

<<洗腎20年，我還活著！>>

图书基本信息

书名：<<洗腎20年，我還活著！>>

13位ISBN编号：9789571353760

10位ISBN编号：9571353760

出版时间：2011-5

出版时间：時報文化出版企業股份

作者：莊安繡 著

页数：152

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<洗腎20年，我還活著！>>

前言

【前言】 一病長壽 莊安繡 我長住日本五十多年，對日本民眾慢性腎臟病的情況有深入的瞭解。

根據二〇一六年的統計資料顯示，日本腎臟病發病率位居世界第一，因此日本政府對於腎臟病的防治與醫療極為重視，坊間各種腎臟病居家照護、自療、食療等書籍多如牛毛，可以想見日本民眾對腎臟病醫療相關知識、居家照護、健康管理等求知若渴。

我在日本曾多次參與電視節目錄影，或撰寫專文分享自己多年洗腎與自療食療的經驗。許多洗腎病友透過我的分享，因而從絕望的深淵中獲得重生，向健康的人生路途逐漸邁進。對於分享自己洗腎的經歷與居家保健、洗腎後的身心調養，甚至人際相處的要訣和建議，能為廣大的腎友帶來改善一道光明，我深感榮幸與喜悅，現在，我也希望能對台灣洗腎的朋友有所貢獻。

綜合多年的觀察，我發現腎臟病的發生率在台灣有急速攀升的趨勢，有人甚至以「台灣新國病」來稱呼它。

這樣的稱呼不是沒有道理的，根據美國腎臟登錄系統（USRDS）二〇一七年公布最新的全球尿毒症排行，台灣在洗腎病患占總人口比率（盛行率）與每年新增加洗腎病患比率（發生率）兩項都居世界第一。

中央健保局在二〇一九年公布前二十大門診疾病排行榜，依序為：腎臟病、牙齒相關疾病、急性上呼吸道感染、高血壓（無併發症）、糖尿病（無併發症）等。

值得關注的是，以往都是牙科位居第一，腎臟病首次超越牙科疾病奪冠。

從國家衛生研究院在二〇一〇年的調查報告顯示，台灣的洗腎人口每年約增加六千人，現今共計約有六萬人。

以目前採用最多的血液透析為例，每人每月約需洗腎十三次，每年約需花費六十萬元，是一般人的三十倍。

健保一年花費在洗腎的費用高達三百五十億元，高占健保總預算的百分之七點九。

台灣成為實至名歸的洗腎王國，儼然是另一項不可思議且令人憂心的另類「台灣經驗」。

洗腎逐年攀升，醫療支出如此之高，洗腎的人口密度全球第一。

所有的統計數據不應該只是白紙黑字而已，數字背後所代表的意義更值得深思。

為什麼自一九九五年健保實施之後，至二〇一〇年為止，洗腎人口不降反增，較實施健保前一年足足成長了三點五倍？

為什麼國人生活品質提升、飲食習慣改變後，並沒有因此減少腎臟病的發生，卻增加罹患率？

對於腎臟病成為國人健康的重大威脅，個人應該如何因應與預防？

而洗腎病友的日常生活、身心、人際互動會有什麼改變？

該如何調整，以維持正常健康的生活？

健保實施以後，洗腎病患平均年齡從五十三點八歲增加為六十一歲，提高七點二歲；增加的病人以年老、糖尿病腎病變的患者最多。

以我多年來洗腎所觀察到的現象，除了老年人口增加，罹患腎臟病的人口多、藥物濫用、日常飲食攝取過多的「鹽」（鈉）等幾項因素，都是台灣洗腎人口持續成長的主因。

另外，是否在適當的時機才開始洗腎，也有待探討。

另一個關鍵因素是，一般民眾對腎臟病的瞭解與認知普遍不足，有人根本不知道自己罹患腎臟病；有人則是在罹患腎臟病之後沒有得到適當的醫療，導致洗腎。

如同研究報告指出，低於百分之十的人知道自己患有腎臟病，其他不知道患病的人因此延誤治療時機，這些人都是洗腎的高危險群。

我認為當前應加強腎臟疾病的防治、健康管理與調養，有效降低避免洗腎人數繼續攀升，對於減輕健保醫療負擔可說是事半功倍。

加強民眾對於腎臟病的認知，施以衛教、食物及健康管理，預防腎臟病於未發時，或者罹患腎臟病後在早期積極治療，獲得正確的醫療照護，或許將可以有效避免腎衰竭發生率或延緩病人進入洗腎階段，減低高危險群走向洗腎一途的比率，擺脫洗腎人口密度全球第一的頭銜。

