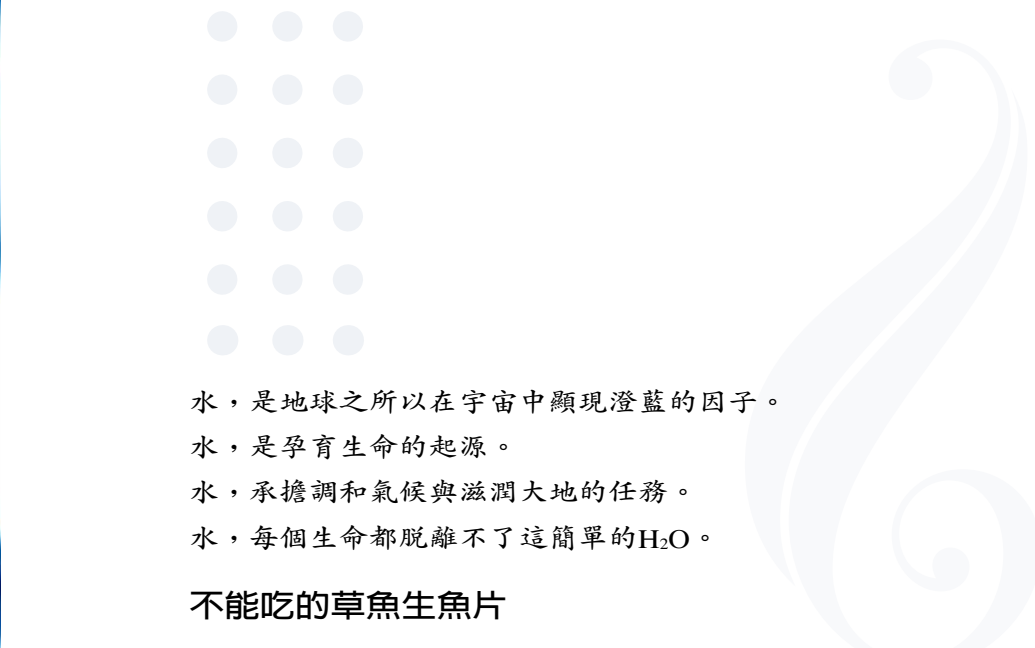


載舟覆舟 水悠悠

口述 / 王正一教授
現任慈濟醫院董事
花蓮慈濟醫學中心顧問
台大醫學院榮譽教授
整理 / 黃秋惠、曾慶方



水，是地球之所以在宇宙中顯現澄藍的因子。
水，是孕育生命的起源。
水，承擔調和氣候與滋潤大地的任務。
水，每個生命都脫離不了這簡單的H₂O。

不能吃的草魚生魚片

在池在塘在江在河在海，水裡生物眾多，是人 類的大糧倉之一，養活了無數靠水維生的人們。

還記得當年，苗栗縣頭份鎮一對劉姓兄弟，二位都是醫師，一位內科一位外科，二人一同到臺大醫院接受胃鏡訓練。後來我去參加醫師弟弟的喜宴時，發現筵席上出現一道菜餚——「草魚生魚片」，讓我大感驚訝。原來當時新竹苗栗地區流行吃淡水魚生魚片。喜宴上，不方便說明，怕掃了賓客的興致，也怕傷了喜氣。忍到喜宴過後，我找機會告知這「對」劉醫師，請他們提醒鄉親不宜再食用淡水魚生魚片，因為河川裡的淡水魚都有中華肝吸蟲寄生其中。二位劉醫師陸續引介病人來就診，前後共有八十幾個人，我利用十二指腸液檢查證明，高達百分之八十七的比例身上已有中華肝吸蟲卵寄生。幸好，治療得宜，經過大力宣導，食用淡水魚生魚片的習慣才自此絕跡。

入水游 出水清

骨科醫師經常建議關節退化的人選擇游泳當成運動，因為這對骨頭的負擔與傷害是最小的。於是乎游泳成爲最受民眾歡迎的運動項目之一，而在水中走路也能達到運動效果。我平日的生活作息都排得很滿，工作忙碌是必然，所以有人找我運動我都沒有空。一直到六年前，在太太的力邀下，開始在每天早上六點鐘到台大的游泳池運動。三年後，因爲游泳池鋼板破裂，關閉修理三個月，只好另覓場地。

