥呢？」這是很多病人的疑問，因為一般大眾都會認為西藥比較快，中藥比較慢，真是如此嗎？

也有病患質疑：「中藥也能治感冒嗎？中藥也能治急性腸胃炎嗎？」但也有病患反應：「我的喉嚨痛了好幾年，西醫怎麼醫都治不好，還要我去開刀，中醫居然能治好這痼疾，真是神奇！」

其實分析台灣就醫型態，可以發現，會找中醫看病的族群，大部分都是西醫治不好的、或是老弱婦孺身體比較虛弱的，再來就是吃西藥會胃痛、過敏或身體不適的，不然就是長期服用西藥怕有副作用而不敢再服用的；因此，對於這些病人，實無再用西藥的道理，況且我有西醫執照，如果我真要用西藥治病，自可光明正大的去做西醫，犯不著違法去摻西藥。

我認為，若是真有這一天，醫療法規能鬆綁，讓具有雙執照的醫師中、西藥都能開的話，那中、西藥就應該分開標示，明白告訴病人何時該用中藥，何時該用西藥，而不是打迷糊戰。

再說中醫為什麼不能治感冒？為什麼不能治療急性的上吐下瀉呢？否則古代的中國人感冒、拉肚子該怎麼辦？事實上西醫藥的發展，有較長足的進步，也不過是近一百年的事，迄今仍有很多疾病，西醫的療效仍然不甚理想、或是副作用很多，像是病毒感染（如腸病毒）、慢性發炎（如慢性咽喉炎）、肝炎、血液疾病、自體免疫疾病、更年期障礙、癌症...等；然而中醫藥卻可以在這些疾病上有很好的著力點，改善無數人的健康；尤其是像老人、小孩，抵抗力較差，容易感冒生病，或是面黃肌瘦、食慾不振，中藥不僅可以增強其體力或延緩老化，更可提高他們的生活品質；因此我選擇中醫這條路，雖然艱辛但並不後悔！

在西方醫學的強勢洗禮下，中國醫學如今早已變成弱勢的非主流派，中醫師更是淪為

醫界的次等公民，我們並非在此抱殘守缺，慨嘆時不我予！正因為我們瞭解中國醫學與西方醫學各有其擅長與缺陷，因此我們深刻的感覺，中西醫的結合會是病人的一大福祉！也因為台灣的中醫師懂西醫的並不多，因此我們願意放棄西醫的高社經地位而選擇中醫，以提供病人全方位的照顧。

根據一份非正式的統計，西醫師的平均壽命比一般人短，而西醫的外科醫師又比其他科醫師的平均壽命短；而反觀中醫師，活到八、九十歲還精神奕奕者，比比皆是，而這兩者最大的差別，乃在於中醫強調養生之道，也就是改善體質。很多西醫師不瞭解什麼是「體虛」？什麼是「火氣大」？如果病人已經做過很多檢查，卻一切正常，但病人仍舊抱怨身體不舒服，那麼西醫會認為你是無病呻吟，不然就是找「歇斯底里」、或是「精神官能症」等藉口來搪塞，這些可憐的病人不但投訴無門，還被深深的誤會了。

所有的醫學都強調「預防重於治療」，也就是要防微杜漸，不過西方醫學只著重於要定期檢查，即早發現即早治療，我認為這種觀念雖好，但還不夠積極。

中醫則比較強調病人的身體若是出現了不適的症狀，雖以當代的醫學科技無法檢驗出來，仍應著手治療，而非西醫的再觀察，坐以待斃（西醫的想法是認為診斷不明，所以無法治療）；而中醫有其獨特的診斷系統，也有一些獨特的藥物可以矯正這些功能上的缺失，因此可以大病化小、小病化無，而不是等到疾病變得明顯，可經西醫確定診斷，才來治療，此時已事倍功半、為時已晚矣！

中醫更積極的想法是「治未病」，將以攝生為主的防病延年的預防思想，貫穿在氣候、居處、情志、勞逸、婚育等日常生活的各層面，以全面提昇身體素質、改善生活品質。

有鑑於此，本人分別從中、西醫的角度，提供一些保健養生的觀念給各位，希望各位能藉此啟發，不僅遠離病痛，更能延年益壽！

陳維苓醫師現任：中國醫藥大學中醫耳鼻喉科講師、中西整合醫學會專科醫師、台中仁美中醫診所院長、KingNet 國家網路醫院中醫內科駐站醫師。學歷：中國醫藥大學中醫系畢業、中國醫藥大學中醫所碩士。專長：中醫耳鼻喉科、婦兒科胃腸科、酸痛運動醫學。

一位老中醫的文章，寫的非常好，值得大家參考深思。

我推動的「細胞分子營養矯正醫學」也是治未病的觀念，當然也能夠治已病，只是走的很尖端，目前還沒有很多專業人士重視。就像我在 1975 年出版《不明飛行物》一書，當時沒有人相信有飛碟外星人，還被當時台大、輔大、清大等教授寫文章罵我是「科學野狐禪」「現代神話」「不科學」「偽科學」「怪力亂神」，不過當時我也不客氣的回應：「時間會證明我是對的。」果然，現在已經沒有人不相信外星人了，但是，卻讓我足足推動了二十年之後，大家才相信。

我希望此次推動「細胞分子營養矯正醫學」不要再耗二十年，才能夠讓更多人趕快回復健康。因為現代醫學走錯了方向。

一位朋友的母親 18 年來對抗各種病魔，期間，台大名醫和教授已經和朋友很熟了，曾經向我朋友說：「醫學教科書裡沒有『復原』兩字。」

聽到這樣的話，大家如何感想？