

保健新識 (四)

丁慰慈

「豬心牛心」替代人心

科學的突飛猛進，使得醫學醫術，在本世紀快要結束之前，步入一個新的領域。

我們到醫院作例行性的身體檢查，大都嘗過胃鏡、大腸鏡的滋味。在美國，有一位女性，由於頭胎曾生出畸形嬰兒，所以第二次受孕後，十分恐懼。最後經醫生用子宮鏡觀察後，向那位年輕母親保證胎兒發育良好，孕婦放了心，最後終於生了一個健全的小寶寶。

在試管中授精，使女性懷孕，祇不過是最近兩三年的事。試管嬰兒的雙胞胎，一九八三年三月二十四日在紐約州北岸大學醫院剖腹出世，創下世界記錄。

腦部完全失掉功能，依照美國過半數州的法律，便作死亡的認定。美國加州一位心臟仍然跳動但已宣告死亡的孕婦，醫院在她身體上接上維持生命的設備九週後，產下一子。六十四天，創下腦部死亡維持生命的最長記錄。家屬在獲知新嬰出生消息後，顯得無可名狀的興奮。

心，在人體是多麼複雜而精密的臟器！醫學

家言，心臟每跳滿十萬次時，要發生一次震動。不斷循環着的血液，當其流歸原位時，在人體內它已經過九萬六千公里的行程。

過去十年內，心臟外科手術已獲劃時代的進展，由心臟旁通管到心臟移植。藥的方面，不祇是新的方劑不斷地推出，也把舊的藥物作新的運用。

心臟旁通血管通常是將大腿上的靜脈取出，然後接連在被堵塞住的通往心臟去的血管。這種手術，多半是發生於左面的主要心臟血管或三條大血管中。

心臟血管被堵塞而情況較輕時，可以在血管中進行手術。那就是把尾端帶一小球的導管，插入閉塞的血管中，再使球膨脹，而將血管打通。心臟外科最大的躍進，便是動手術時，將心臟冰凍，在兩個鐘頭長的時期內使它停止跳動。

據榮總心臟外科主任鄭國琪說，近六年來，榮總移植心臟瓣膜是四百一十二位，成功率達百分之九十七。存活率為百分之八十一。而多以豬心、牛心替換，諺語說「狼心狗肺」，不卜今日竟成真言。

活了一百一十二天的移植人工心臟者克拉克，曾替代白老鼠為醫學史創先例。他曾將「自己」，與三百七十五磅重的空氣壓縮機連接——當然，這祇是人工心臟的「第一代」。目前西德年輕工程師海謨，即將設計出重量低過九磅的強有力的動力設備，使患者可以像背照像機一般地走路，更新的構想，是在人工心臟內附上電力設備，而接通束在腰間的電池。據新聞報導，預料移植人工心臟的手術，將有更大的突破與成就。

長壽之道帶三分饑

長壽，是古往今來人人所嚮往的事。從有歷史開始，曾有無數的篇章，指引人類長生久視之道。方今科學日新月異，生理構造益明，更為長壽關一坦途。雖然如此，到現在還是沒有產生一個放諸四海而皆準的長壽方子。

年前臺中市文化中心，展出一位一百零一歲吳顯啓賢老太太所縫製的一件斜襟布衫，一雙三寸花鞋，手工細膩，製作精巧。老太太在展出她的縫製品的同時，還可以在五秒鐘內穿針引線，她一生中全是自己縫製衣鞋，說起來真是難得。

攝影大師郎靜山，終年一襲長衫，輕快的步履，清羸的身軀。真個是仙風鶴骨，松柏之姿。他爲了國際展覽，僕僕風塵，往來於通都大邑，遠離家國時，往往是工作纏身，時間緊迫釘人，那兒能有功夫講養生之道。有時幾片餅乾，便填飽了他的肚子，偶爾一方蛋糕也足充饑。新聞記者深受這一位高齡九十多歲的大師，問他有何養生之道？他答：「其實甚麼也沒有。我生活無規律，有時早起晚睡，大都隨興而爲，有空隨時找個地方休息。」筆者曾仿評張之洞語，送他十二個字：「起居無時，飲食不節，作息失常。」老人看了之後，笑而不答。既不否認，也未承認。

或謂如今瘦人占便宜，胖子吃虧。這也不見得。美國加州七十二歲的老人米勒，體重介於二百二十四磅至二百九十四磅之間。他的典型餐量是：早餐：十六枚蛋，兩塊煎餅，一片蛋糕及一品脫牛奶。午餐：兩塊牛排，一整隻鷄，燒牛肉，兩個漢堡，火腿起士三明治及酒數瓶。下午茶：包括二十多杯啤酒及馬丁尼酒、薯片、果仁和湯、沙拉等。若不是三十年來有醫生管制，他的體重會達到三百六十四磅，儘管如此，他卻從未生過病。

