

素食



為地球 也為自己

◆ 文 / 林俊龍 慈濟基金會醫療志業執行長

我的醫療執業生涯在美國開始，幾年下來，我深深體會到心臟血管疾病的可怕；有心血管疾病的人總是一而再、再而三地發病而來醫院報到。臨床經驗中，罹患狹心症、心肌梗塞，或做過冠狀動脈氣球擴張術，甚至冠狀動脈繞道手術的病人，幾年之後，甚至於在短短的半年、一年之後再復發，第二次、第三次開刀的，腳上的血管拿光了，還要拿手臂上血管的情況，屢有所聞。慢慢地，我了解到現有的治療方式只是治標，沒有辦法抑止血管硬化的情況繼續產生，無法根本解決問題的所在。

就這樣，我開始深入地探討心臟血管疾病的預防，才發現導致心臟血管疾病的許多危險因子，不僅可以改善，而且改善的效果相當好。因此得到了如下的結論：要預防血管硬化、狹心症、心肌梗塞，需要徹底改變生活的形式，要從飲食、運動、戒菸、戒酒以及適度的休息著手。

了解到「飲食」是預防血管硬化最重要的一個因子以後，便開始在醫學文獻上蒐集資料，才又發現新鮮的蔬菜水果，也就是「素食」是最健康的飲食方式。不僅對於心臟血管疾病的預防有莫大的好處，還意外地發現了素食可以大幅降低癌症的罹患率。有了這些心得以後，一方面與親戚朋友分享，一方面自己就認真茹素，即使在當時的美國，素食還是很罕見的，更何況是醫生。但茹素之後，自覺生理機能改善不少，不僅腸胃暢通、消化良好，以前常有的胃腸不適感也消失了。

每到下午五、六點鐘去巡房看病人，再也不用拖著疲憊的腳步勉強完成，可以健步如飛，一點都不覺得累。

在一九九六年回到臺灣時，我已經持素近二十年了。在大林慈濟醫院擔任院長期間，二〇〇二年五月完成一本書《科學素食快樂吃》(天下與靜思人文合作出版)，因為在臺灣的心臟科病人也都有著同樣的問題，我希望大家也能從改變飲食與生活習慣來斷絕心血管疾病。

出書之後這十年來，全世界各地災難頻傳，主因供應肉食的畜牧產業蓬勃發展，導致全球溫室氣體上升、自然資源快速減少、極端氣候等造成惡性循環；回歸源頭，解決的良方就是素食。而在我個人的經驗，以及對於靜思精舍法師、慈濟志工們的近身觀察，素食不僅有益健康，也能清淨心靈，安定思緒，有助於心靈的健康。所以，我決定將素食對於「心靈」與「地球」的重要性加入書中，並將內容更新、修訂，在二〇一二年九月再度出版《素食健康·地球與心靈》(經典雜誌出版)。

而不管美國或是歐洲，在這幾年來都已由一些重量級機構甚至政府宣導「植物性飲食」能改善一些慢性重大疾病，如：肥胖、腦心血管疾病等。在專業醫學論文中，也有非常多佐證素食能減輕或避免疾病的嚴謹科學論述，相關書籍與專業人士比起十年前多許多。

也因此，前一段時間臺灣媒體把一篇論文斷章取義的不實報導，若阻斷了一些人的素食機會，深感可惜。於此簡單說明一點，報導說「素食者等於低膽固醇」是錯誤的。「低膽固醇」是指膽固醇值在一百三十mg/dl以下，有三類人會有低膽固醇：一種是肝病，因為肝是製造膽固醇的器官，肝出狀況以致於不能製造膽固醇，第二種是癌症患者，第三則是消化道有問題的人；

膽固醇是身體必要的東西，提供給腎上腺素製造賀爾蒙，尤其是性賀爾蒙，都是膽固醇為材料製造的，若賀爾蒙太低，身體會出問題。總之，低膽固醇跟素食者完全沒有關係。即使素食者也要注意正確飲食，因為身體吸收很好可是會有高膽固醇，反而是要留意高血脂的問題。

我以自身一個素食三十年的心臟內科醫師作見證，衷心希望民衆能以健康的方式生活：素食、運動、戒菸、戒酒，與適度休息。祝福人人活得更健康、更自在，人禍不起，天災遠離。🌱