

走出健康

生理學科 賴義隆兼任教授

我想利用這個機會跟大家討論有關走路對健康影響的問題，以我的經驗為例子，懇請大家能不吝給予指教！

我於 1994 年夏天回到生理科服務，而於 1998 年 8 月，我到臺大醫院做了第一次的兩天一夜之全身健康檢查，那次就發現了我的飯前血糖值太高。自該次體檢之後，我一直都去吳惠培醫師的門診。吳醫師起先開了胰島素注射劑給我治療，但我覺得此種注射太麻煩了，而且會引起皮膚過敏。因此跟吳醫師討論，後來他開了口服藥 NovoNorm（諾和隆錠）給我治療。該諾和隆錠於飯前服用，會刺激胰臟分泌胰島素，轉而降低血糖。有時在吃大餐時，劑量可能不夠，從朋友或網路消息，我自己另外會服用苦瓜提取物或秋葵。另外，近幾年來吳醫師加重了諾和隆錠的劑量，又再加了一種口服藥 Galvus 讓我服用。

藥物治療以外，我也相當注意飲食：不吃太多的白飯或麵食，取而代之的是蔬菜、水果及蛋白質；同時，也避免太油膩及重口味的食物。吃的量也盡量壓低，希望達到七、八分的飽。平常我也盡量不喝市售的含糖飲料。經一段期間後，我的妹妹們遇到我都訝異地說我怎麼變得這麼瘦了呢？

高血糖是糖尿病傾向的症狀，有”多吃、多喝、多尿”的毛病。另外，身體的細小血管容易受損傷，易引起眼睛、四肢的病變。對我而言，多尿的毛病常使我痛苦不堪。每次外出，都希望知道去的地方有多遠？有沒有廁所？曾經有一次參加旅遊團，搭着遊覽巴士旅遊了 Yosemite 國家公園、大峽谷、Las Vegas 賭城、洛杉磯環球電影城及 San Diego 等地。有時導遊控制時間不妥當，2-3 小時都沒停車、讓人休息並尿尿，那真是非常痛苦！另外，多尿的問題亦使我每晚要起來上廁所數次，一方面干擾睡眠，另一方面也易受涼，特別在冬天。當然，年紀大的男人大部分都有前列腺肥大的毛病，我也不能除外。因此，會不會由於腫大的前列腺壓擠尿道，阻礙尿的順利排出，使得尿液累積在膀胱，因而造成頻尿？雖然劉詩彬醫師有開給我尿道括約肌的鬆弛劑服用，就應當減少

前列腺肥大引起的排尿不乾淨之毛病，但該藥劑的服用只有每天的睡前一次，如此是否能完全排除整天的積尿之毛病呢？這問題仍須今後再跟劉醫師討論。既使這問題尚不清楚，前列腺肥大仍是導致頻尿的重要因素。

為了減輕我頻尿的痛苦，除了上述的藥物治療及飲食控制以外，我想，我應多運動。平常，我打網球及乒乓球，但不是天天打，因此，我應當增加每天走路。根據學理，運動會加速血糖的代謝及細胞吸取血糖，因而可望使血糖降低。在退休之前，我曾每天爬樓梯一次：從一樓爬到十樓的生理科。但在 2003 年退休後，爬樓梯就停下來，因聽朋友的勸告以保護膝蓋。至於走路，要如何走呢？我猜想可以利用來學校的機會，自永和家走到學校，或是下午自學校走回永和家，不必花錢、不需同伴、有空即可走路，每天走一趟約三公里的路，約花 40 分鐘。其實這趟路很好走，沿途例如中山南路、愛國西路、重慶南路及中正橋都相當寬大、都有人行道，不易吸到汽機車的廢氣。可是其中有一段，在自強市場那兒，則較複雜、較亂，其他路段則容易走。另外，當風大時，走在中正橋上要把帽子摘下來，以防被吹到橋下。大約 2-3 年前，恩師方懷時教授曾警告我：走路要很小心！可能由於黃廷飛教授走路曾遭摩托車撞傷的緣故。我聽了方教授的勸說後走路就更小心：有人行道時，一定在人行道上行走；經過馬路時，一定走斑馬線，並不與摩托車或汽車爭道。走得太累時，可能由於離子平衡出問題，我的腳會抽筋。那時候，我就會暫時停下來或放慢，按摩痙攣部位以解除之。我的嫂嫂亦教我一土方法：可食用浸在醋酸的皮蛋，以預防抽筋。

颱風、下雨、夏天太炎熱時，我就找替代路線來走路，這些路線包括：新醫院的地下四樓（B4）、舊醫院、頂溪捷運站及中正紀念堂周圍有屋頂的走廊。我每天大約會在這替代路線走上 30 分鐘左右。其實在這些替代路線走路反而比較好，因較容易找到廁所。

大概一半的時間，因想抱孫子，我會前往加州的聖荷西居住。我住的附近有一條小溪（Los Gator Creek），此小溪注入舊金山海灣。沿着此小溪設有步道，平常人們可在此步道上跑步、走路、溜狗或溜滾輪。北加州通常天氣很好、很少下雨，但夏天有時太熱。炎熱時，我就早上約 9 點就去走路。天氣不太熱時，隨時走路都很好，自我的住所走到 Meridian Rd 大約半小時，每天走來回一次約一小時。另外，我亦會跟球友 Ray 練習打網球，又在臺灣會館於每星期四及五會打乒乓球，因臺灣會館於每星期四都舉行 Senior Day 活動。

那麼，上面提到的健行對我的高血糖的毛病有什麼幫助呢？讓我就以”多吃、多喝、多尿”中的頻尿來作說明吧！首先讓我講剛開始從學校走路回永和家的情形。起先，我無法自學校一直走回家，路上一定要上一或二次廁所小便才行，沿途凡是有廁所的如捷運車站、醫院、便利商店、南門市場或自強市場的地方都可上廁所。可是，大約持續走路半年之後，頻尿的情形則逐漸減少。大約一年以後，我就能自學校走回到家，而不必在路中找廁所了。

其次就以晚上頻尿來說也有類似的情形。起先，晚上我通常要起床數次上廁所小便（經常是每兩小時一次左右）；開始走路以後，頻尿的情形則逐漸改善——大約走了將近半年以後，我只要在夜間起來上廁所一或兩次就夠了。

除了上述與高血糖（糖尿）有關以外，我想再提一下關於走路的益處。這是跟男性的雄風有密切的關係，有一次跟一位約 60 歲的男性朋友一起出遊，那位朋友卻問我：他有不舉的問題該怎麼辦？我回應他說：男性的器官，在人類來說，位在兩腳之間，就像第三支腳一樣。如果你能天天走路，走路時兩腳的代謝及耗氧量增加，就會帶動着血流增加。另外，腳肌肉的收縮亦會壓擠血管，特別是靜脈管，而促進血流。總結而言，走路能促進下半身的血流增加，包括第三支腳的血流。那麼，在此血流暢通的情況下，若有情愛的刺激，你的第三支腳自然就會勃起！所以，讓下半身的血流順暢，就應當可以解決你的勃起的問題！雖然現在科技進步，藥廠製造了許多能助勃起的藥劑，例如藍色小丸子等，其實這些製劑還是要在下半身的血流暢通的情況下才會發揮它們的功能。