



當現代醫學 VS. 傳統中醫

郭純育博士與風車女性健康管理

一位從事小兒科臨床工作

30幾年的醫師，又是曾在國外的醫院看診多年的醫學博士，接受的是最新式、最尖端的西醫洗禮，怎麼會在退休後一頭栽進中國醫學的領域，推廣所謂的女性健康管理，和最古老、最傳統的「坐月子」劃上等號？實在是一件有趣的事情。如果我們瞭解他的家庭背景，就不難理解這段古典與現代相遇的因緣。原來，郭純育醫師的岳母是莊淑旂博士，受到莊博士的影響郭醫師跨足婦產科中藥學領域，遂發現到傳統的東西有些是非常珍貴而有用的，尤其在現代人普遍重視預防醫學的今天，一生中幾個重要生命周期的保健工作，正是維護婦女一生健康和美麗的關鍵，意義十分重大。

在「把握生理轉機」一書中，郭醫師將女性一生的生理周期分成三個階段：青春（初潮）期、生產坐月子和更年期。書中將這3個生理轉機之症狀、注意事項、飲食調養、如何保健…等，均有詳盡的敘述。他以一個專業小兒科醫師的立場以及女性健康機構負責人和2個女兒的爸爸的身份，真誠而感性的呼籲婦女朋友要多愛惜自己一點，好好重視自己身體健康，把握每一個生理轉機，全家的快樂幸福才會更有保障。

■三個生理轉機

1. 青春（初潮）期：是一個人一生中成長發育最旺盛、體質變化最大的時候，台灣人所說的「轉大人」指的就是這個時期。老一輩的人常會說，小孩子如果從小身體不好，如有氣喘啦、過敏啦…等毛病，沒關係，在「轉大人」這個階段好好調整就會好，這



■郭純育博士近年致力推廣女性健康管理。

是有道理的。所以做父母親的人應該把握女兒一輩子只有一次的青春期，好好調整她的飲食、行為習慣（如正確坐姿、不彎腰駝背）、日常作息等，可將小時候孱弱的體質改變過來。

2. 坐月子：婦女月經結束懷孕了，是生命中一項重大的變化，懷孕期間的調養影響母親與胎兒至深，其

重要性不言而喻。懷孕期間可分為三個周期：前3月是受精卵著床期，最怕濾過性病毒感染，孕婦不宜過度疲勞，亦不適合激烈之運動；4~6個月是胎兒器官分化期，注意母體勿感冒，即使要吃藥亦應十分小心，宜先請教過醫生方可；以後幾個月胎兒的器官繼續分化，宜注意抗體及營養、吸收等方面之問題。

「風車女性健康管理機構」成立於84年5月14日，郭純育醫師是這個機構的負責人。他以一個「男性」的小兒科醫師身份，來推廣傳統的婦女坐月子的觀念。根據衛生署的統計，台灣全年約有30幾萬個生產數，光是台北市就有3萬6千多個。他表示，現代年輕的夫婦外食族多，平常三餐就少打理，碰到太太要坐月子時，問題就大了。坐月子要吃些什麼？食材、燉品要如何選購？怎麼搭配、調理…等等，瑣碎而費事的工作真的把從來不上菜市場的先生給難倒了！最後，不是把丈母娘給請上台北來幫太太坐月子，不然就是甘脆太太自己回娘家去坐月子。

婦女產後坐月子會發生一些心理上的問題，例如憂鬱症、身材的變化、嬰兒照顧煩、失去信心…等，過去當小姐時的生活型態一下子全不見，取而代之的是奶粉與尿片的夢魘，身心的疲憊加上失落感，有的人會難以適應。這時候為人文夫的應該協助太太渡過難關，不管在口頭上、心理上以及行為上的支持度，

