

管理，無所不在！

您注意自己的身體嗎？對自己常接觸的醫院與醫師瞭解多少？醫院與醫師左右了疾病的診療情況，牽繫著生命的存續，這些都與生死息息相關。但平常我們忙於家庭、工作，能撥出多少心神留意自己的身體，如一天內精神、各部位的感覺與變化等，又花多少時間去認識經常接觸的醫院與醫師？仔細想想是不是很危險？


提到「管理」，多數人可能直覺就會想到公司內部的管理，上司對下屬的管理，覺得離自己很遙遠。其實「管理」簡單來說就是掌握資源，用有系統的方法，有效率的達到目標。在生活中時時可見，像「時間管理」、「健康管理」，對於我們就診的醫院與醫師也應該要管理，瞭解醫院的品質與作業方式，及醫師的專業與習慣，掌握這些資訊，我們才能用適當且有效率的方式與他們溝通互動，獲得最好的治療效果。

我們生病了，去醫院就診不就是希望能快速恢復健康，想達成這個目的，除了對自己的身體狀況要仔細觀察與瞭解之外，就診醫院的品質如何？看醫生前應該做什麼準備？看醫生時要說些什麼？如果是熟識的醫生，他的診察習慣又是什麼？如果能儘量掌握這些資訊，就能對自己的「就醫品質」與「健康」做好管理工作，大大提升正確就醫的機率。

如果我們能更進一步在平時就能注意身體各種細微變化，傾聽身體發出的訊息，並隨時透過網站或其他管道學習正確

的保健與疾病等醫學知識，當身體有任何變化時，就不會過度緊張，也不容易錯失治療良機。更重要的是，跟醫療人員溝通時，能知道如何陳述疾病症狀及應明確告知哪些訊息，幫助他們做出正確的診斷，以提供有效率的治療計畫，也減少不必要的醫療浪費。

或許您會問，這些醫療資訊要去哪找？其實在健保局網站就提供了豐富的醫療、保健與健保資訊，讓大家可以輕鬆地獲得正確的醫療資訊；還有各項醫療服務品質監測指標，提供您需要就醫時能選好醫院、找對科別，得到最合適的醫療與照護。

如果人人都能學習管理自己的健康與就醫品質，不但身心能長久保持健康，更能有效減少醫療支出，也將大幅降低個人與社會的負擔，一舉數得，何樂不為呢？讓我們一起努力建構更美好的生活！ 





全民健康保險

雙月刊 第79期



編輯筆記

01 管理，無所不在！

熱門話題

04 活力上班族的健康管理

04 長時間久坐 骨骼關節鬧脾氣（一）

06 外食少動 消化系統拉警報（二）

08 聰明遠離電腦病（三）

特別報導

10 善用健保局網站

就醫養病更安心

12 健保台北聯合門診中心

推動婦癌防治 績效卓越獲肯定

醫藥寶典

15 簡單卻完備的家庭醫藥箱

健保傳情

18 器官捐贈 讓愛延續

知性與感性的邀約

本刊歡迎各界人士惠賜與全民健保相關之常識、新知、心情故事或是具創造性、建設性之稿件。

投稿注意事項：

1. 文稿內容宜淺顯易讀，儘量避免太過專業。
2. 文稿請以中文撰寫，字數2,000字以內，附圖片更佳；引用他人文獻資料者，請註明出處。
3. 來稿如屬譯稿，請附原文影本，並取得原出版公司或著作人同意轉載之證明。
4. 請以打字或有格稿紙橫式書寫，並加註標點。

5. 請註明作者真實姓名、詳細地址、服務機關、身分證字號、聯絡電話。

6. 來稿本刊有權刪改，如不願接受刪改者，請先註明。

7. 來稿刊登與否，恕不退件。

來稿請寄臺北市八德路三段10號11樓，全民健康保險雙月刊編輯委員會收，如經登載即酌付薄酬。

電話：(02) 2578-5078#182

傳真：(02) 2578-2690

E-mail: bonnie1013@ttv.com.tw

No.79 目錄 Contents

May, 2009 中華民國85年5月1日創刊 中華民國98年5月號

國際瞭望

- 20 率先資訊化 美國榮民醫療獨領風騷
- 22 落實使用者付費觀念 防杜醫療浪費

健保行事曆

- 24 「全民樂活 健康行」
全民健保14週年慶祝活動圓滿成功

健保好生活

- 28 遠離現代文明病系列（二）您累了嗎？

健保生活通

- 32 獻給天下女性特集
 - 32 這樣染髮不傷身（一）
 - 34 下廚為媽媽做好菜（二）
 - 38 廚餘 您丟了好東西！（三）
 - 42 坐著運動 輕鬆告別壓力與酸痛（四）
 - 46 選擇快樂 生活更美好（五）



全民健康保險雙月刊 訂閱價格：一年六期360元 郵政劃撥帳號：18089434 戶名：中央健康保險局

發行人 ◎朱澤民
社長 ◎李丞華
編輯顧問 ◎黃三桂 陳孝平
總編輯 ◎姜毓華
編輯委員 ◎王怡人 毛燕明 方志琳 沈茂庭
吳文偉 呂穎悟 李菱菱 李少珍
高資彬 莊倉江 陳明哲 陳煌江
陳稔 陳寶國 游金純 蔡淑鈴
蔡魯 鄧世輝
執行編輯 ◎孫碧雲 宋欣杰
文編 ◎張玉琦 謝玉美 陳淑卿 李政純
美編 ◎許長安 呂佳穎
封面插畫 ◎高智傑
出版機關 ◎中央健康保險局
地址 ◎台北市10634大安區信義路三段140號
電話 ◎02-2706-8864

讀者意見電子信箱<http://www.nhi.gov.tw>（點選【民眾意見信箱】）
客服專線 ◎02-2578-5078#128
企劃採編 ◎台視文化事業股份有限公司
地址 ◎台北市八德路三段10號11樓
電話 ◎02-2578-5078
承製印刷 ◎中華彩色印刷股份有限公司
行政院新聞局出版事業登記證局版台誌字731號
中華郵政台北字5704號執照登記為雜誌交寄
ISSN 1026-9592
GPN 2008500065
著作人 ◎中央健康保險局
著作財產權人 ◎中央健康保險局
【本刊零售地點】政府出版品展售門市
◎國家書店松江門市 台北市松江路209號1樓 02-2518-0207#12
◎五南文化廣場 台中市中山路6號 04-2226-0330
◎本書保留所有著作權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人中央健康保險局同意或書面授權。



活力上班族的健康管理

長時間久坐

骨骼關節鬧脾氣(一)

久坐、少動、姿勢不良，是上班族酸痛問題的主要原因。全身酸痛，使體力腦力都下降。怎麼辦？先從保持良好姿勢做起！

文 / 王一美
諮詢 / 胡國琦（馬偕醫院復健科主治醫師）
簡文仁（國泰醫院物理治療組組長）
資料來源 / 《常春月刊》第258期



張先生今年不到40歲，換新工作3年多以來，為了博取長官認同，幾乎每天從早到晚伏案工作，對於身體各部發出的酸痛常不以為意。直到有一天，同事遞交文件給他時，卷宗從他的指間滑落，才赫然驚覺自己手掌肌肉不知何時開始變得那麼單薄、虎口一片凹陷，再也無力緊握。

張先生的症狀經醫師診斷為尺神經麻痺，推測是因為位在手肘的尺神經長期受到不當姿勢壓迫、麻痺，由於張先生沒有及早就醫，多年累積下來造成肌肉萎縮。

張先生萬萬沒有想到，平常手托下巴陷入沉思時，將肘部靠在硬梆梆的桌面或椅子扶把上，以及辦公寫字時，長時間用力將手肘緊靠著桌面等錯誤的姿勢長期累積，居然會造成這麼嚴重的傷害。

除了外傷引起肌肉骨骼或周邊神經的急性傷害之外；曝露在設計不良的工作環

境、工具、流程或者不當姿勢，也會讓肌肉、骨骼以及神經系統受到細微的傷害。長期下來積勞成疾，就成為多數上班族酸痛的主要來源。

有人將這些稱作「累積性創傷疾病」或是「過度使用症候群」，顧名思義這個問題是因為反覆累積的傷害所造成，由於是許多小傷害的累積，其實在疾病發生之初往往只要稍稍休息就可讓酸痛減緩。但經常遭到忽略、沒有適當休息，情況就日趨惡化。

肩頸疼痛

雖然人類的頭部看來好像小小一個，但其實它挺「重」的，一個成年人的頭，少說也有個5、6公斤。試想，以纖細的脖子要整天支撐這個重量，如果再加上姿勢不正確、沒有適度休息，長久下來，不但是頸痛，嚴重者如筋膜疼痛症候群，甚至是退化性關節炎，都可能不請自來。



像是上網用電腦、書寫文案時，不自覺頭愈來愈往前傾、頸部前屈，使得頭部離開身體中軸，重心前移，都會導致頸部與背部肌肉必須費力地「拉住」往前傾的頭；久而久之，過度緊繃、導致酸痛。

此外，有人喜歡側頭夾電話邊聊天邊做事、拿身後的東西時懶得全身背過去，扭頭伸手就拿，都會提高肩頸肌肉受傷的機會。

下背疼痛

腰椎隨時承受來自各方的壓力，加上神經緊繃，運動、工作傷害、姿勢不良、用力不當、脊椎病態、老化等因素，都是造成職業性下背痛患者愈來愈多的原因。

姿勢不良以及運動間接造成的下背疼痛，以肌腱炎和肌肉疲乏是坐辦公室上班族下背痛的常見原因。一般來說，肌腱炎或肌肉疲乏通常經過適當的休息即可恢復，但若忽視這個問題，由於新陳代謝產物堆積，長期下來肌肉就會失去彈性，酸痛的次數和持續時間也會增加，這時就不是休息能解決。

馬偕醫院復健科胡國琦主治醫師表示，如果已經出現下背疼痛的症狀，建議就醫檢查，如果沒有結構上以及神經性病變，或是其他確定病因，但疼痛仍然持續者，建議在睡眠時也可以換個姿勢、緩解疼痛。例如側臥時在兩膝之間夾枕頭；平躺時，膝部下方墊枕頭，都有助能減輕疼痛。

手及手腕疼痛

常見與工作相關的腕部或手部酸痛包括腕隧道症候群、腱鞘瘤、媽媽手以及扳

預防酸痛之道

1. 良好的姿勢、避免體重過重。
2. 椅子需有靠背，臀部要坐得深，然後再讓背部舒適地靠著椅背。
3. 站立時，儘量使頭部、頸部、胸椎及腰椎保持成直線，不要駝背，也不要過度腹部前挺。收縮腹肌也有助於保持正確姿勢，一隻腳輕踏在矮凳上也能緩解腰部的不適。
4. 勿長時間、重複性動作或是不當施力。
5. 鍛練肌力能夠讓肌肉更有耐力，較不容易動不動就感到酸痛疲勞。

機指等。

所謂「腕隧道症候群」是指正中神經在腕隧道處被壓迫，而造成的神經痛。其疼痛點為手掌面靠近大拇指到無名指處，合併有手指麻木。此處為正中神經分佈的區域，患者不但伴隨有酸麻、甚至大拇指下方肌肉萎縮，影響手部精細動作。

學會放鬆勿緊繃

現代人常常有意識無意識全身緊繃，而酸痛與過度緊繃有密切的關係。

不懂得如何放鬆的民眾，不妨利用肌肉緊縮來體會放鬆的感覺。從頭部開始——眼睛用力閉，然後放鬆；牙齒用力咬合，再放鬆；拳頭緊握後放鬆，依此類推到全身各部位。

其實，對於上班族來說，最簡單的方式，莫過於三不五時離開你的座位，用力伸個懶腰，就能讓自己在最短時間內放鬆，遠離酸痛！





活力上班族的健康管理

外食少動

消化系統拉警報(二)

上班族常外食、運動少、壓力大，不少人消化系統的健康亮起紅燈。消化性潰瘍、腸激躁症、消化不良、便秘、痔瘡等問題最常見，藥物只能治標，改善生活習慣才是治本之道。

文 / 王一美
諮詢 / 楊賢馨（國泰醫院肝臟中心主任）、陳青富（馬偕醫院新竹分院胃腸肝膽科醫師）
資料來源 / 《常春月刊》第258期

早上邊趕打卡邊咬三明治；中午不想傷腦筋，就來份排骨便當吧！傍晚6點，雖然到了下班時間，不過有份報告今天一定得搞定，吃晚餐太浪費時間，不如拼完再說。

這樣的一天，對上班族來說很平常，在工時延長、工作壓力增加的情況下，「外食」已成為上班族的一種飲食習慣，而工作需要或同事間的交際應酬，在應酬場合中喝酒助興，又是另一個打擊上班族健康的殺手。

外食、吃飯不定時、壓力、缺乏運動、喝酒應酬等行為，長期下來，消化系統疾病很容易上身。據國泰醫院肝臟中心楊賢馨主任估計，腸胃科門診中約有7成患者主訴腸胃不適的問題，其中不乏20至40歲的上班族，壓力過大、運動不足、飲食習慣不良是造成他們消化系統疾病的主要原因。



▲外食族應掌握「少油、少鹽、少糖、多纖維」飲食原則。

例如在過度緊張的狀況下，腸胃蠕動變差，腎上腺素分泌增加，免疫力降低，也會影響腸胃功能；而缺乏運動不但腹部肌肉無力，也無法適時宣洩壓力，整個人經常處於緊繃的情況，消化系統健康也跟著拉警報。

此外，上班族經常外食和應酬，容易形成高脂、高鹽，低纖維質的飲食型態；加上久坐不動，很容易引發便秘，再加上




抽菸喝酒等不良習慣，更使消化系統健康雪上加霜。

消化性潰瘍、消化不良、便秘、痔瘡、腸激躁症等，是上班族最常見的消化系統疾病。馬偕醫院胃腸肝膽科陳青富醫師指出，門診中常見上班族發生消化道疾病，年齡層集中在20至30歲，特別是便秘及痔瘡。

