

# 從臨床醫療到衛生行政

文／陳再晉醫師（現任行政院衛生署副署長）  
歷任疾病管制局局長、台北市立和平醫院院長、衛生署保健處處長



約在20年前教育部舉辦的公費留學考試中，列有「醫療制度」學門一項，當時我在台北市立忠孝醫院服務，知道國家正積極籌辦全民健康保險，很自然地報名考試，沒想到口試官問了一個突兀的問題：「你參加幾次留考了？」因為當時我已將近40之年。不過，我引述在醫學院求學時公共衛生老師的一席話，似乎也讓口試官印象深刻。老師的教導略以：你們有幸接受最好的醫學養成教育，未來從醫如遇到輾轉求醫的疑難重症病患，有能力即予正確的診療，痊癒的病家表示衷心感激之際，切勿以此為滿足，應思考國內還有多少此種病人？彼等是否都能受到好的醫療照顧？更有進者，當思考如何推展預防保健，使此等病人減少；這就是公共衛生，也近乎古人所說的「上醫醫國」。如此因緣際會，成為我職業生涯後半段投入衛生行政的主要動力。

無疑的，臨床工作可以立竿見影，即時獲得回饋。但衛生行政始於理念倡導，凝聚共識，進而整合資源、訂定法規，建立有效的執行體系，需要多面向的協調配合，應以成事不

必在我，今人種樹，後人乘涼的心懷來面對。直覺地看，臨床工作是別人請你幫忙，衛生行政是你求人協助，過程漫長而辛苦；但一旦成功，影響度大而深遠，事後回顧，會倍覺甘甜欣慰，迥異於治好一個個病人的感受。十餘年來，最大的學習是，凡事以謙和誠懇的態度多方溝通，同時要努力結合不同的專業伙伴，特別是在法規、會計與人事方面，一定要多予瞭解運用，使成為政策形成與業務推動的助力；如發現有不合時宜的限制，也要在體制內積極溝通調整。此外，我國是五權憲法的民主國家，對立法院與監察院之監督應多予尊重，積極任事，適時報告說明其關切的事項，久而久之，會發展出良好的互動關係。

台灣有與先進國家並駕齊驅的醫療衛生成就，應歸功於敬業專業的醫護人員及健全的衛生行政體系，個人有幸在職業生涯中經歷此二場域，應校友會邀稿，簡要提報一些心得，希望想投入衛生行政的後進們不必擔心或猶豫，畢竟此一領域，固具挑戰性，但同樣可以體現極大的成就感。

# 人類乳突瘤病毒與子宮頸癌疫苗

文／周松男教授

國立台灣大學名譽教授、台大醫學院婦產科兼任教授  
 亞洲婦癌研究院(AGOG)理事、美國婦癌學院(SGO)院士  
 財團法人國家生技醫療發展基金會董事長、前台大醫院婦產部主任  
 子宮頸癌疫苗臨床試驗計劃(HPV-008)總主持人



## 子宮頸癌的發生率

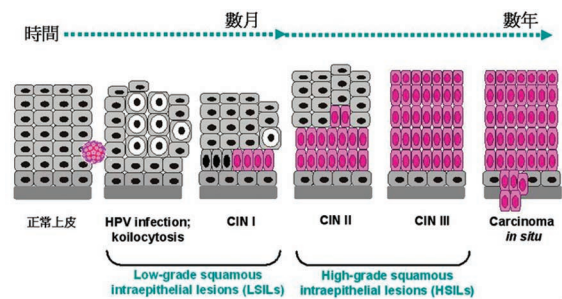
全世界每年約50萬子宮頸癌的新病例發生，每年約有27萬婦女死於子宮頸癌，其中約80%的死亡病例是發生於開發中的國家。依目前資料推測，到西元2050年，每年子宮頸癌的新病例將遽增到100萬病例，不論子宮頸癌篩檢的進步與普及，全世界婦女仍然處於子宮頸癌的危險陰影之下。

台灣婦女子宮頸癌的發生率於民國89年衛生署統計，仍高居10大癌症第1位，而其死亡率為10大癌症死亡率之第6位，每年新增病例為6000個案，而死亡病例約1000個案。

## 子宮頸癌前病變篩檢與處置

子宮頸癌前病變簡單區分為子宮頸上皮病變第1度(CIN-I)、第2度(CIN-II)及第3度(CIN-III)。顧名思義，癌前病變是侵襲癌(invasive cancer)之前期，第1度是指約底部三分之一厚度的子宮頸上皮細胞層已轉變為癌病變細胞，第2度是指三分之二厚度的細胞層已變為癌病變細胞，第3度是指全部上皮細胞層已

變為癌病變細胞。(見圖1)



## 子宮頸癌前病變的篩檢步驟包括：

- (1) 子宮頸抹片檢查(傳統式)
- (2) 子宮頸切片(目視直接切片)
- (3) 子宮頸陰道鏡檢查
- (4) 陰道鏡檢輔助下切片
- (5) 子宮頸錐狀切片、手術刀切除、電熱圈切除
- (6) 液相抹片檢查
- (7) 人類乳突瘤病毒(HPV)核酸檢測

前面五項是行之多年的傳統篩檢方法，後面兩項是最近幾年研發出來較為新穎的篩檢技術。

子宮頸癌前病變的處置方式與侵襲子宮頸癌的治療方法是截然不同的兩件事情。癌前病變(CIN-I, -II, -III)，大致上可採用保守性治療(conservative treatment)，而真正的侵襲子宮

頸癌必須採取積極性的治療。保守性治療仍然可以保持女性生殖器官之完整功能，而積極性治療不論是採用手術療法或放射治療均無法維持女性原有的生殖功能。

## 人類乳突瘤病毒

(Human Papillomavirus, HPV)

經過全世界數十年的流行病學與基礎醫學的艱辛研究，最後終於確定HPV病毒是人類子宮頸癌的致病元兇，換句話說，如果沒有HPV的存在與感染，子宮頸癌在現今世界是不會存在的。HPV目前已知有200多型，它是相當小的病毒，直徑只有55nm，此病毒外面有圓形的外殼，內含雙股的核酸（DNA）。（圖2）



▲圖2 人類乳突瘤病毒電子顯微鏡下圖片：  
HPV病毒直徑約55奈米（nm）

HPV會感染男性與女性的皮膚及生殖器官。在女性，某些高危險類型的HPV會感染子

宮頸上皮層細胞，引發子宮頸癌前病變，隨著時間的推進，最終導致子宮頸癌的發生。目前認定的高危險類型的HPV大概有15種類型，16型及18型HPV佔據子宮頸癌的70%。其他低危險類型的HPV會導致生殖器官濕疣（俗稱菜花）的發生，HPV6型及HPV11型共佔據菜花的90%左右。

## 疫苗是疫病預防的重大里程碑

世界衛生組織（WHO）早在1980年就正式宣佈全世界天花（Small Pox）根除，不久之前WHO又在2004年底宣布根除小兒麻痺（Polio）。天花疫苗是非常有效的，甚至在人類暴露於天花後第4天給予疫苗，仍可減輕病情嚴重度或甚至預防疾病的發生。沙克疫苗是預防小兒麻痺的良好疫苗，在接受4次的沙克疫苗，即可使95%之接種者產生免疫力。

## HPV疫苗

無疑地，疫苗的發明是人類生醫科學與公共衛生領域的最重大成就之一。拜賜過去幾十年的醫學專家的鑽研及最近十幾年的分子生物科技之突飛猛進，終於使對抗子宮頸癌元兇—HPV的疫苗正式於2006~2007年問世，造福人類。

目前世界正式核准販賣使用的HPV疫苗是GSK公司製造的Cervarix及MSD公司生產的Gardasil兩種疫苗，前者是針對導致子宮頸癌HPV-16及HPV-18型研製的預防子宮頸癌之疫苗（表1），後者除了針對子宮頸癌之預防

外，同時又針對引起菜花（濕疣）的HPV-6及HPV-11兩型。得注意的是兩家公司的疫苗均屬於預防性疫苗，在6個月之內須完成施打3劑的疫苗，兩者均可阻斷子宮頸癌前病變的發生，因此可以有效的預防侵襲性子宮頸癌的發生。