話說回頭，雖然目前尚未有衆所公認的一個長壽方子，但下列的一些原則，似乎可以作我們一般人的參考。

有些人以爲減食或不吃便可降體重，但往往因此而致病。除正餐外，不吃零食，我想是正確的。

尊重時間、起居作息按表行事固然很好。但

人體終究不是機器，有時也不妨允許自己有所出入。更進一步說，過分墨守時間，不免造成緊張。緊張適人健康之大敵。

小學教科書便有：「要得身體好，每天笑兩笑。」的確，笑是很自然的事，笑是保持青春之道，笑是產生活力的源泉。

古老話說：「要得小兒安，常帶三分饑與寒。」其實這個道理，推諸老人亦復如此。枚乘七發說：「甘脆肥腴，命曰腐腸之藥。」中國人兩千年前所說的話，而今醫學昌盛，已被公認爲普遍的真理了。

中國針灸玄妙功能

一位英國婦人伊莎貝兒·卡瑪美太太，六年以來，因關節炎而脊骨疼痛，醫院中所有的方法，諸如太陽燈、藥劑、止痛針、按摩、熱水袋，都經歷過而無效。她時感針刺一般疼痛，使她不能坐直，也不能安睡在四小時以上。意外地，由於她想佩帶耳環在兩耳鑽兩個小孔後，當天的背痛減輕，兩個星期以後，患病頓告消失。

這個傳遍了倫敦的故事，使這個遙遠其會的神蹟，證明了相傳數千年，中國針灸，「頭痛不醫頭、腳痛不醫腳」的玄妙功能。

在西歐，從事中國針灸的醫師，當在兩萬人以上。西德的議會已提出予以合法保障的提案。

年來，西德政府以每年八百名的醫生送到中國大陸去接受爲期三個月的針灸訓練。在西班牙，有兩個中西針灸學會。執業者有西班牙合法醫生，有西籍華人，也有無執照的華人針灸師附於大醫

院中行業。有一次一外科醫生將患者足趾移植到手上的斷指時，手術進行中以針灸法止痛。其神奇的效果，轟動了馬德里。十年以前，中國針灸師以廚子、裁縫、海員等名義出國留居義大利，偷偷摸摸，以針灸爲人治病。其後一些針灸師借用義大利合法醫師的執照，申請許可後，公開開診所營業。在最近，義籍醫師和華人之取得醫學學位者，到臺灣或香港或大陸學習針灸術後，已有不少醫師在名片上、招牌上加印針灸師名銜。在美國，中國針灸師和美人取得針灸執業證書者不在少數，但各州法律寬嚴有異，因此工作方式亦未盡同。在拉丁美洲，我國程毓斌醫生以針灸治愈巴拿馬強人杜里荷將軍老母多年風濕宿疾，轟動了中南美，蔚爲中西文化交流佳話。

聯合國世界衛生組織兩年前曾建議，使用中國的針灸治療疾病。據在日內瓦主持世界衛生組織傳統醫藥計畫的羅伯·班納曼博士說：「基礎上針灸術至少可以治療四十七種疾病。從五十年代末期起，已有更大進步，針灸與西方醫藥併用，可以治療兩百種疾病之多。」

由於在生理上，人獸相同。美國喬治亞州獸醫蘭德用針灸配合抗生素，治療名駒、良犬和其他珍貴的動物，頗收奇效。好些動物遠自紐約來向他求醫，他也乘飛機遠至肯塔基州去治療各種駿馬。

我國針灸，埋沒多年，而今卻在泰西大行其道。誠有如陳立夫先生說的：「世界物理治療醫學之創始，應推吾國之針灸學。惟若生理學、解剖學未達極進步之程度，何能獲知穴道之所在？」