改變生活習慣 才能治本

消化道疾病雖然都有藥物可以治療，然

而楊主任強調，治療腸胃道疾病最根本的辦法是改善飲食習慣、建立運動習慣及放鬆心情，隨便買藥吃或置之不理都不正確。

醫師建議，多吃些蔬菜水果，多喝水，以刺激腸胃蠕動，少吃辛辣等刺激性食物，避免抽菸、喝酒，並養成規律排便習慣，工作壓力太大時，不妨休息一下再出發，去國外度個假，讓心情放鬆，否則腸胃機能差，情緒問題一堆，整個人不舒服，當然會影響工作表現，造成更大的壓力，如此惡性循環，將導致健康和事業的雙輸局面。 

上班族飲食建議

許多餐廳的烹調方式常是「多油、多鹽、少纖維」，上班族長期攝取這些食物將導致健康亮紅燈，因此外食族應均衡攝取各種營養成分，掌握「少油、少鹽、少糖、多纖維」的飲食原則，才能吃得健康。

上班族常吃的餐飲種類包括便當、商業午餐、西式速食、涮涮鍋、自助餐、麵食、合菜、便利商店即食食品等，專家表示，若是自助餐、涮涮鍋、麵食、合菜還可以選擇多一些蔬菜，增加纖維質的攝取量，不過餐廳或麵攤的炒菜大多太油，建議儘量選烹調方式較清淡的，勾芡少一點的，燙青菜最好少淋點肉燥或滷汁。

涮涮鍋的沾醬少用高熱量的沙茶醬，可以醬油、醋混合蔥、薑、蒜等

新鮮食材來調味；蝦餃、丸子等冷凍食品熱量及油脂含量均高，不妨多吃金針菇、青菜等纖維質含量豐富的食材。

至於便當、商業午餐、西式速食甚至是便利商店的便當、飯糰等食物，最大的問題在於蔬菜都太少，尤其是西式速食，一個套餐吃下來熱量高達1000卡，上班族若要以這些食物裹腹，最好能自己帶水果，纖維質才不會攝取不足。

如果不怕麻煩，自製便當可選擇自己喜愛的菜色，又能兼顧衛生及營養，但要注意帶的菜最好是淺色蔬菜，以免深色蔬菜蒸了變色影響食慾，同時記得準備1份水果，晚餐時再多吃些深色蔬菜，以補充維他命及礦物質。



活力上班族的健康管理 聰明遠離電腦病(三)

大部分的工作都少不了電腦，你一天用電腦多久？善用電腦，別讓它破壞你的健康。

文 / 王一美

諮詢 / 何一成（榮新診所副院長）、林伯威（台北市立萬芳醫院復健科主治醫師）

資料來源 / 《常春月刊》第258期

電腦，幾乎是現代上班族不可或缺的工具，上班用電腦，下班還要上網、聊天、線上遊戲，所以電腦病無所不在。

電腦病主要有視力障礙、局部肌肉骨骼系統不適、輻射危害及生殖問題等3種。除了輻射及生殖機能的影響還未有明確的報告，因長期使用電腦引起的「電腦視覺症候群」及手腕、背部傷害等，已躍升為美國職業病排行第一名。

眼睛乾澀 視力減退

長期使用電腦，沒有適當的休息，造成眼睛乾、澀、酸痛、頭暈目眩、頭痛、嘔吐感、視力模糊、視力衰退等，就是「電腦視覺症候群」。

榮新診所何一成副院長表示，上班族往往一直盯著螢幕，甚至忘了眨眼睛，眼睛一直張得大大的、眼睛肌肉收縮、眼睛血液循環不好，加上長時間盯著近物，可能導致近視度數增加，這種眼睛疲勞有時甚至會影響神經系統而導致頭痛。

過去一般認為20歲以後因為調節眼睛的睫狀肌已漸趨成熟，所以近視度數不太

會加深，但隨著長時間使用電腦的情況愈來愈普遍，成年人也可能因為眼睛過度疲勞而產生假性近視。因為若長時間用眼不休息，眼球玻璃體內壓力持續增加，迫使眼球變大、眼軸增長，近視度數就會愈來愈深。

姿勢不當 筋骨酸痛

電腦族常見的肌肉關節傷害，包括駝背久坐、上顎前傾、頸部肌肉緊張引起的肩頸僵硬疼痛；久坐、身體遷就螢幕或滑鼠位置而歪向一邊的腰痠背痛；及因長時間使用鍵盤、滑鼠，引起手腕或手指痠麻疼痛等問題。

使用電腦時，手臂會放置在桌面上，手肘的尺神經很容易受到長期壓迫，而產生神經病變。手肘內外側的肌腱，也很容易因長期壓迫與不當使用，而產生類似網球肘的痠、痛等問題。

上背、肩頸部位的疼痛，則與使用電腦時的姿勢不正確有關，例如使用滑鼠時，如果前臂懸空，所有負荷都在肩頸部位，頸背肌肉不當用力，就很容易造成急性傷害，另外，使用滑鼠時手腕往往是立



▲身體遷就螢幕或滑鼠位置而歪向一邊，易導致腰酸背痛。

起的姿勢，正中神經容易受到壓迫，而引起腕隧道症候群症狀。

鍵盤的位置太高，打字時往往必須吊著肩膀，手臂上提、肌肉緊繃，肩頸的負荷很大，很容易引起肩頸的慢性傷害。按鍵愈輕愈好，手腕及手指才比較不容易過度使用而累積傷害。

另外，使用電腦時，往往長時間盯著螢幕看，時間一久就很容易脖子僵硬、

頸背僵直而不自覺；或者因螢幕的高度不對，抬著頭或低著頭看，使頸椎角度改變，頸椎C型向前，下顎不知不覺中往前傾，對骨骼是很大的負荷與壓力，會使骨骼提早老化。

台北市立萬芳醫院復健科林伯威主治醫師表示，使用電腦、滑鼠及打字時的正確姿勢，應該是電腦螢幕的位置在正前方，肩膀自然下垂，上臂與前臂的夾角保持90度或稍大的角度，前臂維持水平，髖關節及膝關節都維持90度，背部直立靠著椅背。

一旦出現手指及手腕操作電腦或鍵盤、滑鼠時愈來愈沒力，愈來愈不聽使喚，或有疼痛等症狀時，建議先休息，減少使用電腦的時間，多做些全身各部位的柔軟操並規律運動，洗個熱水澡，不適部位可熱敷，如果一段時間仍無法改善，表示該就醫了。



電腦族健康生活守則

1. 工作時，每隔1小時讓眼睛休息5至10分鐘，閉目養神時搓熱雙手敷眼，促進眼睛周圍循環；每隔30分鐘起身動一動、喝杯水，也可避免發生電腦族常見的膀胱炎。
2. 近距離看螢幕時，使用比原近視度數少100到150度的眼鏡。
3. 電腦螢幕要比眼睛低，最好維持在與眼睛向前直視水平線下10到15度之間，螢幕和眼睛距離約60公分。
4. 使用電腦時周圍環境不宜過亮，例如不閃耀的檯燈、不要將電腦擺在窗邊，避免光源從頭頂上方照射造成反光、眩光。
5. 別緊盯著螢幕，記得眨眼睛，在桌上擺1杯水增加環境濕度，減少眼睛乾澀。
6. 選擇適合的電腦周邊設備，例如滑鼠常用到食指，時間一長容易造成食指疲勞，可考慮選用拇指型的滑鼠，拇指力量較大，肌肉較強，較不易疲勞，而且拇指可以貼在桌面上，不會懸空。
7. 平常多走向戶外，讓眼睛有機會眺望遠處；多運動、游泳最適合電腦族。
8. 睡眠充足是放鬆及預防肩頸背酸痛最好的方式。

善用健保局網站 就醫養病更安心

身體覺得不舒服，該掛哪一科？我的症狀是什麼病？看病前或就醫後我可以做什麼，讓身體更快康復？您需要的就醫、照護資訊，健保局網站「民眾健康照護指南」幫您一網打盡。

文 / 丁彥伶

每個人生病的時候都會覺得無助，因此到處詢問，希望找到好醫師，但是因為對疾病和醫院體系的不瞭解，很多人不知該問誰，還好現在網路發達，可透過網路獲得資訊很方便。

為了讓民眾能輕鬆獲得正確的醫療資訊，健保局網站建置了「民眾健康照護指南」（<http://www.nhi.gov.tw/information/MedicalService/service.asp>），針對各種就醫與疾病的問題加以介紹及說明，民眾還可透過該網，向專業醫師請教醫療問題，網站共分「如何選擇正確的科別就醫系列」、「上呼吸道感染自我照護手冊」等項目，讓需要看病的人能找對科，不需看醫生的小病則能學到正確的自我照護方法。

參考網站資訊 就醫更安心

不知道生病該看哪一科？如何挑選好醫生、好醫院？怎麼看病最有效率？關於就醫部分，網站上有以下項目可供參考：

1. 如何選擇正確的科別就醫系列：介紹民眾在就醫前應做的準備工作，並提醒看病時容易被忽略的小細節，這些動作看似簡單，卻有助於醫師診斷病

情，也能獲得最適切的診療，為自己的健康提供多一層的保障。

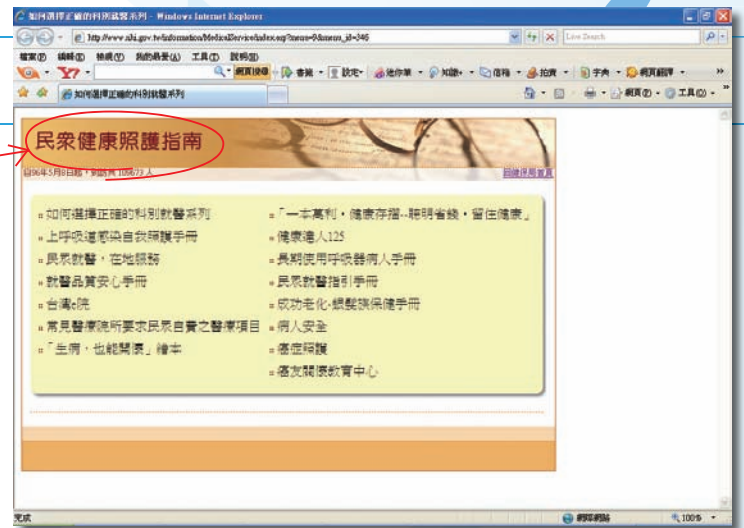
2. 就醫品質安心手冊：此網頁內容除了包含感冒、肚子痛等各種常見症狀與疾病的介紹，更重要的是說明如何運用健保局「健保醫療品質資訊公開查詢」系統，查詢各醫療院所的醫療品質，提供就醫前的參考。

3. 民眾就醫指引手冊：教導民眾如何才能安心就醫，並細分從頭到腳各種症狀應該要看的科別介紹，提醒民眾健保提供的各項服務，及如何防癌等各種民眾最想知道的健康訊息，仔細看看，一定會找到您想瞭解的問題。

4. 病人安全：告訴您安全看病5撇步，包含醫師問診時常問的問題等；還有教您如何尋找好醫師、判斷好醫療院所等就醫3錦囊，讓就醫過程更安全、更順利。

5. 常見醫療院所要求民眾自費之醫療項目：說明常見的醫療服務中，哪些屬於自費的，哪些有健保給付，讓民眾在就醫時不會發生誤會，也能爭取自己應有的權益。

6. 民眾就醫，在地服務：介紹各地健保局



分局服務地點，您想要了解的健保問題，都可到各所在地分局進行諮詢。

- 7. 一本萬利·健康存摺--聰明省錢·留住健康：**教您在不景氣的時代，如何提升自己看病時的醫療品質，及健保提供的服務項目等省錢就醫的撇步。

學習自我照護 健康好輕鬆

網站中還提供了「上呼吸道感染自我照護手冊」、「台灣e院」等內容，這部分提供民眾疾病醫療、自我照護及健康保健等資訊：

- 1. 上呼吸道感染自我照護手冊：**上呼吸道感染是門診中最常見的疾病，其實許多感冒患者是無需就醫的，因為面對感冒病毒，醫師也只能處理症狀，因此網頁中介紹了感冒、流感等各種上呼吸道感染的症狀，提供民眾初步判斷是否需要就醫，或居家照護即可，還有詳細的自我照護方法，醫療諮詢省時又安心。
- 2. 台灣e院：**除了針對各診療科別常見的問題與各種疾病症狀做成資料庫外，若在資料庫裡沒有查到您想要的答案，還可以提出疑問，由各專科醫師幫您解答，網頁中還有罕見疾病、藥物、營養及預防保健等諮詢。更特別的是，「台灣e院」網還有e(醫)學院的課程哦！民眾不必考醫學院，也能

接受醫學教育，透過語音進行肝臟疾病、糖尿病，女性常見腫瘤、眼科疾病等各科教學，讓民眾對醫學有更深入的瞭解。

- 3. 健康達人125：**各種想問醫師卻不敢問的問題，都能在這裡得到答案。本網由數百位醫師共同製作，教民眾成為健康達人，瞭解各種疫苗接種、健康篩檢與週期性健康檢查等保健資訊，面對嗆傷、咬傷、觸電等緊急狀況也可以安然處理，還有從頭到腳的各種保健問題，甚至是難以啟齒的「性」問題，和您不敢讓西醫知道的草藥等輔助醫療問題，都提供了最正確資訊。
- 4. 長期使用呼吸器病人手冊：**使用呼吸器是解決病人呼吸困難、呼吸微弱、沒有呼吸或氧氣不足等問題，這個項目可提供家有長期使用呼吸器患者的家屬照護應注意的事項，和可得到的協助。

此外，網站中也包含了健康九九衛生教育網的「成功老化—銀髮族保健手冊」，介紹成功的老化、常見慢性病的自我管理內容，及「生病，也能開懷」繪本、「癌友關懷教育中心」、「癌症照護」等各種癌症相關資訊與諮詢關懷內容，只要善用該網站，自己也可以成為健康的守護神。