## 總結

1.每位婦女均暴露於高危險HPV類型感染的環境，而高危險性HPV的感染是導致子宮頸癌的發生。

2.全世界而言，HPV-16及HPV-18兩型是佔據子宮頸癌的70%。

3.從公共衛生及人類醫學史觀點來看，21世紀HPV疫苗的發明是人類醫學史上重大的里程碑，它是真正針對會引起人類子宮頸癌HPV病毒而研發成功的疫苗，意義深遠。

4.推廣此疫苗在青春期前（pre-adolescence）廣泛施打，應該是我國醫療政策（National Health Policy）重大的施政目標。

表1.全球上市的兩種抗人類乳突瘤病毒(HPV)疫苗的比較

		子宮頸癌疫苗	
疫苗名稱		保蓓(Cervarix)	嘉喜(Gardasil)
預防HPV的型別		致癌型：HPV16、18	致癌型：HPV16、18
		交叉保護致癌型：HPV31，33，45，52，58等型*	非 致 癌 型：HPV6、11(菜花)
佐劑類型		創新專利佐劑ASO4	傳統鋁鹽佐劑
核准施打年齡	台灣	10~25歲女性	9~26歲女性
	國外	1.10~25歲女性：美國、歐盟 2.10~45歲女性：澳洲、紐西蘭、澳門、緬甸、阿根廷、馬來西亞等 3.10歲以上女性：日本、菲律賓、阿拉伯、墨西哥、智利、哥倫比亞等	1.9~26歲女性 2.9~15歲男性：歐洲、澳洲、紐西蘭
施打時程(共3劑)		第0、1、6個月	第0、2、6個月
公費施打國家		英國、墨西哥等 台灣：少數地區及弱勢家庭	澳洲、紐西蘭等
已發表長期追蹤研究		至少7.3年以上：免疫力比自然感染高10倍以上	至少5年以上
根據數學模式推算有效保護		超過20年	未知
全球核准上市國家		超過100個	超過100個國家
疫苗施打禁忌對象		1.確認懷孕者或計畫懷孕者 3.嚴重發燒者 2.接種疫苗有過敏反應者 4.正接受治療的子宮頸癌或癌前病變者	

\*2009年5月IPC(International Papillomavirus Conference)學術研討會議發表數據



# 防癌抗老的全球新策略

文／謝瀛華 校友（萬芳醫院副院長暨家醫科主任、臺北醫學大學家庭醫學科副教授、亞太旅遊醫學會理事長、臺北泰安醫院榮譽院長、臺北社區醫界聯盟理事長、臺北南峰扶輪社創社社長）



美國疾病控制中心(CDC)在2008年到來時特別提醒，有百分之五十的疾病與生活方式息息相關。如何在癌症威脅，慢性病併發症日益嚴重，以及生活壓力越來越大的潛在危機下，經營身心的健康，追求長壽的健康、防癌抗老的新策略，已是每個現代人最關切的問題。畢竟，在未來醫治病人的重心，不再埋首於實驗室或開刀房中研究，而是從改變人們的生活方式著手。得到了全世界，卻喪失了自己的生命，還有什麼意義呢？「身心經營」和「養生防癌」，比起「生涯規劃」和「個人理財」，更顯得不可或缺。追求健康和長壽，必須掌握「多蔬果、少油脂」的原則，擬定適合自己的藍海策略，並確實履行在每天的生活方式中。

舉例來說，氧化損傷的機轉是不成對的電子或原子，是老化的元兇，會損害體內細胞、破壞免疫系統及導致感染與各種退化病變。可由飲食中攝取天然的抗氧化劑，例如SOD和維他命ACE及硒、鋅等，以協助體內清除過多廢物。

硒是一種抗氧化劑，可藉由預防氧化損傷形成保護免疫系統。硒與維他命E協力幫助抗體的製造及維持心臟健康。胰臟功能及組織的彈性亦需要此微量元素。硒的來源有核桃、啤酒酵母、花椰菜、糙米、乳製品、大蒜、洋蔥、鮭魚、鮪魚、蔬菜、小麥胚芽等適量的吃這些食物將可防癌和保護心臟。

## 『三早新策略』

由於癌症的發生常常不自覺，必須注意三早策略，「早發現、早診斷、早治療」。依早發現而言，防癌從小處著手，及早注意癌症徵兆如：

- 排便習慣改變，變得又細又小，帶有血便，可能是大腸癌及直腸癌的危險信號。
- 胃部長期不舒服，食慾不振，體重減輕，可能是胃癌的危險信號。
- 乳房發現腫塊，且逐漸變大，觸摸時不感覺痛癢，可能是乳癌的危險信號。
- 吞嚥食物時覺得喉部堵塞或刺痛，可能是食道癌的初期症狀。

- 皮膚或口中的潰瘍經久不能痊癒，用手壓下時，並能摸到小小的硬塊，可能是皮膚癌、口腔癌的危險信號。
- 小便不通暢，排尿時的衝力愈來愈弱，可能是腎臟癌、膀胱癌、前列腺癌早期症狀。

惡性腫瘤的發生及發展是有一定特點的，亦即「早期慢，後期快」，最後形成“暴崩”狀態，癌症便油然而生了，多半都是早期慢慢累積危險因子，等到危險因子累積足夠量，身體免疫力無法承受癌細胞的統治時，往往也才發現身體的不適，到發現時也都是後期的狀態了，因此後續的抗癌就更為棘手了，故先了解癌症的特性，再依據它的弱點，去修理它。

癌症的新生血管作用(Angiogenesis)令人恐懼，因為當它儲存的能量夠大時，會由新生血管擴大勢力，吸取正常細胞血管內的養分，使自己茁壯，讓正常細胞營養不良，導致正常細胞凋亡作用(Apoptosis)，當癌症細胞的龐大勢力足以從一個器官跨足到另一個器官時，也就開始發揮癌細胞微轉移現象的實力了。對於它們的這些特性，人們也擬出一套對抗癌症的策略。目前癌症治療方式不外乎腫瘤放射治療、化學治療或外科的切除療法，免疫療法正逐漸受到重視。

## 『養生防癌飲食原則』

許多研究顯示，養生防癌的飲食原則就是『少煙燻、低脂肪、高纖維、多蔬果』的特點。主食糧食多樣，粗細糧兼吃，少食用動物性脂肪。長壽老人喜歡吃黃豆及豆製品，每天都要進食大量新蔬菜。這種飲食特徵，基本上符合老年人的營養要求，對防癌抗老和延年益壽有所裨益。

2008年以後，現代科學技術和老年醫學的發展，使人類已經可以期望透過先進的醫學技術，來延遲人的衰老過程，延長人的壽命。抗衰老方法的探索包括控制體細胞的衰老、控制免疫功能的衰老、降低體溫、抗老藥物、人體冷凍技術及遺傳工程的研究等方面。此外，隨著防癌保健的全球策略，和改變生活方式有關養生領域的進展，人類的平均壽命還將會有較明顯的提昇，積極做好飲食防癌，避免致癌劑的污染，都是日起有功的好方法。

# 對抗老化 留住青春

文／呂旭彥 校友

國泰綜合醫院整形外科顧問

紐約(台北)整形外科診所醫師



離開南一中42年後，再次聽到有人提及母校老師的名字，居然是從醫院新進醫師的口中，他說：「我“南一中”的英文老師是傅啟發老師」。當場我嚇了一跳！我們差了26年，還是同一個英文老師！

我記得約在2007年，陳水扁總統曾頒發服務40週年的優良教師獎章給傅老師，那也是我離校多年後，第一次看到傅老師的報導。的確，傅老師教學非常的認真，而且鼓勵我們要背字典，利用每一個空檔，一天只要三個單字，三年下來就多認識三千個單字，結果當年的聯考，除了英文作文以外，有不少同學英文科目考了滿分，我們班上考上醫學系的居然超過20位，可見傅老師教學功力之深厚。

承 學長賢勇兄囑咐，為其主編之校友會會刊撰稿，特將這段趣事揭露，也希望能有傅老師的消息，也算是尋師啟事罷！

我個人在國泰綜合醫院服務至今已33年，在院內，1986年時創立美容整形醫學中心，在這二十多年來，皆以美容整形手術為主要服務項目；最近六年來，微整形非常風行，醫學美容也大行其道，的確為愛美人士增加了許多選擇與專業服務。

因此，就個人的專長選擇兩項代表，目前最為風行的美容手術及微整形技術，以饗學長及諸位先進。本文分成一、前言，二、眼周老化的青春化手術，三、玻尿酸注射，如果還需瞭解更多有關美容整形資訊，請逕至www.

nytapsc.com.tw網站搜尋。

## 一、前言：

老化是人類不可避免的過程，如何維持一個人的健康、智慧及體力至最後一刻而不墜，是每個人夢想的目標。目前抗老化醫學也就是預防醫學的進展，比起三十年前上一個年代的醫療環境，雖然已往前一大步，但是與高科技的發展一比，實在汗顏，何況能夠充滿信心接受抗老化醫療的比例，還不到人口的千分之一。

