

又縮退並搖手表示不是，最後媳婦伸出手，她很高興的與媳婦握手說：「對不起！謝謝妳的照顧！」這麼完美的戲劇，其臨終時拒絕長女、次女的握手，而卻與平素感情不好的媳婦握手並說：「對不起：：：」等等，這幾句話使媳婦感動，並將快要死別的婆婆肩膀抱緊喊叫「媽媽」，聽到媳婦的喊叫「媽媽」之後，老太婆便

安心與滿足地解除了慌張與不安，同時亦告辭了一切。

這位老太婆的個性陰僻，無法接納外來的人，所以媳婦做的事，都不喜歡，堅持不接受媳婦的照顧，生死歧途是超越愛憎的，這媳婦能做到使這頑固、陰僻的婆婆臨時會開口致謝，亦是她盡心竭力照顧的成果，老太婆雖個性陰僻，臨死之際亦會顯露道心。

醫師的職責不只是治療病情，更要開導病人偏差的心靈問題，即大家變為善良的人，然後往清靜的世界，醫師若認為治好病之後就沒有我的事，這樣患病者的內心就不信任醫師與醫療，將來人類希望於醫療機構的，不只是治療人類身軀之病，而更進一步是要治療心靈上的疾病。

《讓我們來關心自己》

◎本社醫務室

健康之道

健康之道



維生素B₆可以治療心臟病

缺乏B₆會產生毒素

(ホモシステイン)

使動脈硬化

心臟病是人類死亡最大的

原因(在歐、美)，這是高熱量、高蛋白質之飲食招來的後果，所以必須少吃肉、蛋、白砂糖及其製品。

以前動脈硬化是老人家的病，現今不然，經檢驗因交通事故而亡的屍體，發現在十歲以上的死者全部都患有動脈硬化，十歲以下的小孩亦多數患動脈硬化；這個原因亦是如前述高熱量、高蛋白質之結果。

蛋白質與脂肪之代謝
必須依靠維生素

如維生素B₂(常吃水果、

青菜、豆類等)缺乏時，脂肪之代謝即不順利，亦即會發生皮膚病或眼、口內之障礙；緊張時也會增加維生素B₂的消耗。

少吃脂肪不止於動物食品，如最近很流行的速食品(即油炸食品)亦不好，植物油雖是不飽和脂肪，但過量即因酸化而變為過酸化脂質。其預防必須多吃維生素E(即天然食品，不經加工、冷凍，或攝氏一〇〇度的加熱)，維生素E之缺乏，會導致因過酸化脂質傷害血管壁的細胞膜而致動脈硬化。

蛋白質之代謝必須要維生

素B₂之外，更需要的是維生素B₆，常吃高蛋白的人，若是缺乏維生素B₆，很容易患動脈硬化、心臟等疾病。

嬰兒患ホモシステイン尿症時，會導致中樞神經障礙，骨格異狀、血栓症，這亦必須要維生素B₆來調養。

卅年前，經動物實驗，認為維生素B₆之缺乏，會發生心臟病之惡化，而且常吃高蛋白的人，很容易患心臟病，所以必須多吃豆類、糙米。

要測試是否缺乏維生素B₆，以下有一簡易方法：

維生素B₆缺乏的人，做夢後醒了就記不住，而不缺乏的人睡醒了還記得很清楚。