



中醫的冬天養生守則-保暖篇

進入冬天，冷氣團發威，北風呼呼吹，氣溫驟降。你是不是也出現畏寒怕風、有手腳冰冷的困擾呢？快跟著中醫師一起來拒當冰塊人吧！

冬季人體陽氣潛藏，身體的血管遇冷收縮，末梢循環變差，手腳自然冷癢癢。給予足夠的熱能，保暖防寒是冬天最重要的養生守則哦！補充身體的熱能，我們可以從以下幾點下手：

1. 物理性保暖

防護的重點區域：頭頸部、足部



2. 曬太陽

膀胱經是一身之巨陽，也就是身體的太陽，經絡涵蓋範圍從頭部後背再到腳小趾外側，可協調全身氣血流動。



3. 泡脚

補充說明：

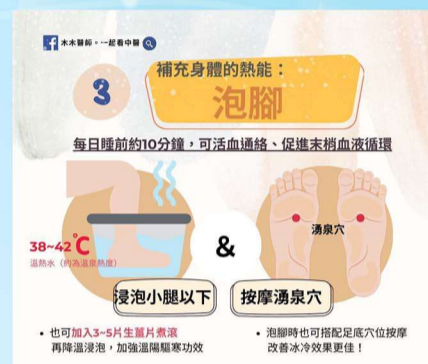
#湧泉穴

【位置】

• 足底人字紋中點是腎經的起始穴

【穴性】

• 可補腎氣滋腎精



文/圖:關山慈院中醫科林芳竹醫師

肺癌糾察員

低劑量電腦斷層掃描

LDCT

透過低劑量電腦斷層進行肺部掃描，檢查過程快速，有機會發現早期肺癌。

像這樣供血安全嗎？

攝影系統經良品藥物管理把劑量使用上很安全！

檢查前注意事項

- 移除任何金屬物與影響影像的物件
- 若有金屬植入或攜帶電子醫療設備，應事先告知放射師
- 懷孕、孕婦、哺乳女性，請由醫師評估

公教人員健檢~肺心安優惠套餐

項目	內容	檢測功能	3500 方案	4500 方案
一般檢查	身高、體重、血壓、腰圍、BMI	1.檢測身體基本功能是否正常。 2.體重管理、肥胖判定。	√	√
斷層檢查	低劑量電腦斷層掃描(low-dose CT Thorax)	可篩檢出1公分以下的肺部小結節。	√	√
腫瘤標記篩檢	CEA 鱗狀細胞癌標本(SCC)	癌症抗原、大腸癌、肺癌、胰臟癌、膽囊癌。	√	√
血糖檢查	糖化血色素A1c 空腹血糖測定Glucose A.C.	糖尿病、子宮頸癌、胰臟癌、黃疸。	√	√
血液常規	CBC DC (紅血球、血紅素、血球容積、平均紅血球容積、平均紅血球色澤、平均紅血球色澤濃度、白血球、血小板濃度、嗜中性球、嗜巴球、嗜球、嗜酸紅血球)	檢測是否有白血球過多或偏低、貧血、血小板異常等。	√	√
血液檢查	CK肌酸磷酸化酶	檢測心血管疾病	√	√
血液檢查	CK-MB肌酸磷酸化酶MB型 Troponin I / 心肌肌凝蛋白I	檢測心血管疾病	√	√
胸部X光	X-ray Chest PA Must standing	檢查是否有TB、肺部異常、支氣管擴張。	√	√
心臟	靜式電腦檢查	心律不齊、心臟肥大、心臟衰竭、導管阻塞等。	√	√
肺功能檢查	肺流量容積圖形檢查	肺功能檢查	√	√
健康早餐	營養早餐	提供低熱量營養豐富有低糖和植物性蛋白質，補充大量營養營養美味。	√	√
醫保檢查	提供專業醫保諮詢報告，含頭部、胸部、心臟、腹部、四肢等醫學檢查	身體健康評估、建議及應注意事項。	√	√

• 享有專人引導服務，提供優質醫療專業

轉檢時間：08:00 - 12:00，前晚00:00後飲食、檢查報告經總醫師會覽後，如有後續診治需求，慈濟醫療團隊將提供即時醫療，或轉介醫學中心，從健檢診斷到後續治療保健康，一條龍式服務，完整滿足您的個人醫療需求。