當然醫療科技仍然每天都有新穎的發展，先進國家的策略，如美國投入醫學研究領域，正方興未艾，譬如說人才的培育，每年有三百位的公費學士後醫學生名額，需修習8年的醫學及博士學位，然後才能投入醫學研究的領域，而一般的醫學生有一萬五千名，修習4年即投入臨床醫療的領域，這也是過去傳統的醫療生態的比例，也就是說臨床醫療及醫學研究的比例為50比1。

而將來的醫療應該要逐漸的改變，不止有病才看醫生，而是沒病時就要能預防病痛的產生，應該要定期的就診於預防醫學的醫師專家，篩檢基因的缺陷，延遲細胞器官的功能老化，防止毒素的入侵，進而增強身體的活力，如此，要生活得青春又健康，才是生存的意義及快樂的人生。

有了健康不老的身軀，再搭配青春的外表，這應該是人生追求的極致了，那麼如何藉

助現代醫學美容的先進醫術來呈現青春的活力，也就是接著的二個章節代表美容整形與微整形分別要闡述的。

## 二、眼周老化的重建手術：

眼部青春化手術，通常是將老化的組織以修剪、加強填補、固定、懸吊等不同的技巧來改善眼周老化的現象。

上眼皮隨著年紀增長鬆弛、下垂、甚至遮住部份視線求助的患者，當談到必須進行眼皮成形手術時都會問說：「那會不會做出雙眼皮？」

雙眼皮專指年輕眼皮的美容整形手術，顧名思義，應作出薄皮、自然的雙眼皮，但在五十歲以上的女性如果刻意作出雙眼皮，恢復較慢，不自然的現象往往拖到6個月甚至1年以上，大多數的患者會聽從醫師的勸告，不執意做出新的雙眼皮，而是恢復年輕時的雙眼皮或內雙。

眼部青春化手術 --- 指的並非一般泛稱的雙眼皮手術，雖然九成的人們都以為是要作雙眼皮手術，其實不然，因為老化的眼皮肌膚需依賴整形手術的多項技巧才能得到適當的改善，而不是如同一般人想像的雙眼皮手術。

### 眼皮老化的現象包括有：

1. 皮膚鬆弛，皺紋增加。
2. 皮下脂肪增厚擴散，浮腫，眉毛下垂，脂肪分佈不均，出現淚溝、眼溝。
3. 眼窩骨架擴大，脂肪突出，出現眼袋
4. 眼瞼的強度變弱，外眼角下垂，眼瞼下垂，視力受阻，下眼瞼外翻，乾眼症狀明顯。

眼袋的形成是因為眼窩周圍的脂肪組織，以及眼皮上的眼瞼板、眼眶肌膜、眼輪匝肌等，隨著年紀的增大而逐漸變薄且鬆垂所致。除了這個原因以外，眼皮的張力減少，也會造成了眼皮下垂。經常日曬、使用化妝品，都容易使皮膚老化，也是間接原因。

移除眼袋的手術，除了避免眼瞼外翻需用懸吊固定的方法外，常常用到脂肪移植填補凹

溝，筆者稱之為“提昇眼瞼及脂肪重分配手術”，自1998年在美容外科醫學會發表至今已行之超過十年，這手術技術早已臻成熟，但僅能作少量的脂肪移植，否則畫虎類犬，得不償失；因此，專注、認真的整形專家，更花時間去鑽研思考如何在1小時內的手術，盡最大的可能，得到最佳的結果。

目前最常用的肌肉懸吊手術的作法，是將欲切除的肌肉(眼輪匝肌)保留，由外側進入肌肉層下方，繞90度往上固定到上方的眼眶骨，用來支撐眼瞼的重量，如此不只預防外翻，更可以拉緊鬆弛的眼皮，一舉兩得。

每個人老化的程度不同，構造也有差異，單純的眼袋可以用簡單的結膜下切除，即可得到滿意的結果；但是，有可能二至三年後又再發生，因此多慮、專注的醫師可能再手術時加上內側的肌膜固定，可以延緩眼袋再發生的時間。

複雜的眼袋，在骨骼、肌肉、脂肪、肌膜都已經老化的時候，這樣的眼袋手術已經不再是簡單的美容手術，而是深奧的重建工程了。

因此，就醫之前，就應該思考自己的狀況，然後與醫師討論用何種方法？可以得到如何的結果？成功的機率有多少？在配合新穎的除皺緊膚的新科技產品，讓專業的醫師提供完整的思考邏輯，想出最適當的方法，解決您的需求。

(部份文章摘錄自作者發表於中國時報美麗身心059期)

## 三、玻尿酸注射：

玻尿酸注射是繼最安全的自體脂肪(注射或移植)之後，填補軟組織凹陷、缺損的後起之秀，目前可稱之為微整形最夯的選項。

它的學名為透明質酸(Hyaluronic acid，簡稱HA)，是一種高分子多醣體，存在於人體及動物組織中的一項重要物質，是人體皮膚的真皮層的一項重要的基質，換句話說，除了膠原蛋白，乾扁的老化皮膚主要的成因就是玻尿酸



在逐漸的減少，由此可見玻尿酸注射產品的盛行，在美容整形界的廣泛需求當中，已擔任不可或缺的角色。

它的平均分子量約在105~107 Dalton，因為它可吸取水分的能力達到它原有體積的500至1000倍，同時具有不易轉移，不被水溶解以及具有生物穩定性聚合體，可以想像，它在體內是不易被溶解的，因此這三年來，它在需要組織填充物的地方成為了一顆閃亮的明星。

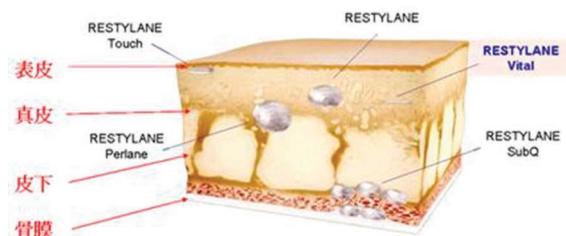
這些比較小分子的玻尿酸產品因注射部位的組織特性也有大小粒子之分(如下圖)，而且根據醫師的注射經驗，有時可以搭配使用，目的是要求得到最佳的填補效果。

這些分子量的玻尿酸，臨床上用來注射的部位如：淚溝、皺眉紋、臉頰凹陷部位、鼻部修飾與隆鼻、修飾下巴、法令紋、抬頭紋、唇紋與嘴角紋等。

施打玻尿酸時，往往需要局部麻醉，同時選擇適當的分子大小，以不同的注射手法注入需要的部位，同時依分子大小，預期其維持一年至兩年不同的療效。

目前，臉部不同的凹陷與皺紋，藉由注射玻尿酸填補矯正，已經可以改善七~九成的效果，這也就是玻尿酸成為微整形的另一個主流療法的原因了。

不同粒子之玻尿酸的注射位置



### 玻尿酸注射方法有：

1. 線狀注射法
2. 扇形注射法
3. 垂直淚滴法
4. 井字注射法

### 5. 蕨類葉狀注射法

其中的蕨類葉狀注射法是以紐約整形外科診所為首發表的注射法，應用於法令紋、抬頭紋，即刻得到了非常明顯的效果，經過一月的觀察發表後，直至現在已然成為法令紋經典的治療法了。

法令紋是嘴部與兩頰交界的重要邊界障礙，它是由肌膜肌肉附著於韌帶所造成，在人類的發展史當中，法令紋的存在是必要的，它的目的是防止老化或肥胖得兩頰侵入嘴部的上唇，影響進食的功能，所以有人嘗試去切開終究會導致更多的癒合及纖維化，是得不償失的一項手術。

唯一改善法令紋的方法是在深部填充脂肪或在皮下注射玻尿酸，可以改善它的明顯凹陷，在還未出現新穎的注射法以前，通常以玻尿酸、線狀及扇狀的注射法可以改善七~八成，但仍有時會出現波浪狀的細紋，而且因人而異的吸收程度不等，僅能維持三至十二個月左右的效果。

2007年12月，紐約整形外科診所發表的蕨類葉狀的注射法轟動整個美容整形市場，原因無它，如此力矩與支幹的注射，就像撐起吊橋的橫木的概念，將長且凹陷的法令紋，用此法注射玻尿酸撐平，可以使動態的法令紋整片撐起，改善達到九成之上，在2008年的年初，是第一項微整形的大突破。

2009年我追蹤多位法令紋接受蕨類葉狀的注射法的患者，十八個月後仍維持八成的療效，迄今已有眾多需求者受惠，效果也令人十分滿意。目前，仍在持續觀察中，如果可達5年保持六成的療效，那麼就可宣稱為永久的療效了。