健保台北聯合門診中心 推動婦癌防治 績效卓越獲肯定



台北聯合門診中心長期積極投入乳癌防治篩檢工作，成效顯著，榮獲台北市衛生局評定為97年度「乳癌防治績優組」的「地區醫院及基層醫療院所」分組第一名，成果極為顯著。

文 / 吳靜美

諮詢 / 吳如竹（中央健康保險局台北聯合門診中心放射線科副主任）

小玲常自嘲自己是「太平公主」，應和乳癌無緣，所以儘管她的阿姨年輕時曾發現罹患乳癌，電視上也不斷有乳癌自我檢查的宣導，她都不以為意。

前陣子小玲到台北聯合門診中心找好友聊天，擔任護理師的好友很高興的提到，門診中心的乳房攝影等乳癌篩檢設備，最近剛獲得「乳癌防治績優組」的第一名，好友很以此為傲，鼓勵小玲也來篩檢一下。小玲開玩笑似的笑著對朋友說，太平公主最大的好處，就是不用擔心罹患乳癌！沒想到好友收起笑容，正色的告訴小玲，「不是平平的就沒事，還是可能罹患乳癌。」

在好友的督促下，小玲心想，「反正來了，試一下吧。」沒想到乳房攝影還真有點痛，讓她有點後悔。更意外的是，篩檢結果，她的右邊乳房，竟然發現1個還不到1cm的乳癌，在後續的確診檢查後開刀切除，因為是早期發現，所以手術結果非常好。

1個月後小玲請好友吃飯，感謝她的提醒；而乳房攝影時的疼痛，因為及早發現、治療，再痛也值得了！

婦癌篩檢人數成長 獲頒第一名殊榮

中央健保局台北聯合門診中心長期積極投入婦女乳癌防治篩檢的工作，執行婦女乳房攝影的篩檢人數，從95年度的419人、96年度的691人，到97年度大幅提升到1,011人，推動乳癌防治的用心，讓成果極為顯著。

日前台北市衛生局舉行97年度婦癌防治績優院所頒獎觀摩會，台北聯合門診中心即在台北市眾多地區醫院及基層診所中，獲評定為「乳癌防治績優組」的「地區醫院及基層醫療院所」分組的第一名。

此外，台北聯合門診中心積極配合婦女子宮頸抹片檢查免收掛號費的服務，也獲頒「97年度婦女子宮頸抹片篩檢提供免收掛號費服務」親善醫院獎牌。



推動乳癌防治 門診中心長期努力

台北聯合門診中心放射線科吳如竹副主任指出，為了推動疾病預防保健，落實早期發現、早期治療的更好成效，門診中心從93年8月起正式啟用乳房攝影儀器，提供乳房攝影檢查。

為了使乳癌防治成效更為提升，聯合門診中心決定投入乳癌篩檢的項目，於是在94年6月，向國民健康局申請乳房X光攝影醫療機構認證，審查項目包括判讀醫師的判讀經驗與正確性、放射線師繼續教育與工作經驗等，於94年8月9日通過第一階段書面認證；94年9月起進行第二階段實地測試，不但所有的檢驗結果由國健局再進行複判，測試項目還包括半值層、平均乳腺輻射劑量、洗片機品管及校正報告、假體影像分析等，於12月27日通過實地測試。

95年1月，台北聯合門診中心向國健局申請乳房X光攝影醫療機構網站資料申報登錄，放射線科工作人員並到各大醫院參訪實習，接受相關的訓練課程。

而為了提升乳房攝影診斷品質，行政院衛生署國健局每年都進行乳房攝影影像抽片複判，及相關的品管實地測試，幾年來呈報到國健局後，都獲得審查合格。

吳副主任表示，經過長期不斷的努力，積極投入婦女乳癌防治篩檢工作，婦女乳房攝影的篩檢人數才能逐年上升，也才能獲得衛生單位的肯定。

完善就診流程 篩檢後協助追蹤

吳副主任指出，所謂篩檢，就是在沒

有任何症狀、不知道是否可能有問題的情況下，進行預防性的檢查，以早期找出可能的疾病，並儘早予以治療；因此篩檢雖然很重要，但後續的追蹤更重要，並不是做完檢查就算完成篩檢了事。

因此對於乳癌篩檢結果屬於需做其他影像檢查再評估、可疑異常需考慮做組織生檢、高度疑似惡性腫瘤而必須採取適當措施等的人，台北聯合門診中心的護理人員會主動聯絡，確認患者是否收到檢查報告，並協助後續掛號就診。

台北聯合門診中心有3名乳房專科醫師，會再做仔細的問診及檢查，若必須做乳房超音波，則醫師會立刻幫患者進行檢查；若檢查結果仍有懷疑而需進一步切片檢查時，醫師也會協助轉診，並將檢查的片子直接外借，患者不必再多受一次檢查的輻射及不適。

乳癌年輕化 早期發現療效佳

隨著生活水準提高及飲食西化，乳癌的發生率近年來急遽上升，根據衛生署統計，台灣婦女癌症的發病率，乳癌已躍居第二位；台灣乳癌發生率在35~40歲已達



▲台北聯合門診中心榮獲「乳癌防治績優組」基層醫療院所分組第一名。



▲台北聯合門診中心獲頒「婦女子宮頸抹片篩檢提供免收掛號費服務」親善醫院獎牌。

高峰，美國則在50歲以上才達高峰，可見台灣乳癌較之美國有年輕化的趨勢。

但是，一般女性發現乳房有硬塊時，往往因為羞於告訴他人、認為不重要或害怕切除乳房等，而延誤治療，喪失了大好的治癒機會，死亡率從85年起已凌駕子宮頸癌，顯然台灣女性比較缺乏自我警覺與醫學常識，有待國人共同努力。

吳副主任表示，根據最新版的AJCC乳癌統計，零期乳癌的10年存活率近100%，第四期則不到10%，可見早期發現、早期治療，是乳癌防治最好的方法。

高危險群 提早定期篩檢

目前國健局所定的免費乳癌篩檢年齡是50~69歲，每2年1次；因患者年齡有年輕化趨勢，國健局目前欲推動40~49歲的乳癌篩檢，已在部分醫院試辦中。

一般會建議，女性最好在35~39歲期間做一次乳房超音波或乳房攝影檢查，40~49歲間每2年1次，超過50歲則每年檢查1次。

但如果是乳癌的高危險群，包括一等親有乳癌病史（纖維腫瘤、纖維囊腫

等）、乳癌家族史或使用荷爾蒙補充療法、有乳房症狀、30歲以後生第一胎或未曾生育者、12歲以前初經或55歲以後才停經者、未曾哺乳者、中年後肥胖及攝取高脂肪食物者等，這些高危險群，最好提早到40歲以後即每年做1次乳癌篩檢。

有疑似乳癌症狀 應立刻就醫

如果高度懷疑有罹患乳癌的可能，必須馬上就醫檢查。

乳癌的主要症狀包括無痛乳房腫塊、乳頭凹陷、乳頭異樣分泌物（正常情況下，未在哺乳期間，乳頭是不應有分泌物的）、乳房外型改變如局部凹陷或凸出；乳房皮膚有橘皮樣變化、紅腫或潰爛；腫大的腋下淋巴腺等。如果出現這些症狀，應儘速接受檢查，千萬不要諱疾忌醫。

全員投入乳癌宣導 破除錯誤觀念

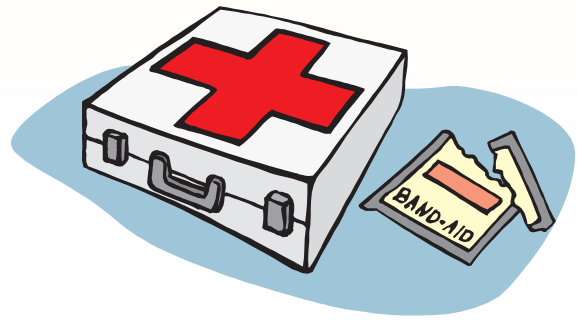
乳癌篩檢的推廣，讓更多人早期發現可能的疾病，就好像在做功德一樣，所以台北聯合門診中心對於預防保健的推廣不遺餘力，持續在同仁、親朋好友、長期患者等之間努力宣導，配合門診表、字幕機、公告等盡力推動，尤其很多人容易有的錯誤觀念，更必須努力釐清。

像小玲那樣以為胸部小就不會罹患乳癌的，就是她們推廣乳癌篩檢中一個真實的案例；而因檢查時因疼痛而大發雷霆，不料檢查出乳癌而得以早期治療時，對醫師、放射師及護理人員千恩萬謝的患者更所在多有。因此吳副主任提醒所有的女性朋友，一定要愛惜自己的健康，別忘了定期乳癌篩檢的重要。





簡單卻完備的 家庭醫藥箱



您是否曾有過小傷、小痛需要擦藥或服藥時，拿出醫藥箱卻找不到適合的藥，或藥品都已經過期。因此如何瞭解家庭醫藥箱究竟該準備哪些藥物，及正確的保存方法，才能真正達到以備不時之需的功效。

文 / 吳靜美

諮詢 / 簡淑真（台北醫學大學附設醫院藥劑部主任）

每個家庭應該都要有一個簡單的醫藥箱，以備處理蚊蟲叮咬、輕微擦傷的不時之需。不過，經過仔細檢查，卻經常發現，醫藥箱中往往有很多過期的藥品，使用了可能也無效；要不就是翻遍醫藥箱卻找不到當下最需要的藥物，醫藥箱形同虛設。簡單卻完整的家庭醫藥箱，究竟該準備哪些藥物呢？

常備藥品以成藥或指示藥為主

台北醫學大學附設醫院藥劑部簡淑真主任指出，一般家庭醫藥箱裡的常備藥物，通常會有綜合感冒藥、解熱鎮痛藥、胃腸藥、處理一般皮膚症狀、蚊蟲咬傷等外用藥物，及簡易包紮傷口的用品，這些藥物，大多屬於成藥或指示用藥。

她說，成藥藥效和緩、沒有蓄積性，使用簡便、安全性也高，所以可用來處理日常生活上的一些輕微不適，在社區藥局或藥房都可以買得到；如果需用到指示用藥時，就必須在有藥事人員執業的藥局購

買，並經由醫師或藥師的解說指導下使用，比較安全。

簡單傷口 外用藥不可少

家庭醫藥箱須準備的外用常備藥物，至少要包括小包裝沖洗傷口用的生理食鹽水、酒精、碘酒或優碘等清潔、消毒、抗菌藥品，保護小範圍傷口的OK繃等，經滅菌消毒後的紗布、棉花棒，以及小藥杯、膠帶、小剪刀等醫療器材；應付蚊蟲咬傷或肌肉皮膚紅腫疼痛，可準備含消炎止痛成分的外用軟膏或貼布，例如：萬金油、白花油等。

簡主任指出，如果不小心受傷，傷口範圍小且出血量少，可以先自行處理。簡易的處理方式是，先將傷口的血塊或血漬用清水洗淨，再用生理食鹽水清潔傷口，然後用碘酒由傷口中心往外消毒；若擔心傷口會發炎，最後擦上優碘並保持傷口通風，一般不須覆蓋傷口，但若傷口有膿或分泌物，或一碰到就非常疼痛時，也可以

用紗布或OK繃覆蓋，但要注意必須定時更換紗布或OK繃，否則還是會有感染的風險；若傷口已出現流膿或發紅、發痛等感染現象，則可擦上抗菌軟膏，並前往醫療院所就診。

當傷口覆蓋紗布或OK繃時，膿或分泌物容易因乾掉而將紗布或OK繃黏住傷口，簡主任建議可用生理食鹽水潤濕即可輕易除去。或者也可以準備會吸附組織液的人工皮備用，以代替紗布覆蓋傷口；雖然人工皮價格較貴，但不會乾掉黏住傷口，可輕易去除、且可防水，達到保護、遮蔽傷口的目的。

選擇無菌藥品及器材

在選擇這些備用藥品及器材時，要注意是否滅菌等問題。簡主任表示，例如棉花棒，應該準備滅菌後的密封棉棒，而不是大賣場那種一大包50支的棉花棒。

此外，小藥杯可用來量測藥水或生理食鹽水；膠帶可視家中成員的需求，選擇抗過敏專用、嬰兒專用或美容膠布等；剪紗布或膠帶的小剪刀在使用前，最好先用酒精棉花擦拭消毒。

而沖洗用的生理食鹽水，因為一打開使用後，就會增加細菌污染的風險，剩下的部分不能再留待下次使用，因此最好購買小包裝的商品，當次使用後沒用完的部分應即丟棄，等需要的時候再購買，不要一次買太多。

醫藥箱必備 蚊蟲咬傷藥

治療或預防蚊蟲咬傷的藥品，也是家庭醫藥箱必備的藥物。最常見的，包括

綠油精、樟腦油、白花油等，不過這些藥品的成分大同小異，民眾可任選自己喜歡的，以備不時之需。

另外，還可視家中成員的需求及特殊考量，選購平時備用的醫藥用品。例如嬰幼兒預防汗斑的痱子膏、預防尿布疹的二氧化鋅軟膏、通便的甘油球，治療濕疹、汗斑、香港腳等皮膚藥膏或噴劑，跌打損傷藥膏或貼布、消炎止痛藥膏或貼布等，都是平時比較常用到的醫藥用品。

口服藥物 用途多

除了外用藥物之外，簡單的口服藥物，也是家庭醫藥箱不可少的項目。一般家中常見的常備口服藥物，包括綜合感冒藥、止痛藥、口服退燒藥，及胃腸道用藥如制酸劑（即一般所說的胃藥）、消脹劑、腹瀉時用的止瀉劑、或便秘時用的緩瀉劑等，每一種藥物都有多種的選擇，可





視自己的需求購買少量備用。

另外，如果家中有過敏體質者，可準備少量抗組織胺等藥物；可依家中成員的需求，再準備其他特殊備用藥品。

藥物保存的方式

家庭醫藥箱準備好了，但該如何存放才能保持最佳藥效與品質？

除了每隔一段時間，例如半年或一年的固定時間，要檢查各種藥物、醫療器材的使用期限，適時更新補充、或增加需要的藥物項目，以免要用時，才發現藥物過期、或正好少了需要的藥品。