與太太商量之後，決定選擇在家附近的溫水游泳池加入會員。考量的因素是這個游泳池管理得不錯，一定有救生員在



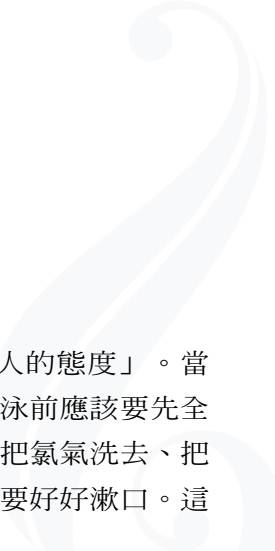

旁，水流也保持乾淨、定期消毒，旁邊還附加溫水池、SPA可以達到按摩血管的效果，價格也不會太貴，而且，身為鄰居的我們還享有優待。每天晨泳三十分鐘，游約五百至六百公尺，一週運動五次，這樣的運動方式對於身體健康很有幫助。固定的運動之後，感覺自己的精神與體力好多了，甚至比退休前更好。

至於前面提起溫水池、SPA的按摩效果，是因為剛開始運動前，經常在爬樓梯時感覺到小腿酸痛，後來有一回被不小心推倒扭傷腳部，照了X光後，發現小腿的靜脈血管有鈣化狀況。後來開始游泳，也常泡溫水，這樣也達到按摩效果，因為後來關節疼痛的現象居然大有改善。所以我要鼓勵大家，要經常運動，許多因為缺乏運動引發的症狀都會不藥而癒。

水能載舟，亦能覆舟。水能承載我們讓我們運動，但水也能含藏病菌，引發傳染。游泳池裡同樣也有病菌，大家要了解，游泳池的水一定有污染，例如，流行性角結膜炎(EKC)是最常見的傳染病，當一個人身上受到病毒感染(腺病毒、克沙奇病毒)，但他還是堅持下水游泳，這樣病毒就會散佈開來。所以，一旦下水游泳，蛙鏡就不要取下，一直帶著直到游泳完畢上來清洗，才能夠避免感染。

還有極端的例子，因為游泳會洗去皮膚上的油份，容易覺得癢而去搔抓，不小心也會出現傷口。一位二十五歲的游泳健將，他在游泳池擔任救生員兼教練，長時間在游泳池內工作。有一天，因為皮膚上的傷口感染，結果導致敗血症休克，緊急送急診住院，轉了兩、三家醫院後來到台大醫院，雖然經過緊急搶救還是來不及而往生。

這是最極端的個案，他因為忽略皮膚上的一個小傷口，導致變成大病而後失去性命。游泳其實是一項很好的運動，但如果忽略運動之間的細節，就可能發生嚴重的後果。



是善水抑或惡水，其實也反映出「一個人的態度」。當皮膚有傷口感染時，就應該自制不下水。游泳前應該要先全身沖水，結束後更應該將全身沖洗乾淨，也把氯氣洗去、把病菌沖掉，而還有一點常被忽略，別忘了也要好好漱口。這不僅是為自己好，也是為別人好。

已經養成游泳習慣的我，有一天也在自己的腳底發現有小膿泡，也就是常見的金黃葡萄球菌感染，這讓我更警覺自我清洗的重要性。我個人是非常推薦上了年紀、很忙的人，養成運動的好習慣，可以改善體能。而游泳，只要把持正確的態度，做好個人清潔，絕對是很好的運動選擇。

有汞無汞說分明 接種疫苗安心打

水，不僅可以飲用、清洗，水也是醫療上非常重要的輸液成份，各類針劑都需要混合純淨的水來施打。而每逢冬季，衛生署就會打廣告，推動流行性感疫苗施打，尤其是針對老人與幼童這二個體弱的族群。這是很好很重要的措施，能夠預防感染流行性感疫苗，預防肺炎或死亡。不過疫苗含汞報導，卻引發不少民眾質疑它的安全性，引起一番爭議討論。

疾病管制局的公開資訊顯示，台灣目前有四種流感疫苗。其中Vaxigrip不含汞，是巴斯德公司的產品，適合六個月至三歲，以及三歲以上者施打。另外GSK公司的Fluarix以及兩家國內廠商——國光生技kkB/KI/Flu、諾華公司的Fluvirin則都是含汞疫苗。目前提供給小學一、二年級生施打的是含汞的Fluvirin。