今年春天，筆者已開始進行玻尿酸與自體脂肪注射治療顏面早期老化及回春的臉部雕塑療程，六個月的初期追蹤已發表於報紙、整形雜誌，來日再與校友呈報長期效果及經驗分享。



# 常見膝關節疾患之 診斷及復健

文／康峻宏（現任台北醫學大學附設醫院復健科主治醫師）  
民國80年台南一中畢業、台灣大學醫學系畢業



▲作者是左邊站立第一位

膝關節是下肢的主要關節，負責行走或是上下樓梯等活動，也是一個經常出現各式症狀的一個關節。除了膝關節本身的傷病之外，無論是膝關節以上的骨盆、髕關節、大腿，或是以下的小腿、踝關節、足部任一部位受傷或生病，都有可能影響膝關節的正常運作進而產生傷害或是症狀。如果發現膝關節出現了紅、熱、腫、痛或是無力、變形的症狀，一定要儘早就醫找出病灶並接受治療。

## 膝關節的結構

其實膝蓋主要由兩個關節所構成，第一為髕骨股骨關節（髕骨即為俗稱的膝蓋骨），髕骨位置在膝蓋的前方，髕骨可在膝蓋運動時產生上下滑動，主要作用在於提供膝蓋伸直時由大腿四頭肌連接到脛骨的中間構造，可以在運動時避免韌帶本身直接與股骨摩擦。第二個則為脛骨股骨關節，即為控制膝彎曲伸展時的主要部份，這個關節內部有前後十字韌帶及半月軟骨，可以提供強大的穩定功能。

一般在關節的周圍包覆著關節滑囊，並由多組肌腱及韌帶所組成，以維持良好的穩定度。四頭肌（大腿前方）及縫匠肌（大腿後方）是膝關節最主要的肌肉，這兩組肌肉同時能對於膝蓋本身提供很重要的穩定功能及吸震功能。人

類膝蓋本身在行走時會因地面反作用力，加速及減速而可能承受到接近2至4倍的體重，所以體重愈重的人，膝蓋的負荷愈重。

## 常見膝關節疾患

- 1."退化性關節炎"：可能由於創傷、慢性發炎，過度使用等原因，造成膝蓋內的軟骨磨損破壞而使得正常的膝蓋出現結構及內部力學的變化，進一步造成硬骨磨損，滑液囊發炎積水及內部韌帶的耗損。由於內側軟骨較外部先出現退化而使得患者常出現O型腿的變形。當發炎嚴重時，可以出現膝部的紅熱腫痛，並伴隨僵硬感。退化性關節炎的嚴重度主要以症狀區分，一般初期可能只有在跑步高衝擊運動下才有症狀，但隨著病程加重，逐漸在爬樓梯甚至走平路都可能產生疼痛及無力的症狀。
- 2."髕骨股骨痛症候群"：常見於慢跑運動員、扁平足患者及年輕女性。原因起於髕骨與股骨的相對滑動不正常所導致。正常髕骨在滑動時需要髕骨四周的構造（四頭肌韌帶、髕骨韌帶、內外網帶等）來協助正常的滑動穩定度。有些患者會覺的膝蓋在走路時，會出現一些奇怪的聲響或是跳動感，部分原因可能為髕骨不穩定造成。當過度使用或是構造拉力不平衡時會導致四周構造出現發炎疼痛，嚴重

時，會使得髌骨下方的軟骨磨損而出現所謂的“髌骨軟骨軟化症”，進一步造成嚴重的疼痛及髌骨半脫位。初期則出現所謂的“戲院徵候”；即坐久要起立時，會覺得膝部僵硬無力，需用手撐一下才可順利站起。有時也會出現突發性膝無力，在行走或活動時會突然有膝無力而軟腳的情形等症狀，嚴重時則會出現上下樓梯困難，通常下樓梯會較疼痛。

- 3.貝克式水囊(Baker's cyst):由於膝關節內部受到不正常刺激，會產生發炎性的關節積水後，過高的膝關節內壓力會將積水經由膝後方肌腱的空隙間擠出而產生一水囊。許多患者會覺得膝蓋後方的膈窩不舒服，並且覺得較不易蹲下有壓迫感。若是該水囊破裂時則內部關節滲液會向下流到小腿位置，而使得患者出現小腿疼痛及腫脹的情形。
- 4.霍華氏症(Hoffa syndrome):由於在髌骨下方的脂肪組織在膝伸展時會被“捲”入膈窩及股骨的空隙中，受到擠壓而發炎，特徵為當膝完全伸展時，會在髌骨下方產生疼痛，若將髌骨施力壓向股骨疼痛常會加重。
- 5.十字韌帶受傷(cruciate ligament injury):常見於運動傷害，患者在受傷當下會感覺膝蓋出現聲響，之後很快就出現關節腫脹及活動困難，患者的膝關節會因此產生明顯的不穩定，因此可能會有無力及疼痛，長期也會加速關節的退化性變化。

## 膝關節的居家防護

如何保護膝蓋，應注意以下數點：

- 1.當膝蓋突然出現明顯紅熱腫痛時，應馬上尋找出專業醫師幫忙，切勿自行塗抹藥物或是推拿

按摩。

- 2.若在膝受傷後，可以比較雙側膝蓋的溫度，若患側膝蓋的溫度明顯升高於健側，則應以冷敷(6-10度)為主，太早進行熱敷可能會加重腫脹及發炎反應。
- 3.急性膝痛時，應給予膝蓋充分休息，但每日仍要在膝蓋完全伸展的姿勢下，用力收縮四頭肌(伸直膝蓋)6至10秒鐘，以免肌肉產生萎縮。若是膝關節發炎已改善則可開始在不痛範圍內進行日常生活運動，但初期仍以平地活動，暫勿進行跑、跳、上、下坡及爬樓梯的活動，若是情況許可，也可在游泳池內進行步行來訓練膝蓋的力量。
- 4.當膝蓋退化嚴重或是有明顯變形時，可以利用拐杖或是登山杖來減輕下肢負擔，避免繼續惡化。在鞋具方面，應儘量選擇慢跑鞋來減輕下肢衝擊力。護膝通常對於退化性關節炎的支持效果較不佳，但對於髌骨股骨痛的患者，可以利用髌骨下保護帶來減少髌骨摩擦來改善症狀。
- 5.強化大腿四頭肌及縫匠肌的肌耐力是成功脫離慢性膝痛的關鍵，對於不同的族群(年輕人、老年人、運動員)有不同的訓練方式。可以與醫師討論，選擇合適可行的居家運動可以增加膝穩定度及耐力。
- 6.適當的減重可以減少膝蓋本身的負荷。

除了以上所述應注意事項，也提醒病友要保持放鬆的心情看待膝蓋的疼痛。

一旦急性炎症的症狀消除後，可開始做些緩和的運動，切記緊張的情緒及過度的不必要保護都可能使症狀惡化而難以治療。

# 促進人文素養及健康的生活

文／曾淵如（現任台灣大學心臟內科榮譽教授，台南一中1959年畢業）  
日本國立東京大學醫學部研修生、日本名古屋大學環境醫學研究所客座研究員、美國舊金山心臟學院冠動脈整型術學程之學員。2005得國立台灣大學93學年度教學優良教師獎。



## 引言

人生有三件重要的事情—健康、家庭及好友，其中健康最為重要。健康能讓人延年益壽，老當益壯，是幸福快樂的基礎。狹義的健康是指沒有疾病的身體，而廣義的健康乃指能長期適應環境之身體、情緒、精神及社交等方面能力的狀況。健康的促進，除了追求長壽，而且尋求能有活動、活潑、青春活力的人生。日本老年學醫學雜誌報告日本的人瑞的特點：

- (1) 每星期有吃魚超過5天者佔75%；
- (2) 每人都心情開朗；
- (3) 均常唱Karaoke；
- (4) 男性均會書法，女性均會插花。

顯示要有延年益壽的成功老邁需要有人文的素養。

## 人文素養

人類之所以與禽獸不同，在於人文精神。人文精神是整個人類文化所呈現的最根本的精神，以追求真善美的崇高理想為核心，以人的自由、價值觀和全面發展為終極目的，所創造的“世界圖像”的精神。

