

時常上背痠痛？中醫師教你經絡按摩減緩不適

很多病友來到診間總是抱怨上背不舒服，或者因為五十肩、六十肩困擾到肩膀抬不起來，又或是早上起床就突然落枕，頭連動都不能動。如果你也有這些惱人的症狀，跟著中醫師一起來學習怎麼自我舒緩上背痛吧！



人體上背部的筋膜和中醫中的大腸經、小腸經經筋系統息息相關。例如：

「大腸經」分布在大椎、膏肓與上背斜方肌等肌群。
「小腸經」分佈在肩胛骨、後頸部等肌群。



我們藉由按摩手臂上大腸經與小腸經的經絡與穴位，就能有效緩解肩頸上背的不舒服喔！

資料來源: [木木醫師。一起看中醫]

中秋齊享月餅香

共結社區善因緣

文/圖:關山慈濟醫院

象徵和諧團圓的中秋節，是與家人共度圓圓滿滿的節日，然而對於偏鄉或養護機構裡的老人來說，中秋節或許喚起了他們對過往的美好回憶，但也加深對家人的思念。

為了讓獨自生活的老人家能夠感受節日的溫暖，關山慈濟醫院悉心準備中秋關懷禮，一起與社區長輩分享月餅香。八月二十八日上午，關山火盛食品行鄭媽媽捐贈食材及免費技術指導，與醫療、行政人員及慈濟志工在院區製作封仔餅。鄭媽媽歡喜說道：「每年來這裡都很開心，因為可以讓很多人吃到我們家的餅，做得很快樂！」



八月二十九日中午，準備了生活物資及封仔餅，在社工及慈濟志工的陪同下，潘永謙院長代表傳送心意，預計前往鹿野及延平鄉探望三位長輩，回程再到聖十字架療養院。



首先拜訪的是春足阿嬤行動不便，生活尚可自理，惟就醫回診需由就近的兒子陪同。阿嬤表示想要有一臺電動代步車能夠外出購物，但經濟考量，導致生活只能被侷限在住家附近。院長聽了詢問是否能向慈濟輔具平臺提出申請，但社工表示去年底阿嬤才因騎車被撞，幸僅有臉部外傷及額頭撕裂傷；也因為安全性考量，兒子才沒有為母親買電動車。

「歹勢啦！讓你們來看我~」院長為阿嬤理學檢查聊聊身體近況，稱讚阿嬤：「妳的呼吸跟心跳都不錯，很健康！」，阿嬤提及自己待在家很無聊，附近有茶園想去採茶打零工，院長回應：「不好啦！腳的狀況不適合」。雖然都是一些話家常，但陪伴與關愛對老人家而言就是最珍貴的禮物。

緊接著探望汪氏夫妻，先生去年二度中風，患有多重疾病。太太則因黃斑部病變有視障，其經濟來源除了每個月的低收及身障補助，慈濟基金會也定期提供生活補助金讓一家人能夠維持家用，太太反映先生背部痛、腳沒力、排便不順，下床意願低，不願意走路。院長提醒還能走就要盡量走，要避免拉扯到尿管，小心跌倒！「你們要互相照顧，有什麼需要幫忙的可以跟我們說，我們會盡力而為！」離開前，院長祝福健康平安，佳節愉快！



最後一站是聖十字架療養院，聽到院長站在門外的問好聲，修女們紛紛出來迎接，由於還有病患等著院長回去開刀必須匆匆離開。可愛的饒培德修女問道，「你怎麼沒有問我的腳開完刀好不好？」，院長趕緊關心狀況。饒修女抬起雙腿踏了幾下說：「我非常好！謝謝你幫我開刀。」

