

尋找生活中的「藥師佛」

◎余姮

和 STE 相處近 30 個年頭，從一開始被診斷出「疑似」紅斑性狼瘡開始，我的生命就在驚濤駭浪中載沈載浮，我是榮總急診室的常客，住院、急救、開刀都難不倒我，青春年華也就與病相伴。我很瞭解，**好強的個性，加上承受各種壓力下，是造成疾病的原因**，但是我也很幸運的從這個疾病中瞭解自己，並獲得很多寶貴的醫療知識，進而能將造成疾病的成因，和改善疾病的方法與病友們分享。

年輕時，經濟環境不佳，在半工半讀下完成學業，大半時間是以簡單、不營養的餐食裹腹，而且生活壓力很大，那時的我，並不知道



這是在消耗生命，直到生病了，不得不放下工作，才有機會思考，為什麼會生病？

不認輸的個性，趨使我去尋找答案。20年前，我進入醫院，從研究助理開始學習。但節儉的生活習慣始終沒有改變：一樣營養不良，睡眠不足，永遠在努力中求生存、求解答。我希望能夠知道，為什麼、為什麼是我？

直到有一天，我的醫師老闆開始注意到我的飲食，居然如此不良，他開始要求我「吃香喝辣」，甚至有時會買一個像樣的便當給我。奇特的是，**從開始重視營養後，我的病情慢慢好轉**，以前每個月會準時到榮總病房報到，現今開始脫離「常態」，達到定期回診而已。

此後我開始注意營養對身體所產生的影響，記錄每個生活變化。然而疾病的產生，非僅單一原因，每當我工作忙碌，或心情煩躁而壓

力過大時，SLE 偶而還是會靠近我、警告我、貼近我，讓我請假休息、進醫院調整身體等。直到完成另一階段生活上的學習，我才完全的回
到正常生活。

這個重要的學習就是——如何釋放壓力。一開始我使用「肌肉放鬆法」，即運動、拉筋和調整呼吸，這是很有效的方法，甚至流感也不來找我了。最後，在朋友的帶領下，進入放鬆的最高境界——冥想。這讓我知道，**原來身、心、靈是不可分的，缺了任何一種修煉都會產生問題。**

花了近20年的時間，希望找到「仙丹妙藥」來治病，在尋尋覓覓中，原來「藥師佛」就在生活中，祂從來沒有離開過我，只是我遺棄了祂。

最後，我要深深的感謝一群身邊的貴人：我的醫師、老闆、家人、



協會裡的兄弟姐妹，和教導我生命價值與意義的導師及朋友們。沒有你們，我無法讓自己更健康、更完整；沒有你們，我無法分享自己的生命。無盡的感恩，願獻上生活點滴，和大家一起努力。

加油，「思樂醫」的伙伴們！