購買藥品時也應注意包裝上的保存期限，並詢問開封後可保存多久，未開封藥品應於保存期限內使用，開封後則應標註開封日期，並儘速用完，若超過開封後的保存期限或原包裝的保存期限，則應立即丟棄不要使用。

家庭常備藥最好放在陽光曬不到的地方，以免加速藥品氧化，而降低了藥效；也不要放在浴室內，以免被熱氣及濕氣影響，還沒到使用期限已不堪使用了。

許多人會把內服藥、眼藥水等藥品放在冰箱中保存，簡主任表示，除非藥品另有標示，否則不宜將藥品冷藏或冷凍，以免藥物受潮，通常藥品只要避免陽光直射，存放在室溫下就可以了。如果是必須保存在冰箱中的藥品，則應注意與食物分開存放，以免互相汙染。

用藥安全要注意

簡主任提醒，家中若有幼兒，要注意醫藥箱擺放的位置，避免幼兒誤食中毒；

口服藥物與外用藥品務必分開放置，以免誤用。

每一種藥品的使用方法、注意事項等不盡相同，因此不同的藥品不要全部拆開放置在同一容器內，以免混淆；藥品的標籤、外包裝及說明書應和藥品一同保存，切勿隨手丟棄，以備不時之需；每次使用過後，應隨手將藥品放回原包裝袋內，下次使用時才不會分不清楚或誤用。使用前應先檢視有沒有變色、異味或異常沈澱等問題，若有變質的疑慮即應丟棄，切勿再使用。

此外，外用藥與內服藥需分開放置，以免外觀過於相近而被誤食或誤用，例如咳嗽藥水與優碘藥水等，使用前應再確認一次；家庭常備藥應放在幼兒拿不到的地方，以免造成誤食。

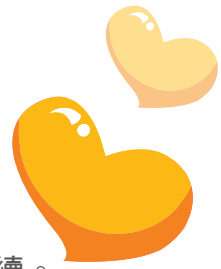
有病還是要看醫生

不論何種不適，若使用家中藥物仍無法改善，則應前往醫療院所就醫治療。例如使用感冒藥後症狀未獲改善，或高燒不退；造成傷口的器具有生鏽情形或傷口過大需要縫合等，都應至醫療院所就醫診治。而各種口服藥物如制酸劑、緩瀉劑等，都不適合長期使用，制酸劑長期使用，可能造成電解質不平衡，影響腎臟或心臟功能；而其長期中和胃酸的結果會導致胃酸失去原有的消毒殺菌功能，等於失去防衛線，增加了細菌入侵人體的機會。長期使用緩瀉劑，一直拉的結果，則會使腸胃機轉受影響，造成營養流失及吸收不良；長期下來，腸道形成依賴，若不使用緩瀉劑就無法蠕動作用了。





器官捐贈 讓愛延續



健保卡不只是一張保障國民健康的卡，也是一張傳遞愛心的卡！
簡單幾個步驟，在健保卡上加註個人器官捐贈意願，讓愛心無限延續。

文 / 丁彥伶

諮詢 / 劉嘉琪（財團法人器官捐贈移植登錄中心副執行長）

健保局於民國93年6月起，辦理健保卡加註器官捐贈服務，提供有心在生命最後時刻，將器官捐給需要的人，讓生命延續的民眾，透過健保卡，更能適時依照自己的意願遺愛人間。

健保卡加註器官捐贈 仍待推廣

財團法人器官捐贈移植登錄中心劉嘉琪副執行長表示，根據統計，健保卡開始辦理加註器官捐贈意願服務至民國98年1月止，在健保卡上加註器官捐贈意願者已有69,905人，雖然每年都有很多人熱心加註器官捐贈意願，不過和中華民國器官捐贈協會統計目前國內有超過54萬人簽署器官捐贈卡相較之下，在健保卡上加註器官捐贈意願者僅為12.79%，確實有再加強宣導推廣的空間。

醫院投入器官勸募 鼓勵民眾發揮大愛

劉副執行長表示，從民國94年度器官捐贈人數154人開始，民國95年度捐贈人數165人、96年度有151人，去年度達195人，受惠人數高達728人，為歷年來新高，除賴捐贈者和家屬的無私大愛外，也

是國內器官捐贈醫院和勸募團隊人員，用關懷轉化病家從不捨到無私捐出器官的努力成果。

健保局調高器官移植支付標準

相較於受惠器官捐贈的病患人數，每年等待器官捐贈的病患超過6,000人，也就是每年有9成患者等不到器官，抱憾而終。為提高器官捐贈風氣，健保局去年起調高器官移植支付標準，包括腎臟移植大幅調整為3倍，心臟、肺臟與肝臟移植均調高為2倍。

而今年健保局新增的23項給付中，也增加第一型糖尿病重症併發患者接受胰臟移植的27萬元給付、醫師自腦死捐贈者摘取胰臟可獲16萬餘元給付，以及心臟衰竭葉克膜病患在等待換心前使用心室輔助器，也可獲13萬6,000元的費用給付等，並修訂醫院評鑑項目，期能藉此提高醫院投入器官捐贈勸募工作。

同時委託財團法人器官捐贈移植登錄中心於各器官勸募醫院，實施「生命末期病人臨終照護意願徵詢作業」，宣導急重症病人有表達其捐贈器官的權利，並進行器官捐贈意願主動徵詢作業，帶動全國各



大醫院，鼓勵民眾共同積極參與這項有意義的工作。

健保卡加註器官捐贈意願 很簡單

國內很早就推動器官捐贈工作，目前已有超過54萬人簽署器官捐贈同意卡，但多數人都不會把同意卡隨時帶在身上，因此到了最緊急的時刻，因為家人和醫護人員不瞭解患者認同器官捐贈的意願，而無法及時發揮愛心。

由於健保卡兼具身分證明功能，又是國民就醫時必備的卡片，一般人幾乎都會隨身攜帶。如果能在健保卡上加註器官捐贈意願，在重要時刻就醫時，可讓醫院第一線醫護人員及早確認病患器官捐贈的意願，在積極救治仍無效時，也能讓家屬瞭解當事人的心願，使醫院可及時協助配合在黃金時刻完成其最後心願，捐贈器官幫助更多病人，讓生命延續、愛留人間。

很多民眾都有意願捐贈器官發揮大愛，但常不知該如何著手，其實在健保卡上加註器官捐贈意願很簡單，只要向中華民國器官捐贈協會，或財團法人器官捐贈移植登錄中心申請填妥相關表單，這些單位即會將民眾的資料轉送交由健保局載入民眾的健保卡資料中。

填寫健保卡加註器官捐贈意願可親至財團法人器官捐贈移植登錄中心或中華民國器官捐贈協會，也可透過電話詢問：財團法人器官捐贈移植登錄中心電話0800888067，或中華民國器官捐贈協會電話(02)2702-5150。也可上財團法人器官捐贈移植登錄中心網站(<http://www.torsc.org.tw/>)下載「健保卡加註器官捐贈意願表達」簽署單張，列印簽署單後郵寄

回該中心，或至中華民國器官捐贈協會網站(<http://www.organ.org.tw/>)線上簽卡。全國各大醫院服務台或社會服務部門也提供健保卡上加註器官捐贈意願的服務。民眾無需擔心個人資料外流，所有填寫的個人資料僅供器官捐贈意願登錄所用。

捐贈器官 讓生命延續

台灣民眾捐贈器官的愛心，雖然在亞洲國家中僅次於以色列，每百萬人約有7.2人捐贈，已在亞洲國家中名列前茅，但和歐美國家的每百萬人約有20人以上捐贈相較之下，仍有努力推廣空間。

台灣器官移植的技術在國際中享有盛名，不僅肝臟移植的成功率獨步全球，無論是心臟、腎臟等移植患者的存活率都不輸歐美醫學先進國家。以腎臟移植為例，洗腎患者每週要洗腎3次，洗腎健保支出每年約需65萬元，洗腎病患約只占總人口數0.3%以下，但每年卻用掉全國健保費用的11%以上，若患者接受換腎，平均1年的門診費約降到11萬元，不僅節省80%的健保支出，換腎病人平均也可比洗腎病人多活10年，因此，期待社會大眾持續支持器官捐贈，讓有限生命的器官，有機會拯救其他人，把生命的有限化為無限的大愛。🏠



率先資訊化 美國榮民醫療獨領風騷

文 / 管賢世

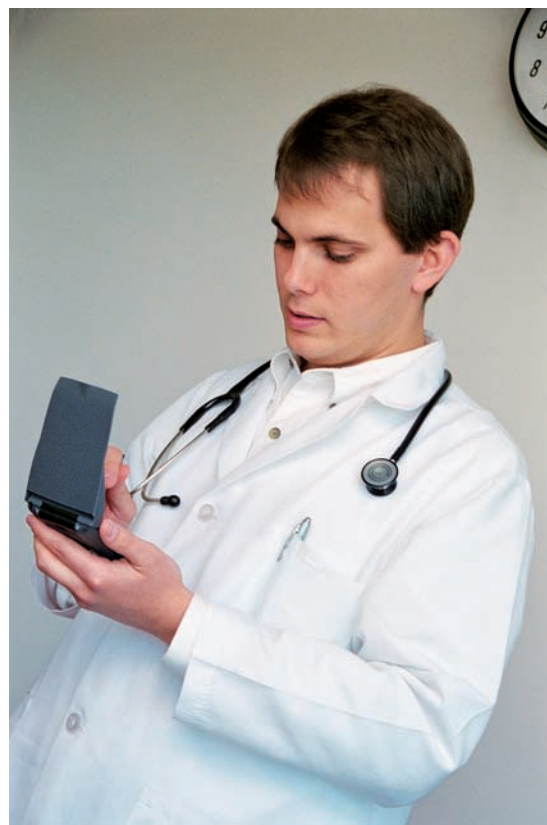
美國榮民醫療一向被歸類於醫療後段班，美國國會一度曾考慮將之關閉，改發醫療券給榮民自行覓醫治療。而今拜高科技之賜，榮醫出類拔萃，一躍而為效率、品質稱冠全美的業界楷模。

榮醫推行病歷電子化有年，舉凡就醫紀錄、用藥處方、檢查、檢驗等資料，一應齊全，醫師只須敲敲電腦，相關資料立即呈現，應有盡有。甚至連後續治療追蹤，例如幾時回診、該作哪些檢查等等，均可一覽無遺。

病房裡護士小姐手持電子閱讀器，在發藥給住院病患前，會先閱讀病患手腕條碼，再閱讀藥罐條碼，確定正確用藥後再給，以避免給藥錯誤。否則，非但無法治病更可能反而致病。

曾有居家心臟病患一夜之間體重驟增3公斤，顯示水腫，經電話諮詢醫師，被告知利尿劑加倍分量服之。如此這般及時作為，可防止病情惡化，不僅病患稱便，醫師亦感欣慰。

科學、資訊與同情的完美結合，無疑是現代醫療的夢想，就在榮醫，美夢成真。美國榮醫已成美國醫界資訊化先驅、



▲醫療資訊集中，可近性高，大幅減少醫療錯誤。

為最具成本效益的成員之一，明星身段已具。

醫療資訊集中，可近性高，大幅減少醫療錯誤。根據美國科學院所屬醫療研究所（Institute of Medicine）調查，全美每年至少有44,000個死亡案件係肇因於醫療



▲ 推行病歷電子化，就醫紀錄一覽無遺。

錯誤；又據衛生部評估，全國性資訊化系統一旦建立，每年可以節省費用1,400億美元，如此天文數字令人咋舌。

不過遠景儘管璀璨，短期內恐達成不易。美國醫療大餅年約1.9兆美元，折合GDP16%。業界保守落後，每年3,000億美元的交易量，仍有9成沿用電話、傳真或郵件成交，由此可見一斑。全國70萬名醫師、5,700家醫院的資訊收集，都各自為政，要他們資訊分享？恐非易事。

更何況要建立頂尖資訊系統，所需費用從2,000萬美元起跳，多數醫院恐力不從心哪。再說，也不能怪他們，環視全美，醫院群裡有1/3營運處於虧損狀態呢。無可避免的，也有人識慮較遠，已經起步採取行動了。

榮醫醫療早期整腳落後，多次被好萊塢製片人拿來消遣，導致顧問（病患）流失，1992年主事人著手整頓，推動病歷電子化。繼而招徠殘障老兵、低收入戶等弱勢族群，以照護一生為職志，才開始起死回生，終於扭轉聲譽。

榮醫目前旗下醫院及社區診所計1,300家，是全國最大的醫療體系，而且

就癌症定期篩檢、心臟病患受體阻滯藥（beta blockers）處方指標論，勝過同儕，成績輝煌譽滿遐邇。

這當中，善用高科技是其關鍵。他們建立一套軟體系統，名之為Vista，統管病歷，強而有力，堪稱榮醫大腦。醫師利用Vista電子開立處方，避免因手寫潦草而錯誤給藥；病人需打流感針、胸部照X光等後續治療行動，Vista會適時叮嚀，極為可靠。

榮醫病患10年前約290萬人，現今540萬人，顧客滿意度，依據密西根大學調查，連續6年勇冠全國。不止此也，在成本控制方面，榮醫也有一套，預算雖然年有膨脹，但病患持續增加，所以每人每年平均醫療費用僅約5,000美元，低於全國平均數6,300美元甚多，可圈可點。

2005年Katrina颶風襲擊路易斯安那州，造成嚴重災害，災民流落鄰州，就醫缺乏病歷，Vista適時發揮極佳功能，幫助榮醫病患群解異地就醫困難，厥功甚偉，識者無不刮目。

榮醫引進高科技，提高治療效率，同時發揮預防保健功能，終能降低就醫次數，證實醫療品質提高可以減少醫療支出，保險業者備受鼓舞。



參考文獻：

- (1) Technology has transformed the VA
by David Stires,
FORTUNE, May 11, 2006
- (2) How Veterans' Hospitals Became the Best in Health Care
by Douglas Waller
TIME August 27, 2006

