



如何經營管理你的身體？

健康管理包含身心靈三方面。包括人與自然，人與飲食、生活起居的管理，及人與七情，人與心靈的管理。未來的篇幅將以臨床上的病歷，來分析健康管理的內涵，與養生保健的方法！但願人人有健康管理的觀念，活得健康又快樂。

今年2月初的一個清晨，起個大早，趕搭巴士到中正機場接機。沒有高興，卻只有一份不安心情，不敢想像睽違3個月的先生會變成什麼樣子。當旅客一個個出來時，卻不見他的蹤影。最後一個是坐在輪椅上的他，怎會是這樣？整個心往下沈。

出國時人還好好的，只是帶些微咳嗽與腳踝稍腫。當時曾力勸他不要急著出國，他卻執意要趕快去美國，重新出發，走出一條路。卻忘記自己已是力不從心的年紀了，如今真的是帶著生病的身軀回來。

先生由於心臟瓣膜閉鎖不全，血液逆流，造成心臟肥大、氣喘，兩腳水腫嚴重，不良於行。一下機回到家後，見其情況不妙，趕緊送他到台大急診室治療。打利尿劑、打點滴，病情穩定後才回家休養。

在這2、3個月間，由於他的病情時好時壞，進出醫院多次，醫生也建議心臟開刀。但因體力不足，也是害怕而不敢輕易接受手術。就這樣，在急診室、醫院、門診部之間來回奔波。

醫護人員真心奉獻

回國10年，第一次來台大醫院門診部，也真正見識到台灣病患之多。病患年齡層從嬰幼兒到老年人，都很有耐心等待診療。醫師也多親切、有耐性。

但因門診病患太多，每位醫師給病人的看診也不過幾分鐘而已！

急診室一位笑容可掬的女醫師，與病人講話是那麼親切，給我留下深刻的印象，這是人性化的醫療行為。當病人生病時，最渴盼的便是醫師，溫和、關切的態度與安慰。



■ 為人父母需注意子女的健康管理。

另在急診室及醫院病房，看著虛弱的病患及焦慮的家屬，祈求醫師能夠幫助病患起死回生，恢復健康的例子屢見不鮮。

醫師、護理人員也任勞任怨，不辭辛勞，只求能治好病患。

生命真脆弱

這使我想到人的生命真是脆弱，自己每天在診所看診，看著別人生病，感觸良深。生命常在呼吸瞬息之間而已。生老病死，是人生必經歷程，而痛苦卻是自出生到死亡，伴隨人的一生，發生在各個年齡層。

當身體健康時，亂用健康的身體，拼命用功，拼命玩，拼命工作賺錢，或熬夜。把本錢用盡時，一旦累倒、病倒、躺到醫院時，才警覺身體已出問題。失去健康才知健康的可貴。有時就一命



嗚呼，留下遺憾，或是帶疾終其一生，幸運的便恢復健康。

一個人要如何活得健康，才能快樂？因為財富買不了健康？沒有健康的身體，什麼事都免談。

健康管理從小開始

在全國領袖管理學院上了近1年的EMBA的管理課程，發現各行各業都需要有管理的知識與技巧。企業懂得管理，才能永續經營；家庭管理得好，才能生活圓滿幸福；人的身體不也是需要不斷的經營與管理，才能維持身體健康，達到陰陽平衡嗎？

健康營理必須要從嬰幼

兒開始，為人父母需注意子女的健康管理。長大後就要靠自己經營管理。企業經營者，更領先經營自己的身體。先有健康的身體，才有飛黃騰達的事業。

19年的臨床經驗，看到各種不同的疾病。多因人不善管理自己的身體，由小病變成大病；或是不該生病而生病。寶貴的生命更在莫名其妙中消失了，留下遺憾與惋惜。

有了基本的管理學概念，使我深深了解健康管理的重要性，把它應用到養生保健，更能活得健康又快樂。 翊

芒果中的極品

“金蜜21” 頂級芒果 送禮自用兩相宜



6粒禮盒裝（如左圖）產期國曆7~8月。

每禮盒重量約1.7~2.4公斤，每公斤200元。

包裝：2禮盒塑膠袋（加運費120元）。

4禮盒紙箱（加運費120元）。

6禮盒紙箱（免加運費）。

宅配通送達，並代收貨款。

如蒙訂購：姓名、地址、連絡電話，請多利用傳真，以防錯誤。

金蜜芒果園 彰化縣埔心鄉員鹿路一段468巷1-1號 訂購專線：0800-295202 傳真：(04) 829-9853