

西醫的智慧說：「預防勝於治療。」這是放之四海而皆準的道理。近年來，無論醫療保險機構或有國民醫保的國家，都大力推行預防醫學。一方面，有益民眾；另一方面，減少疾病、創傷，亦減少醫療費用，節省支出。例如：鼓勵戒煙，減肥，減膽固醇，打預防針等等。今天的預防針，由三合一、四合一、五合一，至六合一都有。可惜，言之容易，行之困難。易叫人發胖的，往往是最美味、吸引的食物！

中醫古籍內沒有特別談到預防，但有另外的講法。其一是：固本培元。自己身體健康了，抵抗力強，免疫力提升(用今人語)。淫、毒、風、邪等病因，就不侵。其二是：唐代藥王孫思邈《千金要方》言：「上醫醫未病之病，中醫醫欲病之病，下醫醫已病之病。」醫未病之病，就是預防了。

有一些病，特別是傳染疾，以今天的科技來說，預防並不困難。如小兒的猩紅熱、霍亂、天花、結核、小兒麻痺等，都有注射或口服疫苗，比較簡單。但也有其他病，如肺癌、肝硬化至肝癌、糖尿、血壓、肥胖等，是與個人喜好、生活習慣有關，需要及早認識，節制，對付，通常都不容易接受。

正如孫中山先生所說，科技之事，知難行易。道德之事，知易行難。人性是：「我也知道、在我裏頭、就是我肉體之中、沒有良善，因為立志為善由得我、只是行出來由不得我。故此、我所願意的善、我反不作，我所不願意的惡、我倒去作。」(羅馬書七：18-19和合本)

半兵 / 資深骨科醫生、表列中醫



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>