落實使用者付費觀念 防杜醫療浪費

文 / 老殘

美國醫療照顧很好，為舉世所欣羨，不過代價奇高無比—2006年年支出達2.1兆美元，遠遠超過其他工業化國家，而且連年膨脹。

歐巴馬總統曾言，度過經濟危機後，將致力於控制聯邦預算云云。美國麥肯塞全球基金會曾做過研究報告，彌足參考。

美國醫療系統走偏了，花錢特多，但國內仍有15%人口沒有健保，何況醫療比重逐年吃重，排擠其他政府施政項目，同時也影響了國民之正常生活。

根據麥肯塞基金會估計，美國醫療支出比西方工業化國家平均高出1/3，年達6,500億美元之多，國民總福祉比其他國家好嗎？似又不盡然。就某些健康標準言，像乳癌治療存活率，是比人家高，其他嘛，反而遜色，最顯著的當屬國民平均壽命稍遜一籌。

麥肯塞報告揭露要點如下：

1. 公民營保險並駕齊驅，導致行政費用偏高？

各家保險人醫療費用申報格式不一，文書種類多而雜，加上行銷費用，確實虛增行政費用。究之實情，美國健保行政費用約占醫療費用的7%，但是即使減半，所省經費也僅能支撐6個月的醫療



▲美國醫院急診處經常忙碌異常。

費用成長數。因為醫療費用成長，實在太快了。

2. 急診利用過甚，扭曲資源分配？

從「急診室的春天」影集可以看出，美國醫院急診處經常人進人出，忙碌異常。不過歸根究柢，並不算太多，以2006年為例，約750億，僅占全年醫療支出的3.5%，尚不足以左右大局。

3. 關鍵在於美國人享用的醫療服務太多，而且太貴。

以電腦斷層掃描使用為例，在2005年美國人的平均使用率就比德國高出72%，而費用則為德國的4倍，顯示美國人使用頻率高、單價更高。關節置換手術是另一例子，使用率高出其他工業化國家9成，而且快速成長當中。依照衛生事務（Health Affairs）報導，美國在2005年膝、髖置換手術案件，達75萬件，5



年內成長了7成。

美國醫療制度反映了美國價值一濃厚的個人主義，混雜著企業精神，但不相信集中監督。民營健保公司乃至老人健保（Medicare），一再祭出各式各樣的限制，管制這管制那，惟始終無法左右醫師或病患的選擇。

「上有政策，下有對策」可真如中外通則。病患要求最先進的手術、診療、測試或藥物，醫師要求診療、處置、開藥的空間。「民之所欲」如此，誰也難以撼動。

新科技與新式治療申報請款不難，形同鼓勵捨舊方而取新方。何況，醫療新科技一旦問世，申請納入給付，每每祭出「生命無價，健康是寶」旗幟，保險人往往就得乖乖埋單。

經濟學家Amy Finkelstein作過估算，從1950年迄1990年，每人每年醫療支出的增加，大約一半係健保給付普及化所作的貢獻。2006年，病患自掏腰包醫療費用，



▲美國醫療支出超高，主要是人民享用醫療服務太多太貴。

僅占醫療支出的13%，時光倒退至1950年，可高達50%呢。

醫療成本控制方法，理論上很多，諸如價格管制、使用加以限制、引入市場機制，促使病患趨向更有效率、更簡單的治療等等。許多方法初期有效，但不久某些案例發生，被迫修正，容許例外，後來流於形式，以致效果都不持久。

關鍵何在？

防杜醫療浪費，節約支出，可是人人稱善。但病臨己身，總是要求用最好的、最有效的治療方法，即使所費不貲，在所不惜。何以致此？一般購物者為了找到價廉物品，不惜貨比三家，病患則因無須掏錢付費，往往心不疼，不在乎價格高昂，只求有效；保險人計較醫療總支出重於醫療單價；醫療業者包括醫師、醫院、護理、藥商、醫療器材商，立場不同，醫療支出對他們言，可是工資、薪水、獎金、利潤的來源，而非費用的支出。

利益不同，政治立場自然互異。醫療各方政治勢力不平衡，任何控制費用的努力，到頭來都失準頭。有沒有辦法改變呢？辦法是有，例如：

- 一、老人健保提高自負額。
- 二、企業代辦健保所扣健保費，視同員工一般所得加以課稅。
- 三、創立聯邦健保特別稅，專款專用。
- 四、醫療支出增加，如數加稅因應等。

如此這般，大家感受到成本的增加，於是有了「切膚」之痛。方法林林總總，總是不受歡迎的，惟共同的難題須共同嚴肅務實面對，才能逐步形成社會共識，有效改革。





「全民樂活 健康行」

全民健保14週年慶祝活動圓滿成功

慶祝全民健保14週年之「全民樂活 健康行」活動，自98年3月至4月底於全台各地熱鬧登場，活動期間吸引上萬人熱情參與。為鼓勵大家多走出戶外運動，健保局各分局規劃了豐富有趣的戶外活動，除有益身心的健走行程之外，現場亦安排園遊會活動，包含愛心義賣、免費健檢、農產品特賣等多樣化攤位，還有趣味搶答及抽獎活動，陪伴大家度過愉快又有意義的週末假期。

文 / 健保局



健走逍遙遊活動 · 總局及台北分局

中央健康保險局總局與台北分局於98年3月7日（六）在台北市關渡自然公園舉辦「全民樂活 健康行」健走活動，慶祝全民健康保險開辦14週年，也為系列全國慶祝活動揭開序幕。

當日早上大台北地區雖因鋒面影響，春雨綿綿，時而大雨滂沱，但民眾熱情不減，吸引了將近2,500位民眾參加。葉金川署長表示下雨是好兆頭，近來台灣缺水，總算盼到天降甘霖，希望大家遇水則發，健保得以永續經營。葉署長也提醒大家：目前國民普遍運動不足，每天久坐不動的時間平均高達7小時，許多慢



▲ 衛生署葉金川署長、朱總經理等於小朋友熱身操後，為活動揭開序幕。



性病已悄然上身而不自知，大家應及早建立動態生活，養成多走路的好習慣，讓最方便有效的健走活動，落實於生活中。

健走沿線除了可欣賞園區生態，另設計了闖關遊戲，民眾冒雨排隊腳踩軟泥也照樣玩的不亦樂乎。主舞台區另外還安排了保健資訊有獎徵答、健康諮詢、義診服務等活動，內容非常的豐富。



◀ 葉署長帶領大家在綠樹如蔭的關渡自然公園開心健走。



◀ 朱總經理努力從活動抽獎箱中抽出幸運兒。

蓮池潭健走活動 · 高屏分局

為慶祝健保開辦14週年，健保局高屏分局於98年3月15日（日）在高雄左營蓮池潭風景區戶外廣場辦理「全民樂活 健康行」健走活動。

由左營國小展演活力十足的花鼓隊表演熱鬧開場，並順勢養生操暖身後，由健保局朱澤民總經理及蔡經理敲響銅鑼，與參與民眾共同高喊「全民健走GO GO GO」的口號後出發，帶領所有參加民眾沿著蓮池潭沿岸健走，轄區各醫師公會理事長及醫院院長也親臨會場，共吸引近2千人參與。

為關懷弱勢族群，特別結合農漁會規劃農特產品（如車城洋蔥、彌陀虱目魚丸、美濃米等）及分局跳蚤市場、手工皂等愛心義賣活動，籌募愛心專戶款項協助無力繳納健保費之低收入邊緣戶及需救助之民眾，獲得醫界熱心參與，受捐及義賣款項超過55萬元，打破歷年紀錄。



▲「一二三四」健走前大家一起做熱身操。



▲民眾熱烈參與有獎徵答，個個都是健保知識達人。



蘭潭迎曦健走 · 快樂GO GO GO · 南區分局

健保局南區分局98年3月22日(日)在嘉義市蘭潭湖畔舉辦「蘭潭健康行、快樂GO GO GO」健走活動，吸引3千多人參加，健保局朱澤民總經理、南區分局毛燕明經理、黃敏惠市長等貴賓蒞臨現場和大家一起走完全程。

健走活動從蘭潭泛月公園開始，沿者環潭道路綠蔭大道至濟福宮折返，全程約4公里，腳程快的民眾半個多小時就回到泛月廣場，還有人扶老攜幼全家一齊參加，連寵物狗狗也要健康一下。

健康廣場則是由嘉義地區大型醫院及醫事團體提供免費健檢服務及諮詢，每個攤位都大排長龍，南區分局亦推出健保諮詢站，由吉祥物『牛實實』歡樂逗趣全場，更提倡『人間有



▲ 南區分局同仁表演肚皮舞，動感帶勁，獲得民眾熱烈迴響。



▲ 朱澤民總經理與民眾一起做健身操，場面熱絡有趣。

情 健保有愛』，對於弱勢民眾提供健保費紓困暨醫療協助。現場還有摸彩活動，包括折疊車、高級腳踏車、高級登山杖、高級背包等多項好禮，讓民眾歡歡喜喜地帶回家。

大手牽小手 · 一起來健走 · 北區分局

健保局北區分局於98年4月18日(六)在新竹漁港舉辦「大手牽小手·一起來健走」活動，邀請中華民國健身運動協會老師教導民眾如何正確健走，讓大家瞭解健走對健康的好處，現場吸引2千多位民眾前來參加。

活動結合新竹當地衛生局、醫事團體、醫療院所及社福團體等14個單位參與，健保局黃三桂副總經理親臨會場頒贈感謝狀予協辦單位，同時提醒民眾珍愛自己及家人的健康，鼓勵日常培養正確的運動習慣。

活動對珍惜健保資源與落實正確就醫也詳加宣導，並希望能在健保體系及社區環境中，持續進行弱勢關懷，讓「人間有情健保有愛」即時送達最需要的每一角落。

舞臺區活動有健康醫療檢測、弱勢關懷義賣、珍愛健康闖關拿獎、器官捐贈及業務諮詢等20個宣導攤位，另為活絡氣氛並達宣導成

效，規劃摸彩及餘興節目，邀請當地社團表演健康熱舞、日本舞、創意汽球教學等，場面熱絡溫馨。



▲ 北區分局與民同樂創意汽球教學。



全民樂活健康行

GO! GO! GO! With us · 東區分局

健保局東區分局98年4月18日(六)於台東海濱公園及森林公園舉辦「全民樂活健康行 GO! GO! GO! With us」健行活動，吸引近千位民眾扶老攜幼參加。活動當天由台東大學健青社所帶領的健康暖身操揭開序幕，緊接著就是健走活動重頭戲，從海濱公園與森林公園銜接處綠水橋走至活水湖前折返，路程約3公里。

現場設攤活動部分則有台東縣衛生局、各大醫院及醫師公會提供體適能檢測、骨密度測量、體脂肪、血糖檢測、CPR教學、口腔潔牙保健及中醫保健諮詢等服務，希望提醒民眾注意身體健康、多運動，增加抵抗力、遠離疾病。

另外，台東就業服務站設攤宣導並辦理就業媒合、台東縣稅務局提供租稅常識宣導，暨



▲ 朱澤民總經理於鳴槍後，帶領民眾開步走。



▲ 東區分局摸彩贈品豐富，民眾開心將腳踏車帶回家。

台東郵局設攤宣導及舉辦圖畫比賽，藉由此活動健保局希望凝聚台東地區公、私機構及醫療單位多方共襄盛舉，每個攤位都有民眾大排長龍，玩遊戲、拿獎品，各項宣導議題透過遊戲已傳達給民眾。

全民樂活 鐵砧山健康行 · 中區分局

98年4月25日(六)健保局中區分局號召上萬民眾走出戶外，將自我健康管理的觀念化為行動，相約在綠意盎然的大甲鎮鐵砧山風景區，展開「全民樂活 鐵砧山健康行」健走活動。

健保局朱澤民總經理致詞時，除感謝各界對全民健保的支持外，更呼籲民眾力行健康生活，並與中部醫界領袖高呼「每日一萬步 健康有保固 全民樂活Go Go Go!」健康宣言，在熱鬧的鳴炮儀式後，帶領民眾攜手健康向前行。

活動現場邀集中彰投醫事團體，設置免費健檢攤位，並有中醫義診、用藥安全、疾病預防、手工皂DIY及健保弱勢關懷等28個諮詢攤位，舞台區還有爵士樂團精彩演出，其中，百部鐵馬歡樂摸彩，更將活動帶到最高潮，現場湧進近2萬人潮，扶老攜幼熱情參與。本次活動相當成功，有遠從台南、雲林及苗栗的民眾，

前一天就趕到台中準備參加，亦有許多外勞朋友及外籍配偶參加，甚至將家中寵物帶來一起健走，現場洋溢歡樂氣氛。



▲ 朱澤民總經理和中區民眾一起做健康暖身操。



現場高呼健康宣言後，朱總經理帶領民眾攜手健康向前行。▶



遠離現代文明病系列（二） 您累了嗎？

現代人因為疲於應付急遽變化的社經環境，使身心長期處於高壓力與勞累的狀態下，因而引發了各種身心問題，其中過勞症就是近來非常受到重視的疾病之一。

文 / 王御風

諮詢 / 謝瀛華（萬芳醫院社區副院長）



▲ 透過冥想可以化解壓力，減緩腦細胞老化的速度。

「您累了嗎」這句簡單的廣告詞一出現就迅速爆紅，成為每個人朗朗上口的口頭禪，因為它道盡了現代人最真實的感覺與心聲。

近來常常可在報章雜誌上看到某位名醫長期壓力過大突然暴斃，或某位年輕有為的教授，在實驗室裡過勞猝死的新聞，這些消息令人不勝唏噓，也使人害怕，不禁想到自己也可能會遇到相同的狀況，是否已成為過勞死的高危險群？

過勞症是長期累積而成

「過勞死」（Karoshi）一詞由日本人發明的，通常是指因為過度勞累或身心壓力過大，引發腦部、心臟病、呼吸器官及精神疾病等疾病，而導致死亡或重度傷害。

這類病人常以「疲勞、全身乏力」、「覺得很累」、「好像怎麼睡都睡不飽」等的症狀表現，往往接受一大堆檢查後，還是找不出病因，病人痛苦、醫師也很困擾，早期的醫師最後只好以「精神衰弱」