一陣歡聲笑語沖淡午後的睡意。感恩為社區關懷付出每一雙溫暖的手，藉由分享得到不同的喜悅。



113年10月份門診表

服務專線:089-814880

本院宗旨:人本醫療、尊重生命

本院目標:社區化、人文化、資訊化

願景:成為受民眾信賴的高齡友善社區醫

日期	7.14.21.28			1.8.15.22.29		2.9.16.23.30		3.10.17.24.31			4.11.18.25		
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				吳柏綱(七診) 29日 減重門診 10:00-14:00 何靜淳(六診) 15日 10:00-12:30 報到		施廷翰(六診) 10:00-12:30 報 9日							
職業醫學科				林純吉(八診) 10:00-12:00 8、22日									
一般內科	李宗晉(內視鏡) 28看診			方鍾霖(十一診)		方鍾霖(七診) 14:00-17:00 ★戒菸門診 李宗晉(內視鏡) 23日停診					方鍾霖(五診) 預立醫療諮商		
神經科											郭佩欣(一診) 預20人現5人 11:00-14:00 11、25日看診		
神經外科				洪祥益(一診) 1日 08:30-12:00(預15,現5) 22日 08:30-12:00 13:00-17:00 預30人現10人		李建輝(一診) 預30人現10人 08:30-11:00 2、16、30日						楊震(三診) 預立醫療諮商 11日停診	
婦產科 女性整合性門診											陳佩辰(十一診) 08:00-11:00 預15,現5人		
家庭醫學科					陳世琦(七診) 預立醫療諮商		陳世琦(一診) 18:00~20:00						
骨科	羅際衛(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) 08:30-12:00 預10人現10人 13:30-17:30		潘永謙(三診) 無現場保留號					
復健科	楊士賢(七診) 08:20-11:00			楊士賢(七診) 08:20-11:00 8、22日看診		葉映廷(十一診) 09:50-12:00					楊士賢(一診) 12:30-15:00 3、17、31日看診		
眼科	陳南詩(九診) 預20人現5人 14日 10:00 開診					張詠晴(九診) 預25人現5人 23日 10:00 開診				邱正仁(九診) 預15人現15人 12:30-15:00 10日停診			李岳章(九診) 18日 8:00-11:00 吳尚晏(九診) 預25人現5人 25日 10:00-14:00
耳鼻喉科	陳昱安(五診) 7、21日 吳始萱(五診) 14、28日 10:00-12:30 12:30-15:10			楊妙君(五診) 08:30-11:00 10:30 前報到 無現場保留號 1日停診		吳宗翰(五診) 09:40-12:00 11:00 前報到							
皮膚科								林子凱(十一診) 08:50-11:00 10:30 前報到 10日停診					
泌尿科										柯千升(七診) 14:00-17:00 15:30 前報到 10、24日停診			
麻醉疼痛科											王柏凱(六診) 預25人現5人 25日看診		
胸腔內科	王東衡(12診) 08:30-12:00 13:00-16:30										王東衡(12診) 11日停診 08:30-12:00 13:00-16:30		
身心醫學科										蔡欣記(十二診) 12:00-14:00 10日停診			
心臟內科								朱新凱(五診) 預55人現10人 3、17日 10:00 開診			王志鴻(三診) 08:30-12:00 4、18日日看診		
心臟外科											黃迺偉(七診) 11、18日看診		
腎臟內科		吳勝騰(一診) 預30人現10人						吳勝騰(一診) 預30人現10人			吳勝騰(一診) 預30人現10人 11、25日 14:00 開診		
肝膽腸胃科				林振雄(內視鏡)				翁銘廷(內視鏡)					
血液腫瘤科					黃聖娟(三診) 13:00-15:20 1.15.29日看診								
風濕免疫科					潘郁仁(五診) 13:30-17:00 8、22日看診								
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)		黃威倫(一診)			劉育婷(一診)		
	黃威倫(二診)	黃威倫(二診) 7、21日看診		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) 10日停診		
	劉育婷(三診)			林芳竹(三診) 預20人現10人		林芳竹(三診) ★醫師約診		林芳竹(三診) ★醫師約診		林芳竹(三診) 預25人現10人			
營養諮詢							楊雅琳(九診)			楊雅琳(七診) 11日停診			

特殊看診訊息

- ※ 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。
- ※ 汽機車體檢 週二、週五 13:30-16:30, 歡迎民眾多加利用。
- ※ 戒菸門診時間為週三 14:00-17:00, 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, 採行預約制, 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」。

