

# 仙丹演說

寬宏大量 壓力是朋友

時間: 108年11月21日上午10:00-12:00

## 仙丹演說

寬宏大量 壓力是朋友

聽完60分鐘的演講及分享  
提昇您生活意境。  
身.心.靈.更健康。  
增長您健康壽命  
**10~15%**

地點：四海一家  
演講者：陳建臣

心臟科  
急診醫學  
安寧照顧

搖♥樹  
愛灑滿人間  
無盡的愛  
盡在不言中

寶貝

陳建臣醫師

(前空總急診室主任，NYU 臨床指導副教授)

QR code 掃描可得到講義資料



## 陳建臣

- 國防醫學院畢業 1966
  - 逢甲醫院(現在的奇美醫院)首任醫師 1968
  - 通過美國內科專業考試 1974
  - 台北空軍總醫院心臟科主任、急診室主任、加護病房主任 1974
  - 急診室主任及急診醫學副主任(Elizabeth General Hospital) 1986
  - 通過美國安寧緩和專科醫師考試 1998
  - 10 年安寧照護經驗(Center For Hope Hospice) 1994-2005
  - 美國新州中區青商會：生活品質獎 1998
  - 美國新州安寧緩和醫學會成立二十週年特別獎：模範醫師獎 2000
  - 台北醫學院臨床副教授
  - 美國新州聯合醫院住院醫師訓練(加護病房及臨終關懷)
  - NYU 疼痛高級班臨床指導副教授
  - 音樂醫療開課中-中華民國癌友新生命協會台南圓場
- 著作
- 心臟血管硬化症

歡迎光臨



國軍英雄



華服名醫



1974 設  
HP Digital System  
ICU  
(空軍總醫院)

●台北空軍總醫院心臟科主任 1974  
●紐約三區內科醫院主治 1974  
●台北空軍總醫院臨床教授

心臟科顧問：  
立法院  
國民大會

心臟科醫師：  
中華開放醫院  
逢甲醫院  
中山醫院

我是不一樣的名醫  
最喜歡照顧中下層的病人  
是這一群病患給我 Spiritual Reward  
行醫之樂樂無窮





二 1965 陸軍 804 總院，我是實習生，

一張心电图申請單，  
就被宗主任看重。

Acid Fast Stain.  
(T.B.)

Bone Marrow Aspiration.

樣樣我都會。

“宗主任”給我超高的  
實習分數。

1966



台北的天空。

七

國華醫院

華報名醫

1974 設立  
HP Digital Skin  
ECG  
(空軍總醫院)

心臟科顧問：  
立達院  
國氏大金

心臟科醫師：  
中華內政醫院  
達恩醫院  
中山醫院

我是不一樣的名醫。  
最喜歡照顧中下層的病人。  
是這一群病患給我 Sp. 2-tu2 10000  
行區之樂樂全篇。

社會健康

WHO (世界保健機關) 是1999年『健康的定義』  
『健康とは身体的・精神的・靈的・社会的に完全に良好な  
動的状態であり、たんに病氣あるいは虚弱でないことではない』

Physician Professional Leadership Award

會長說：  
得獎原因  
我會說：

跌足  
破丁  
行家的  
眼鏡

我說：我有很好的 Team，加上  
病人及家屬的教導，才能這之完美。  
“滿意彩”當場請共播放“愛瀝清人間英文版”。

2013 哈佛大學  
KELLY MCGONIGAL

如何使壓力成為朋友

以使我们变得更加富有同情心和爱心。

2013 哈佛大學 Kelly McGonigal 如何使壓力成為朋友

我要坦白一個事實，但是首先，我希望你們，能夠對我做出一點坦白，過去的一年裡，只要舉手就好，你們是否經歷過相對較小的壓力，有人嗎？那麼中等量的壓力呢？誰又經歷過很多的壓力呢？好的，我也一樣，但是那不是我要坦白的。我要坦誠的是：我是一位健康的心理學家，我的任務是使人們更加開心和健康。但是，我恐怕過去十年來我一直所教授的帶來的壞處要超過好處，這些都與壓力有關。多年來，我一直告訴人們，壓力讓你們變得脆弱，壓力能夠增加患上很多疾病的風險，從普通感冒到心血管疾病等，到心血管疾病。事實上，我把壓力看作敵人。但是，我已經改變了我對壓力的看法，而且今天，我也要改變你們對壓力的看法，讓我以一個使我重新思考我所有對壓力看法的研究開始。

