

長庚心 醫訊情~

我在長庚四十載

林口長庚胃腸科教授級顧問醫師 陳邦基

2015 年院方突發佈顧問級主治醫師聘任及執業相關新規定，一時讓創院元老有措手不及之感，方驚覺王創辦人永慶先生，早已離我們遠去七年有餘了。

「第一年來的醫師，想什麼時候退休，自己決定」，王董事長言猶在耳，但斯人已逝，徒呼奈何。主治醫師的退休潮於焉展開。

回首來時路，轉眼四十載，人生步入老年期。往日的長庚生涯，點點滴滴，難以忘懷。感謝醫訊登載 1996 年之「二十週年院慶 資深員工的話：驀然回首，長庚二十載」，及 2006 年之「三十週年資深員工專訪 陳邦基醫師」，為我在長庚的前 30 年生涯留下一段記錄。從 1976 年起在長庚的職務，包括住院總醫師、主治醫師、科主任、臨床教授、顧問醫師，一路走來，幸有貴人相助，亦師亦友的前輩、相知相惜的同儕，感到無限的溫暖，心中滿是感激！院外的工作也參與不少，如專科醫學會常務理監事、醫學期刊主編、委員會主委召委、專科醫師筆試主考，學術演講會主席、醫學會年會會長等。1996 年獲選台北市傑出市

民，後來並任該協會理事。1995 年起亦列名於多本世界名人錄。此皆拜長庚之名所賜者也。

近日將手邊所有醫訊，再度瀏覽一遍，閱後最感傷的，當屬昔日之同事，有不幸英年早逝者，令人不勝唏噓，感嘆人生之無常！回顧發表的文章，從 1980 年 3 月第一期之「淺談消化系內視鏡之臨床應用」起，至今共有 55 篇。內容涵蓋：內視鏡、雷射醫學、消化性潰瘍、幽門桿菌、消化道出血、胃酸疾病、食道癌、胃癌、大腸癌、大腸息肉、便秘、腸躁症、口臭、腸胃氣、肝功能、肝炎、肝硬化、膽結石、益生菌、腸道菌群、酵素、植化素、咖啡、巧克力、營養醫學與健康食品等。2001



▲ 1976 台北長庚開幕典禮

年2月封面故事專刊照片為本人攝於林口內視鏡治療中心者。近年來參與安排之封面故事專刊，包括2012 益生菌、2013 胃酸疾病、2015 腸道菌群。醫訊自2002年改為全版彩色印刷。2008年起中文改為左右橫向排列。歷任總編有謝文斌、曾凱元、陳肇隆、林哲男、林奏延、楊瑞永、鄭博仁、張承仁、現任林思楷。本人擔任編委將近二十年，與醫訊之深厚情感，自不待言。

2012年屆齡退休，改任顧問醫師。有感於老之已至，人生如夢，轉眼成空，唯有好好把握現在，活在當下，享受今天，才最實在。世上沒有比健康的身体更重要的資產，淡泊名利，知足樂觀，才能輕鬆自在的幸福慢活。從此把學問的重心，轉向保健、養生及營養醫學方面的探討。其間有幸接觸到「營養醫學推廣協會」、「完整醫學聯盟」、「功能醫學」、「自然醫學教育學會」、「好心肝基金會」的各界領導人及成員，拓展養生保健新視野，了解另類醫學的領域，也改變了以往只認同正統西醫的思維。後來陸續發表相關議題的文章於醫訊，分享同好，其中數篇也被其他雜誌來函要求轉載，分享更多讀者。坊間書局出版之保健叢書，如「養好胃」、「護好腸」、「腸保魅力」、「乳酸菌生活」、「自然免疫力」、「蜚力」、「醫生，我到底生了什麼病？」等，亦來邀稿寫序為文推薦導讀。偶亦參與專題演講，與醫界同仁，或一般民眾作保健知識的交流。平日生

活但求平安無奇，閒時與親朋好友閒話家常、交換保健心得，喝咖啡、吃巧克力、偶啖美食，不亦快哉。半退休後的生活，過得還算蠻充實的。

預防重於治療，大多人人耳熟能詳，亦即醫宗金鑑之「上醫醫未病」。如能攝取到充分完整、均衡、適量的優質人體細胞必需營養素，讓天賦的細胞再生修護自癒力（是人類為適應環境生存的自然演化本能，如基因的演變等），得以充分發揮體內平衡功能，顧好細胞營養，則就有可能如今人所言之「疾病不一定靠藥醫」、「不吃藥可激活身體自癒力」、「九成疾病可以自癒」呢。古云「是藥三分毒」，藥有作用及副作用，以藥「醫已病」，有其急迫必要性，但求衡量副作用越少越好。



▲1977 台北總醫師室

但若能以營養醫學來「醫未病」，才是上策，也是今日預防醫學的極致。當然不可能達到百分百的無病，但求盡人事，聽天命，方能於心無愧。

身為消化科醫師，深知「老化始於腸」、「腸命百歲」、「民以食為天」、「人如其食」、「胃腸好、人不老」，腸道健康攸關全身之健康。人體 70% 以上免疫細胞在腸道，百兆腸道菌群中如益菌佔絕對優勢，透過菌-腸-腦軸的調控機制，可改善消化、代謝、內分泌、免疫功能，達到抗氧化、抗炎、防病、防癌、緩老、延壽作用。除飲食營養（註）之外，生活習慣、運動、休息、睡眠及陽光、空氣、水之需求皆不可或缺。尤其心情、正向思考、快樂心境，可以不假外求，病由心生，不可自尋煩惱，庸人自擾。現代人從報章雜誌、電視、網路很容易取得保健相關資訊，因此首要明辨是非，取得正確知識，身體力行，並持之以恆，才有功效。

人生最精華的四十年歲月，都在長庚度過了。忝為長庚一份子，深以當「長庚人」為榮。與長庚的所有工作同仁們，相處融洽，家人一般的在一起生活，是最令人懷念的一段美好時光。大家都成為好朋友。尤其胃腸肝膽科同仁為然。早期胃腸肝膽科只有四位主治醫師，廖運範院士、吳正雄、張簡吉幸及筆者，後來也都升任教授，前三位都是我所尊敬亦師亦友的前輩。院內其他科



▲ 1978 林口胃腸科病房

別的同事好友們，不乏國內外名醫，甚感沾光，與有榮焉。而國內消化醫學界的同行好友中，除歷任醫學會理事長外，有各大醫院之院長、副院長、主任、教授，大家齊心為醫學會的會務工作效勞，服務會員，互相幫忙，其樂融融。我看過的病人，讓我累積臨床經驗，精進內視鏡診治技巧，深感窩心，不少也成為好友，亦一大樂事。先前在 30 週年回憶文稿中，曾提及幫我手術的張承能醫師，及當時全院長官及同仁的關懷、祝禱之情，不敢忘懷。三年前因骨折，亦承李柏成、吳基銓醫師手術而復原，一併致謝！

時光飛逝，天下沒有不散的筵席，不久即將離開伴我四十年青春歲月的長庚。離情依依，姑且再占用醫訊一些篇幅，來表達我衷心的感念，尚祈見諒！最後祝福所有的朋友及讀者，健康、平安、快樂！期待來日有緣再相聚，重溫美好的往日情懷！

註：食材的選擇、內容、飲食方式及營養素的補充。請參閱 2015 年 6 月長庚醫訊「營養醫學與健康食品之今昔觀」。