<<洗腎20年，我還活著！>>

台灣洗腎技術進步，為洗腎病友延續生命，累積的病友人數越來越多。

洗腎只會減輕腎臟病所帶來身體上的各種痛苦與不安，但病人在生理、心理、日常生活、飲食調整，以及人際相處上的改變都還需要顧及和通盤的調整與支持。

我在多年前就想將自己與病魔搏鬥的歷程記錄下來，從罹患類風濕到併發腎臟病洗腎，寫下心理、生理、日常生活、飲食、人際應對等摸索出來的領悟。

身有疾患是黃燈信號，俗語「一病長壽」，保有生活品質並保持身心愉快舒適，如此對於病情的改善，將有意想不到的效果。

我曾針對洗腎病友設計食譜和藥譜，經過多次的嘗試、調整，達到兼顧營養與美味的境界。

很多人嚐過我做的料理之後，都很訝異飲食控制嚴格的洗腎患者居然也能享受這樣色香味俱全的料理。

終於，這次有機會把我多年心中醞釀的經驗、想法，還有經食材試驗研發設計的食譜、藥譜集結成書，在這本書中，我將一次解答許多洗腎病友的疑問，書中並且記載了我這些年與病魔拚搏的歷程，期待能提供讀者對於腎臟病更多認識與瞭解，進一步對身邊的腎臟病患者有更多的同理心。

也期盼病友們能從中得到鼓勵，激發勇氣，以有品質的健康生活態度堅持下去！

【推薦序】 安繡的實驗與功課 莊淑旂博士 安繡是我的長女，她在十四歲的時候，到日本跟著我一起生活。

當時為了學習日語，我送她進入一所烘焙學校，沒想到成為該校第一個女學生的她，日後竟然對「食物」產生了極大興趣，進而開始研究食材，落實我所推展的「廚房就是藥局」觀念，促成了「日本中國家庭醫學研究所」的成立，成為日本頗具知名度的「養生食療」專家。