這個研究追蹤了 30,000 個美國成年人 8 年，研究以問這些被研究者：「在過去一年你們經歷過多少壓力？」開始同時，他們也被問到：「你們相信壓力對你們的健康是有害的嗎？」之後，研究者使用公眾死亡記錄來確定誰死亡了。

首先是一些壞的消息，那些在過去的一年經歷較多壓力的人們，死亡的風險增加了 43%，但是這只是針對那些相信壓力對健康有害的人們。而那些經歷較多壓力，但是並不認為壓力對身體有害的人們並不容易死亡，實際上，他們的死亡風險在這個研究的所有測試者，包括那些經歷相對較少的壓力的人們中是最低的。

目前，研究者們估計在過去他們追蹤死亡的 8 年當中，追蹤死亡的 8 年當中，有 182,000 個美國人過早的死亡了，但是並不是因為壓力，而且因為相信壓力對他們的健康是有害的。這表明，每年會有超過 20,000 的死亡者，目前，如果這一估計數字正確的話，將會使相信壓力對身體有害這一觀念成為過去一年中美國第十五大死亡因素，多於皮膚癌、愛滋病和被謀殺的死亡人數，這些你們知道為什麼這一研究使我抓狂了吧！

過去我一直花費大量的經歷告訴人們，壓力有害於你們的健康。因此這一研究實我覺得疑惑：是否改變對壓力的態度，能夠使人們更健康？科學告訴我們確實如此。當你改變你對壓力的觀念你便能改變你身體對於壓力的反應。現在我來解釋一下這一原理，我希望你們都假設自己參與一個設計時你們感覺到壓力的研究中。這一研究叫做社會壓力測試。你們進入一個實驗室，被告訴你必須對著坐在你面前的賣家評委，做一個 5 分鐘的事先誰準許的關於你的性格弱點的演講，同時為了確保你感受到的壓力會有明亮的燈光和攝像機打在你的臉上，就像這樣。而這些評委，則是先訓練好，給予你消極的非語言上的反饋，就像這樣。現在你已經足夠的失落，然後進入到第二部分，數學測驗，令你措手不及的是，實驗人員在這個過程中不斷的打擾你。

Utube: W.H.O. 健康定義英文版

健康 1



現在讓我們一起來做這個實驗，這將很有意思，對於我來說，我希望你們所有人倒數數字，從 996 開始以 7 遞減，你們必須大聲的說 盡可能的快，從 996 開始，開始，快點，快點，你們太慢了，停.停.停.停，這位男士錯了，我們必須重新開始，你們並不擅長於此，對吧？因此，你們知道那種感覺了吧。如果你們真的參與到這個研究當中，你們應該會有一些壓力。你的心臟也會砰砰直跳，你也許會呼吸加快也許會一頭汗水，正常情況下，我們會解釋這種身體的改變為焦慮或者我們不能很好對應這種壓力的信號，或是如果你們把這些看作為你們身體充滿活力並準備好應對這一壓力的信號又會怎樣？這些話實際上正式參與者在哈佛大學參與這項研究時所告知的。在他們通過社會壓力測試之前，他們被教會從這些對於壓力的反應是有利的。砰砰直跳的心臟是在為你的行動所做準備。如果你呼吸加快，沒有問題。這家時你的大腦獲得更多的氧氣，哪些學會將壓力視為對他們的表現有幫助的參與者他們所感受到的壓力大大降低，少了一份焦慮多了一份自信，但是對於我來說更加令人欣喜的發現是，他們本身對於壓力的改變。現在，對於一定的壓力，你的心率會加快，你的血管像這樣緊縮，這也是慢性壓力與心血管疾病有關的原因之一。持續在這樣的狀態下對身體沒有好處。但是，在這項研究當中，當參與者認為他們對於壓力的反應有力，他們的血管保持鬆弛，就像這樣。他們的心臟仍然在怦怦直跳，但這種跳躍是一種更健康的心血管系統活動方式。它實際上就和你開心和受到鼓舞時的跳動方式相似。在你一生經歷的壓力性事件中，這一生理變化會有不同，也許會是在 50 歲時有壓力導致心臟病發作，或者直到 90 歲還活得很好，這就是壓力。