看看自己有多勞累

疲勞、壓力的問題無所不在，身為現代人絕對不能不瞭解這個與我們健康息息相關的問題。趕快透過「過勞量表」，測測看自己是否已有過勞現象，如果是，就需要好好重新檢視自己的生活狀態，做些調整，以免健康亮紅燈。

1. 您常覺得疲勞嗎？

總是 常常 有時候 不常 從未或幾乎從未

2. 您常覺得身體上體力透支嗎？

總是 常常 有時候 不常 從未或幾乎從未

3. 您常覺得情緒上心力交瘁嗎？

總是 常常 有時候 不常 從未或幾乎從未

4. 您常會覺得「我快要撐不下去了」嗎？

總是 常常 有時候 不常 從未或幾乎從未

5. 您常覺得精疲力竭嗎？

總是 常常 有時候 不常 從未或幾乎從未

6. 您常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？

總是 常常 有時候 不常 從未或幾乎從未

◎計分方式

將各選項分數轉換如下：總是-100分；常常-75分；有時候-50分；不常-25分；從未或幾乎從未-0分，再將得分相加，除以6，便可得到個人過勞分數。

◎分數解釋

- 50分以下：您的過勞程度輕微，您並不常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。
- 50-70分：您的個人過勞程度中等。您有時候感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您找出生活的壓力源，進一步的調適自己，增加放鬆與休息的時間。
- 70分以上：您的個人過勞程度嚴重。您時常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。

(此表參考勞工安全衛生研究所《過勞自我預防手冊》)

或「自主神經失調」等來診斷。

其實，倦怠疲勞是正常的生理反應，人體經過日常活動、動腦思考或運動後，都會產生暫時性的疲勞，通常只要有適當的休息與調養，就可恢復正常。

過勞引發的倦怠並不是一朝一夕造成的，而是經過長時間的累積，從對周遭事物漠不關心、無力感、莫名疲憊到沮喪、無聊等都可能是過勞症症狀之一，初期常被誤認為是暫時的情緒低潮或身體不適，而被忽視，等到發現時往往已經很嚴重，甚至造成在新聞中常見的猝死悲劇，而猝死的原因往往是「急性腦出血」或「心肌梗塞」。

誰是高危險群

過勞症與生活習慣、工作形態及人格特質有很大的關係。常沒吃早餐、三餐不定時定量、經常性熬夜、常吃宵夜或應酬聚會等都是容易引發過勞症的不良習慣。

工作形態為重複性高、壓力大或成就感低的工作，也比較容易有過勞現象。其中，重複疲勞的工作，如果又不能獲得同等的報酬或成就感，就很容易導致生理、心理不平衡而有過勞現象。

還有就是追求完美的人格特質也是過勞症的高危險群，A型血型的人，由於凡事講求盡善盡美，就很容易壓力過大或過於勞累。另外，凡事衝衝衝，過度有衝勁的人也是高危險群之一。

為什麼過勞會致死

宇宙萬物都有自然運行的規則，人體也有自然的循環節奏，也就是我們常說的「生理時鐘」，人體各種身心狀態，如精

神、情緒、體力等會依時節、氣候甚至時辰有不同的反應與變化。

會發生過勞症主要沒有適度的放鬆、休息及正常的生活作息。依人體生理時鐘來看，一天當中最好的睡眠休息時間是午夜12點到凌晨4點，在這段時間入眠，身體能獲得最有效的休息。

中醫也常說子時是（午夜11點至凌晨1點）氣血循環至肝臟的時辰，如果這段時間能充分休息，讓肝臟完全調養並排出體內毒素，隔天才能發揮解毒、消化的功能，肝臟也不會負荷過度。

過度勞累、長期熬夜或日夜顛倒的夜貓族，就容易生理時鐘混亂，使肝臟得不到適當的休息與保養，影響正常的身心狀態，產生偏頭痛、注意力不集中、臉色蒼白、眼圈發黑、暈眩、失眠、腸胃潰瘍、肝功能異常、經期不順、抵抗力下降等症狀，更嚴重的人還可能有自律神經失調、精神耗弱等腦細胞提早老化的現象。

隨著對過勞死的重視及相關研究越來越多，目前對於過勞死的機轉有較多的認識，其中精神壓力過大會促使代謝廢物沉澱、血液黏度增加；情緒變化過大會抑制細胞活力；過度緊張也會讓身體產生Cortisol（腎上腺皮質內分泌素）與腎上腺素，這兩種激素混合起來，就會造成血管收縮、血壓上升，使心臟產生不適，這些現象都會提高過勞的死亡機率。

治療過勞症 從日常生活做起

如果你已經有時常感到頭昏腦脹、反應遲鈍、注意力分散等心智活動難以正常發揮，或失眠、恐懼、焦慮、憂鬱、強迫性遺忘等神經症狀，除了應儘早至精神科



簡單小動作 遠離過勞死

- 1. 打哈欠有益身心：**打哈欠是一種深呼吸，因為打哈欠時，會張大口吸氣，可增加肺活量，提高血中氧氣量，並排出二氧化碳，最後副交感神經受到刺激，會興奮大腦中樞而驅除困倦感、提高清醒的程度，並增加細胞活力。
- 2. 伸伸脖子動肩膀：**久坐打電腦或長期持續相同動作，容易使肌肉緊繃，每隔一段時間，花幾分鐘伸展筋骨，可以放鬆肌肉，也有助於紓解壓力。
- 3. 補充足夠水分：**缺水會產生疲勞頭痛的現象，因為水分占了人腦的75%，所以脫水第一個影響的器官就是腦部。成年人每天至少應該喝2000c.c.水，因此，別忘了在桌上放一杯水，隨時提醒自己補充水分。
- 4. 補充碳水化合物：**壓力會消耗腦部血液中產生放鬆感覺的化學物質—血清促進素的濃度，因此，補充碳水化合物有助於克服壓力。如果已患有過勞症的人，還可服用β胡蘿蔔素、維生素C、維生素B12，幫助緩解病情。
- 5. 放鬆心情：**壓力會讓人疲勞和心智老化，透過冥想可以化解壓力，減緩腦細胞老化的速度。



就診之外，最重要的還是必須改變自己的生活形態，才能真正解決問題。

- 1. 養成良好的飲食習慣：**飲食要少油、低鹽、少糖，補充優良的蛋白食物，如豆類製品等，注意多吃新鮮蔬菜、水果，三餐正常、一定要吃早餐，特別要避免暴飲暴食或偏食，因為暴飲暴食容易造成消化道病變，且造成身體負擔，更容易產生疲勞或不適，偏食則容易缺乏某些營養素，影響身體平衡狀態。
- 2. 養成運動的習慣：**每週運動2~3次，每次30分鐘以上，是維持心肺功能最好的方法，而從事自己喜歡的運動也能有效消除身體疲勞、減緩壓力，使身心

放鬆。如果沒有固定的運動嗜好，可以從最簡單的、不需要太多技巧的運動開始，慢跑或快走都可有效增強體能、延緩細胞老化。

- 3. 培養適當的娛樂與休閒：**適當的娛樂與休閒可以幫自己建立正向的人生觀。經常參與戶外活動、到郊外走走，也有助放鬆心情、為生命增加正向的力量。
- 4. 增進人際關係：**養成人際間長久、穩定的互動關係，在處世上可學習現在流行的老二哲學，避免將所有事情都攬在自己身上，適時地求援，都是可幫助自己免於疲勞的方法。





獻給天下女性特集

慶祝母親節，本期特別企劃「獻給天下女性特集」，包含女性們關心、喜愛的身心靈話題，也提醒女性朋友為家庭犧牲奉獻、忙於扮演好各角色的同時，別忘了好好愛惜自己，更祝福天下女性永遠快樂美麗！

這樣染髮不傷身（一）

從青少年到老年人，許多人喜歡為頭髮做些變化、加些顏色，但是不正確的染髮程序與品質不良的染劑，可能危害健康，提醒您愛美的同時，也要做好保護工作。

文 / 王淺淺

諮詢 / 王國憲（台北醫學大學附設醫院皮膚科主任）

年輕人高喊「變髮有理」，家中長輩也不甘當個「銀髮族」，所以灰白染成深色黑或是亞麻色、酒紅色、咖啡色，只要自己喜歡，現代人就可以來個大變髮，想要什麼顏色就怎麼染，不過，比愛美搞創意的同時，卻常常衍生出不少惱人的健康問題。

認識各種染髮方式

染頭髮簡單解釋就是靠雙氧水和染劑調和，利用所產生的化學氧化作用來上色的染劑，染劑依成分分為化學和天然種類，化學染是指利用人工色素加上化學品，而近幾年健康意識抬頭，憂心化學染劑產生的副作用，所以，通常強調使用天然成分的染髮劑，市占率最大的是含指甲花成分的染劑。

染髮若以色彩持久性區分，可粗分成金屬染、永久染和暫時性染髮：

1. 金屬染：以金屬性的色彩附在頭髮表層，是比較老式的染髮技法，因為金屬染容易傷害髮質，染髮後髮質會變粗硬和乾

躁，髮質會愈來愈差，目前市面上已很少使用。

2. 永久染：是指鹼性染料和酸性的雙氧水混合作用，染髮後不需要加入第2劑，染膏經過雙氧水膨脹之後，進入皮質層內和自然色素結合，讓色素無法釋出，所以選擇永久染時，必須注意減低頭髮受損的機率。

3. 暫時染（也有業者稱護髮染）：是漸進式的染髮劑，藥劑內含醋酸鉛，顏色只會在頭髮的表面，不會滲透到髮幹裡層，所以，色澤只能維持2~3週，在洗頭的時候顏色會跟著掉，通常用來做臨時性造型、增加髮色度。

染髮帶來的傷害

台北醫學大學附設醫院皮膚科王國憲主任解釋，國內外發生染髮傷害的情況層出不窮，最常見到染髮對健康的影響可以分成3個層次。



- 1. 髮質受損：**這算是最輕微的情況，每個人都會發生，因為染髮藥劑含有化學性物質，經常性染髮就容易損傷髮質，有的人會感覺頭髮變得乾澀、容易斷裂，或是洗頭過後頭髮容易打結，醫師強調染髮並非壞事，但是染髮次數過於頻繁，對頭皮太刺激，因此，建議最多2個月染髮1次。
- 2. 過敏或皮膚病：**因為這類情況而前來就診的病患以青年到中年的年齡層最多。王主任表示，這和個人體質有絕對的關係，因為個人體質對於染髮劑化學藥劑發生輕微過敏，有人一接觸就過敏，而且也不會因為多接觸就會適應而停止不適情況，通常在特殊體質或人體特殊時期更常見，例如孕婦或是高齡長輩或產後皮膚較敏感者，使用染髮劑比較容易發生過敏情形。包括上述個案的急性接觸性皮膚炎，初期時患者通常會感到紅癢、患部會有凸腫、有的還會伴隨水泡疼痛等症狀，臨床就曾經出現過患者因頭皮搔癢，導致抓破皮引發細

菌感染，有的患者紅癢部分還會延伸到耳後或頸部；這時醫師會採內服藥及外塗藥膏雙管齊下治療，一方面服用抗組織胺，或是少量類固醇，療程大約3~7天，另外，外塗類固醇藥膏，視患部復元情況決定療程長短，通常1週內應會痊癒。

- 3. 中毒：**中毒通常不會發生在一般民眾身上，在國外只出現在動物實驗階段，尚未經過人體實驗，主要是因為染劑含有化學成分，會有引起膀胱癌和皮膚病變的疑慮；王主任解釋，通常必須從事染髮或是指甲彩繪等接觸染劑長達20、30年的從業人員，因為吸入或是接觸累積，才有可能產生致癌的疑慮，因此，醫師建議長期接觸染劑的人員，應該習慣工作中全程戴口罩和手套，以減少吸入有害物質。

染髮已經是擋不住的流行趨勢，在健康意識抬頭的今日，也有不少醫界高聲呼籲，宣導正確染髮觀念，讓民眾可以盡情享受美麗的同時，也不要受到傷害。



染髮注意事項

王主任針對染髮前後過程提出幾點建議，給愛美又護髮的民眾參考：

- 1. 染髮前先用皮膚過敏試驗：**取少量的染髮劑塗抹在手腕內側或是頸部後方，因為這裡的皮膚比較細緻，經過48~72小時之後，若無過敏反應後再染髮。
- 2. 貼膚試驗：**大醫院有一種自費檢測項目，可以透過「貼膚試驗」得知自己對染劑成分會不會過敏。
- 3. 全程戴上口罩：**染髮過程中，除了工作人員全程戴口罩、手套之外，染髮者也可以戴上口罩，避免吸入刺鼻氣味。

4. 染髮劑勿使用在眉毛及睫毛處：

有些人為了趕流行，除了染髮，有時候還會染眉毛甚至睫毛，醫師表示，這兩處皮膚層較薄，建議染髮劑勿使用在眉毛及睫毛處。

- 5. 出現不適，立即就醫：**染髮後假如出現不適症狀時，建議立即尋求皮膚科醫師治療，以免過敏症狀更加嚴重。





獻給天下女性特集

下廚為媽媽做好菜 (二)

今年您打算用什麼方式慶祝母親節？親自下廚準備幾道好菜，比送禮物、上館子更能討媽媽歡欣，善用家中必備的電鍋，就能輕鬆做出一桌料理，讓媽媽吃得健康又開心！

文 / 王御風

諮詢 / 陳韻帆 (榮新診所營養師)

資料來源 / 《123電鍋菜》陳嘉謨 / 著 台視文化公司出版



想做些好吃的料理給媽媽吃，又擔心自己廚藝不佳？學習一些食材處理及烹調的小技巧，不論您是烹飪高手還是廚房新手，會用電鍋就能輕鬆變出各種佳餚，三不五時做幾道好菜慰勞辛苦的媽媽。

1. 魚類料理技巧：

將鮮魚去鱗、鰓、內臟，沖乾淨並用少許鹽及酒醃約15分鐘，以殺菌、去腥。若想做清蒸魚，可選鱸魚、黃魚等魚類，將魚放入電鍋，外鍋放半杯水烹煮，另用炒鍋放少許油燒熱，加入薑絲、蔥絲爆香，再加入魚露汁、醬油及少許的水煮沸，最後淋在魚肉上面，就是一道鮮

