

〔專題演講〕

我吃故我在推素更有力

簡守信 台中慈濟醫院院長

文／蔡蔡旭、洪靜茹



二〇二三年人醫年會課程，台中慈院簡守信院長以「我吃故我在」為題，暢談推素妙法。攝影／林春

大愛電視臺長青節目〈大愛醫生館〉是結合醫療時事、臨床案例，及人文關懷的醫療節目，主持人台中慈濟醫院簡守信院長，以深入淺出又幽默風趣的方式，將深奧難懂的醫學知識化為實用的生活常識，傳遞給普羅大眾。

九月二十九日人醫年會課程，簡守信院長以「我吃故我在」為題，暢談如何讓推素更有方法、更有力量。

吃素演繹最耐操

首先播放了簡院長帶領台中慈院團隊到彰化靜思堂參與「無量義 法髓頌」經藏演繹的影片，隊形與動作整齊劃一、團隊展現的力道與精神令人震撼。

吃素會沒力氣？簡院長親身說法，分享自己茹素二十多年，還能參加經藏演繹，更是帶動醫院各科別醫師與同仁全力以赴。

「總計二十幾種隊形變化，不是只有動作到位，還要記位置。台中慈院計有四十個單位共一百七十八位同仁參與，花了四個月，演練彩排六十五次。」演繹後，他還追蹤了各單位的離職率，不但沒有受影響，從同仁的眼神交會中，看到的是惺惺相惜和心懷感動。「每個人都如此投入，彼此提醒、互相照顧，群組裡有人喊痠痛，馬上有人回應可提供貼布或是協助中醫針灸。」過程中操練雖然辛苦，但培養出革命情感，更凝聚了團隊的向心力。

「我思故我在」是法國哲學家笛卡兒最有名的名言，簡院長引之改為「我『吃』故我在」，是為了讓大家感到興趣，對素食有更多的思考和了解。



素食 大腸癌發生率少一半

接著播放一段影片，一位三十歲女性在生完小孩後被診斷為大腸癌末期，原本宣告只剩下半年壽命，在大林慈院醫療團隊的努力下多活了兩年。當她知道身體愈來愈不行的時候，醫院為她舉辦了感恩道別會，她感恩雙親，也是託孤，請父母代為撫養孩子長大。影片中病人感恩醫護團隊讓她可以聽見孩子喊她媽媽，「她可以聽見小孩喊她一聲媽，可是看不到他成長了。」多麼令人心疼不捨！

簡院長說，三十多歲的年輕人受大腸癌所苦，在病房裡並不少見。為什麼

大腸癌年輕化？跟飲食習慣有很大的關係。根據研究，纖維質攝取不足的人，罹患大腸癌的機率較高。「如果我們能夠素食，大腸癌至少減少一半的發生率。」

許多大腸癌患者都是不愛吃蔬果的肉食主義者，而蔬菜水果中含有大量的纖維質，可以增加糞便的體積，同時可以稀釋致癌物質。另外，纖維質還可以促進腸胃蠕動，讓排便正常，降低致癌物質與腸道接觸的時間。

所以說，中秋節烤肉並不適合，肉類等蛋白質食物經過高溫燒烤，容易產生致癌物質；再者，也建議少用加工食材，有礙健康。



學員聽課津津有味，笑聲不斷。攝影／林春

愛護動物 年輕人樂茹素

「素食，我們不但要身體力行，更要讓更多人知道。」簡院長也以法國知名音樂家聖桑的〈動物狂歡節〉、舒伯特的〈鱒魚五重奏〉為例，帶領大家聆聽樂曲並加以解析，透過訴諸情感的方式，讓大家感受到萬物生靈皆有情有愛，當以慈悲心善待。

「推素還是要境教，多讓家人、孩子去接近大自然、親近動物，自然有那分悲心。」簡院長觀察指出，現在年輕一代愈來愈多人願意吃素，宗教是其中一個因素，另一個重要因素其實是愛動物、不忍動物受苦。「有機會向年輕人推素分享時，或許這是滿合適的切入點。」

簡院長曾收治一位被豬咬傷腳而必須清創的病人，因他過去養豬都會施用抗生素，要求醫師為自己施打強效的抗生素治療。養殖業、畜牧業是否會有抗生素濫用的情況，不得而知，但是可以推敲出來，這對於肉食者的健康可能造成更大的傷害。

推素可以從自然生態環境、情感層面，也可以很科學。簡院長舉一實驗為例，把一個切菜砧板和一個切肉砧板，經清潔刷洗後，進行做細菌培養。結果在葷食的砧板上，看到一團團菌落，足見病從口入的可怕。

推素的作法可以很多元，以台中慈院為例，特別為醫院廚師團隊安排訓練

課程，請豐食基金會主廚來教學，提升醫院員工餐的菜色品質，讓同仁感受到素食的豐富和美味、喜歡來吃，願意自備餐盒排隊用餐。並且誘之以利，「一餐五十元，一個月可享有十次免費的午餐，等於是誘導同仁來吃素啊！」如此推動鼓勵下，台中慈院從一個月原來提供兩千三百餐，到現在的六千八百餐，成長了將近三倍！簡院長認為，素食推廣要有一些策略、一些想法和變化，讓大家能夠接受。

來自美國的人醫學員高翠玲，在課後的中秋自助式晚宴，因一碗素食擔擔麵而感動滿滿，她端著碗珍惜說道：「我已經很多年沒吃過這種臺灣傳統味，真的好感動！尤其剛剛聽完簡守信院長的分享，他另類多元的推素方法，讓我回去美國推素更有力。」



攝影／林春