由此可知以往吾國醫學之遠勝於人。一時落後，不必妄自菲薄，迎頭趕上，未為晚也。」

茶是國飲健康源料

成厂先生大文「中國人的飲料問題」，對於茶獨加推崇，我深具同感。在歲客居異國，有的是人工飲料，諸如可樂、七喜等，其方便和賤價，有如白水，我卻壓根兒不喜歡。也有水果盛產之處，價廉而物美，但即令是多汁的瓜類，也不能成天作為飲料。我也曾旅居於咖啡品質冠絕世界的出產國，但卻仍然祇保持多年來家居時晨飲一種的紀錄。唯一例外，是我客住巴黎時，愛上了法國的礦泉水。此後我到別的國家，遇上那來自法國的礦泉水，猶如他鄉遇故知。在可樂、鮮果和咖啡之外，我對它情有獨鍾。但在日常生活中，仍不能作茶的代替品。成厂君謂「在歐洲就沒有有一個國家可以隨意飲用自來水的」，這點，實在有進一步加以解釋的必要。第一，歐洲一部分國家，不是出廠的水質不够清潔，而是含礦過高。第二，歐洲不如美國人喜歡冷飲，一杯滾燙咖啡在手，細嚼慢品，其樂無窮。義大利現磨即煮咖啡，就是一例。第三，用餐時一杯冰水，是美國人的習慣，但德國人則用啤酒，法國、西班牙、葡萄牙和義大利人都用紅酒佐餐。這些國家，從兒童時代起就已逐漸習慣用紅酒作為飲料。第四，由於礦泉水如此普遍，口渴時往往是喝礦泉水。第五，也並非歐洲所有的國家都不能隨意飲用自來水。我相信在赫爾辛基、斯德哥爾摩、哥本哈根和奧斯陸旅遊過的人，都會經飲用過從自

來水龍頭開出來的冷水或沸水。至於馬德里水質的清冽甘涼，更為人所共知。

成厂君提倡喝茶，謂可昇高生活情調，頗能把握到飲茶者的趣味。但所舉的例，卻不免把我們相傳千年、日常生活不可分的「開門七件事」中的一項，推到窄巷子裏去。倘若飲茶如成厂君所說的祇有在高士攜唐宋名琴時，祇有在暮春三月讀周易時，和祇有在坐蒲團、開禪悟時，才能領略飲茶情調的話，我們千千萬萬的茶商、茶農，都祇有改業他途了。

中國雖然是茶的老祖宗，但飲茶卻不是為「發思古之幽情」。茶，是活生生的現實。茶，可以開胃、健脾、消食、醒腦、明目、清心、提神、補助維他命。茶，雖然是「國飲」，但卻是世界性的主要飲料之一。對國人而言，茶是健康的飲料，除解渴而外還可以啟發精神上的靈感。對外國人而言，它卻是我們農產品外銷中主要項目之一，所以我們要讚美它、宣揚它。

食鹽與健康的關係

一九八二年七月二十一日美國電視表達了聯邦政府意旨，呼籲食品工業界要在食品包裝上，加上用鹽的分量。本來，美國所有食品包裝一向都將內涵成分敘列，獨鹽量缺如。相信，在過去認為，鹽對多數食品為當然的事，至於或多或少乃由調味師和顧主的取捨來決定，用不着標示。

一般而言，一個人每天用的鹽量大約是兩茶匙至兩茶匙半。這一個量，比生理所需要者多十倍、二十倍。而多鹽量也正是高血壓的主要原因。

由於高血壓的結果，構成美國死亡原因的三分之一，所以在七十年代中期以後，美國呼籲少吃鹽、不吃鹽的書突然暢銷。有關鹽與健康關係的文章也時常可以讀到。

減少食鹽似乎可以減輕高血壓。史丹福大學的約翰·法哈博士作一項為期三年的研究，以加州隨便挑選的一千五百男女為對象。其中兩組將食鹽量減百分之三十，另一組則維持不變，結果低鹽量者的血壓降了百分之六點四。過去五年來，美國用鹽量下降了百分之十，但從醫學的觀點言還是不夠，所以電視作上述的呼籲。

再就世界性的記錄看，由於鹹魚、醬瓜和醃菜，日本人食鹽普通三茶匙，最高至六茶匙。打破了世界記錄。而日本人患高血壓者亦最多，平均占百分之四十以上。

美國食品廠商反對包裝上註明鹽含量。理由是，鹽與高血壓，猶之乎烟與肺癌，膽固醇與心臟病，尚難以證明其有直接的關係。

食鹽和健康的關係是：鹽是氯和鈉所組成。人吃下鹽以後，腎臟吸收鈉時，便須同時吸收大量水分，因而使血壓增高。其他含鈉的食品，諸如小蘇打、味精、硝、發酵粉，吃下去在體內也會發生同樣的效果。

從另外一方面言，生物是由海棲進化而為陸棲。人是生物之一，所以細胞中也離不了鹽分。眼淚、汗、血都是鹹的，就是最好的證明。就身體器官功能言，包括神經衝動、心臟開闔都依賴它。腎臟就是使得鹽與上述功能得以維持平衡。腎臟可以在幾天之內排除人類鹽正常需要的十二倍

