

守口欲 促健康

◆ 文 / 林俊龍 慈濟基金會醫療志業執行長

最近的極端氣候現象，在全球各地接續發生，不是水太多，就是完全缺水，以澳洲為例，北部淹大水，南部卻乾旱；英國也出現了從未發生的大洪水；北極南極的冰山都快消失了……一個又一個極端氣候在不同的國家發生，從沒發生過的天災意外，讓各國的人民驚惶失措。

歸結一切的原因，就是因為人類過度耗用自然資源。而最近聯合國舉辦的哥本哈根氣候變遷會議，卻因已開發國家跟開發中國家立場、利益不同而無法做出有效的減碳協議。

上人說：「一切災難來自於人心。」天災頻繁，人類的口欲與貪婪要負很大的責任。

就科學報告指出，氣候變遷的主因是溫室氣體排放量不斷升高，而畜牧業是排放主要元兇；在二〇〇六年聯合國糧食農業組織(The United Nations Food and Agriculture Organization)一份報告指出，畜牧產業排放的溫室氣體占全球總排放量的百分之十八。而世界觀察研究所(World Watch Institute)於二〇〇九年十一月/十二月號《世界觀察雜誌》中一篇標題為「畜牧和氣候變化(Livestock and Climate Change)」的報導發表了最近研究結果，畜牧業及其副產品的溫室氣體排放量達三百二十億六千萬公噸，

至少占全球總排放量的百分之五十一。

報導中並說明，畜牧業產生的主要溫室氣體除了二氧化碳，還有甲烷；甲烷，主要排放自動物糞便的廢棄物，對於地球的溫室效應比二氧化碳嚴重七十二倍。全球有超過五百億隻飼養動物，呼出的二氧化碳和釋放的甲烷量相當驚人；而全球草地已短缺，為了飼養牲畜只好大量砍伐熱帶森林，亞馬遜森林已經有百分之七十成為畜牧場地；動物的飼養、屠宰與加工，加上肉乳產品的冷凍、運輸全球、在在都使地球的溫室效應更形嚴重。

「不葷食」，是兩位作者在文中直接提出的行動建議。只要人類能夠克制葷食的口欲，不僅能夠減少溫室氣體的排放量，也能夠降低大氣層中的溫室氣體濃度；簡單的素食，比發展再生能源來取代石化燃料，更能夠快速達成減緩氣候暖化的目的。

連著名的醫學專業期刊《刺絡針》(The Lancet)也與英國倫敦大學學院(University College London)合作進行一份研究報告，在二〇〇九年五月發表，直指「氣候變遷可能是二十一世紀全球人類健康最大的威脅」(Climate change could be the biggest global health threat of the 21st century.)。多篇醫學論文也提出實證說明肉食對於心血管疾病等的直接

影響。

既能減少氣候異常現象，又能照顧好自己的身體健康，素食，不正是最佳的雙贏對策。素食，其實有三大好處：身體健康、地球環保、心靈更環保。

上人從非常多年以前就推動「心素食儀」，以前，是委婉的建議，現在，時間不夠了，直接要弟子素食。

素食不夠健康的迷思，全世界最優秀的營養專家都已經利用實證與親身力行打破了。當然，許多鄉親怕沒有吃葷不夠營養，導致素食料理太油或太鹹，反而是錯誤的素食飲食。建立正確的素食營養觀，一點都不難，慈濟醫院的每一位營養師，都能給出最佳建議。

爲了拯救地球，先從素食開始；即使無法百分之百素食，也建議盡量；例如，最近許多國家，包括臺灣推行的周一無肉日，一星期有一天素食，就達到了七分之一的減碳效果，是非常好的開始。

每一年的歲末時節，大林慈院採收二期稻作，有機耕作產出的稻米不僅健康，而且一株株稻穗是慈濟歲末祝福福慧紅包上不可或缺的配飾，與全球慈濟人和會眾結好緣。只可惜，曾文水庫的缺水現象讓嘉南農民擔心。如果夏季的雨該來不來，明年大林慈院的大愛農場也將被迫休耕……

而根據科學研究報導，明、後年的極端氣候會更嚴重、更頻繁，唯有淨化人心，祥和社會，天下才能無災無難。大家的觀念要調整，我們人類並不是地

球的主宰，不能夠無限度地耗用地球資源，人類是與地球上所有的生物、無生物共生的，包括眼睛看得見的動植物、眼睛看不見的細菌、病毒等等，大家都是生命共同體，在過去的時空環境裡和平共處，沒想到走入二十一世紀，細菌病毒卻反撲，出現禽流感、豬流感，甚至羊流感。在臺灣，以前的登革熱案例都在高屏區發生，現在因爲氣候變遷，蚊子也北移，登革熱疾病也在雲嘉南區發生了。

發燒的地球讓很多疾病的途徑與變異不易預測，但是只要人類願意，從自己做起，幫助地球降溫，減緩溫室效應，地水火風的調和，世界將變得越來越美好。

一年就要結束，二〇一〇年即將來臨，元月就是臺中慈濟醫院的三周年慶；以預防醫學爲理念的臺中慈院，不僅在醫院照顧病人，也深入大臺中地區各個社區進行衛教、健康篩檢，只爲早期發現疾病，早期預防，讓鄉親常保健康。

提倡素食減碳環保，醫院內外促進健康，慈濟醫療志業的同仁，做，就對了！

