

的臨床研究。1997年起美國FDA新規定，傳統藥典固有成方藥草可以不經過繁雜的動物毒性研究，可直接進入第一期臨床(phase1)研究，可比照藥品一樣申請新藥上市。

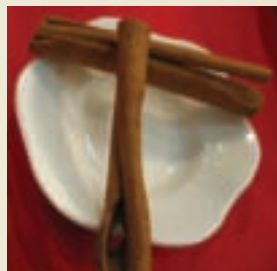
藥草或是任何另類療法應經過科學與安全性的證明，否則都要審慎評估，目前的藥草新科學研究也為下世紀的醫學開啓一扇窗，很多新的研究陸續出爐，解決了現代醫學的難題，如：冬蟲夏草、靈芝，尤其在慢性病、癌症與老化方面，值得我們期待。

雖然大部分藥草的毒性不如西藥般劇烈，一般人常有的錯誤觀念，認為中醫比西醫溫和，天然物沒有毒性，因而降低了對於服用天然物的警戒心。事實上，有些藥草的毒性極強，或對於兒童孕婦不適合使用，甚至有些會產生過敏，嚴重者會傷害肝臟。

傳統藥草的功效與安全性，必須在專業醫療人員的指示下來進行藥草的選擇與服用，並且不可過量。因為，過量食用也會產生急毒性，中草藥有可能會與西藥合併而產生加乘或干擾的效果。每個人所需的劑量均不同，依性別、體重、年齡、種族、生理狀態及個人體質而異。

服用藥草一定要先仔細閱讀說明書，依據指示由最小劑量開始服用，如果沒有不良反應，再嘗試增加劑量。大部分製成膠囊或錠狀的藥草產品都在餐後服用。

藥草產品選擇應以信譽良好之公司的產品為主，藥草產品的品質與安全第一。不能期待一些未



明或誇大的功效，不信誇大的廣告，要選擇標示清楚的，依照標示來服用，如果發生過敏反應或未明的副作用，應該先停止服用，再判斷是不是產品所帶來的副作用，然後再回復原先的劑量，最好能諮詢專業人員（中醫師）。

除了藥草與營養補充品外，建立良好的健康生活習慣、規律地運動、均衡的飲食、充足的營養，並能戒煙，少喝酒等才是維持健康的重要法則。有任何急性疾病應該先就醫，已經懷孕或正值授乳期，服用任何藥草前應先請教您的醫師，做充分的安全性考量。

◎

人性化醫學

正常生活作息與健康

醫
生

醫師的責任是在大環境中負責治療病人，醫師雖然是醫療團隊的中心、靈魂、協調者與領導者，事實上卻只是整個醫療團隊重要的一環而已。

因為生病的原因常與失業、喪偶、離婚、家庭、酗酒、心理、個性、遺傳、家庭有關，社會階層愈弱勢，也愈容易生病，甚至也會得到糖尿病。

糖尿病等慢性病不是富貴病，任何階層的人都可能發生。但是社經階層低，無依無靠的人，復原的機會相對會減少，因為它們無法抓住醫師的治療方針，無法了解現代醫學的真諦，不能了解健康是由平時正常的生活

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

作息而來，健康也不是秦始皇所追求的長生不老藥。

健康不是靠長生不老藥或特效的仙丹，而是靠平時一點一滴慢慢維護而來；不是大吃大喝、吃名貴的食物，而是均衡的飲食；不是坐名貴的車，而是規律的運動，因為腳是用來走路的；空閒時不是打麻將、熬夜、喝酒、唱卡拉OK，而是有充足的休閒及睡眠，適當的活動與社交活動及健康的心理。

這些看似簡單的活動，卻是達到健康的不二法門，也是社會教育範圍。

◎