

我們一起打造的 幸福醫院

林俊龍實踐慈濟人文醫療之路

文／何姿儀 出版／經典雜誌

曾任美國北嶺醫學中心第一位亞裔院長，現為佛教慈濟醫療財團法人執行長，林俊龍於一九九三年於美國洛杉磯規畫成立海外的第一家慈濟義診中心，一九九五年返臺投入慈濟，一九九八年國際慈濟人醫會成立，他擔任召集人，二〇〇〇年擔任大林慈濟醫院院長，將慈濟人文醫療推向國際……



蔬食有益健康

文／何姿儀

曾經連任四屆美國總統的富蘭克林·羅斯福（Franklin D. Roosevelt）帶領著美國走過經濟大蕭條危機和二次世界大戰，被認為是美國最偉大的總統之一。

一九四五年四月，在他第四任期就職後七十天，就因腦溢血而突然去世。兩個月前在雅爾達會議時，醫師測得他的血壓為二六〇／一五〇毫米汞柱，而在十年前的第二個任期時，他的血壓是一七〇／一〇〇。

絕大多數現代人，都能輕易推斷出羅斯福長年罹患高血壓，需要相應的降血壓治療，搭配飲食、運動和作息予以控制，然而他長年信賴的私人醫師卻說：「羅斯福總統是健康的，這只是這個年

齡的正常狀況。」

在那個時空下，醫師的說法與普世認知並無矛盾。直到上個世紀中葉，科學家對於動脈粥狀硬化的斑塊、血栓成因，依然存在著各種不解和疑惑，儘管心導管手術持續在進步，心肺機也已展開研發，但終究只能處理已然發生的病徵。

一九四八年，杜魯門總統簽署了「國家心臟法案」，成立國家心臟研究所，在麻州佛萊明罕（Framingham）展開大規模流行病學世代研究，針對五千名三十到五十九歲的健康人士，進行長達二十年的追蹤。

研究成果陸續發表，不但證明了高血壓與心臟病、中風的關聯外，更辨識



一九九五年，林俊龍自美返臺，擔任花蓮慈濟醫院副院長及心臟內科醫師，假日便參加義診。



出心血管疾病的諸多危險因子，例如吸菸、肥胖、糖尿病……繼之而有各種公共衛生政策（例如：菸害警示標語）的推動。

而研究團隊所發表的公式「佛萊明罕風險分數表（Framingham risk score）」，能簡單計算出人們未來十年發生心血管疾病的風險。這項研究對世人健康影響至深且鉅，也為日後大量的醫學研究帶來了啟發。

毫無懸念改變飲食

二〇二二年初，接受完肺動脈手術，在加護病房剛甦醒不久的林俊龍，就忙著與國際科學期刊《Nutrients》的編輯聯繫，由於截稿期限在即，他急於把握有限的時間，完成相關刊登程序，以向學界提供研究團隊的發現。

這份追蹤超過十年的研究論文指出，素食者相較於葷食者，有較低風險的失智症罹患率。

長年以來，他引領團隊運用科學方法探討素食與健康相關議題，在國際期刊發表的論文中，陸續說明了素食者有較低風險的心血管疾病、痛風、膽固醇和膽結石、憂鬱症、糖尿病等罹患率，也與降低健保醫療支出有關。

他吃素四十年，也深入素食相關醫學研究，除了基於對佛教信仰的虔誠之外，背後有一個啟動他的故事。

在美國加州擔任心臟內科醫師時，一位義大利裔美籍病人來到他的辦公室。這位病人重度肥胖，患有糖尿病、高血壓，經常胸悶、氣喘吁吁，上樓梯時尤



其辛苦。症狀很典型，林俊龍很快就診斷出他罹患狹心症，再進一步詳問家族病史時，在同樣罹患糖尿病、高血壓的父親和哥哥身上，發現一個讓人心驚的巧合。

「你的爸爸幾歲去世？」

「五十九歲。」

「哥哥呢？幾歲去世？」

「五十九歲。」

「你今年幾歲？」

「五十九。」

「不用談了，這是緊急情況，我要馬上安排你住院！」

心導管檢查發現，病人的三條冠狀動脈全部阻塞了！由於當時醫界尚未發明氣球擴張術和血管支架放置術，因此立即會診外科進行開胸手術，接通三條血管。

病人順利出院返家後，有一天，回到

林俊龍的辦公室。

「你知道嗎？我是我們家中第一個活過六十歲的人。」為了紀念這意義非凡的時刻，他帶了一盒巧克力感謝林俊龍。

做為醫者，及時挽救病人於看不見的危機中，又能看到他們因此提升生活品質，是令人欣慰的。但林俊龍心想，對治心血管疾病，除了手術、藥物之外，應該還有更好的方法，醫師應該還有更多能做的事。他試圖尋找心血管硬化的根本原因，在圖書館的文獻中，發現答案早已存在。

