



有禪意的醫師 + 有頭腦準備聆聽的病人

如何創造奇蹟？

許多糖尿病病人來看診時，常會抱怨糖尿病的醫生、護士、營養師給他們太多的束縛。當今糖尿病病人有越來越多的趨勢，他們需要受到尊重，因此，新的看病方式就是尊重病人原來生活習慣及該族群的文化背景，以這樣的同理心來治療糖尿病病人，才能被大家所接受，血糖也才能夠控制下來。

光靠科學的研究救不了病人，更何況科學研究日新月異，昨天的是，今天已經變成非了；也不必太執著，一定要求病人一定要吃你設計的菜單，卻不能忍受病人吃豆豉以及稀飯。更何況知識暴漲，每天跟不上時代的新知，也不能改變病人的認同、習慣或行為。首先是認知，在診間教育病人，讓他們知道怎麼做，做了有什麼好處？不做之後有什麼樣的副作用？

選擇自己的生活

給病人太多的拘束，會造成生活品質的低落，反而病人接受度不高。此外病人家屬偶有人會要求醫師下令病人不能喝酒、抽菸，通常我會婉拒，因為醫師光命令是成不了事的。要漸漸取得病人的信賴，旁敲

側擊來達到病人頓悟的目的。

基本上我不會要求病人吃什麼東西，而是看他的生化值及血壓，假如已經不正常了，在門診問出病人的偏差時，就以鼓勵及提供資訊要求改善。

21世紀日本醫學界及營養界的名言也附合我1985年的主張，那就是返璞歸真，假如你是有慧根的人，看了下列的菜單就可以舉一反三了。一年以上釀造熟成的味噌，加上有機無農藥的日本國產大豆做成的豆皮，來做成味噌湯，米糠泡菜、醬菜、各式蔬菜，一片魚，粗飯、綠茶。沒有日式炸肉，沒有漢堡，沒有日本牛肉，更沒有拉麵。

健康是一種生活習慣，是一種個人的態度及對生活的選擇。

有正常的習慣

習慣最重養成，它能把糖尿病人帶到理想的境界，比如早上起來吃飯、散散步、測血糖，過一個健康的生活。另一些反面的習慣，如抽煙、喝酒、妄睡、大吃大喝則萬萬避免。

有正常的習慣，沒有偏差的飲食，醫師要調整正常血糖而開藥，或是作任何的診斷相當容易；相對的不規則的生

活，亂七八糟的作息，醫師要來作診斷、作治療，及作任何的改善，如緣木求魚。

改變病人的習慣是相當漫長的路，如何養成定量飲食的習慣，從簡單化生活作起，不必吃太多的食物，每一餐的食物均衡營養，不必買太多的飲料、點心放在家裡。

國人吃飯做菜時的鹹度已經大量地降低，但是對食物的選擇能力還是相當的弱。供應食物的廠商不專業，不注重衛生、保存的期限，加了不應該添加的物質，在家裡吃飯是比外面吃飯來得安全得多。因此會做菜的人，對養成健康習慣也會有幫助，可避免「好吃就好了，管它什麼的」。

事實上，好吃並不要添加過多的調味料，過度的烹調引起的過氧化物，會產生癌症及心血管疾病的威脅。有些家族的傳統，以吃東西當作娛樂，以吃東西來當作獎賞，也是一個不好的習慣。

改變不良的習慣，在先進國家則重視「行為治療」，曾有一位義大利旅臺音樂教授求診，他一進來就說：「洪醫師，不要來『行為治療』那一套」，我說：「好，先談你家鄉的菜好了」。結果在賓主盡歡

之下，我們5個月就把體重下降了11公斤，三酸甘油酯下降70%，血糖回復正常。

要修飾病人的習慣，需要一位禪意的醫師，以及有頭腦準備聆聽的病人，醫師不要強求病人，病人自然而然就會改變其生活內容。

樂觀的好處

同樣一瓶醋用掉一半，悲觀的人認為它已經剩下一半了；樂觀的人認為它還有一半。同樣的事情有不同的看法，悲觀的人會認為糖尿病怎麼那麼麻煩！糖尿病怎麼要學那麼多？既然已經得了糖尿病，早晚都要死，那乾脆就不醫算了！事實上，糖尿病沒有好好地治療，沒有足夠的知識，反而死的更快，活的更不快樂。有足夠的知識，生活上更加有興趣，只是多增加一些時間來照顧自己；尤其是剛

開始的時候，需要學一些基本的道理而已。

下面有幾個重點，大家可以一起來研究、切磋：

一、凡事往正面去想，盡量使腦中充滿正面的想法，而不要有任何負面的想法。比如說：「啊！至少我得到糖尿病，還不是絕症！」，「啊！雖然我有一點點不方便，可是我還是過的很快樂！」「喔！我還是跟同年的人一樣能夠享受生活，我還是有足夠的力量，我還是能夠吃各種食物，還擁有很快樂的家庭…等等」，凡事都往正面思考，這樣的一個想法，在白天工作有勁，晚上比較容易睡得著覺。

二、想像一些美好的事情快要發生，當然不是教你作白日夢，明天會中樂透，或中六合彩多少錢？或者明天就當上了總統、行政院長，而是考慮現實的問題。

三、停止往負面的方向看。有些人老是吹毛求疵，老是要悲觀，這時候聽一些平靜的音樂，看一些恬靜的畫面，出去散步、走一走、動一動，可以使得心理暫時得到抒解。

四、增加幽默感，有很多事情增加幽默感，旁邊的人也會很高興，自己也會跟著高興，自己高興了，別人才會接近你。

五、笑一笑是最好的春藥！最好的潤滑劑，最好的友誼，常常掛著奇怪的臉孔，對別人而言是難過，對自己而言也是過不去。

六、永遠活躍—熱心參加運動，熱心參加公益，熱心地來作事情，而不是每一天懶懶散散。

七、認為對的就去作，不要在那邊三心兩意、剝奪時間，養成一些能夠改變其它疾病風險的良好生活習慣。 翹

美能露® MENEDAEL®



最老牌、最可安心使用的活力素！

適合蘭花、盆景，加強生根發芽，增強植物活力！



上湧公司

台北縣汐止鎮新台五路一段79號6樓
(遠東世界中心)
電話:(02)2698-1596 傳真:(02)2698-2048
通訊信箱:台北郵政 118-196 號信箱
總經銷:得春盛實業有限公司
郵政劃撥帳號 16993582

■「吉惠」泥煤育苗片、育苗鉢 ■苔類泥煤—PEAT MOSS ■「海寶元」海藻肥料