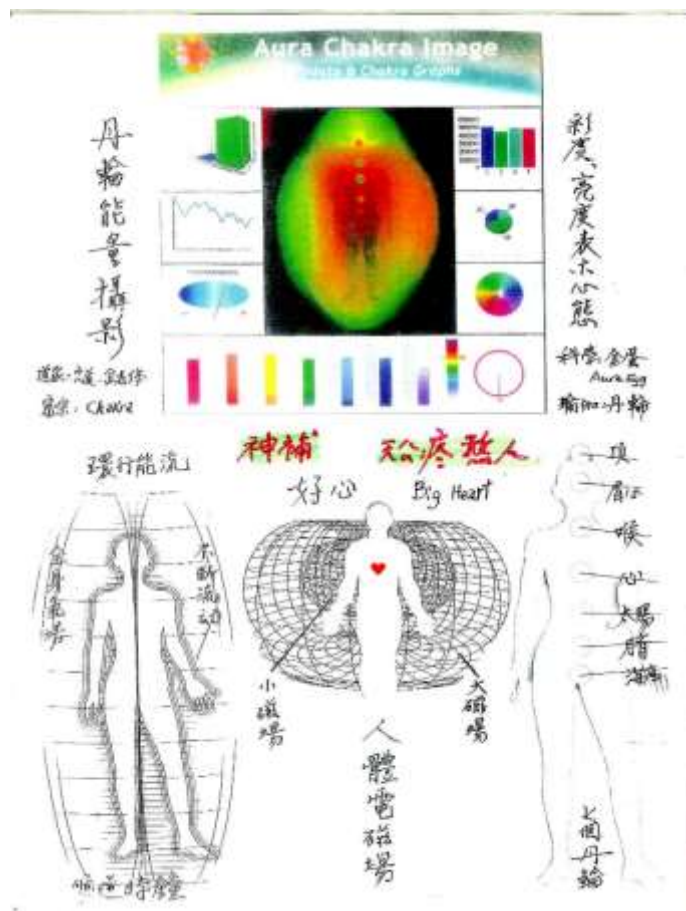
這一新的科學所要揭示的，你怎麼樣看待壓力性事件，因此作為一個健康心理學家我的目標也發生了變化。我不再想清除你們的壓力，我想讓你們在壓力面前變得更好。而我們只是做了一點點的干預，如果你舉起你的手說，在過去的一年當中你感受到了很大的壓力，我們也許能救你的命，因此可能下一次你的心跳因為壓力而加速，你會記得這次演說，然後告訴自己，這是我的身體在幫助我反應挑戰，當你以哪種方式看待壓力，你的身體信任你，你身體對於壓力的反應變得更加健康。我剛才說過，在過去的十年當中我一直將壓力妖魔化，並試圖從中挽回自己，因為我們打算做更多的干預。我想告訴你們對於壓力反應最被低估的一個方面，那就是：壓力可以使得你更社會化，為了了解壓力的這一作用，我們需要談談一種激素，催產素(oxytocin)，我知道催產素已經得到一種激素，應該得到的最多的宣傳，催產素甚至有一個可愛的別名，擁抱激素，因為當你擁抱某個人時催產素將會釋放，但是這往往是催產素作用的很小一部分，催產素是一種神經激素，他可以很好的調解大腦的社會本能，催產素能夠使你做一些能夠加強與別人聯繫的事情。催產素使你渴望與朋友和家人有身體上的接觸，催產素能夠增加你的情感，它甚至能夠使你更願意幫助和支持那些你關心的人們，有些人甚至提議，我們應該鼻吸催產素，以使我們變得更加富有同情心和愛心，但是