美好吃的佳餚。

2. 雞肉料理技巧：

雞肉肉質較細嫩又沒有筋，所以必須順著紋路切，才不會斷掉。燉煮雞湯可使用雞腿肉來烹調，口感較細嫩，如果怕湯汁太油膩，可將雞皮去除，水量最好一次放足，鮮味才會出來，外鍋約放1杯水，待開關跳起，撈除表面雜質，加入調味料即可。

3. 豬肉料理技巧：

豬肉肉質較嫩、筋較少，最好是斜著纖維紋路切比較不會斷掉，吃起來的口感也比較嫩。煮湯前先放入加了蔥、薑、酒的滾水中汆燙，撈出洗淨，即可清除腥味或異味，才能煮出一鍋清澈的鮮湯。

4. 葉菜料理技巧：

一般蔬菜或多或少含有些辛辣味、澀味、苦味的物質，為了要保持蔬菜的色澤，汆燙時，可以加些食鹽及油，增加美觀，也比較不會流失營養素，再放入已煮熟的食材內拌勻即成。或是等待電鍋開關跳起，外鍋再加入1/4杯熱水，放入葉菜類續煮至開關跳起，即可取出食用。大白菜、高麗菜比較耐煮，可與其他食材一起放入烹煮。





銀杏五穀菜飯

材 料 銀杏5粒、白山藥丁1/2杯、菱角肉4個、紅蘿蔔丁1大匙、甜豆仁1大匙、香菜1株、五穀米2杯、高湯2杯（3人份）

調味料 鹽1/4小匙、香菇粉1/4小匙

- 做 法**
1. 銀杏洗淨；菱角肉洗淨，切丁。
 2. 香菜取嫩葉，洗淨；甜豆仁洗淨，放入滾水汆燙至熟，撈起，待涼。
 3. 五穀米洗淨，加入高湯浸泡1小時，放入1.及調味料。
 4. 移至電鍋（外鍋加1杯水，約200c.c.）煮至開關跳起，續燜20分鐘後，撒入甜豆仁，再擺入香菜作裝飾即可上桌。

營養成分分析表			
熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
1527	27.5	4.6	336.7



穀物種類很多，可以選擇自己喜愛的種類搭配食用，因每種穀物浸泡時間不同，所以必須將續燜時間拉長。



茼蒿茄

材 料 茄子2條、辣肉醬罐頭2罐、薑末1大匙、蒜末1大匙、茼蒿絲5兩、蔥花1大匙（3人份）

調味料 鹽1/4小匙、醬油1/2小匙、香菇粉1/4小匙、白醋1/4小匙、糖1/4小匙、太白粉1/2小匙

- 做 法**
1. 茄子切成2節，放入滾水中先燙過，再浸泡冷水，排盤，茼蒿絲放在中間。
 2. 蔥末、薑末、蒜末加入辣肉醬及調味料拌勻，淋在茄子上，待電鍋（外鍋加1杯水，約200c.c.）冒出蒸氣，移入電鍋，煮至開關跳起，取出，搭配蔥花裝飾即可。

營養成分分析表			
熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
667	61.8	38.9	24.5



因為茄子已經先汆燙過，所以電鍋要先加熱至水滾，再將所有材料放入蒸煮，以免茄子過熟，口感變差。



火腿三色素

材 料 金華火腿末1大匙、鮮香菇2朵、玉米筍5支、紅蘿蔔10小球、香菜少許、高湯1/4杯（3人份）

調味料 鹽1/10小匙、香菇粉1/8小匙

- 做 法**
1. 玉米筍洗淨，用平刀法切對半，排列於盤中。香菇洗淨，去蒂頭，切片。
 2. 再續放入紅蘿蔔球、鮮香菇片、高湯及調味料。
 3. 移入電鍋（外鍋加1杯水，約200c.c.）煮至開關跳起，取出，放入金華火腿末及香菜即可上桌。

營養成分分析表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
145	12.8	2.7	19.4



若是想要放些綠色蔬菜，可以炒熟後再排列在盤中，以增加翠綠感。



蝦泥西蘭花

材 料 蝦泥4兩、板油丁1/2大匙、綠花椰1朵、甜紅椒1/4粒、甜黃椒1/4粒、蔥1/2支（3人份）

調味料 鹽1/8小匙、香菇粉1/8小匙、胡椒粉1/8小匙、太白粉1/4小匙

- 做 法**
1. 將蝦泥、切粒的板油、調味料攪拌均勻，分成大小一致的丸子。
 2. 綠花椰切小朵，洗淨，沾上太白粉，每一朵釀上蝦泥，裝入盤中。
 3. 甜紅椒、甜黃椒洗淨，去籽，切菱形片，分別釀在蝦泥上面，待電鍋冒出蒸氣，再移入電鍋（外鍋加1杯水，約200c.c.）煮至開關跳起，取出，勾少許芡汁淋在上面。蔥切絲，排飾在丸子上即可。

營養成分分析表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
319	35.7	11.6	21.8



此菜加入魚漿會更滑嫩可口，且有脆感。



豉汁魚雲

材 料 鱧魚頭半個、蒜頭丁、紅辣椒丁、薑末、蔥花各1小匙（3人份）

調味料 豆豉1兩、蠔油1小匙、香菇粉1/4小匙、糖1/8小匙、酒1/4小匙、香油1/4小匙、太白粉1小匙

- 做 法**
1. 鱧魚頭洗淨，剝塊，入鍋。
 2. 加入調味料、蒜頭丁、紅辣椒丁、薑末，醃20分鐘入味。
 3. 移入電鍋（外鍋加1杯水，約200c.c.）煮至開關跳起，再放入蔥花，淋上少許燒熱的沙拉油，即可上桌食用。

貼心小叮嚀

1. 豆豉有乾濕兩種。濕的可直接使用；乾的清洗後，再用糖及油（乾豆豉1杯、糖1小匙，油蓋面）蒸1小時，才比較容易出味。
2. 鱧魚頭可改成排骨或雞肉塊。

營養成分分析表			
熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
316	39.7	15.1	1.6



麻油玉米雞湯

材 料 半土雞腿塊2支、糯米玉米1條、老薑8片、蛤蜊6兩、香菜1株、麻油1/2大匙、內鍋水6分滿（3人份）

調味料 麻油1小匙、鹽1/4小匙、香菇粉1/4小匙

- 做 法**
1. 半土雞腿塊洗淨；糯米玉米剝皮，洗淨，切段；蛤蜊放入鹽水吐沙約20分鐘，再洗淨。
 2. 炒鍋加入麻油燒熱，放入薑片爆香，續入半土雞腿塊炒至5分熟。
 3. 加入糯米玉米、蛤蜊及水，倒入另一個鍋，移入電鍋（外鍋加1杯水，約200c.c.）煮至開關跳起，再加入全部的調味料拌勻，上桌前搭配香菜做裝飾即可食用。

貼心小叮嚀

1. 半土雞腿塊先用麻油炒過比較香，也可用汆燙方式，但味道較差。
2. 煮好後，再滴入少許麻油更香。

營養成分分析表			
熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
804	88.4	31	42.4



獻給天下女性特集

廚餘 您丟了好東西！(三)

果皮、茶葉、咖啡渣及喝剩的飲料，往往直接被丟棄，可是如果知道再利用的方法，您會發現這些廚餘都是珍貴的好東西。

文 / 張怡伶

資料來源 / 《廚餘變黃金》陳澤琪 / 著 台視文化公司出版

平常生活中吃剩的廚餘，多數人都會毫不考慮的往廚餘回收桶一丟，但是其中有很多東西都可以再利用，代替各式化學芳香劑、清潔劑，好用、環保又健康，下次有廚餘的時候，可別丟太快。

咖啡渣 打蠟效果好

許多家庭在廁所、車內、鞋櫃或衣櫥裡都會放各種芳香劑，以掩蓋異味，但市售的芳香劑多含化學元素，或含有危害人體的有機溶劑。善用咖啡渣就可輕鬆除味，環保又健康。



* 做法

用過的咖啡渣可直接使用，若想保存較久，可以曬太陽或以烤箱烘乾保存。

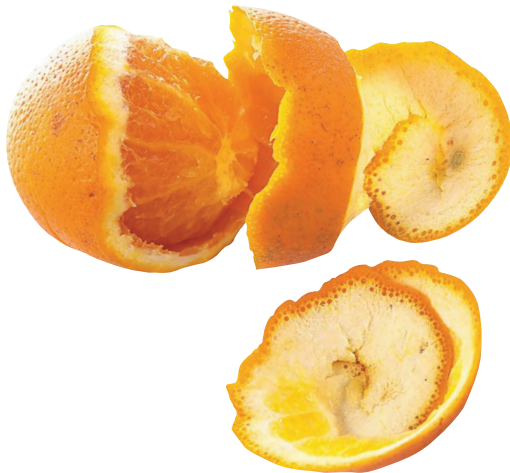
* 生活應用提案

1. **環保除味劑**：咖啡渣曬乾後，裝放小碟上，再放入鞋櫃中、廁所裡或冰箱中，可有效消除異味。
2. **黑鍋除臭劑**：如果不小心把鍋子煮得焦黑，先在焦鍋內倒醋，浸泡半小時，再以菜瓜布刷洗，然後再倒入咖啡渣與溫水浸泡15分鐘，倒掉後，用軟布清洗乾淨，鍋子不但亮麗如新，也不會留下焦黑異味。
3. **洗地板打蠟劑**：把曬乾的咖啡渣裝入絲襪中，用來打磨地板，可達到打蠟的效果，讓地板變得光亮。
4. **盆栽肥料與驅蟲劑**：咖啡渣除可作為盆栽肥料外，有些蟲與蝸牛害怕咖啡因，因此也是天然、無污染的殺蟲劑。



新鮮果皮 添香氣

柑桔類果皮富含植物性揮發精油，其特殊的香味可作為日常除臭劑，也可用來做烹飪調味品。



* 做法

吃橘子、柳丁、葡萄柚、文旦、檸檬等柑桔類水果之前，用清水多清洗幾次，徹底將殘餘農藥清洗乾淨。

將剩下的果皮切成細丁，可保存1週。

* 生活應用提案

1. **肉類調味香料**：烹煮各種肉類前，先灑上新鮮柑桔果皮細末，然後再進行料理，不僅可去除肉類腥臊味，也會變得特別甘甜好吃。
2. **彩色香味冰塊**：在開水中加入檸檬汁調味不稀奇，將檸檬皮或柳橙皮切成細末加入開水中，放入冰箱做成的彩色冰塊才有趣，喝水時放幾個彩色冰塊在水裡，開水變得香甜又美味。
3. **天然清潔布**：市場裡經常看到攤販，賣力地宣傳萬用抹布的神奇效果，其實不用花錢也能擁有神奇抹布，只要用柑桔類果皮直接搓擠塗抹沾滿灰塵或茶垢的陶器與餐具，或塗擦污黑的鋁鐵類鍋器（包括底部），就可輕鬆清除污漬。
4. **暈車鎮定劑**：容易暈車的人，說到坐車就痛苦，試試看利用柑桔類果皮克服暈車困擾，上車前1小時，搓揉新鮮果皮，將揉擠出的汁液，塗擦在鼻孔內，吸氣時聞著天然清新果香，可舒緩坐車不適。
5. **植物有機肥**：將柑桔類果皮集中堆放，腐爛後埋入盆花土中，是很好的有機肥料。

剩啤酒 天然亮光劑

您知道啤酒除了清涼解渴，還有玻璃亮光劑與衣物增色劑的神奇效果？！

* 生活應用提案

1. **玻璃亮光劑**：不管是玻璃器皿或門窗，一陣子不注意就會黯淡無光，直接用清水沖洗，往往效果不佳，可用軟毛刷沾上喝剩的啤酒，去除玻璃的髒污，再以軟布沾啤酒擦拭，就可讓玻璃清潔透亮。
2. **眼鏡清潔劑**：將眼鏡浸泡在啤酒中5分鐘，再以軟布擦拭，眼鏡污垢清潔溜溜又有殺菌效果。

3. **衣物柔軟增色劑**：衣服穿久了總會褪色，浸洗衣物時，倒入兩杯剩啤酒，不僅可使衣物變得柔軟，也可讓已褪色的深色棉製衣物明顯增色。

4. **肉類食材變鮮美**：烹煮肉類如何保留鮮度與柔嫩是門大學問，燻煮牛肉時添加啤酒、料理鮮魚前先用啤酒浸泡半小時、煮海鮮火鍋添加啤酒，都是肉類好吃的秘訣。





茶葉 除臭妙用多

現代人喜歡喝茶，因為茶不但是天然的養生飲品，又可去脂、解油膩，喝剩的茶水與茶渣更有許多妙用。



* 做法

用過的茶渣或茶包可直接使用，若想保存較久，可以曬太陽或以烤箱烘乾保存。

* 生活應用提案

1. **道地茶葉蛋**：泡過茶的茶葉渣加少許食鹽煮蛋，再加上滷香包，就可滷出清香可口的茶葉蛋。
2. **日本京都茶粥**：將剩飯加蘿蔔、海帶、水與少許鹽，然後以棉布包裹剩茶葉，一同熬煮，就可完成促進消化與延年益壽的茶粥。
3. **去除魚腥味**：把鮮魚放在溫熱的廢茶水內泡洗，不僅可去除魚腥味，也可讓魚肉更香甜好吃。如果調理海鮮類食材，手上沾染了腥味，也可用喝剩的茶水或茶渣洗手，即可去除腥味。

4. **清洗餐具油垢**：有些油膩的餐具即使用清潔劑還是覺得不容易洗乾淨，此時可將油垢較多的餐具浸泡在茶渣溫水裡，15分鐘後再直接用茶渣擦洗，不但去污力強，而且省時又方便。