人文是人本與文化的總稱，以人為本的文明的成果。文化是人類社會由野蠻到文明，其努力進化所得的成果。

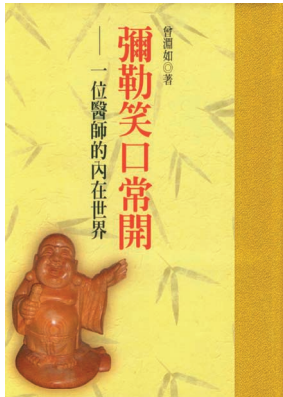
## 我的人文素養的啟蒙

1953年我進入德智體群兼修而非以升學

為主的台南一中接受中學教育。在這所中學，有同學因體育、美術、音樂或勞動服務不及格而留級。在這所學校，我獲得一般知識，培養運動、音樂、美術的興趣，獲得勞動健身的觀念，人文素養的培養，及職業平等，不分貴賤的理念。我玩過許多球類，也略涉橄欖球及拳擊。我學會看五線譜及打拍子的入門基礎，測試我的發音及音感的能力。這些對於我日後的聽診功力，頗有幫助，也讓我可以低哼一些台灣的流行歌曲。這些音樂的素養，對紓解接受心導管檢查之病人的情緒，發揮功效，也讓我有能力改撰一些動聽的歌曲。我們在勞動服務課程，每學期輪流種植不同的農作物，享受豐收的喜悅，讓我享受庭園栽培花樹的樂趣。在中學的全人教育下，啟蒙了我的人文素養，有益於我的專業生涯及人生。

## 我手寫我口一寫文章

台灣人的祖先是愛好自由、民主及和平，與世無爭的古老種族。台灣人的祖先胼手胝足開發的美麗寶島—台灣，居國際重要的交通樞紐，具全球的特殊戰略地位。台灣不只是“魚米之鄉”，是有民胞物與之世界大同精神的民生物資輸出國。台灣是一個自由、民主，安和樂利的國家，但在中國的作梗下，卻被摒棄於



▲我手寫我口

國際社會組織。台灣人應該是世界村的一份子，卻成為世界的孤兒，真是天理何在？台灣是我的故鄉，我以作為台灣人為榮，我要為保衛孕育台灣人的家園而奮鬥，為爭取臺灣人該有的權利而努力。

目前台灣在外來政權的詐騙統治下，台灣人喪失鄉土的情懷及本土意識，錯亂國家的認同，使台灣岌岌可危。我在成長過程及行醫生涯看盡人性的美醜，人們的各面及社會的問題，常有感觸而下筆成文，投於報章雜誌，期能喚起大家來關懷我們的國家、社會及人們。我將部分已發表及未發表的文章收錄而成『彌勒笑口常開：一位醫師的內在世界』的文集。我還會繼續『我手寫我口』，我希望正港的台灣人能針對台灣的時弊發聲振聵，撥亂反正，讓我們有健康的國民、健全的社會及民殷國富，使台灣成為永恆安定的國家及人間的樂土。

### 增進人文素養之電影的欣賞

人文學科的範疇很廣。人們要涉獵這麼多的人文科目，可能要花費很多時間。能夠省時讓人同時增進多項人文學科之知識的工具非電影莫屬。在預備軍官服役退伍前的歲月，電影欣賞是我所接觸最多的人文薰陶之方式。退役後，醫療、行政、社團、教學及研究的繁重工作，我放棄在電影院的電影欣賞長達42年。『海角七號』的本土影片，讓我40多年沒有到電影院看電影的堅持及貞節因而破戒。『貧民

百萬富翁(Slumdog)』，再延續我看電影的樂趣，提供我加強人文素養的捷徑，促進健康的功效。在這影片中，我看到泰姬瑪哈陵之壯觀雄偉的建築及印度的貧民區，也瞭解印度外交官史瓦盧普·維卡斯(Vikas Swarup)所寫之暢銷小說『Q&A』的內涵。本片的主題曲的勝利之歌(JaiHo)，充滿歡呼的勇氣，激勵奮鬥的氣氛，旋律優美，餘音繞樑。這部電影涵蓋多項的人文科目，包括文學、戲劇、音樂、舞蹈、歷史、建築、哲學、美術、攝影等，讓我能在有限的時間內，提升個人的人文素養，而有益健康。

### 來唱我的歌

Karaoke是我家人練習弔嗓及親朋好友表現音樂天份的方式，而且能增強肺活量，改善肺功能。能夠我思唱我歌也是愜意的事。我很遺憾沒有作曲的能力，但努力將動聽的曲調之《快樂的出航》《愛拼才會贏》二首歌曲：先成填詞，以供校友們共賞。

### 酒可促進健康及人文素養

酒在人類之文化的進展中，是相當重要的一環。酒在漢書中被稱為「天之美祿」，在王莽詔書中被稱為「百藥之長」。芬芳香醇的酒，成為應酬宴會及祭典喜慶的必備物品。人在高興時要喝酒助興，在愁悶時會借酒澆愁，酒會讓詩人詩興大發，下筆有如神助，而能“詩”不絕書。自古中國詩人對酒有所喜好，以致有關酒的讚頌詩詞，流傳千古。許多歌詠酒的詩，灑脫風流，自然形成，都是氣象豪壯，海闊天空的作品。酒詩之精美簡短的絕句寫盡酒的誘人，飲酒的情景及意境，友情及人生，鄉土家園，醉酒等，情韻生動，情意真摯，引人入勝，會讓人陶醉於酒的世界。

每天必飲，每飲必醉，醉生夢死的酗酒，



一定會傷身、喪志、誤事、敗事。特別長年酒精中毒會造成肝硬化、胰臟發炎、及神經系統的損傷。然而少量的酒會讓身體放鬆，促進血液循環及提高高密度脂蛋白膽固醇。喝酒不過量，偶而每天的量，如啤酒少於720毫升，或葡萄酒少於300毫升，或威士忌少於60毫升，或純酒少於30毫升的淺斟低酌的飲酒，有益身體。

### 健康與人文的旅遊

在已開發及正在開發的國家，旅遊休閒是民眾生活的重要活動之一。俗語說“行萬里路勝讀萬卷書”。旅遊可經由人物與情境的接觸及融合；亦可經過歷史及民俗的洗禮，來增廣見聞，休閒探奇，擴張心靈與眼界。旅遊是一種享受，也是一種學習，但需要健康的身體。我的每次旅遊，有名勝古蹟的遊覽，歷史文化的洗禮，雄偉新穎建築的參觀，有時還有酒的見學品嚐或音樂的饗宴。美景、美食、美學，惟美的企業精神，增進我的人文素養，測試及維持我的健康，使我留下豐碩的回憶。



▲雅典希臘神殿遺址

### 結語

享受採菊東籬下，含飴弄孫之悠然自得的生活，一定令人非常愜意，但遊手好閒，無所作為的生活會提早老態龍鍾。

21世紀的人，除了追求長壽，尚須尋求活耀、頭腦清晰、青春活力的生活能力。任何人類的活動均與真、善、美之精神的人文活動有關。健康與人文需要相輔相成。健康是人生最重要的事情，健康不能沒有人文素養。過促進人文素養及健康的生活，讓我能為捍衛台灣，略盡薄力。

## 快樂的活心隊

曲：快樂的出航／詞：曾淵如撰

阮攏是快樂的救心人  
芸芸的眾生也  
彌勒笑口心情開  
無數的挫折感，不少的失意  
活心隊活心隊活心隊呀  
一心一意競業為病患  
白色巨塔的舞台  
敬業的活心隊

阮攏是快樂的救心人  
無數的病人也  
歡喜看病的日子  
廣闊的心血管，各種的症頭

活心隊活心隊活心隊呀  
一絲不苟心靈又手巧  
對症下藥得回春  
慈悲的活心隊  
阮攏是快樂的救心人  
無限的工作也  
身體健康要照顧  
奔馳於綠草坪，享受多趣味  
活心隊活心隊活心隊呀  
一路揮桿洞洞是birdie  
掌聲響亮來送阮  
快樂的活心隊

# 輕鬆談保健

文／蔡榮村 1960年畢業校友  
前國立嘉義大學食品系教師



增進保健營養知識可預防疾病，下列這些資訊，也許你們已知或未知，請作參考

- ◎每日梳頭2百下，可預防失智症(日本人很流行)。
- ◎手機電量剩下一格時，請即充電，因這時電磁波特強。
- ◎褪黑激素(melatonin)是由腦部的松果腺所分泌的，它的最高分泌量是在25至30歲，它可提高免疫力，助眠。有光線時，它會停止分泌，黑暗時，松果腺就分泌它，因此晚上黑暗中12點~3點是分泌最多的，這時段最好關燈睡覺，上大夜班者，對比較不利於身體。
- ◎夜間上廁所，請勿開大燈，改開小夜燈，因開大燈光線太強，會干擾melatonin之分泌，打亂了生理時鐘，影響健康。
- ◎黃豆芽不宜生食，因含有胰蛋白酶的抑制劑(Trypsin inhibitor)，必須煮熟才能順利消化，而且黃豆芽含有天然雌性激素，婦科腫瘤者，如乳癌、子宮頸癌、卵巢癌、子宮癌等，忌食。
- ◎喝咖啡可降低肝硬化之機率，也可以延長巴金森病的初發病年齡，全球四分之一的人口體內有GRIN2A基因，有此基因者能激發咖啡因的保護效果，無此基因者無效，但喝太多，易導致鈣質之流失，至於喝咖啡對心臟的利弊，正反意見都有，我們不予置評。
- ◎睡太多可減重，睡太少會增胖，因睡太多體內的瘦體素(leptin，是一種控制食慾的荷爾蒙)會增加，而瘦體素可降低食慾，而使體重下降。
- ◎酒後的心聲：請勿空腹喝酒，傷肝傷胃。酒精