出生於台北迪化街的我，傳承自中醫世家。

從小，我一面念私塾的漢文，一面幫忙父親經營的中醫診所與中藥舖。

直到父親與丈夫相繼癌症過世後，我決心赴東瀛求學，一心想解開當時人類視癌症如同洪水猛獸般的恐懼之謎。

我先去了日本，留下了年僅八歲的安繡及其弟妹。

安繡不僅要照顧弟妹，還要擔負起我的職責，學習藥材的分類、挑檢、裁切、研磨、搓丸，甚至要守在爐火旁煎藥、為病患跑腿送藥等。

六年之間，這些與日遽增的中醫知識及中藥經驗已經與她結成不能分割的一體，促使她日後返台灣就讀台大醫學院的藥學系，以補充正統西醫學的不足。

當我在日本研究醫學的那些年，安繡中斷她的學業，回到日本扮演我的左右手，照顧家裡之外，也輔助我宣導、提倡「預防醫學」的調查、研究工作。

她總是站在幕後，使我無後顧之憂，全心全力邁向我的「濟世之道」。

一九八六年，我回台灣推展「自然醫學健康法」，鼓吹大家做「防癌宇宙操」，落實「健康管理」的觀念。

當時安繡已經成婚定居日本，所以中日兩地奔走的我，一年也有幾個月要身寄異鄉，有她一家的親情圍繞，使我倍感溫暖與欣慰。

沒想到一九九二年，安繡竟因過度勞累而引發腎臟疾病，最後終至走上了「洗腎」的宿命。

但安繡是研究食療的專家，她一直是我所推動「廚房就是藥局」運動的執行者，這二十多年來，我們會交換各自的「藥方」，再由她加入關鍵性的食材，烹調成「食譜」。

如此，在終年洗腎的歲月裡，經由不斷地調整、嚴格控制飲食起居，並配合醫師的指導，二十多年來她與病共存，累積了很多實驗成果。

俗語說：「易子而教，易子而醫。」

意思是：孩子要讓別人教導才會成材，醫師最好不要醫治自己的孩子。

面對自己的孩子，父母難免寵愛而不願嚴厲，因心疼而不敢下手診斷。

然而，我與安繡卻推翻了這樣的說法，安繡雖非我一手調教，但是她習得了我的工作態度與處世精神，傳承了我的心法。

在疾病醫療上，除了西醫的診斷，她也配合自然食療的方式做輔助，使病痛緩解，恢復體力。

我能給予她的，除了「鼓勵」與「安慰」之外，我還要她回到台灣來，回到我身邊，如此，每天

<<洗腎20年，我還活著！>>

我督促她黎明即起，母女一起到陽明山散步。

有人問我：颱風天呢？

我說：穿雨衣、遮傘就行，風雨無阻。

這是我生活的信念，身體要健康，必須先突破懶散、怠逸的生活。

早起走路，新陳代謝才會旺盛，廢氣就會排出體外，身體沒了負擔，自然變得十分調和，細胞活絡能吸收新的營養，頭腦繼而開放，對事物的思考也會有所不同。

我鼓勵安繡把身心交給大自然，在散步中，一切雜念都會拋開，所有的問題都會迎刃而解，每天都能欣賞青山、綠野，森林、小草，是何等的幸福。

有了這幸福感受，人才會激起珍惜健康的喜悅，並充滿感恩之心。

每天清晨的散步，是我們母女親情的交融時刻，也是我們攜手完成的功課。

安繡把她病中生活的痛苦轉化為能量，寫出了這本提供腎臟病患的參考，我很感動，特提詩一首，遙想當年在日本時，我們經常背誦唐詩一解鄉愁，那些歲月，是母女之情永恆的祝福。

【推薦序】 洗腎病人的健康寶典 江漢聲（輔仁大學醫務副校長） 二十多年前我第一次去日本時，認識了一位張醫師，他是一位慈祥的長者，為我導遊東京之外，也教了我許多人生的大道理。

最後，他介紹我認識他的夫人，和藹可親的張夫人和我談了許多漢方養生之道，後來我才知道張夫人本身有腎臟病，很重視自我調養保健，讓那時只是一位年輕醫師的我印象深刻，也對她肅然起敬。

張夫人就是本書的作者莊安繡女士，一直到今天，她還是保有很好的健康。

這本書就是她的現身說法，她不僅詳細記錄自己的病程、分析每一種症狀、調整自己的食療，而且也注重皮膚保養、肌肉復健，並從與家人互動來面對生理和心理的種種問題，因此也渡過許多難關。

二十多年來，她出書、演講、旅遊、經營事業，比一般正常人更善渡每一天、更享受每一刻的生活，可說是洗腎病人的模範生，也應該讓我們醫生把她當成典範推薦給其他病人學習。

我個人覺得，不管什麼療法，都要尋求實證的基礎，而這本書是莊女士以自身二十多年的經驗做見證，詳詳細細道出每一種治療法的細節、每一種治療的感受，就是臨床試驗的「質性」實證。

對所有洗腎病人而言，除了從這個實證基礎來相信書中所言之外，醞釀出同理心的情感也會讓這本書對他們更有價值。

什麼是健康？

現代的觀念不是身體沒「病」才「健康」，有「病」的人更有追求「健康」的權利，而這本書就是洗腎病人的健康手冊。

當然，不可能每個人照這樣做都會像莊女士一樣活二、三十年，甚至更久，因為每個人身體狀況有很大的差異。

然而，他們都會活得很健康。

我是個泌尿外科醫師，泌尿外科醫師大部分認為腎臟移植手術最能改善尿毒患者的生活品質，洗腎是不得已的暫時治療。

事實並不盡然，有計劃、有恆心地把自己放在合適的生活軌道中，莊女士告訴我們，洗腎病人也可以擁有健康的生活品質。

就現代醫學的觀點而言，任何病的不同療程，病人都可以找到自己的健康生活法則。

所以不只是腎臟病或洗腎病人，各種各樣的慢性病，不管病人的情況多糟，都可以設計自己的生活模式；不管活多久，都可以讓自己活出健康——這是本書給我們的思考，也以此和所有的病人共勉。