儘量給予產婦安慰、照顧和支持，畢竟，多一個新生命加入新家庭，家中成員的排列組合順序可能要重新更動了。在坐月子期間，要協助太太讓她儘量多睡、多休息。

郭醫師強調，其實產前的準備亦是十分重要。小倆口在準備為人父母前，就要做計畫性的懷孕，在最穩定、愉快的環境與心情下，迎接新生命的到來。從懷孕開始，就要有產前、產後整套完整的規劃，從胎教開始，母與子每天的對話，母親要建立和孩子是同一體的觀念。甚至在生產前先要到醫院去實習一下熟悉環境位置，例如要到榮總生產，如果開車去的話車子大概要停在什麼地方，路上遇到塞車要如何，到了醫院要從哪個電梯上去等等，都要事先預習一遍，以免到時候心慌意亂，手忙腳亂。生產時住院的東西也要先準備好打包，到時候才可不慌不忙的去醫院，使生產的過程和回憶是漂亮的，而不是一片忙亂不堪。

3.更年期：女性荷爾蒙結束，即更年期來臨，台灣女性更年期年齡約在49歲左右。如果平常沒保養好，女性荷爾蒙要結束前會有很多症狀，例如泛紅、神經質、骨質疏鬆症、心情沮喪...等。面臨更年期是另一個生理轉機，在生活飲食及坐息上好好調整可以化危機為轉機，改善生活品質，以女性平均年齡活到



「風車女性健康管理機構」提供坐月子的食補送回家服務。

79歲來計算，中間有足足30年的時間，不可小視。在性格的調整上，原來內向的就要學習外向，如爬山、唱歌、跳舞等；原本是外向的人就要寫毛筆字、讀書、刺繡、禪坐等朝反方向學習。

■「風車」提供的服務

郭醫師的「風車女性健康管理機構」是傳統坐月子方法與現代醫學結

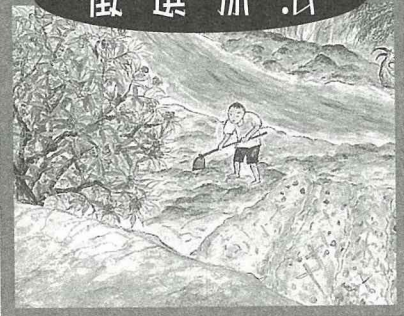
合的專業性服務，他爲了更深入瞭解傳統中醫的奧秘而加入中西醫整合醫學會，希望將老祖宗坐月子的方法內容現代化，變成專業性的連鎖店，視個案的需要提供各種不同的服務，解決現代社會忙碌的小家庭自己無法解決的太太坐月子的問題。

目前他手上的個案都是屬台北市的產婦，服務的項目分爲A(4週)、B(1週)兩組，A組的內容除了產前的面談之外，根據個人體質需要，提供產婦階段性食補，而非統一菜單，每天把一天份「現做的」的食補送至家中或醫院，且每2天換一次燉品，每位產婦均列有追蹤表；同時也提供一次免費爲新生兒健康檢查。B組是以一週爲單位，提供產後第1~4週不同階段所需的新鮮食補。「風車」的服務特色除了「當天現做」、「送回家」之外，還有「素食」供應，吃素的產婦也可以好好的在家吃到專門爲自己準備的素食補。

圖

行政院農業委員會 「農政與農情」月刊 兒童農漁業繪畫

徵選辦法



- 一. 繪畫主題：健康的農漁業·快樂的農漁家·美麗的農漁村
- 二. 參加資格：國內公私立國民小學之學生均可參加。
- 三. 主辦單位：「農政與農情」編輯部
- 四. 送件辦法：1. 參加作品統一以39.5×39.5公分(4開)圖畫紙彩色繪製。背面加註個人姓名、住址、聯絡電話，並對作品做簡單之說明。
2. 收件截止時間：即日起至87年11月30日止
3. 送件方法：請將作品以厚紙板固定，以掛號郵寄；或親自送達「台北市溫州街14號 農政與農情 編輯部 黃小姐收」即可。
- 五. 評審：由「農政與農情」月刊編輯委員擔任評審委員。
- 六. 獎項：1. 第一名(1名)：獎金1萬元，獎狀一紙。
2. 第二名(1名)：獎金6千元，獎狀一紙。
3. 第三名(1名)：獎金5千元，獎狀一紙。
4. 佳作(5名)：獎金各2千元，獎狀一紙。
- 七. 入選作品公佈：得獎作品名單將公佈於88年1月號之「農政與農情」月刊上。得獎作品將擇期刊登於「農政與農情」月刊。