

人生健康管理

不要帶病走

文／李芬蓮 大成中醫診所主治醫師

年前來到萬華醫院，由陳副院長帶我到復健科及各樓層的慢性病房，以了解醫院的情況。看著洗腎的患者；躺在病床上，靠著氧氣呼吸，身虛體弱乾枯的年老患者；坐在輪椅上行動不便或不能講話的中風患者。有老年人，亦有年輕人，內心感觸良深，深深體會生命的脆弱，以及其求生的意志力。

想像自己再過20年是否也要變成這模樣，帶病而走？則人生在辛苦中奮鬥一輩子，到晚年想要過好日子，卻已病魔纏身，躺在病床上，任人宰割、擺佈而痛苦不堪。不管一生多輝煌、多富有，到頭來，卻熬不過病老死的折磨，則人生實在太無意義了。

慈悲要有智慧

身為一位中醫師，我如何在診所與醫院間取得平衡；如何安排時間看診？在醫院急需醫師的支援下，我答應了兼診的工作。以一個身體本不夠硬朗，但有堅強意志力的我，如何承擔兩邊的工作量？

由於當時利用週六下班後，聽聞佛法與學習靜禪與動禪的心得。我馬上調整心態以十無量心（慈悲、平等、歡喜、報恩、捨離、精進、謙和、法忍、無畏、圓覺）來面對我的患者。尤以慈悲心照顧病患，每天以平靜愉快之心出門看診，用心照顧患者，連續撐了2個月，直到醫

院找到全職醫師，我也安心減診。

這時才覺得體力已透支，累過頭了。這又體會了「慈悲要有智慧」要先自利，自己先照顧好自己，有足夠的精神與體力，才能利他，幫助別人。

人體的經營管理

企業由草創期、成長期、穩定期，到衰退期。如果沒有做好規劃與管理，則常在草創期早已夭折；或在巔峰造極，事業有成之際，如不知道守成，只是一味的擴充則在過分擴充，後繼無力，遇到困境時常是虧損連連，前功盡棄。所以企業常有“一夜致富，一夜致貧”的發跡與殒落。這些都是由於規劃管理不當所及，貪得無厭的後果。

人體的健康也如企業一般，如不懂得經營管理，則很多人過不了青年期，來不及體驗人生就走了；也有的在事業如日中天的壯年期，卻因拼過頭而過勞死。再有的是一路走來跌跌撞撞，累積病情，到中年老年爆發了慢性病，一生要與藥罐為伍；或得不治之症；或因暴怒暴飲而中風，使成植物人或半身不遂。

只有少數人能知足常樂，理性過日子，平時工作與休閒兼顧。更高層次的人則能身心靈三者兼修，融入日常生活，頤享天年。 鄧

55年老店 值得您的信賴 專業研發新品種 順隆種苗園藝/青草藥中藥傳授教學/桃園造園公司/連秀房地產服務中心

◎應時農林種子種苗、採種育苗改良、果菜花木、庭園草子
◎白色楊梅(樹梅，大陸品種交配)等等 ◎健康芽菜種子器材
◎香辛草類◎極早生改良茭白筍、無患子(麻昧子、肥皂果)

趣味性高價位作物新品種總匯

世界大西瓜 百斤以上、**巨大金黃色南瓜** 百斤以上

發財金鼎三腳南瓜、樹蕃茄、樹葡萄、辣木、神秘果、黃水茄、明日葉、奇蹟果、黃皮白肉

仙蜜果 / 仙姬果、菊苣、紅(青)紫蘇

巨大改良楊梅(樹梅)
常綠樹，傘型，最佳庭園樹、行道樹、公共造產
好樹種，壽命百年
本農場十餘年生每株
結果二百至三百斤，時價
四百元無價搖錢樹，每年
結果累累，也可作盆栽，
歡迎組團參觀

資料備索 台北市信義區松山路249-1號 郵政劃撥：11408612 江嵩邠(斌)
日電：(02) 2762-0945 夜電：(02) 2763-1891 行動：0933-726631 傳真：(02) 2766-3727