最後，我想用這篇序言來紀念已過世的張醫師，他讓我經常回味東京初旅的那段年輕的日子。

【推薦序】 食療養生的最佳見證 江文章（臺灣大學食品科技研究所教授（前所長），台灣農業化學會理事長，臺灣保健食品學會創會理事長） 莊安繡老師是享譽國際的防癌之母——莊淑旂博士的長女，十四歲跟隨母親到日本，二一年返臺休養。

莊老師在日本五十多年間，學得一身好工夫，是頗有名氣的養生食療專家。

我在三十八年前以教育部公費留學生身分去東京大學研究食品時，因為莊博士的關係而認識了莊老師。

<<洗腎20年，我還活著！>>

三十多年來，我們多次在臺灣和日本見過面。

上個月與莊老師和她胞妹莊靜芬醫師見面，莊老師請我為她的新書寫序。

我欣然接受，因為我相信這是一本非常實用的書，頗值得向飽受腎疾之苦的病友推薦。

詳閱莊老師的大作之後，值得推薦本書的著眼點有三：一是莊老師詳述了現代人工作忙碌，無間休息、過度勞累導致病發，以及從心裡不甘心得病到不得不接受洗腎的歷程，讓我們提早提高警覺，做好飲食生活健康管理。

其次是介紹了腎臟的五大求救訊號和預防腎臟病的五大飲食要訣，可幫助我們早期自我診斷，早期治療與保健。

最後一點是書中著墨甚多洗腎病患的飲食生活照護原則與方法，尤其是食材選擇、巧用調味料，以及多種有用的食譜配方。

莊老師餓了就吃薏仁，食譜多處有使用薏仁，充分顯示薏仁對腎臟病患有助益。

我要藉此書向醫師呼籲：不要再說「腎臟病患絕對不能吃薏仁」，因為薏仁含磷雖高，只要每天總量控制得當即可。

身為養生食療專家，一生都在推動自我健康管理的莊老師，竟然在一九九二年積勞成疾，先是腎臟不適，而後演變到「洗腎」的地步。

我的情況跟莊老師很像，只是她是「腎」不好，而我是「肺」不好。

我在一九八八年、未滿四十歲以前，既缺乏運動又幾乎天天熬夜，每天除了來回住家和臺大，專注於研究和教學以外，當時還熱心參與莊博士創立的「青峰社會福利事業基金會」，陪著莊博士到臺灣各地推展「防癌宇宙操」，教育民眾「廚房就是藥局」、「吃對食物的方法」等等觀念，每場活動都非常熱絡、欲罷不能。

在這段期間，雖然莊博士時常告誡我「要早睡早起、熬夜是慢性自殺」、「王永慶那麼忙，每天都在做防癌宇宙操（他稱為毛巾操）；你有多忙，為什麼不好好做」、「如果你不及早做好自我健康管理，你的肺會出問題（可能因我當時偶而會感冒）」，但我仍仗著年輕，不太以為意。

後來一九九一年九月，我急性肺炎發作，右肺浸潤白化，打針、吃藥復元後，還是沒覺悟，直到隨後一年半內第三次急性肺炎，才警覺事態嚴重，開始聽從莊博士的養生理念，實踐自我健康管理並研發薏仁保健食品。

二十年來，我與莊老師一樣，一邊自己摸索，一邊驗證莊博士理念的真實性，從結果論看來，都是有效而無庸置疑的。

如今，莊老師把她洗腎二十年甘苦的詳實紀錄毫不保留地公開，不論對腎疾嚴重者或輕微者，都值得參考和嘗試；對於食品、營養、醫學、藥學等領域的專家學者而言，相信也可從中引發不少靈感和研究方向；而對於食品企業、生技廠商，更不難從書中找到商機，開發各種養生保健食品，以嘉惠更多的腎疾病患，造福人群。