疫苗中摻入重金屬「汞」的好處，主要是延長疫苗的保存期限，也可抑制其他細菌、病毒的生長。而加入的方式有二，一是在製作過程中就加入，因此疫苗成品的汞含量較低，另一種則是在製造完成後加入，則疫苗的含汞量會較



高。不論如何，汞是有害的重金屬，存在於體內越久，傷害越大。

對於媒體與民眾的追問，衛生署強調國際間並未證實含汞會導致傷害，建議民眾放心施打。而疾病管制局的說辭則是「硫柳汞(Thiomersal)是疫苗的保存劑，不會累積，量也在安全範圍，而且很快排出體外，民眾不必擔憂。」

參考美國經驗 謹慎小心求實証

反觀美國，在疾病管制局(CDC)及美國小兒醫學會的大力推動下，美國食品及藥物管理局(FDA)於一九九九年七月七日正式宣布，美國禁用含汞疫苗，政策一直持續至今。

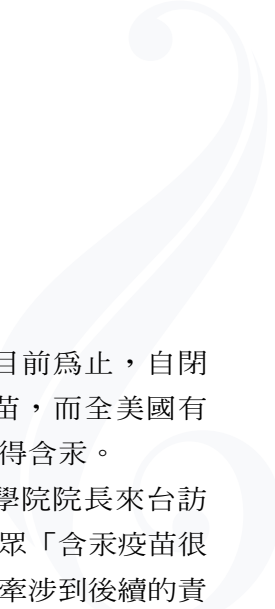

最早是從一九三三年開始，汞成爲各種疫苗的保存劑。之後美國出現許多自閉症孩童，引發高度關切。最近十年的論文研究自閉症的發生率與汞的關聯，不僅只是孩童自身注射含汞疫苗，也包括母親施打含汞疫苗，造成孩子有自閉症。

研究發現七個月大的嬰兒，體內的含汞量高於兩百毫克，超過FDA規定的最高標準。

專注於研究自閉症與疫苗關係的蓋爾博士(Dr. Geier)一再提出警告，注射含汞疫苗是導致自閉症高發生率的主因之一。也有其他學者把製造含汞疫苗的中間產物找出來，也證實是有毒的。然而，因爲牽涉到美國國會議員、醫藥產業、決策單位，甚至背後可能龐大的賠償金額，因此醫學界非常謹慎，作出一個結論——尙未完全證實(not yet confirmed)。

而美國疾管局(CDC)於二〇〇七年九月二十七日在新英格蘭醫學雜誌(NEJM)發表一篇論文，研究以一千零四十七個兒童在七個月前施打含汞疫苗，七至十年後的神經變化不多，推論汞與自閉症並無因果關係；但相對地，論文中





部分不夠周全處引發更大的討論；不過到目前為止，自閉症患者一定會先被問及是否注射過含汞疫苗，而全美國有四千八百個自閉症童家長正努力推動疫苗不得含汞。

前一段時間美國杜蘭大學陳教授與公共學院院長來台訪問，在閒聊中，他們表達台灣疾管局安撫民眾「含汞疫苗很安全」是愚民政策，很不適當的說法，因為牽涉到後續的責任歸屬。陳教授以美國菸草公司致癌的賠償官司為例，美國法院判決菸草公司敗訴的原因，就是因為之前已有研究結論認為抽菸致癌，但未發表，即「尚未證實」的意思(not yet confirmed)，並不等於已經證實沒有相關。

女兒也為此特地來問我，到底我的孫子要不要帶去打疫苗？我回答她：「雖然有潛在危險，不過含汞量微小，害處機率不大，注射流感疫苗有助於預防流行性感冒，所以，還是該打。」

其實，目前美國與加拿大的醫藥主管機關都已經朝向無汞疫苗的政策發展。逆向思考一下，疫苗不含汞，對於製造時的無菌要求更嚴格，達到更高品質的目標，只是保存期限較短，效果相同，不需要存放太久，同樣能達到防疫的效果。期待明年起，政府不再使用含汞疫苗。

一滴水藏生機

「佛觀一鉢水，八萬四千蟲。」佛眼看見水中有八萬四千個生命，所以規定弟子們喝水前，必須先用一塊布過濾後再喝。

一捧水，含藏了多少生機？乘載病毒的會致命，乘載疫苗藥物的則能利益生命。成也江河，敗也江河，載舟覆舟水悠悠。