這正表明大部分的人們並不了解，催產素。他是一個壓力性激素，你們的腦垂體釋放這種物質作為壓力反應的一部分。他就像機體對於壓力反饋性的釋放，腎上腺素以使心跳加快一樣，當機體應對壓力釋放催產素時，它能夠促使你去尋找支持，機體應對壓力的這些生理性變化，促使你告訴別人你的感受；而不是隱藏在心裡。你對這些應對壓力的反應試圖確保你的注意，你生活當中的人，以使當他們遇到困難的時候，你可以互相幫助，當生活變得困難的時候你的這些對於壓力的反應是你外在那些關心你的人周圍，因此，你們應該知道壓力的這一作用為什麼能使你們更健康了吧？催產素並不往往作用於你的大腦，他同樣作用於你的身體，他對於機體的重要作用之一是保護你的心血管功能避免壓力帶來的傷害。催產素是天然的抗癌物，它能幫助你的血管在應對壓力時保持放鬆，但是，我最感興趣的對於機體的作用實際上是心臟，你的心臟有催產素受體，他能幫助心肌細胞再生，看重壓力導致的損傷中恢復，這一壓力性激素能夠強化你的心臟，更酷的事情是催產素對於機體的這些好處，來源於社會化的聯繫，和社會化的支持，因此，當你對於處於壓力狀態下的人伸出雙手，無論你是在尋找幫助還是幫助別人，你的機體都會釋放更多的催產素，你對於壓力的反應變得更健康，而你也能從壓力中快速的恢復，我發現這非常的神奇，你機體對於壓力的反應建立了一種釋放壓力的內在機制，而這一機制便是人類聯繫。

我想通過另一個故事來結束我的演講，仔細聽，因為這一研究也許能夠挽救你的生命，這一研究追蹤了大約 1000 位美國成年人，他們的年齡在 34 歲到 93 歲之間，這一研究開始時問他們，“在過去的一年裡你經歷多少壓力？”他們同樣被問到，“你們花費多少時間來幫助朋友，鄰居，和你社區的人？”然後他們使用公共紀錄去發現在接下來 5 年那死亡的參與者，首先還是壞消息：對於每一個經歷較多壓力的參與者，比如經濟困難或者家庭危機，壓力能夠增加 30 % 的死亡風險，但是，我希望你們一直在期盼這個，但是這並不是對於每一個人都是正確的。那些花費較多時間關心別人的人，在死亡風險上並沒有實質上的增加，關心能夠避免壓力帶來的傷害，然後，我們再一次看到壓力對於健康的有害作用並不是必然的，你如何思考及如何應對壓力能夠轉變你對壓力的反應，視為一種有利因素，你便建立的一種生理性激勵。當你選擇在壓力狀態下與別人交流，你便能夠建立保護機制，我並不需要在我的生活中需求更多的壓力性經歷，但是這一科學使得我對於壓力有一種全新的認識，壓力使得我們接觸到心臟，充滿同情的心臟能夠發現而去及與別人聯繫的意義，你那不斷跳躍的心臟，如此的辛苦工作以給予你力量和能量，當你選擇以這種方式看待壓力時，你不僅能夠在壓力下做得更好，實際上你正在創造一個高深的境界，你告訴你的身體去相信你自己能夠應對生活的挑戰，你時刻銘記，你不需要一個人去面對。謝謝！

機轉：腦下垂體釋放“催產素”(Oxytocin)  
Oxytocin 可治百病(含癌症)、Socialized、仙丹。<sup>3</sup>





社會健康  
Social

如何讓壓力成為你的朋友 (Ted演講 中文字幕)