預約專線：(089) 814880 分機132

資料來源:衛生福利部

LDCT是目前唯一具國際實證，可以早期發現肺癌的篩檢工具，能降低重度吸菸者20%肺癌死亡率。檢查過程不須注射顯影劑，過程僅2-5分鐘，可以找到小於1公分肺部結節，屬於非侵入性檢查，不會有疼痛或身體不適。

衛生福利部自111年7月1日起，開辦「肺癌早期偵測計畫」，提供下列任一肺癌風險因子且具健保身分之民眾，每2年1次胸部低劑量電腦斷層攝影檢查(LDCT)，建議符合資格且有意接受檢查者，可洽詢本縣參與計畫醫院，了解預約檢查及詳細篩檢流程。

公費篩檢對象

(一)具肺癌家族史：50至74歲男性或45至74歲女性，且其父母、子女或兄弟姊妹經診斷為肺癌之民眾。若有吸菸情形，應同意接受戒菸服務。

(二)具重度吸菸史：50至74歲吸菸史達30包-年以上，有意願戒菸（若有吸菸情形，應同意接受戒菸服務）或戒菸未達15年之重度吸菸者。

肺癌是一種生長於支氣管或肺泡的惡性腫瘤，在臺灣，肺癌高居國人癌症死因首位，每年超過9,000人死於肺癌，在許多歐美先進國家，肺癌也是死亡率最高的癌症，而我國每年新增肺癌個案人數約有1萬3,000人肺癌。肺癌成因中「吸菸」是影響最大的危險因子，其他包括環境因素（如二手菸、空氣污染、油煙、氫氣、石棉、砷）、疾病史（結核病、慢性阻塞性肺病病史或肺癌家族史）等，也被指出會增加得到肺癌的機會，提醒民眾應時時注意自身肺部健康。

肺癌早期警訊

肺癌初期通常症狀不明顯，但瞭解肺部的「求救信號」，有助提高自我警覺，察覺早期症狀，及早發現及早治療。常見的肺癌症狀包括：

- 持續咳嗽且未見好轉
- 咳痰帶有血絲或咳血
- 呼吸急促、呼吸出現喘鳴聲
- 持續胸痛且有惡化情形
- 聲音沙啞
- 骨關節疼痛
- 無預警的體重下降、食慾不振