<<洗腎20年，我還活著！>>

內容概要

洗腎病人的飲食只能「食而無味」？

因為洗腎無法久站，更沒辦法做運動自我保健？

一個人洗腎，全家人的生活步調都會因此完全變調？

國寶名醫莊淑旂博士之女、日本知名食養專家：莊安繡畢生食療研究精華，
一本腎臟病人與家屬必讀的全方位自療手冊，
教你如何從食衣住行等條件中找回自理能力與樂趣，
重新面對病後的健康生活。

國內唯一洗腎病人的深度分享 《洗腎20年，我還活著！

洗腎病人食養自療手冊》是作者與「洗腎」相處相融二十多年的經驗談，
集結了對於洗腎人病況的研究，以及自然食療的驗證所得，
所獻給洗腎族的參考之作。

全書從個人的經驗分享，
到生理、心理的調適、日常飲食、作息、治療規劃以及食譜的詳盡說明，
都是洗腎族值得聆聽、參考的中肯建議和指引。

【一週養生食療餐】
專為腎臟病友設計的食養食譜，少鹽、少糖、少鉀、少磷，巧用調味料，增添食物美味，從三餐為你打點健康。

【平躺式宇宙健康操】
改編自莊淑旂博士的「宇宙健康操」，以和緩的動作搭配呼吸運動，為不適宜久站的腎臟病友提供體力。

【生理保健與調養】
勤抹乳液、經常漱口刷牙、持續運動，從日常生活中做好身體管理，隨時保持最佳狀態。

【心靈舒解與調適】
多接觸大自然，藉以開闊病後的鬱抑心胸，用勇氣激發積極樂觀的態度，以開朗的信念面對挑戰。

作者簡介

莊安繡（食養專家） 1938 出生台北市迪化街百年老店廣和藥鋪。
1952 十四歲隨母親莊淑旂博士赴日本求學工作。
1953 進入日本治?學校，學習烘焙廚藝專業。
1960 回台就學台灣大學醫學院藥學部肄業。
1980 返日就任母親助手、任「日本國際家族防癌協會」顧問。
1988 在日本創設「中國家庭醫學研究所」。
1996 莊淑旂博士回台後，接任「日本廣和株式會社」社長至今。
在日期間統合研究生產：日本製女寶、福康、梨蜜薑、仙根等養生產品。

<<洗腎20年，我還活著！>>

書籍目錄

【推薦序】安繡的實驗與功課 莊淑旂【推薦序】洗腎病人的健康寶典 洪漢聲【推薦序】食療養生的最佳見證 江文章【前言】一病長壽第一部 我與腎臟病共生的二十年 晴天霹靂，大病初醒病魔的首次逆襲唯一的出口病魔糾纏，挾持身心自由寄託針灸，解除病痛開始洗腎，從抗拒到接受 從飲食中找回健康第一次洗腎難忍洗腎患者的飲食吃得斤斤計較 洗腎人的生理與心理照護穿著首重防滑、舒適視野開闊、多植物的綠色環境控制磷指數，持續運動勤抹乳液，預防皮膚乾燥常漱口刷牙，保持清新口氣正常大小便助健康留心血流速度提高免疫力，建立防護網樂觀開朗帶來健康身心 體認生命的脆弱與堅韌嚴重骨折，幾乎截肢驚險的生命搏鬥落葉歸根，重回台灣故土第二部 給腎臟病人的養生食譜第三部 腎臟病資訊診療室 腎臟的五大求救訊號 預防腎臟病的五大飲食要訣 家屬的五大照顧與支援

章節摘錄

晴天霹靂，大病初醒 【病魔的首次逆襲】 我的母親莊淑旂博士是享譽國際的防癌之母、健康女神，致力於推廣坐月子的方法、防癌宇宙操，以及許多防癌、養生的保健方法。她畢生鑽研的不朽成就，使得世界上難以計數的人重新找回健康，享受美好的人生，在防癌、養生、保健上的貢獻，幾乎無人能出其右。