可很快從胃及小腸吸收，並迅速分佈至全身。酒精的吸收沒有上限，但如有與食物尤其是含脂肪類食物一起攝入時，會降低其吸收的速率。酒精幾乎全部在肝臟逐步氧化成乙醛，再變成醋酸，由於肌肉不含轉變成乙醛時所需要的酵素，因此想藉由運動來解酒是沒有用的。有人喝酒易臉紅，有人則否，是因酒精去氫酶的關係，也是體質的緣故，每小時，每公斤體重可代謝0.1公克酒精，因此一個體重70公斤的男性，將100毫升酒度(Proof)為86(43%酒精)的威士忌完全代謝掉，需5小時( $100 \times 0.43 \times 0.8$ 除以 $70 \times 0.1$ ，約5小時)。每毫升容量的酒精約等於0.8克重量的酒精。每克酒精產生的熱量為7.1仟卡(每毫升5.6仟卡)，因此100毫升酒度為86的威士忌會產生241仟卡的熱量。

- ◎反式脂肪：液態植物油氫化後(Hydrogenated)變成固態，脂肪酸的化學結構也會由順式(cis)變為反式(trans)，稱為反式脂肪。氫化過程可提高植物油的安定性與可塑性，延長產品保存的期限，更耐高溫不易酸敗，便於塗抹，因此食品業者經常使用氫化的棕櫚油來油炸。反式脂肪的種類，包括：人造奶油、油炸油、烤酥油、奶精、乳瑪琳，普遍用於食品上。市售包裝食品的营养標示，若反式脂肪一百公克含量在0.3公克以下，可標示為零，超出這個含量，則要誠實標示。攝取過多的反式脂肪，容易造成人體內壞的膽固

醇(LDL-Cholesterol)上升，好的膽固醇(HDL-Cholesterol)下降，易形成粥狀動脈硬化，血液易阻塞，引起心血管疾病。

◎地中海型飲食可預防老人失智。

地中海型飲食的原則：

- 1.攝取蔬果、豆類、堅果、未精製穀類、補充維他命C、E及B群。
- 2.以橄欖油為日常食用油，少食用飽和脂肪。
- 3.多攝取含omega-3脂肪酸的深海魚類，少吃紅肉。
- 4.適量飲用紅酒，或在料理中加入紅酒烹調。

◎有關增強記憶力：「美國醫學協會期刊」的報告，一項為期6年的臨床研究打破了銀杏神奇功效的傳說，它顯示銀杏無法幫助延緩或預防認知記憶的衰退。

如何改善記憶力呢？

- 1.富含維他命B群的食物，特別是B6、B12和葉酸。
- 2.富含維他命C、E和β-胡蘿蔔素的食物。
- 3.富含omega-3脂肪酸的深海魚類，如鮭魚、鯖魚。
- 4.定期運動，有效壓力管理、優質的睡眠。

◎一份發表在國外「臨床精神醫學期刊」的報告指出，憂鬱症患者長期服用深海魚類、亞麻子油等富含omega-3的營養補劑，似乎能緩解病情。或許它可作為未來的替代療法。

◎尿酸是心肌梗塞的獨立危險的因子

◎吃藥時，請勿併服葡萄柚或葡萄柚汁，因它內含類黃酮(flavonoids)成分會抑制一種細胞色素酵素(Cytochrome P-450 3A4)之作用，此酵素又負責許多藥物之主要代謝作用。

◎長期喝柳橙汁，可使血管有彈性，因它含橙皮苷(hesperidin)可軟化血管，但有糖尿病患者宜節制。

◎多吃咖哩料理，可防老人失智病，因它含有薑黃素。

◎脂肪與膽固醇並非心臟病或腦中風的唯一元凶，還有其他兩項危險因子分別是「抗氧化劑攝取不足」以及「血中”同半胱氨酸”(homocysteine)含量過高」，女性在停經前血液中同半胱氨酸之濃度比男性低，因此比男性較少發生心臟病發作，但在停經數年後發生率逐漸升高至接近男性，是因為女性停經後血中的同半胱氨酸的濃度逐漸升至與男性相當。

血液中同半胱氨酸，會傷害動脈內壁組織，同時脂肪也逐漸在此聚集。葉酸、維他命B6、B12有助於降低同半胱氨酸。

◎談談減肥：每公斤的脂肪組織表示7,700仟卡(大卡)熱量(1磅=3,500仟卡)。若每天少吃800仟卡的熱量，一個星期可以減少5,600仟卡，約等於0.7公斤的脂肪組織(相當於1.6磅)。減肥要緩步，不可急速減肥，使體重迅速減輕，因它會造成酮中毒(ketosis)造成酸鹼平衡失調，請勿採用高蛋白質減肥方式，只吃蛋白質而不吃其他食物，長期下來會致命的，在美國曾有許多致死的例子。優良的食譜加上適量的運動才是正確安全的減肥方式。

◎過分激烈運動除了可能造成運動傷害以外，會使體內氧自由基的濃度升高，它會對人體產生傷害，這種傷害是造成癌症、老化、中風的主要原因。

◎吃香腸火腿別配乳酸飲料，因為香腸、火腿含有亞硝酸鹽，如果跟含乳酸食品同時攝取較易變成亞硝酸，進而促進亞硝胺(一種致癌物)的生成，如在食品中先加入維他命C，則可減少亞硝胺的合成。秋刀魚、魷魚乾(均含有胺)也勿與香腸、火腿一起用，易生成亞硝胺。其他含有亞硝酸鹽的食物：鱈魚、臘肉、熱狗、火腿；其他含有胺類的食物：鯖魚、鱈魚、干貝、蕃茄、香蕉、Potato, Cheese, egg、巧克力，請小心配對。

◎少年看學歷，中年看經歷，老年看病歷，祝各位事業有成，健康長壽，向超高齡(85歲)以上的目標前進！

# 人為甚麼有「道德」

文／王元甫醫師 博士  
振興診所內科主治醫師



我們從小接受「道德」教育，在小學有「倫理與道德」的課，到了中學有「公民與道德」，「道德」在學校教育「德、智、體、群、美」五育中居於首要地位。但是人為甚麼有「道德」？人的「道德」存在何處呢？這些學校都沒有教，也就使得「道德」變得有些空泛、有些教條，老師與學生同樣都茫茫然。

人與動物有沒有區別呢？這是小學生都能回答的問題。人是文明的，而動物是野蠻的。人需要穿衣服來遮避身體，解大、小便需要上廁所，因為人有羞恥心，這是文明最基本的表現，也是人的尊嚴；反觀動物，這些都不需要。人類能創造出偉大的文明，一方面是人類有超出動物許多的智慧；更重要的，人類有「道德」，有善良的心。

## 人的「道德」存在何處

「道德」一詞來自老子所著的《道德經》，老子所說的「道德」範圍比較廣，指的是宇宙萬物的原理；一般我們所說的「道德」，著重在「德」；簡要的說，就是東方講的「善」，西方講的「愛」。

為甚麼學校教育無法講清楚「道德」呢？主要是現代教育過於重視西方科學，不重視傳統文化，認為古人信仰「神」是迷信的、不科學的；恰巧，我們所說的「道德」與「神」有很密切的關係，這就是現代教育不能瞭解「道德」的原因所在。

人為甚麼有「道德」呢？人的「道德」存在何處呢？這是非常關鍵的問題，因為這牽涉到人類的尊嚴與價值。現代科學認為人的生命

就只有「有形」的身體，但是古代道家（包括中醫）認為人的生命有「三寶」：精、氣、神。西方醫學只能研究到「精」，「氣」與「神」則仍無法探求。

「精」是有形的，層次最低，相當於人體的精華物質；「氣」是一種能量，屬於無形（眼睛無法看到），是人生命活動的來源；「神」又稱為「元神」，類似西方基督教講的「靈魂」，也屬於無形，層次最高，是人真正的主宰，而大腦只是受「元神」指揮的器官。