5. **冰箱除臭劑**：打開冰箱撲鼻的異味讓人難受，可以把曬乾的茶葉渣以網布包裝，置於冰箱內，即可去除冰箱異味。

6. **消除大蒜口臭**：多吃生蔥、大蒜有益健康，但口中也會留下特殊氣味，試著在口中放些茶渣咀嚼一會，蔥蒜的臭味便可慢慢消除。

7. **清洗鮮色毛線或棉衣物**：用廢茶水洗滌鮮色毛線或棉質衣物，不僅能徹底消除污垢，還可使衣物恢復鮮亮顏色，但不可使用在白色衣物上，以免衣物被染變色。

8. **馬桶芳香劑**：把茶渣或茶包放進網袋中，然後綁在馬桶水箱內，並定期更換，就變成最省錢的馬桶天然芳香劑。

9. **電話筒除臭劑**：講電話總是無法避免口水噴到話筒上，久而久之話筒就留下臭味，您可以把泡過的茶包晾乾後，放在話筒槽中，可有效除臭。

10. **茶水除腳臭**：腳在鞋子裡悶了一天，回家脫鞋後難免有些臭味，把茶渣放入溫水盆中洗腳，再用手按摩放鬆，不僅可除腳臭，又可促進健康。

11. **食物乾燥劑**：家中五穀雜糧存放時間一久，容易長蟲生黴菌，把茶渣或茶包曬乾，以棉布包裹塞入，可使米糧保存狀態較好，並增添香氣。

12. **植物有機肥**：把泡過的茶渣倒在花盆上，不僅可保持土壤水分，又可作為植物的天然有機肥料。



酒浸果皮 除蚊蟲

新鮮果皮放在空氣中，只能保存1週，若將果皮浸於酒中，可保存較久，果皮與酒精融合也可將果皮中所含的果膠或精油成分完全釋出。

* 做法

把吃剩的柑桔類果皮清洗乾淨，切成小塊（不需搗成細末）。

把米酒頭倒入密封罐中，再放入果皮，酒量須滿過果皮，於瓶口封上塑膠膜，再蓋緊蓋子。靜置於陰涼處兩個星期以上。

* 生活應用提案

1. **廚房油污清潔劑**：廚房油污是所有家庭主婦的煩惱，想去除油污又不想接觸太多傷手的化學清潔劑，將酒浸果皮汁液噴灑在油垢上，等10分鐘後，再用廢棄報紙或抹布擦拭，就能立即光亮，滿室芳香。
2. **衣物清潔液**：將充滿油煙味、沾染黃色油垢或汗漬的衣物，浸泡在加入酒浸果皮汁液的水中，待20分鐘後再丟入洗衣機清洗。若衣物有殘留嚴重的污垢，也可用新鮮果皮直接在衣物上搓擦，去污效果超神奇。
3. **滅菌防腐與防蟲**：在屋角或陰暗的地方，經常會藏著細菌或蚊蟲，先煮一鍋新鮮柑桔果皮汁液，加入冷水用來擦洗屋內各處，再將酒浸果皮汁液噴灑在屋裡各角落，滅菌又防蟲。



4. **貓狗跳蚤清除液**：將酒浸果皮汁噴灑在寵物毛髮及皮膚上，然後靜待30分鐘，並以溫水沖洗乾淨，不僅可防跳蚤，也可預防寵物皮膚長黴菌。（幼小寵物，需加入1倍的水稀釋使用）。





獻給天下女性特集

坐著運動

輕鬆告別壓力與酸痛 (四)

現代人工作忙碌，想休息挪不出時間、想運動沒有體力，長期累積的疲勞酸痛沒有機會獲得紓解、壓力也無法釋放，學幾招椅上瑜伽功，隨時隨地消除酸痛與壓力。

文 / 張怡伶

資料來源 / 《坐坐族瑜伽》陳玉芬 / 著 台視文化公司出版

提到瑜伽，多數人想到的可能是把腳抬到頭上，或是頭部懸空倒立等高難度動作，其實瑜伽是非常柔和緩慢的運動，非常適合男女老少，練習前把握不勉強、不灰心、不間斷等要點，就可輕鬆體驗瑜伽運動的好處。

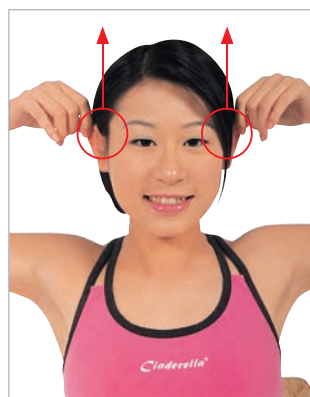
強化眼力拉耳式

連續工作幾個小時後，眼睛容易感到酸澀疲勞、頭腦也昏沉欲睡，此時按摩耳朵不但可強化視力與記憶力，更可提神醒腦、消除疲勞，促進新陳代謝與血液循環。



步驟1

坐正於椅子上1/2的地方，挺直腰背，雙手自然垂放，閉目做深呼吸。



步驟2

吸氣，將耳朵往上拉；吐氣，停留數秒做深呼吸。



步驟3

吸氣，將耳垂往下拉；吐氣，停留數秒做深呼吸。

步驟4

反覆做數次，直至耳朵感到發熱。



消除緊張呼吸式

練習深呼吸動作是消除緊張、壓力與胸悶的不二法門，能穩定情緒，徹底將體內廢氣排除。



步驟1

坐正在椅子上1/3的地方，挺直腰背，雙手自然垂放，閉目做深呼吸。



步驟2

雙手一上一下貼放於上下腹部，吸氣，感受氣體由鼻腔吸入，經由咽喉、氣管、肺、胃，直到腹部充滿氣，而使腹部凸出。



步驟3

緩慢吐氣，感受氣體由腹部，經胃、肺、氣管、咽喉至鼻腔，緩慢將廢氣排出至腹部凹下。

步驟4

反覆多做幾次。

Note

練習時將雙手置放腹部，更能體會呼吸的狀況。

解除壓力合掌式

此動作除了可以解除壓力，緩和浮躁心情，還可增加信心與意志力，對消除疲勞也非常有效果。



步驟1

坐正在椅子上1/3的地方，挺直腰背，雙手自然垂放，雙膝併攏。



步驟2

雙手於胸前合掌，做丹田深呼吸。

步驟3

還原放鬆。

Note

練習過程中，一定要專心施行丹田深呼吸，將意識力集中於雙眉間的印堂處，呼吸要一次比一次更緩慢，吐氣則比吸氣更深更長。



提神醒腦敲頭式

長期於密閉空間活動難免會頭昏、頭痛，利用短暫休息時間，按摩頭部，輕鬆消除頭痛、提振精神，接著工作更有效率。



步驟1

坐正於椅子上1/3的地方，腰背挺直，雙手自然垂放，做深呼吸。

Note

擊打頭部時，力道要適中，擊打後會有一種血液循環的微熱感。

步驟2

雙手握空拳，上下左右隨意交替擊打整個頭部約30秒。



步驟3

還原步驟1。

預防失眠舒壓式

頭痛、壓力常讓您睡不著嗎？做做舒壓式幫您解除頭痛，一夜好眠。



步驟1

坐正在椅子上1/3的地方，挺直腰背，雙手自然垂放，做深呼吸。



步驟2

閉目（較能專注於動作，幫助集中精神，使呼吸順暢），雙手手掌同時置放於兩邊眼尾太陽穴處。



步驟3

一邊緩慢吸氣，一邊以掌心按住太陽穴，止息按緊。



步驟4

吐氣時緩慢放鬆，配合呼吸的節奏按壓數回。

Note

按壓止息後，吐氣時應儘量將廢氣吐盡，過程中要配合深呼吸進行。



強化氣管駱駝式

長時間坐辦公室或維持相同動作工作，都容易有腰酸背痛或駝背現象，駱駝式可幫助矯正姿勢，強化氣管、預防感冒。



步驟1

雙腳併攏坐於椅子上1/3的地方，雙手自然垂放，挺直腰背做深呼吸。



步驟2

雙手向後靠住椅子，藉以穩住重心。



步驟3

吸氣，上身後仰，下巴上揚，緩慢吐氣，盡可能擴胸，停留做深呼吸。

步驟4

還原。

矯正姿勢後視式

解決駝背問題需隨時注意抬頭挺胸、縮小腹，也要注意經常運動，有正確的姿勢與運動習慣就比較不容易疲勞與酸痛。



步驟1

雙腳併攏坐於椅子上1/3的地方，雙手自然垂放，挺直腰背做深呼吸。



步驟2

吸氣，右腿跨放在左腿上。



步驟3

緩慢吐氣，左手握住右膝，右手向後抓著左側椅座，上身向右扭轉，停留數秒做深呼吸。

步驟4

還原，換邊再做1次。



Note

每天重複做3-5回，持續1週，背脊即有舒展感，需長期持續練習。



獻給天下女性特集

選擇快樂

生活更美好 (五)



快樂不是一種狀態，而是一種選擇，選擇了快樂，您也同時選擇了更美好的生活！

文 / 邱永林（聯合心理諮商所院長）
資料來源 / 《常春月刊》第288期

近年來國內經濟不景氣，許多上班族面對「什麼都漲，就是薪水不漲」的壓力，根本快樂不起來。但是您可能要重新考慮，是否要讓自己這樣繼續沮喪下去？

最新的職場心理學研究發現一項驚人的事實：快樂不僅能夠讓您賺更多的錢，還有其他更多的好處！

達賴喇嘛曾說過，只要透過心智訓練，快樂就是人人皆可達成的實質目標，而真正的快樂並非來自外在滿足，乃是源自心靈的安頓寧靜。

在《快樂：達賴喇嘛的人生智慧》書中，達賴喇嘛曾說：

一旦你缺乏內在的修養與訓練，不能擁有寧靜安詳的心，無論外界的情況如何，都無法幫助你找到你想要的幸福與快樂。換句話說，只要你能擁有寧靜安詳的內在力量，就算你缺乏外在的資源，沒有足夠的生活必需品，你還是有能力過著幸福快樂的生活！





有錢=快樂嗎

人生中有許多「雞生蛋、蛋生雞」的難解習題。不過，最近有個好消息，就是心理學家已經幫大家解開了一道題目：「到底是有錢人比較快樂，還是快樂的人比較有錢？」

紐約時報曾經報導，過去30年來，美國人的收入平均增加了16%，但是認為自己「非常快樂」的人數比例，卻從30年前的36%下降到29%！可見愈有錢並不代表愈快樂。

身為一個每天接觸形形色色心靈困擾的心理師，我曾經碰到許多不快樂的千萬富翁。將近10年來，不斷仔細聆聽這些世人眼中「有錢人」的心理問題，我有了一個重大的發現！原來有錢人得到的「真正」快樂的方式，跟其他人是差不多的。

我強調「真正」的快樂，是因為這才是人們最渴望追求的。窮人的困擾，很多都是金錢可以解決的，但是有錢人的困擾，很多卻不是金錢可以解決的。

「我這輩子最快樂的時光，是在我女兒4歲多時，每天早上牽著她的手，帶她去幼稚園上學的那段路程上。」一位60歲的個案曾經這樣告訴我。

台灣首富鴻海董事長郭台銘先生，曾經多次公開分享他最快樂的事情，是吃一碗媽媽親自煮的麵。

像這樣的天倫之樂才是真正的快樂，而且不是有錢人才有的專利。

真正快樂是一種選擇而非狀態

如果把英文的「快樂」(Happy)和「發生」(Happen)兩個字放在一起做比較，您會驚奇地發現他們之間的高度相似！

沒錯，大多數時間我們是要靠著「某件事情」的發生，才能體會到快樂。這種快樂是一種短暫的狀態，來得快消失得也快。

真正的快樂則可靠得多，只要您願意選擇它，即使處在世上最艱困的環境，也可能降臨在我們的身上。

相信有許多人跟我一樣看過「美麗人生」(Life Is Beautiful)這部電影，劇中的父親為了保護同被囚禁在納粹集中營的5歲兒子，在殘酷無比的集中營裡，「選擇」以玩遊戲的方式讓兒子仍保有童年的快樂、天真與希望。

被視為全人類精神導師的達賴喇嘛，曾經多次強調一個核心觀念：幸福快樂的關鍵，掌握在我們自己的手中！





快樂讓您變美、變有錢

既然知道了真正的快樂不是由金錢或任何外在事件所決定，您可能已經急著想知道如何讓自己更快樂。但是先等等，快樂還有更多的好處呢！

東西方的科學家運用客觀的研究方式，已經證明讓自己更快樂，有許多意想不到的「邊際效益」。

大家是否曾想過，為什麼在情緒不佳的狀況下，膚色看起來總是特別晦暗？並特別容易長痘痘？法國一群頂尖的醫生與科學家已找到答案了。

原來不愉快的情緒與壓力，將會使身體產生一種名為CGRP的胜肽化學物質，進而刺激皮膚增生黑色細胞達54%。

反之，常保持快樂的情緒，則能擺脫「黑美人」魔咒。也難怪心理皮膚學（Psychodermatology）會成為目前最新興的一門醫學了。

此外，據全球暢銷書《百萬富翁的智慧》作者湯瑪斯·史丹利博士（Thomas Stanley, Ph.D.）的研究指出，快樂的人往往容易有較好的人緣、正面的思維和充沛的精力。許多人在成為富翁之前，就是朋友與同事眼中的「開心果」，面對工作總是有旺盛的衝勁與取之不竭的好點子，就算遇到困難，也不輕易放棄。

就是因為具備這種快樂的人格特質，因此在關鍵時刻經常有貴人相助，而終有一天成為人人稱羨的大富翁。



儲值快樂的方法

究竟在如此不景氣的時代，有什麼方法能讓自己的快樂淨值一直增加，而又不讓錢包失血呢？這邊提供大家一整套從早到晚保持快樂的好方法。

- 06:30** 養成早起運動的習慣，身心更健康
- 09:00** 辦公室養盆小植物，累了有它作伴
- 12:00** 跟同事一起吃午餐，千萬別搞自閉
- 12:45** 抽空午睡15分鐘，讓您下半場更有力
- 15:00** 跟MP3一起搞「失蹤」，聽首勁歌回回神
- 17:00** 感謝今天幫助過您的貴人，讓您人緣更好
- 20:00** 留點時間給家人，他們是最關心您的人
- 22:00** 禱告或感恩，老天爺又給了您一天的生命