你就不需要單獨去面對困難或挑戰

當我們在一起

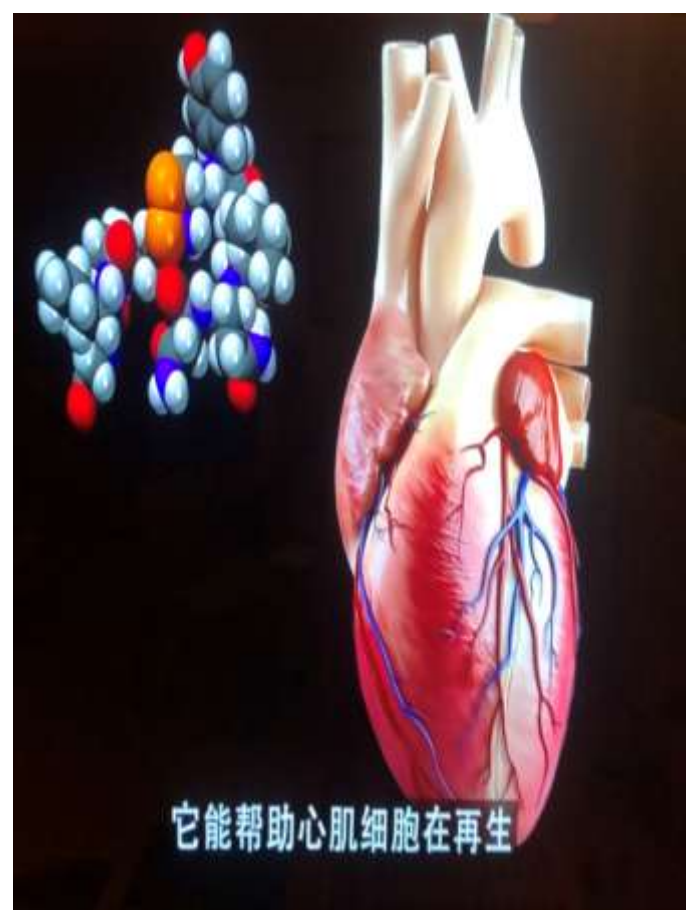
**"You are not alone."**

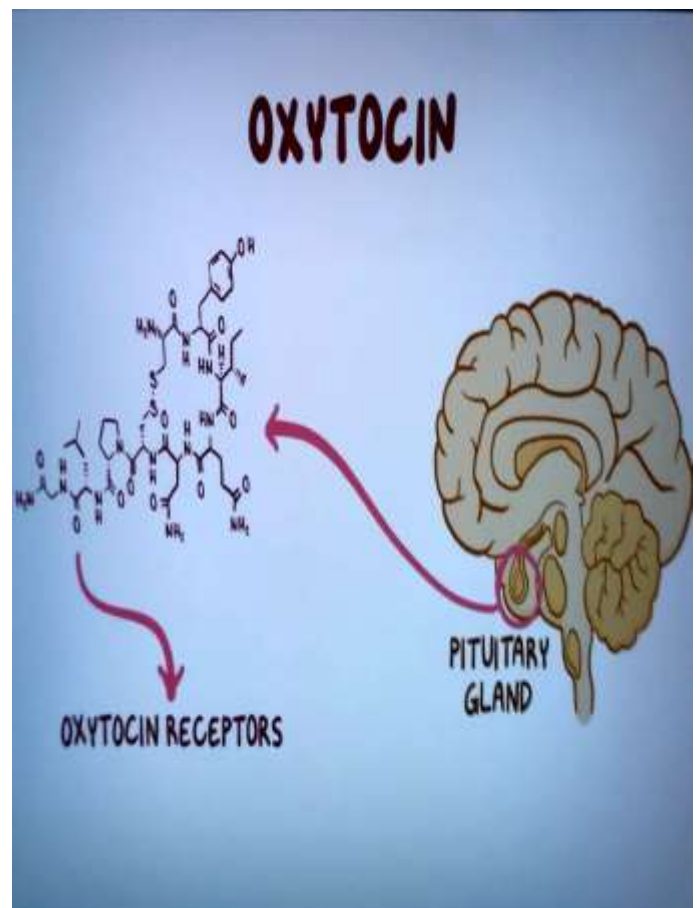
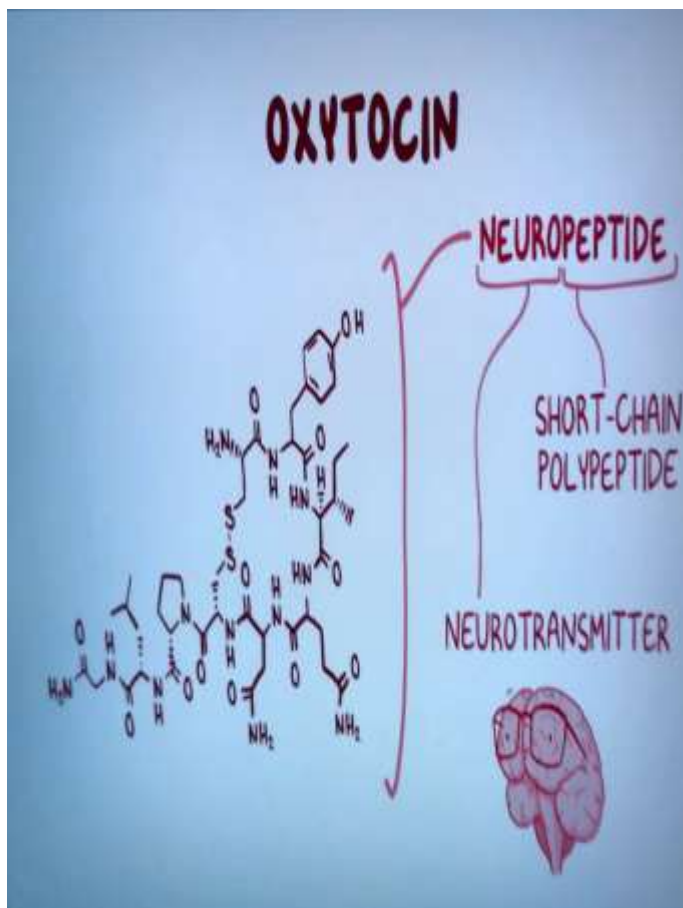
心臟碰觸。血管是放鬆的