人的「道德」就是存在於人的「元神」。有些人會問，人的「元神」為甚麼會有「神」這個字，與我們所講神仙的「神」一樣呢？因為人的「元神」就是來源於神的世界（天國），所以人的「元神」與神一樣，都是神聖、純真、善良的。人因為有「元神」，所以才有「道德」，有憐憫之心，有善良的心，有愛心。

## 人既然有「道德」，為甚麼還會作惡

或許有人會問，人既然有「道德」，有善良的心，為甚麼還會作壞事，甚至有時比禽獸還不如呢？因為人同時擁有善良的「先天的我」與不善的「後天的我」。

「先天的我」就是人的「元神」，是真正的自我，是來自神的世界，所以是神聖、純真、善良的；而「後天的我」就是「業力」，是後天所形成不好的觀念與思想，是自私、邪惡、不善的。

善良的人黑色業力少，所以很能表現出「元神」善良的本性，就像「陽光普照」一樣，顯現出生命的光輝；相反的，邪惡的人黑色業力多，因此埋沒了「元神」善良的本性，就像「烏雲蔽日」一



樣，呈現黑暗，顯不出光明。這就是說，人雖然有善良的本性，但是還是有不善的業力；不善的業力會覆蓋善良的本性，所以人會作壞事。

### 當今社會亂象來自於「道德」的淪喪

當今社會亂象很大一部份歸因於學校教育的錯亂。學校一方面教導學生要有愛心，要重視「道德」；然而，另一方面灌輸學生達爾文的「進化論」，說人是「猴子」進化來的。這兩者是自相矛盾的，這也顯示出教育理論基礎的薄弱，無法探究真理。

達爾文的「進化論」違反「上帝創造人」的信仰，屬於「無神論」；而人的「道德」來自人的「元神」，與「神」有很密切的關係，屬於「有神論」。怎麼會在同一個教育體系同時並存「無神論」與「有神論」呢？這不是自相矛盾嗎？其實，現今教育還真的不知道「道德」的真正來源，難怪老師與學生同樣都茫茫然。

「進化論」證據不足，只是一種假說，是達爾文個人的看法，並不是真理，但是學校教育卻把它當成「真理」來教，豈不是非常的荒謬！地球歷史有幾十億年，地球上的生物種類有千、百萬種，時光無法倒轉，歷史無法還原，怎麼可以用簡單的「進化論」來解釋這麼龐大的問題呢？試問人的「道德」、人的善良的心，是如何從野蠻的「猴子」進化來的？

達爾文的「進化論」對當今社會與教育造成非常大的危害，可以說是災難；因為它使人不相信「神」，遠離「道德」。西方的《舊約聖經》講「上帝」創造人，東方的古老傳說講「女媧」造人；古人敬天信神，謹守禮教，相信「頭上三尺有神明」，相信「善有善報，惡有惡報」，在行為、舉止上儘量的符合「道德」。

然而，許多現代人相信達爾文「進化論」，認同人是「猴子」進化來的，不相信「神」，否定「道德」，認為作壞事不會有惡報，高唱「只要我高興，有甚麼不可以」，因此社會充斥著造假、謊言、邪惡、色情、暴力等不善的風氣，道德的淪喪腐蝕了社會的根基，這將造成社會的全面崩解。

### 老子《道德經》是教人「修煉」

老子《道德經》講到人是「宇宙四大」之一，

老子說：「道大、天大、地大、人亦大。域中有四大，而人居其一焉！」為甚麼老子要將「人」與道、天、地並列為「四大」呢？這顯示人的地位崇高，遠遠超過動物；因為人是從聖潔美好「神」的世界掉下來的，只有人能修煉，而動物是不能修成的。

現代人認為老子是位哲學家，就像孔子、蘇格拉底一樣；其實不然，老子是道家修煉得道的「真人」（俗稱神仙），就像基督教的耶穌、佛教的釋迦牟尼，是先知、大覺者。老子傳《道德經》，不是用來研究哲學的，是教人修煉的；而修煉的方法很多，佛家主要修「善」，有八萬四千法門（釋迦牟尼居其中一法門）；道家主要修「真」，有三千六百法門（老子居其中一法門）。

宗教的目的是要人相信「神」，重視「道德」，使社會能穩定；另一個目的，是要使有緣人修煉。修煉就是要「返本歸真」，去除後天不好的思想（後天的我），返回純真、善良「先天的我」，返回到「元神」來源的天國，這也是人生命最大的意義。

「道德」的內涵很深奧，的確很難瞭解。筆者修煉「法輪大法」，去除不好的思想，同化宇宙最高特性真、善、忍，才體悟到「道德」的真義。法輪大法（又稱法輪佛法）是淵源遠古的佛家上乘修煉大法，是佛家八萬四千法門中的一法門，1992年李洪志大師所洪傳。

### 結語

人類尊嚴與共同價值就是「道德」，這是人與動物最大的不同之處。「道德」雖然看不見，但絕不是空泛的；「道德」是來自人的「元神」，而「元神」來自「神」的世界；「道德」與「神」密切相關，都是神聖、純真、善良的。當今社會亂象歸因於教育的錯亂與「道德」的淪喪，人類社會已經嚐到苦果。人類應該嚴肅看待自己，重視「道德」，發現自己善良的本性，找回失去的尊嚴，因為人的「元神」是從聖潔而無比美好「神」的世界來的。

# 歷史長河中的 台南一中

文／王建章 南一中校友高爾夫球隊創會長  
王建章婦產科院長



「大江東去，浪淘盡、千古風流人物。」是蘇東坡站在長江邊，緬懷三國赤壁大戰時多少英雄豪傑，而吟唱出豪邁的詩詞。一代明君唐太宗說得好：「以古為鏡，可以知興替。」興替是歷史的必然，改朝換代就較長遠的歷史觀而言，反而是一種常態。

「眼見他起高樓，又見他樓塌了。」歷史名城，尤其位居要衝的，無一不是在陷落傾頹與興旺奮起中交替變換！齊國稷下，一時天下名士薈萃；如今已然荒草萋萋！洛陽西安多次興頹，宮闕安在？即使是讓我們讚嘆不已的羅馬—常說羅馬不是一天造成的！可是歷史上偉大的羅馬城也早已傾圮，新的羅馬已在廢墟中站起。

2010年夏末，搭郵輪經波羅的海拜覽了偉大的城市 - 聖彼得堡，建城不過三百年，卻已經歷多次的傾頹與興起。尤其二次世界大戰德軍的砲彈幾乎把聖彼得堡摧毀殆盡。可是今天，我們遊覽聖彼得堡，看到的是許多金碧輝煌，光彩奪目的皇宮庭園；如隱廬、彼得夏宮、凱薩琳宮…等。但在華麗燦爛的宮廷博物館底層，其實覆蓋著多少從廢墟中重建的血

淚！今日繁華，明日黃花，又有誰能說聖彼得堡不會再次傾倒？

台南一中從1922年成立至今已88個年頭，歷經日據時代23年，1945年國府時代至今也有65年了。歷任校長，日據時代有八位，國府時代至今有九任，現任校長為黃運生。而在任最久的為李昇（國際大導演李安令尊），在任共14年6個月。

88年來多少莘莘學子已成推動社會進步的中堅份子，更有無數南一中人在各行各業發光發熱，領導群倫！如欲知詳情，可上網查詢母校網頁或維基百科全書（只要打『台南一中』關鍵字即可！）。

而台南一中還能存在多久？相信只要台南市還存在一天，不管如何改朝換代，她都會永遠存在，即使可能會以不同的名稱，不同的形式存在，但她都會是第一流頂尖的學子受教薰陶，準備振翅高飛的齊之稷下！每年台南一中新春團拜，我們常會遇到耄耋之年、德高望重的日據時代校友，有些會以秀才自比；事實上，從台南一中誕生的那一天起，一中就是社會精英的搖籃，頂尖學子人生中難忘的中繼

點！

我是在1969年考進南一中，1972年畢業後就讀高雄醫學院醫學系。行醫婦產科至今也有三十年以上了。當年(1972年)聯考分為甲乙丙丁四組。而丙組(醫農組)的全國狀元為本校的張運祥。如今他也在台南行醫，是疼痛及麻醉的頂尖專家，是我相當好的朋友，幫過本人很多忙。本人則專攻婦產科，1986年開業至今，也已接生過上萬名的新生命及開過數千例的婦科腫瘤。而個人專業的根基，其實有很大的部分，都是在南一中時期初具雛形的。而當年鬱鬱寡歡的李安，如今已是國際知名的大導演了；反而變成我們那一屆最亮的一顆星。當然南一中從來是人才濟濟，頭角崢嶸。不論是在全國性或世界性的政界、醫界、法界、科技界、產業界或其他領域，都是明星如雲，表現發光發熱，代有才人。而李安的例子也讓我們體會到南一中人才之傑出繁多，發光發熱只是早晚的問題，不會因一時困頓而永遠蒙塵。