，而無任何不良副作用。

人在病時需要醫生注射生理食鹽水，使血液維持百分之零點九鹽分。人每天食鹽量，祇需要二百毫克，也就是海水的滷鹽成分。

又，食鹽和大脖子——甲狀腺腫也無關係。這也就是臺灣製鹽總廠在精鹽、高級精鹽裏加上碘元素的原因。

病痛切忌亂服成藥

我讀了中央副刊所載的「藥罐子」，不禁拍案叫絕。世界上的確有不少的人，喜歡將報紙上所提到的種種症狀，拉到自己身上；也有很多人，希望從不同的藥劑走到長壽健康的路。

古老的中國社會，有一個耳熟能詳的名詞——儒醫。稍微讀過一些線裝書的人，翻翻「藥性賦」，熟讀「湯頭歌訣」，就慢慢地為人看傷風感冒之類的小病，在「學習」中求進步。遊宦四方，服官京畿，倘能懂得幾手脈理，在仕途上常多有幫助。官場酬應，彼此間常以補劑、藥酒配方為談助。在中國文化上留下鉅大遺產的鼻煙壺，常在謙集朝會中互相交換，以增進彼此交誼，其本身也就是一種刺激性藥物。

猶憶初中時代在我伯父家，見他每天喝一杯藥酒，他告訴我「補藥」。有一天晚上我好奇地照樣喝了一杯，不料次晨即皮脹臉腫。伯父大驚，問我是否偷喝了他的「人參虎骨酒」，才急急地用解藥將它化掉。從此給我一個大教訓。

我的朋友桑簡流，昔年在香港主編「今日世界」時，初為人父。興奮逾恆，求善之心過切。

他見新嬰啼聲不够英武，體質稍感荏弱，要求醫生為這初出世的小孩打強心針，遭到拒絕，最後經不起他一再、再而三的懇請，用了最微量的針劑，因而送掉了這一株柔弱的幼苗。他溫柔賢淑的夫人，雖未有片言相責，但他到今日在倫敦英國廣播公司退休，一直引為平生憾事。

法國人貪圖享受，所以許多內服成藥，都以不同的製造程序，特殊包裝，自後面從穀道塞入，稱為坐藥。但許多人不知道此種治病的方法。服藥「不求甚解」。將後門用的坐藥，經口裏吞下去，雖未能使病者毒死，但卻被人引作笑談。

「藥罐子」文中提到「對初生嬰兒配一分黃連粉和牛黃強灌，幾乎送掉一條小生命」云云。按，嬰兒服用黃連，須經醫師處方。就黃連而言，據我所知，由於西康、四川產地之不同，分為西連與雅連。更有雲連及野連的別種。

近年由於大陸中共政策倒行逆施，黃連未能正常供應，於是自日本輸入的「光連」出現。光連與雅連相似而小，顏色淺黃，與我國產品的深赤黃色截然不同，故藥性亦異。至於牛黃，是大涼藥，為人所共知的事。

從前北平有一個黃包車夫，在病中拉車，途中拾到一包配好的中藥。他本着模糊的、籠統的「凡藥皆可治病」的概念，回家熬汁服下，不料三劑以後，他筋骨鬆散，不能下床。家中的人，乃根據所處藥方去找到原診治大夫。詢問之下始悉乃為難產婦人的配方，也就是催生藥。藥的作用就是要把產婦的盤骨舒鬆。

衛生局呼籲市民，傷風感冒等病痛，切忌亂服成藥，輕投藥石，以免引起耳炎、腸胃不適以及神經中樞受損害的併發症。由上面所引述的故事以觀，衛生局的勸告，確是金玉良言，不可不聽也。

中外文庫 同光風雲錄 邵鏡人教授著 定價台幣 120 元

本書記述清代同光兩朝人物，始自曾國藩，殿以袁世凱，評述曾國藩、胡林翼、左宗棠、駱秉章、沈葆楨、李鴻章、鮑超、曾國荃、郭嵩燾、劉銘傳、岑毓英、聶士成、劉坤一、劉永福、馮子材、唐景崧、端方、張之洞、翁同龢、黃遵憲、譚嗣同、唐才常、秋瑾、丘逢甲、容闈、詹天佑、王闈運、康有為、梁啟超、章炳麟、嚴復、蘇玄瑛、劉師培、王國維、張謇、袁世凱等七十五人功過成敗及軼聞趣事，內容精彩，篇篇可讀，定價壹佰貳拾元書款交郵政劃撥一四〇四四號中外雜誌社