

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

# 醫師的心病要自己防治

醫師在各國的平均餘命都不高，令許多看到這則消息的讀者相當驚訝，為何保健知識最高的醫師會死得早？

通常醫師抽煙、酗酒較少，意外死亡又不太大，營養也均衡，也應有運動的觀念，為何會早死？其實那是心病始然。

心病來自於長期的競爭，一波又一波的競爭；每天看到的都是愁眉苦臉的病人，所以更容易患了心病。醫師得病之後，又怕被人知道，也較少求醫，所以常常死得早。

醫師如何減少心病？可能與現在說的EQ不謀而合。不與同儕比較，自己有自己的專業，把心放在照顧病人的品質上來自我激勵；也不必貪得高官厚祿，平時吸收生活資訊，培養興趣。當一個人內心的世界豐富到能夠讓靈魂悠遊自在、無憂無慮時，生命自然綺麗起來，職場中的不滿也就不會進入內心世界。

因此，醫師除了治療病人的病，還要治療病人的心，讓他們的心靈注入了活水、輸入了元氣，滲入了歡悅，並且與病人共享這成就。下了

班後，培養人文的興趣，繪畫、雕塑、音樂、寫作、旅遊、品茗、收藏、戲劇，藉以充實內心世界的桃花源，而職務上的沉浮再也不是那麼重要了。

個人在大學時代從英文的書學習德文，同時就涉入了日耳曼語系的時光隧道，比較古英文及古德文。水平上進入了各北、東、西各語區，再與現代北歐文及現代荷蘭文、英文、德文，倘佯飛躍，從中穿梭著歷史與現實旅遊及留學開會的交流，直到今天。

由於有著語文的基礎，所以更容易涉入美術的世界，從建築、博物館到畫冊，美的知識不斷累積能量，所以在40歲那年，京都禪室的瞬間，爆出了能量，開始了繪畫之旅。而繪畫看似與醫學毫不相關的學問，其實是相通且相輔相成的。內心追求真善美留學的經驗。自小的興趣，雖然蟄伏了30年，但仍有一些威力，這些威力來自於內心無處發洩的能量，經過沉澱留下而昇華。

豬隻時，就有可能出現重組的新病毒。第二種模式是人類感染了流感病毒後，卻又經常與帶有「高病源性禽流感病毒」的禽類接觸，那麼人類就有可能扮演豬的角色而讓病毒重組。第三種模式，也就是目前在香港、泰國及越南的致病方式：因為病毒持續存在禽類體內而逐漸變異，並在禽和人之間散布，逐漸適應而感染人類，最後演變成「人傳人」。這些模式都不是我們願意見到的，但實際上已在暗中默默的演變中…。

人類浩劫和禽類病毒息息相關，回想在SARS爆發期間，喜悅能量智者翁老師曾警告我們：SARS並不可怕，以後還有更可怕、更有「智慧」的病毒會對人類大反撲。因為人類對待動物不仁道，這些有智慧的病毒或負面的能量，便伺機而動，找不仁道的人類來較量來開刀。莫非禽流感正好印證了翁老師的預言！

自九七年香港禽流感爆發以來，人們一聽到禽流感，市場上禽肉乏人問津，害慘養禽業者。其實家禽只要感染到「高病源性禽流感病毒」，不是很快致死，就是外觀及雞冠呈紫色及皮下出血，根本沒人會買。而禽流感病毒不耐高溫，80°C以上只要1~2分鐘病毒就被消滅。所以只要煮熟，就可以放心吃！

至於常出國的人，如果到了發生禽流感的國家，要做好旅行的保健工作，避免接觸染病的雞鴨等禽類，避免與患者接觸，避免食用未煮熟的禽肉。要注意個人衛生，不要把病毒帶回國內。

(本文參考中國畜牧、農牧旬刊、現代養豬等雜誌的報導及信毅公司，謝快樂教授等專文。希望喚起非畜牧界朋友重視禽流感的危險性，及早做好防疫措施。)