



這樣愛肝才幸福

書名：《寶貝肝臟・人生變不同》

作者：何明志醫師等

出版年月：2007年7月

ISBN：978986007556

定價：NT\$150

責任編輯／撰文：臺大出版中心 戴妙如

「寶貝肝臟，人生變不同」我想，真是如此。

多年前認識一位媽媽帶著2歲多的女兒回娘家定居，她長得清秀、很有氣質，神情間卻帶著些許落寞，常看到她出神地看著女兒的一舉一動，彷彿陷入另一個世界；後來得知她才剛喪偶，先生是一位成功的經理人，卻在40出頭的壯年因猛爆性肝炎去世，一切來得如此突然、讓人措手不及，來不及說再見的遺憾一直在心中吶喊著。

後來陸續聽到身邊親友的案例：大學同學原為B型肝炎，但因應酬未能節制菸酒、工作過勞而轉成肝硬化，生命停止在36歲的壯年；有人因肝的問題引起發燒，在很短的時間內即撒手人寰，留下8個月大的稚子；也有朋友雖常運動、身體健壯，但經檢查卻有「脂肪肝」；另一位朋友，因工作忙碌，幾乎都是凌晨二點以後入睡，30多歲卻「肝發炎」，需服用抗生素，但仍因未充分休息，肝指數控制不佳，醫師猛搖頭，太太好意提醒，卻讓他嫌煩。

注意到「肝」的問題後，發現身邊相關的例子真是不勝枚舉，而它真的是無聲無息、悄然來到，抑或我們能做些什麼，讓一切可以變得不同？

「人生應如何，才能變得不同？」我們如此自問、也一直努力著。在心理層面上，用心「傾聽」，藉由正當的信仰、閱讀、成長團體、親友



相互勉勵扶持，甚至一份喜愛的工作、旅遊、心理諮商都可幫助我們蛻變得不同；在生理層面上，用心「傾聽」身體的聲音、悉心保養，甚至「防

患於未然」也能讓一切獲得轉機。

《寶貝肝臟・人生變不同》即是一本幫助我們傾聽、防患於未然，並進而扭轉人生的書——教導我們傾聽與察覺肝臟的「心聲」和「臉色」——一個安靜、逆來順受的器官，卻是人體最大的化學工廠，處理一切進到身體裡的食物（包括「進補」、「治療」的藥品）、或經由呼吸與皮膚進來的物質，都是經由肝臟的轉換與解毒作用才能成為身體可利用物質。

本書係由臺大醫院肝臟領域的權威醫師群策群力完成，除詳述肝臟相關知識：健康檢測，因體液或接觸引起的病毒性肝炎（常見的A、B、C、D、E五種肝炎）之傳染與預防，酒精性肝病、肝硬化、肝病患者之飲食與日常生活照護…等，醫師們更強調：均衡營養的飲食、正常規律的生活作息、充分休息、適當運動、戒菸酒、勿亂服藥和定期檢查才是寶貝肝臟之道。

有健康的身體才能談夢想，「寶貝肝臟，人生真的變不同！」歎噓之餘，我想，真是如此！