日期	4.11.18.25			5.12.19.26		6.13.20.27		7.14.21.28			1.8.15.22.29	
星期	星期一			星期二		星期三		星期四			星期五	
時間	上午	下午	夜診	上午	下午	上午	下午	上午	下午	夜診	上午	下午
一般外科				吳柏鋼(七診) 減重門診 10:00-14:00 26日		陳言丞(六診) 10:00-14:00 6日						
						施廷翰(六診) 10:00-14:00 13日	何靜淳(六診) 10:00-14:00 20日					
職業醫學科				林純吉(八診) 10:00-12:00 5、19日								
一般內科				方鍾霖(十一診)		方鍾霖(七診)	方鍾霖(七診) 14:00-17:00					方鍾霖(十一診) 預立醫療諮商
神經科												郭佩欣(一診) 預20人現5人 11:00-14:00 1、15、29日
神經外科				洪祥益(一診) 預30人現10人 5、19日	洪祥益(一診) 預30人現10人 13:00-16:30 5、19日	李建輝(一診) 預30人現10人 08:30-11:00 13、27日						楊震(三診) 預立醫療諮商
婦產科 女性整合性門診										陳盈希(十一診) 17:30-21:00		
家庭醫學科					陳世琦(七診) 預立醫療諮商							
骨科	羅際衡(三診) 09:00-12:00	潘永謙(三診) 13:00 開診 無現場保留號		潘永謙(三診) 無現場保留號		潘永謙(三診) 預10人現10人	潘永謙(三診) 預10人現10人	潘永謙(三診) 無現場保留號 7、14、28日				
復健科	楊士賢(七診) 08:20-11:00 4、11、18日			楊士賢(七診) 08:20-11:00 12、19、26日		葉映廷(十一診) 09:50-12:00			楊士賢(一診) 12:30-15:00 7日			
眼科	陳南詩(九診) 預20人現5人 18日 10:00 開診					詹宗岳(九診) 20日 10:00 開診			邱正仁(九診) 預15人現15人 12:30-15:00			吳尚晏(九診) 預18人現10人 8日 10:00-14:00
						張詠晴(九診) 預25人現5人 27日 10:00 開診						李岳章(九診) 08:30-11:00 15日
耳鼻喉科	蔡祐任(五診) 11日 10:00 開診	蔡祐任(五診) 11日 12:30-15:10		楊妙君(五診) 08:30-11:00 無現場保留號		吳宗翰(五診) 09:40-12:00						
	陳昱安(五診) 18日 10:00 開診	陳昱安(五診) 18日 12:30-15:10										
	鄭靜雯(五診) 4、25日 10:00 開診	鄭靜雯(五診) 4、25日 12:30-15:10										
皮膚科									林子凱(十一診) 08:15-11:00			
泌尿科									柯千升(七診) 14:00-17:00			
麻醉疼痛科				楊曜臨(六診) 預25人現5人 5、19、26日				王睿靈(六診) 預25人現5人 7、14、21日				
				藍慶鴻(六診) 預25人現5人 12日				王柏凱(六診) 預25人現5人 28日				
胸腔內科	王東衡(內視鏡)	王東衡(內視鏡) 13:00-16:30										王東衡(內視鏡) 13:00-16:30
身心醫學科									蔡欣記(十二診) 12:00-14:00			
心臟內科								朱新凱(七診) 預55人現10人 7、21日 10:00 開診	王志鴻(三診) 14:00-17:00 7日			王志鴻(三診) 1、29日 07:00-12:00 15日 06:30-11:00
心臟外科												伍欣睿(七診) 1、15日
腎臟內科		吳勝騰(一診) 預20人現10人							吳勝騰(一診) 預20人現10人			吳勝騰(一診) 預20人現10人 14:00 開診 8、22、29日
肝膽腸胃科				林振雄(內視鏡)					翁銘廷(內視鏡)			
血液腫瘤科							李啟誠(內視鏡) 13:00-15:00 6、20日					
風濕免疫科					潘郁仁(五診) 13:30-17:00 12、26日							
中醫科	鄒牧帆(一診) 預20人現5人	鄒牧帆(一診) 預20人現5人		劉育婷(一診)	劉育婷(一診)				劉育婷(一診) 09:00-12:00			劉育婷(一診)
	黃威倫(二診)	黃威倫(二診)	高允中(二診) 預10人現5人		高允中(二診) 預20人現10人	高允中(二診) 預20人現10人	黃威倫(二診) 27日三伏貼特別診	黃威倫(二診)	黃威倫(二診)			
				林芳竹(三診) 預20人現10人 5、19、26日	林芳竹(三診) 預25人現10人 5、19、26日	林芳竹(三診) 預20人現10人 6、20、27日	林芳竹(三診) 預25人現10人 6、20、27日		林芳竹(三診) 預20人現10人 7、21、28日	林芳竹(三診) 預10人現10人 7、21、28日	林芳竹(三診) 預30人現10人 1、8、22、29日	
營養諮詢							楊雅琳(九診)					楊雅琳(六診)

※ 看診時間：上午 08:30-12:00 下午 13:30-17:30 晚上 18:00-20:00 【看診結束前 1 小時停止掛號與報到】

特殊看診訊息

- ※ 流感疫苗施打時間為週二、週三與週五全日，歡迎民眾多加利用。
- ※ 自費健康(體格)檢查時間為週三 09:00-11:00 與週五 13:30-15:00，歡迎民眾多加利用。
- ※ 預立醫療照護諮商門診時間為週二下午及週五全日，採預約制，意者請洽詢社工(分機 503)。
- ★ 門診若有異動，以院內(網路與公告)為主！亦可利用電話諮詢，服務專線：(089)814-880 轉 9。

☆ 國民健康署免費預防保健 請攜帶健保 IC 卡

- (1)50-74 歲民眾，至櫃檯辦理「大腸癌篩檢」(兩年一次)。
- (2)30 歲以上女性民眾，掛婦產科診做「子宮頸癌篩檢」(每年一次)。
- (3)40-64 歲(三年一次)與 65 歲以上(每年一次)至櫃檯辦理「成人健檢」。
- ☆ 「肺癌篩檢」請至臺東馬偕、臺東榮民與臺東基督教醫院辦理。