實際上就和你開心和受到鼓舞時的跳動方式相似

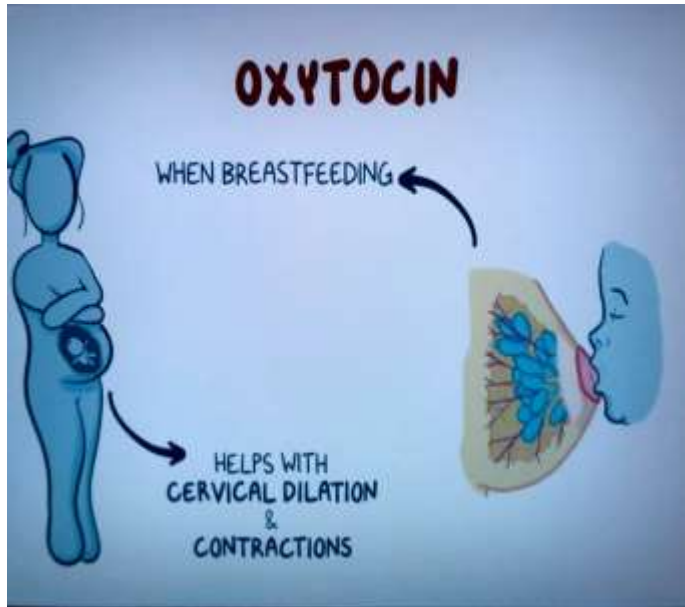
oxytocin

Mercy Love









## 中老年心態正面 多活7.5年

許多人想活得更健康、長壽。美國波士頓大學八月發表一項研究顯示，以正面、積極態度生活的人，平均年齡比一般人多最高十五%；美耶魯大學的研究也顯示，樂觀的中老年人比悲觀者平均年齡多了七、五年。



