

# 讓我掌控糖尿病

■王謝師



日本春山茂雄醫學博士說：脊椎動物的壽命大約是腦成熟後的五倍，而人腦的成熟年齡是25年，因此人應該可以活到125歲但為何不能活到125歲呢？就是因生活緊張壓力不快樂，消極或發怒導致生病器官衰竭或死亡。不管您活到125歲或五十歲，人終究就會死亡的，也不會因為您相當富有（如王永慶）或相當有權勢（如蔣經國）而有所不同，這就是所謂殊途同歸，既然死亡是必經之路，但是任何人還是希望能多活幾年想盡辦法來延續生命。

而我是在十幾年前健康檢查發現自己血糖過高，經同事介紹找上李洮俊醫師，開始漫長的血糖控制，前面我有提到每個人都想多活幾年...所以醫師所說我都言聽必從，百依百順按照醫師指示，努力聽話讓空腹血糖都100以下，糖化血色素維持7%以下，血壓控制在120/70~80mmHg，我如何做好血糖及血壓的控制來與大家好好分：

春山茂雄博士指出不生病的準則是注重飲食運動冥想，但是個人認為一旦生病要按照醫師指示按時服藥及定期回診，我將李院長及春山茂雄醫師所寫一本書腦內革命之重點所實施的經驗方法與心得重點說明：

## 一、飲食

病從口入這是一句老生常談，年輕時不知真正涵義，也完全不注意。反正年輕免疫力強、消化系統好，一切器官正常運作，愛吃什麼就吃什麼，現年紀大代謝差，就會謹守春山茂雄醫師所說：

- (1)食用良質的蛋白質（胺基酸）。
- (2)預防血管阻塞。
- (3)化解活性氧。

李院長建議我們：

- (1)澱粉類攝取要適量。
- (2)多食用蔬果。
- (3)每餐七八分飽。

為何吃過多會不好呢？因為脂肪會囤積在血管裡造成血管疾病，我按照醫師指示現已少吃紅肉，體重由原71公斤降至62公斤，晚上絕不吃宵夜，並養成規律的運動。

## 二、運動

在年輕時做劇烈的運動是沒有關係的，不過從25歲開始過度劇烈的運動多半是弊多於利，像我們現年紀大了，散步是最適合的運動，一邊進行正常的呼吸、一邊燃燒脂肪，防止肥胖，散步本身心情也會比較好！在吃過飯後稍作休息，養成走路運動的習慣！而且多年來也習慣練瑜珈讓筋骨活動，但絕不勉強自己！



### 三、按時服藥

一旦生病就必須看醫生，看醫師的目的就是告訴您如何正確控制病情藥時的服藥，不要以為自己控制得宜就先行停藥或聽信偏方，反而造成病情加重！

### 四、冥想

病由心生，春山茂雄博士說若腦內分泌B內啡肽，心情就會變得更好，冥想絕不是亂想，他很像佛教中所說的禪定，凡事都往好的方向想，而進行正面思考的話就會分泌B內啡肽，此點與佛教要我們平常說好話存好心有異曲同工之美，只要心中浮現感到心情很舒服的事物就是冥想禪、瑜珈，還有非常感激的事物、美麗的景色、有興趣的事物、音樂及繪畫等藝術，甚至溪流聲鳥鳴海浪風聲等，令人快活的素材都會使我們心情好轉，佛教要我們『觀功念恩』，『恩要報』『怨要忘』，別人做好事要隨喜心，做壞事要有悲憫之心，不要幸災樂禍、落井下石的心態，自己做好事當然高興，但是做錯事一定要誠心懺悔。

我想如何維持良好的身體健康狀態，除了定時服藥外，必須要規律運動及正確的飲食觀念。也感謝李醫師醫療團隊的協助，時常對我們的鼓勵！才使我擁有健康又快樂的生活。



羅咒壺無大三波想里般元元明法眼是不亦色巨多觀  
 僧曰故等神菩羅咒竭若得老六無耳故生瓊即舍時自  
 揚說等咒提審竟故波以死無眼鼻空不如是利與在般  
 論揚般咒是故多退元羅無盡無果舌中滅是空子見善若  
 菩誦若能大和故樂看審所無明乃身無不台空色工薩波  
 提揚波除明般得三恐多得苦盡至意色垢利即不蘊汗羅  
 薩誦羅一咒若阿世師故故鼻乃無無無不子是異皆波蜜  
 婆波審切是波轉諸遠心菩滅至意色受淨是色空空般多  
 訶羅多苦無羅多佛離無提道無識般想不諸受空度若心  
 揚咒真上審羅依願里薩無查果香汗增法想不一波經  
 誦即實咒多三般倒礙墮智死无味識不空汗異切羅  
 波說不是是羶若夢無修亦無觸無滅相識色苦密

2014/04/08



■ 王教授平時參與社團活動，閒暇之餘，寫書法、畫畫創作，豐富生活。