李白有云：「夫天地者，萬物之逆旅；光陰者，百代之過客。」如果以歷史的長河來體會這個世界，萬物都是渺小的。而「浮生若夢，為歡幾何？」就尋求人生快樂而言，我是無憾的。畢竟專注和知足，人生的快樂其實是唾手可得的！而台南一中的教育型塑了我追求「真、善、美」的能力，也給了我至樂的一生。

2005年林順益帶領台北南一中校友高爾夫

球隊來台南市聯誼比賽，當時母校校友會會長陳俊朵，跟我提到有意請我協助成立母校高爾夫球隊。因為當時我身兼幾個高爾夫球隊會長（警友會，Lexus，同濟會），又是校友會理事，所以自然義不容辭。很快的設立章程，提交會員大會報告，也獲得全體前輩校友的一致支持鼓勵。2006年在校友鄭董的嘉南球場舉辦會員籌備大會高爾夫球比賽，當時參加的有一百多人，年紀最大的86歲。

自此在2007年7月正式成立母校南一中校友高爾夫球隊，高爾夫球隊員52人，全部均是校友（非南一中校友不能參加）。由本人擔任創會會長半年，及第一任南一中校友高爾夫球隊隊長一年。當時總幹事為林俊憲（台南市議員）幫了球隊相當大的忙，任勞任怨，精明幹練，功不可沒！接著第二任隊長為曾永信（目前母校校友會會長），第三任隊長為林漢清（宗大建設董事長），現任第四任隊長為嚴華州（三新貿易公司董事長）。本高爾夫球隊每年提供母校兩位獎學金名額，與母校互動良好。希望大家如知道有意參加的校友，請多介紹連繫（王建章：0928-154418，或總幹事王守順：0935-323589）。

南一中是我們大家生命中一個重要的中站，昔日我們以南一中母校為榮，今日我們在事業繁忙之餘，也許可以盡量回饋母校，珍惜母校。也敬祝台北南一中校友會，會務昌隆，大會成功！

# 也是 南一中的過客

文／嚴鴻鈞  
牙橋牙醫診所院長



## 前言：

台北市台南一中校友會刊總編輯李賢勇學長今年暑假認識時即對我邀稿，年底他們校友特刊第二期希望有我的文章，尤其關於「牙科醫療」的文章，使特刊的內容涵蓋面更廣，當時我倍覺光榮當場答應總編的邀稿，回想畢業至今也超過40年了，對高中生活仍有一點印象就是當了二年的班長，在高一時創下連續二十周全校整潔比賽第一名，而在高二時代表一中參加台南市演講比賽榮獲第一名，大概這兩件事自我感覺良好吧！

至於40多年來「南一中校友會」對我仍有的印象大概是爸爸在每年3月時會告訴我他去參加光復前十四屆南一中同學會時腦海中才會浮現「南一中」的名字，直到民國80年回台南故鄉開業碰到學弟陳亮廷的告知才參加了一次南一中校友會農曆初三「校友回娘家」的活動，之後又過十幾年由於參加扶輪社的關係經陳俊朶學長引介才參加楊明興領軍的16屆南一中校友會當理事，接著17屆曾永信掌舵時參與至今，大概也了解了「南一中校友會」的會務宗旨，至今自覺能力有限且應讓廣大的校友們也有奉獻及參與的機會，正好藉這篇我的本行—「從患者的角度淺談牙科植體」作為我這個

年代的南一中醫界校友們投稿作「磚引玉，讓「台北市南一中校友會刊」的好心傳承下去。

40年前念南一中時丙組的第一志願是醫科，而牙科還排在藥學系後面，時空輪轉，今天由於15年來全民健保及總額預算的施行，在今年第3類組（當時的丙組）前十名，已有3名是牙醫學系，而醫科中也不是當年外科掛帥，而是由皮膚科、整型美容當頭，可見台灣的社會變遷畢竟與歐美日國家不同。提到牙科，相信大部份的校友都會豎起拇指說「植牙真好賺」，一顆好幾萬，然而任何醫療背後所隱藏的風險，實不足為外人道也？！本期李總編希望我談談牙科植體以讓非丙組（第3類組）校友略知一二，職是之故，小弟不才想引領校友們：

## 【走出人工牙根（植牙）的迷宮】。

戲言道幸福從「齒」開始，大家了解病從口入，可見口腔是人類消化系統的第一關，現代人很注重美食，可是「無齒」的心酸真不足為外人道也，跟著消化系統以至全身營養失調，此時健康談何容易，傳統假牙製作已經解決缺牙者的口福，然而拜現代科技之賜，「人工牙根」的發明更減少自然牙的磨損，無牙區骨頭的萎縮或牙周病及齒列排序及臉部肌肉萎



縮，可說將牙科治療學大大延伸，改善了人類的生活品質帶來更樂活的人生！

首先讓我來解讀什麼叫「人工牙根」，其實也可以叫「人工植牙」，就是牙醫師將純鈦金屬或鈦合金做成的植體藉由精密的手術植入病患的缺牙區，經過一段約4~6個月的時間它在骨頭中達到一定的穩定度後再於植體上裝置假牙，以恢復病患牙齒美觀與咀嚼與發音功能。說到人工牙根最早在1953年Dr.Branemark首度嚐試植入人體口腔中，經過50多年的改進各國百花齊放，今日的人工植體治療成功率已高達9成以上，早期有很多形狀的植體但近年來還是以圓柱形或牙根形植體較近似於自然牙根的形態，成功率較高，終變成主流系統，另外在其表面上加上螺紋及粗糙化或特殊處理更可幫助植體和骨頭間的結合。關於植體本身的零件組成大部份是分成骨頭內的本體及露出口腔的支台，近年來一體成形植體也逐漸風行。植體的運用早期是對全口無牙的病患做為傳統活動假牙的支撐和固定，近十幾年來已經常用在局部缺牙的病患身上，提供病人可以不必研磨缺牙區臨近牙齒的珐瑯質的固定假牙選擇或是對單側或雙側缺牙的病患直接利用植體來達到固定式假牙或牙橋的選擇免除對傳統活動假牙造成的咬合無力不良、口內異物感或脫落的煩惱！

從牙醫師的角度對執行植牙手術前應該評估植牙區的骨頭狀況、解剖狀況、上下顎關係，因此可藉由術前手術模板的定位參考及局部根尖X光片或環口X光片甚至3D影像斷層掃描做精準的植牙計劃及治療藍圖，配合高效率的牙科助理以達到完美的人工植牙治療。再經過4~6個月的骨整合等待期就可將植體接出以印模

材料取得模型完成假牙，再黏著或拴緊於植體上就完成了口腔重建。

基本上植牙不在於時間的快慢重點在於植入的植體好壞及是否恰當，因為骨頭的條件及患者的心理狀況、情緒及植牙的位置與醫師的經驗與技術及植體的 度與長度或手術的方式皆會影響它的成功率，一般人工植牙手術就如同口腔的小手術（拔牙）一樣，只要麻醉藥發揮作用，大部份的狀況是可以在局部麻醉下進行植牙手術，總得來說手術過程是不會感受到疼痛的。終結對植牙手術的步驟它的過程大致如下：(1)麻醉(2)翻瓣(3)鑽骨(4)植入人工牙根(5)可能合併上顎鼻竇增高術或組織引導再生手術(補骨)(6)縫合(7)假牙重建。

從病患的立場—我適合植牙嗎？天底下幾乎沒有人條件完全相同尤其是口腔內骨頭的狀況， 薄各異，即使是同一個人不同缺牙區的骨頭質地也不盡相同，缺牙的位置與數目對植入多少數量的植體也應做術前精準的評估更要衡量自身的經濟能力，在美觀、實用及價格上取得最佳的平衡點才能得到滿意的結果。至於病患的健康狀況諸如：高血壓、糖尿病、骨質疏鬆、心血管疾病、肝臟疾病或接受放射線治療等病史，植牙前需與您的牙醫師坦誠溝通以避免不必要的醫療糾紛。

那麼植了牙後要怎麼保養呢？其實與自然牙完全一樣，也是使用牙刷及牙線或齒間刷或超級牙線去潔牙！如同自然牙一樣植牙也會發生牙菌斑堆積及結石，因此使用牙菌斑顯示劑去潔牙也是不錯的方法，當然使用正確的刷牙動作及正確的牙線使用法是充分且必要的，至於沖牙機、電動牙刷及單束刷或配合漱口水就依個人的需要而定了。請記住定期與您的植牙醫師約會，及早發現及早治療，定期保養絕對是提高成功率與經濟效益的不二法門。