陳建臣、丁肇璣夫婦  
丁肇璣小舅子

### 極度樂觀 更易活超過85歲

波士頓大學的研究追蹤美國男女約七萬多人，時間長達卅年，發現極度樂觀的人平均年齡比一般人多十一%到十五%，且更容易活到超過八十五歲。美國耶魯大學也曾發表論文，研究六六〇名年紀達五十歲以上的中老年人，在長達將近廿三年追蹤後，發現對老化持正向態度的中老年人比悲觀的人多活七、五年。

## 負面情緒 會影響免疫功能

憤怒、悲傷、憂鬱等負面情緒會干擾自律神經，影響免疫功能而引發疾病，使人衰弱老化甚至死亡，保持靜心、用正面的態度過生活，身體也會更健康。美國哈佛大學前年也發布經八年研究，總數超過七萬名婦女參與的問卷調查發現，生活樂觀的婦女因癌症、心臟病、中風、呼吸道疾病、感染等所致的死亡風險，比態度悲觀的婦女低了近卅%。

## 科學研究 正念減壓可抗老

端粒是染色體末端的DNA重複序列，短端粒代表細胞衰老。科學家發現高度壓力、嚴重憂鬱等心理狀態會加速端粒縮短，可說明正念減壓何以能抗老防衰。



聽完60分鐘的演講及分享

提昇您生活意境。

身、心、靈，更健康。

增長您健康壽命

10~15%



搖♥樹

愛灑滿人間  
無盡的愛  
盡在不言中

祝福

青春永駐

AGING 不是病



Browsing Apples



Silent Information Regulator

未來  
仙丹



Telomeres



Living Well  
Living Will



中國一定強  
感恩愛忍  
神補



星面定油  
金補  
一服















# Body Mind Spirit

中老年人的養生之道

嚴沁 章楚棠 仇盛鴻  
廖信成 黃紀源(明) 廖孝滿 蔡光富



在陽春地下一樓開講座，養生而來的柏可堂。

十多年前的報紙，題目：竟然使也低壽壽。

多“中補”才能青春永駐。

事兄，我請求七位專家講出一生中最“珍貴”的故事。  
才能相遇五分鐘，嚴沁的內容最可貴：能“能”。  
“能”“能”“能”  
我送給每人一張CD，三首最大，音樂養生。  
永遠相信（恩的最好一首）嚴沁與廖孝滿兩位醫師的。  
最真的文章（嚴沁愛）Cangden and Dr. Liao's (中補)  
“中補”=系統

全體：  
“中補”  
種子恆員  
右名能生  
快樂無比

1974年



留美國(自費)



就任台北空軍總醫院 心臟科。  
建立台灣第一，以“HP system”  
(DyHa) 的 ICU, CCU 病房。  
急診室。

**國平社區報** 第十七期  
Guangping Community Newspaper

指導單位 / 行政院內政部、文化建設委員會、體育委員會  
台南市政府社會局、文化局、教育局  
台南市安平區公所

發行單位 / 台南市安平區國平社區發展協會

地址 / 台南市建平七街409號  
電話 / 06-2983087  
傳真 / 06-2981287  
總編輯 / 許淑芬  
發行人 / 林志忠  
編輯 / 黃瑞竹、林妙香、吳烈財、邱明典  
發行日期 / 2011年11月  
總發行量 / 2200份  
設計印刷 / 聖大印刷。06-2593710

安平公園



2011.11.06



南社區健康營造



2011.11.06

找到  
救  
宇宣、毛仲博



# 疼痛

本文摘至衛生福利部及維基百科

身體的疼痛 (pain) 指通常由身體損傷、病患或不良的外部刺激的不舒服感覺。出於臨床研究 國際疼痛研究協會將疼痛定義為「由真正存在或潛在的身體組織損傷所引起的不舒服知覺和心理感覺」。

