醫師勸素 健康衛教

人都離不開吃，因為進食是身體所需要的。有人說「葷食才有營養，才會健康」，其實可以透過醫療來分析真正的健康之道。

人類愛惜自己的生命，為求健康要吃得營養，卻認為唯有葷食才營養，那是一般人的偏見。素食與葷食的不同，在於「虔誠」；素食可以表達虔誠的愛，也就是珍惜生命，讓人感到心安理得。沒有生命不貪生怕死，哪怕小小的昆蟲也是如此，人類自稱為「萬物之靈」，愛護天下生靈就是我們的本分。立志成為醫師，是要解除病人的痛苦，這是對人的同理心，進一步，應該能將愛心普及到其他生命。

從醫療看生命，期待醫師能分析給大家聽。葷或素，只是心態上的分別，不要偏食就能吃得健康，事實上五穀雜糧及蔬菜，已足夠供應人們所需的營養，看看牛馬都是吃草，也可以健康有力。醫師若能多勸素，尤其是可以現身說法，分享自身的經驗，會很有效。例如慈濟醫療志業林俊龍執行長，已經茹素四、五十年，現在他的體力仍佳，思路還很清晰，可見營養絕對足夠。

素食不只對人類健康有益，與大地、空氣也密切相關。為供應葷食，需要很大片的土地飼養動物，牲口數甚至比人口數多，那麼多動物的排泄、呼吸，是不是污染了大地和空氣呢？牠們需要飼料和飲水，是不是與人類搶食物呢？砍伐樹林改為畜牧場，是不是對水土保持傷害很大呢？多用一點心去了解，有很多道理可以說。

現今的氣候變遷令人擔憂，非常需要推素，否則到處都有污染，又如何求得健康？所以勸人健康之道，最好是多素食，這不僅是愛人、顧大地，還能淨化空氣。醫師說的話力量很大，多宣導茹素有益無損，請一起來推動。

釋證嚴