中國老祖宗說「病從口入」，西方人則說「You are what you eat.（人如其食）」，醫學論文指出，素食者的心臟病發生率明顯低於葷食者，可見飲食對健康影響甚鉅，這觸發了他深入研究素食的好奇。

自此，他毫無懸念地改變自己的飲食型態，成為素食主義的奉行著，也努力向人介紹素食的好處，讓世人遠離心血管疾病的危害。

倘若不改變生活型態，那些辛苦開完刀復原的病人，遲早會再因同樣的症狀回到診間，甚至重回手術檯。

蔬食行動推向國際

《雜阿含經》經文：「有四法成就，名曰大醫王者，所應王之具、王之分。何等為四？一者、善知病，二者、善知病源，三者、善知病對治，四者、善知治病已，當來更不動發。」

醫師的知識專精、技術高明，還能運用方法對治，是患者之福；然而疾病得治之後，如能探索前因，防患於未然，將能造福更廣大的群眾。

現代人盛行的三高與慢性病，有許多



一九九八年國際慈濟人醫會成立，林俊龍擔任召集人至今。圖為二〇〇〇年九月人醫會年會於剛啟業的大林慈濟醫院舉辦。林俊龍醫師也力行推素至今不輟。



是古代少有的「文明病」，成因多數有跡可循，其中飲食的影響甚鉅。

二〇二〇年，臺灣素食人口已來到百分之十二，宗教因素之外，有更多人因健康、減碳環保、愛護動物、個人意識而選擇素食，但時間回推三十年，這種飲食型態非常不主流，甚至存在各種偏見。

為了說服廣大群眾，他需要提出更多科學證據，才能使大眾正確行動。

他在大林慈院展開一場研究計畫，統計一萬兩千份有效問卷後，發現素食者的罹癌比率高於葷食者，乍看之下並不符合正常邏輯。進一步分析後才發現，許多患者是在確診罹癌之後，才選擇改變飲食型態為素食。

這是橫斷面研究的局限性，在特定時間點所呈現的特定現象，無法反映出背後原因和長期趨勢，因而他決定啟動長時間的前瞻性世代研究計畫，與家醫科



林俊龍執行長帶領各家慈濟醫院投入世界衛生組織的健康促進醫院計畫，全面提升醫療品質，提倡蔬食，促進全民健康。

林名男醫師合作，從二〇〇七年起兩年內收案超過五千人，詳細訪談紀錄他們病史、飲食、健康、生活型態，並展開長期追蹤。

至今，各項研究還在進行，並且會往後持續下去。

他進一步催生臺灣素食營養學會，在健康意識逐漸覺醒的時代，積極為醫界和普羅大眾，提供容易運用、解讀的資訊，也將蔬食行動一步一步推向國際，終於獲得健康促進醫院國際網絡的認同，於研討會中全面供應蔬食。

蔬食在國際逐漸成為潮流，然而推動路上，阻力甚至刻意攻擊也少不了，對此林俊龍並不強求。「素食有三大好處：健康、環保、心靈。當他了解後，依然不在意這些，那就尊重了。」

年近八十歲的他，做起利益大眾的事情時，依然精神煥發。佛教講求「信、願、行」，他深信、發願、也親身力行有益健康的素食，背後也有一分「敬師」的表達。

在全球氣候變遷不斷的年代，法師不斷對世人疾呼素食的重要，在學術研究和大眾衛教上盡心力。現在世界上致力於素食研究的學術機構，首推美國加州羅馬琳達大學（Loma Linda University），其次是英國牛津大學（University of Oxford），而臺灣慈濟近年的論文發表量，則躋身世界前三大。如同佛萊明罕研究影響世人健康般，他們仍在持續提升素食研究國際影響力，為佛教和醫界推動健康飲食作強而有力的後盾。🌱