疼痛是主觀的感覺，1968 年疼痛處理專家馬戈·麥加費利提出一個在護理學界普遍使用的定義：「一個人說感到痛，這就是痛；他說痛仍在，痛就仍在。」

身體疼痛是看醫生的主要原因；有一半看醫生的人是因為疼痛，是最普遍的原因。疼痛也是大部分病患的症狀，可根據維持時間、強度、種類（如火燒、針刺般等）、位置等來診斷。通常疼痛會自然消退，或通過簡單的止痛處理後消退，這可稱作「急性」疼痛。但有時疼痛本身已是一種病患，如慢性疼痛。近年痛症引起不同學科專家的關注，如藥理學、神經生物學、護理學、物理治療和心理學，並形成疼痛處理這門在麻醉學、物理治療、神經學、精神科等專科的附屬專科<sup>[6]</sup>。

痛覺感受器受到化學、熱力或撞擊等可損傷身體組織的刺激就可能產生疼痛。若神經系統由病患或損傷而受損，可引致神經痛症或神經性病變痛症由感受器受刺激和神經系統受損引起的疼痛是兩大主要疼痛，第三類是精神性疼痛，較為罕見。

痛覺感受器引起的疼痛可細分為三類：

1. 表面軀體疼痛（或皮膚疼痛）由皮膚或身體表面組織受損而引起。由於皮膚痛覺感受器分布細密，所以其產生的痛覺明顯、位置明確但短暫。小傷口和輕度燒傷引起的疼痛屬此類。
2. 深層軀體疼痛源自韌帶、腱、骨、血管或肌肉，由軀體痛覺感受器感應，其分布較疏，引起隱隱作痛的感覺，位置亦不明顯。扭傷、斷骨和肌膜疼痛症候群屬此類。

3. 內臟疼痛源自身體的器官。內臟痛覺感受器的分布更疏，產生的痛感更強和更長時間，更能檢查出引起痛覺的地方。

疼痛是許多疾病的常見或主要症狀，如腦腫瘤的頭痛、冠心病發作時的胸痛，膽石症的膽絞痛和腹痛、晚期腫瘤患者的癌性疼痛等。有些疼痛本身就是一種疾病，如帶狀疱疹的神經痛、三叉神經痛。疼痛不僅給患者帶來痛苦，而且還對人體中樞神經、循環、呼吸、內分泌、消化和自主神經等系統造成不良影響，甚至是某些嚴重的、威脅生命的疾病症狀。

我們都怕痛，連梟雄曹操也難以抵擋。世界衛生組織已把病人的疼痛指數與體溫、脈搏、呼吸及血壓同列為生命徵象；病痛或受傷會造成疼痛，認識疼痛，才能處理疼痛。

人人都有過疼痛的經驗，疼痛是很主觀的感覺，它會影響你的情緒、睡眠及生活，甚至造成失能，近日八仙樂園粉塵暴燃事件產生大量燒燙傷病人，此類病人後續亦須進行良好的疼痛控制，以維持其生活品質。用於治療「重度疼痛」為強效鴉片類止痛藥，強效鴉片類止痛藥屬第 1?2 級管制藥品，包括嗎啡(Morphine)、吩坦尼(Fentanyl)及配西汀(Pethidine)，均為醫師處方用藥，只要在合理的劑量與醫師的監督下使用止痛藥，不需擔心藥品成癮問題。99 年至 103 年期間，除配西汀的使用量因不建議作為第一線及長期止痛用藥而呈現逐年下降外，嗎啡及吩坦尼的使用量則呈現逐年上升，顯見國人對於疼痛治療的觀念已有改變。

有疼痛問題應儘早就醫，積極找出病因，依照醫師指示正確服用藥品，並輔以多方式的止痛治療，才能擺脫疼痛的困擾，改善生活品質。