當初母親為了研究日本人好發胃癌的原因，特地前往日本觀察剖析，深入瞭解日本人的飲食習慣，希望有朝一日能解開日本人好發胃癌的謎團。

在這樣的因緣際會下，我在十四歲的時候就跟隨母親到日本，除了回台灣就讀台灣大學醫學院藥學系之外，幾乎都待在日本，跟隨在母親身邊學習。

母親在日本享有盛名，發表過許多歷年來精心鑽研的研究成果，著作等身，很受人敬重。而我首次發病，就是在她其中一本書即將發表的籌備期間。

在日本，做事情講求的是事先謹慎周延的規劃與準備，不可能急就章地倉促成事，通常差不多一年前就要籌劃好。

當時，我在母親的出即將出版的一個月前才知道要籌辦發表會，時間迫在眉睫，而光是要找一個可容納三百人的場地就讓人費盡心思。

新書發表會不能只是個普通場所，我希望能找到一個高雅脫俗又氣派大方的會場，能襯托出母親新書的屬性。

最後，在我多方聯繫、不厭其煩的協調之下，皇天不負苦心人，終於找到適合的會場！

當然，要舉辦一場新書發表會，除了場地，還有許多不勝枚舉、多如牛毛的事要處理，籌備的過程裡，很多細碎繁雜的事情和阻礙，我都得一一解決排除。

我耗費很大的心力與體力，付出難以計算的心血和時間，就希望新書發表會能夠賓主盡歡，圓滿成功，讓母親的新書能順利推廣出去，幫助更多人得到健康。

在籌備新書發表會期間，我感覺每天都耗盡最後一絲力氣，忽略了自己的身體健康。疾病通常不是一天造成的，常起於無心、無形的狀態。

我當時全部的心思都只放在新書發表會上，完全沒注意到病魔已經悄悄找上門。

發表會結束之後，終於有機會鬆一口氣，但是才放鬆幾天，有天早上起床，我的手關節、肩關節、腳關節等全身的關節骨頭都紅腫了起來，我感到渾身疼痛，想動一下都有困難。

本來以為只是籌備新書發表會期間太過疲勞，累出病來，或者只是感冒，於是便到醫院檢查。內科醫生先幫我抽血檢查，他懷疑有發炎的現象，可能是急性關節炎，但真正的病因他還不能確定，無法告訴我到底生了什麼病，只能先開止痛藥和消炎藥給我，並每個月抽血檢查，持續觀察六個月，從血液的檢查結果和身體的實際症狀來判斷。

【唯一的出口】 治療初期，我按照醫囑吃藥，痛的時候吃止痛消炎藥，吃了以後的確能減輕疼痛，讓身體舒服一些，但其實內心對服藥控制疼痛有一點點抗拒。

止痛藥有麻痹的作用，讓我不必受疼痛的折磨，可是同時也讓我的腸胃蠕動變差，吃了幾天以後，感覺肚子越來越脹，很不舒服，排便越來越困難。

和醫生溝通之後，加開了軟便藥給我，但每次在排便之前，都要先經過一陣的絞痛之後才能如廁，實際上也並不輕鬆。

如此一來，每天要吃的藥變成有止痛藥、消炎藥和軟便藥。

這樣子連續吃了兩、三個月，我發現不能繼續這樣下去，我想要用另外的方式，以自己的方法來調養。

我實在不想每天吃這麼多藥，受這樣的苦。

我想透過飲食調理，以食療的方式想辦法讓自己自然地排便，不要依賴軟便藥；也想藉由調理身體，脫離藥物的控制。

但是我沒有得過這種病，不知道該從哪裡著手，頓時也不知道該怎麼辦。

後來，我試著從平常跟在母親身邊所得到的知識理論、哲學、望、聞、問、切，自己調養、自己想辦法、自己找回健康。

<<洗腎20年，我還活著！>>

首先，我從改變日常生活的飲食開始，嘗試用對我的身體有幫助的食物來調理。

<<洗腎20年，我還活著！>>

編輯推薦

莊淑旂（國寶名醫） 江漢聲（輔仁大學醫務副校長） 江文章（臺灣大學食品科技研究所教授）
【健康推薦】

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>