

# 運動好處多

**運**動是維持身體健康，最有效的良方之一。我比較喜歡主張等張性的運動。比如跑步、走路、游泳，它的張力是一樣的，至於舉重則是非等張性的運動，比較不好。

許多醫生常建議，上了年紀的人以散步、走路來做運動。主要是因為散步的運動最安全。其實我的病人中有90歲的老人家，也去參加馬拉松賽跑。我想並不是那一種運動比較適合的問題，只要他願意做的運動，為什麼要去限制他呢？運動總是會有危險的，世界上沒有一種事物不會危險的，在家裡睡覺也會有危險。基本上只要身體能夠忍受的程度，就是很好的運動。我不會說：這個人一定每天要跑幾公里，只要有規則的運動就好。其實每一個人都有他的特性的，有一些人是比較不喜歡動的，要說服他來運動非常難，不過還是要想辦法來增加他生活中運動的機會。因為現代的人工作中運動的機會已經減少，就只剩下休閒的時候能夠運動。



假如老人家已經退休，他也應該把他生活的一個部分加入運動。譬如說，去找朋友走路，那就是一種運動。上下自己家裡的樓梯，那就是一種運動。買菜的時候上下樓梯，也是一種運動。我並沒有強調那一種運動特別好。

不管任何的方式，運動是非常的重要。但運動也要和他的疾病相配合，例如有心臟病或糖尿病的話，要和心臟科醫師、糖尿病專科醫師互相配合、溝通，了解自己需要做什麼樣的運動？合適的運動時間及運動強度。

## 吃要素·睡需飽·勤走路

讀者問起我個人是否有獨特的養生之道，我的養生之道不僅與宗教觀頗為接近，也與環保的觀念相結合。養生密訣是，隨時吸收最新的健康資訊，並儘量去實踐。

一個人的養生態度，吃的部分即佔了50%，生活的態度包括睡眠、運動等約佔了40%。也因此，吃的健康與否，幾乎已經與一個人是否可以擁有健康的生活品質劃上等號。所謂吃的健康並不包括維他命藥丸，也沒有健康食品的存在。

我選擇吃的原則其實相當簡單，少放油、少放鹽、提高自然性的吃法。尤其一天吃的油脂最好降到食物總比例的25%以下。此外，了悟反璞歸真的道理，也讓我勇敢的面對食物真實的原味，順乎自然的本身是一件美妙的事。食物本身都有它甜美的原味，但現在的人偏要將軟的變硬，硬的變軟，我實在不能苟同。而佛教中所倡導禁殺生的觀念，鼓勵一般人多吃素，也與健康的觀念符合。我認為食物是「愈

素愈好」，吃素的人如果吃的正確，並不會營養不良。至於睡眠和運動方面，自然睡醒就好。我個人一天的睡眠時間需要8個半小時，而每個人所需的睡眠時間並不一樣，沒有定論，強求不得。

而在德國修完博士回來以後，也影響了我環保的觀念。台北人如果每一個人能多走路，

少坐車，就能改善台北的交通。空氣品質變好，連帶大環境改變以後，人又多了運動，身體哪有不改善的道理。因此在回國以後，從來沒有動過買車的念頭，每天從家裡徒步到醫院，我甘之如飴。世界的醫藥資訊都鼓勵多走路，散步對忙碌的現代人而言，是最好的養生之道，我哪有不實踐的道理。

## 旅遊保健之道

**國**人近年到熱帶地區的旅遊機會增加。環境一下子從亞熱帶變成熱帶，身體一時調適不過來，可能會生病於異域。因此我們要事先做好旅遊前的資訊收集，並對這些病有所了解，才能平安地回家。

高熱環境會引起人們四種症候群，雖然臨床症狀有差別，但是仍然有些重疊。大於32°C氣溫，60%濕度，年長、精神病、酗酒、服用精神科藥物、利尿劑、抗乙醯膽鹼、通風不良場所都是危險因子。預防之道在於多喝水，穿通氣的衣服，多用電扇散熱，常浸冷水浴，在陰涼之處多休息，避免體力活動來增加熱量的產生。由於人們需要一週至二週來適應熱的環境，比如過熱時出汗，經過適應之後，在較低的溫度就能出汗來降低體溫，另外一個降溫的保護機構是週邊血管的擴張。此外人體的抗利尿激素，電解質隨時都會上升，造成細胞外液的增加（10~25%），這時鉀離子的排泄會增加，人們在增加水分與鈉鹽的排泄之後，需要補充的不只是水、鈉而且鉀離子，這時柑橘類、瓜類、梨子、椰子汁就是很好的來源了。

為了旅遊或商務，人們就需搭飛機，有時甚至需24小時以上在候機室與飛機上度過。

常有中年以後婦女抱怨在久坐之後下肢水腫，這大部分出現於生下很多小孩之後，甚至於靜脈曲張，很不好看。通常在家裏有走動的機會，因此比較不易發生，但是長途搭飛機，問題就出來了。

人體的靜脈並不會自己跳動或收縮，它深埋在肌肉裏及皮下。在人們運動時，血液被擠前去，於是回流於心臟了。當婦女懷孕時，由於腹壓增加，於是靜脈的瓣膜繼續被壓迫，於是靜脈就愈來愈大了。為了預防這些毛病，人們必需適當的走動，使下肢血液能夠回流，必要時也得把腳抬高。或許有人會想到，以不喝水或少喝水來對抗下肢水腫。但是在乾燥的機艙裏，太久沒喝水，將造成腎臟血流不足，而影響了腎臟功能。

平常已有靜脈曲張的婦女應找醫師作適當建議。已有心臟病、腎臟病、肝臟病的朋友，就得治療這些疾病。搭飛機當中應作足部及小腿的運動，並常起來走動，上上廁所，這樣才能確保健康。

