

年中慶
滿千折百
最多加贈20期
請速翻 P.122

電腦天才+揭密記者 單挑祕密警察

史諾登案作者獨家專訪、精采書摘搶先披露

鬥智180天

P. 86

今周刊

No.908

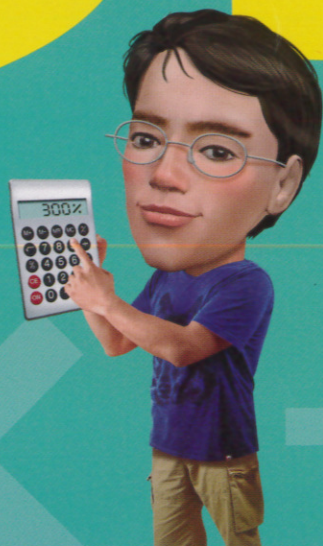
深入財經・預約財富
Business Today
www.business today.com.tw
2014.05.19~2014.05.25



小美工靠2招2年暴賺300%

跟我這樣

算股價



學會計算目標價 你才會抱得住！

祖魯投資法>克服本益比迷思 10分鐘速算波段滿足點

漲幅測量法>股海老先覺畫3點2線逮住飆一倍好股

11檔實戰演練》成長股、定存股、景氣股與金融股
名師親授4套公式找出低估股

P. 126

神祕富豪王公威 百億買下台灣最頂級五星酒店
開幕倒數
台北文華東方驚傳易主

P. 60

《21世紀資本論》揭發貧富不均真相
法國學運之子的經濟奇書
憑什麼賣翻全球？

P. 164

定價110元 特價99元

ISSN 1027-6114



20

「適合所有人的醫師 完全不存在」 名醫告訴你 看病沒說的真相

擁有 30 年醫療經驗的日本全科醫師長尾和宏，是位什麼病都看的醫師，他了解診治方式應客製化。

他的新書《48 個真相，幫你找回醫療自主權》，打破人們在網路時代的道聽塗說，任誰都能找回自己獨立判斷與思考的能力。

撰文·黃玉景

「適合所有人的醫師或醫院是不存在的。」

有一個「如果得了癌症，就應該這樣做」的萬能解答。

——摘自《48 個真相，幫你找回醫療自主權》內文。

去年在日本有本醫學暢銷書，倡導「否定醫療」，書中由醫師本人站出來，直指治療癌症的最好方法就是置之不理，話題新鮮聳動，在日本大賣一百萬冊，卻導致病患過度不安，更甚者，將書中的論述套用在自己身上；一名早期胃癌患者，以「因為書上說，不要動手術比較好」為由，拒絕動刀切除癌細胞，明明可治癒，卻硬生生放過了生存的機會。

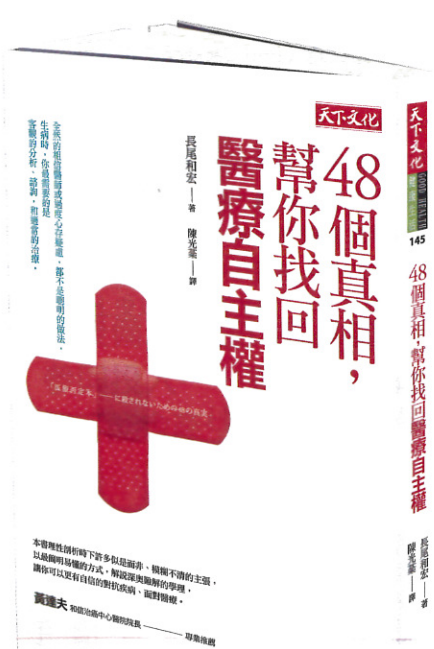
別全信醫師或書籍

病患應該相信自己的主治醫師，不單單只是醫療情報，長尾醫師感嘆。

也因此，長尾醫師決定寫下這本書，以淺顯幽默的字眼，道出正確的醫療觀念。例如，「等待三小時、

看病三分鐘」是我們到大醫院看診時再平凡不過的困擾，身為病患的我們感到不被重視，醫師扛著時間壓力，雙方都不愉快，卻難以在現今的健保制度下做出改變。而這現象在日本，也一樣發生。

事實上，醫療永遠伴隨著不確定性，我們最需要的是獨立思考與判斷的能力，找到一位可信賴的家庭醫師（住家附近的診所），協助我們做諮詢和適當的治療，取



代一有毛病就猛往大醫院跑的習慣。長尾醫師強調，這個觀念的重要性，更是唯一解決「等待三小時、看病三分鐘」的途徑。他在書中生動地形容：結婚要挑對象，看病也要挑醫師，更何況這件還攸關自己的命運，在這層意義上來說，找醫師可能比找結婚對象還重要。

當你擁有獨立思考與判斷的能力時，也可以試圖了解自己的人生最後一個階段可以做出什麼選擇。

斷出血，病床被染成紅色，四十分鐘後母親斷氣，換得的是家屬悔恨萬分的哭號。

趙可式的一席故事更道出立法的重要性，台灣可貴的經驗也吸引長尾醫師來台，他在日本《朝日新聞》的醫療版上也陸續發表了來台觀察的系列文章，表示對台灣安寧療護發展的肯定。

如同他書中的風趣文筆，年近耳順之年的長尾醫師笑口常開，健談與開朗彷彿三十幾歲的年輕人，問到他如何保養身體的習慣，他不疑有他地說：運動！他認為正常的生活習慣也是預防醫學的一環，日本有將近八百萬的老年失智人口，克服的共同點就是運動。

來到台灣，他直說，「台灣的年輕人太胖了！」除了建議應減少肉多菜外，他甚至提出周末斷食的建議，藉由周末不進食的方式，讓腸胃可以休息，以此角度來看，回教的齋戒月儀式也是有其道理的。



Profile 長尾和宏

簡介：1958年出生於日本香川縣。1984年東京醫科大學畢業，進入大阪大學第二內科。1995年於兵庫縣尼崎市開業，從事全年無休的門診與365天、24小時制的居家醫療。

現職：醫學博士。醫療法人裕和會理事長、長尾診所院長。

經歷：日本慢性期醫療協會理事、日本尊嚴死協會副理事長、日本居家醫學會專門醫等。

著作：《善終，最美的祝福：預約圓滿終點的10個條件》、《孝道：讓父母善終》、《是否該進行胃造口手術》、《癌症的瀟灑落幕》

醫師長尾和宏推動「自然死」，依病人意願，不使用維生醫療方式拖延生命。

同樣擔任日本尊嚴死協會副理事長的長尾醫師形容，在日本的大醫院不難見到病患身體多處插管，院方不斷施打抗癌劑，卻沒有適當的停損點，病患到臨終前都還承受著巨大的痛苦。也因此，長尾醫師長年推動「自然死」，按病人的自主意願，不使用維生醫療方式來拖延不可治癒的生命，讓病人能夠自然死亡。

肯定台灣尊重自然死

相較於日本，台灣是亞太地區唯一立法保障尊重自然死亡的國家，臨終病人可依個人意願，選擇緩和性醫療或有尊嚴地死亡。這一路可不簡單，花了二十年、一次立法加三次的法案修正，其中功不可沒的推手——成大醫學院護理系教授趙可式，曾目睹病患家屬渴求院方搶救癌末的母親，院方使出心臟按摩、插管、電擊等急救措施，卻忽視母親在肝功能不好的狀況下，身體不