

議改變飲食順序,

痠痛的穴位

建議透過上述的穴位按傷害,甚至局部發炎,不當的按摩會造成更多不當的按摩會造成更多不當的 強調,

失控。花蓮慈濟醫院肝膽胃腸科若沒有運動習慣,體重很容易就物,再加上聚會少不了的喝酒, :國民健康署設計的《我的餐盤》 劉作財建議 餐前先吃高纖蔬菜水果,再

均衡飲食的概念,

當季低卡水果,或低卡零食如黑小番茄、芭樂、火龍果、奇異果等 巧克力、無花果乾、蔓越莓果乾 年節可選購蘋果、

> 消化道潰 診間常有病人是因為胃酸逆流 熬夜打牌 痛等症狀,劉醫師說,過完年後 因為作息、三餐都亂了。 吃第一餐,這容易引起頭暈 夜打牌、追劇,一覺睡到下午在春節連續假期,很多人習慣 脹氣、 零食,避免攝取過多熱量 肚子痛來掛病時傷傷、排便不順,其 **N號**,就 甚至便 頭

> > 新北訊/農曆 新北訊/農曆 新北訊/農曆

妛,若能恆持運動,維理動及肌力訓練相當重

,就能有效避免因做 肌力,搭配前述二 ,若能恆持運動,維 野及肌力訓練相當重

 \equiv

可的

以舒

身體感

到舒

適間

等,多是熱量偏高的食

根據衛生福利部統

公斤,主

財醫師建議,春節 原地跑 休假 在

到摩,

,以免越按越痛,造烟痨程度即可,不宜风灾程度即可,不宜

穩定, 倦 他 狀嚴重。經過及時治療,狀態逐漸 卜來,李先生偶爾會感到口渴或疲 忽略了用藥。幾天的過 檢 長期遵守醫囑,定時服用藥物 緊急送醫,檢查顯示高 查血糖。然而,去年春節期 一次聚會後,他突然頭暈目 略了用藥。幾天的過度飲食由於家庭聚會及節慶歡樂, 但這次經歷給了他極大的警 /李先生已患糖尿病十 血糖症

濟醫院家庭醫學科醫師楊鈺雯說 能會減少開診時間,嘉義大林慈由於春節期間許多診所和醫院

> 病連續處方箋用藥 、止痛藥等。 感冒藥、胃腸

影響藥物吸收和代謝。 議仍須尋求專業醫療協助,勿自行 調整藥量或服用時間。 物說明書指示服用藥物 若在節日間感覺身體不適 過量飲酒或高脂肪食品 ,也要嚴格按照醫師的 即 で使在年假 避免自行 方或藥 建

於慢性疾病患者,如高血 增減藥量。楊醫師進一步指出 無論節日多麼忙碌歡樂,對於慢 、心臟病等,不按時服藥可能導 壓、

> 要性絕不能忽視 是用藥安全 更加關注自己和家人的健康 ,以避免類似的事件發 春節期間 文: , , 特別



▲春節期間許多診所和醫院可能會減少開診 ,建議民眾提前準備常備用藥

坐不動的追劇或打牌。 (文:陳炳宏

來緩解。 最後搭配痠 痛 的

一可是穴位按摩畢竟 治標不治本,最根本的 治標不治本,最根本的 治標不治本,最根本的 多少傷害,維持正確的姿 少傷害,維持正確的姿 少傷害,維持正確的姿 放、泡溫泉等使用。二、以避免同一 。 二、

▶順著第二掌 骨的邊緣有合 谷穴、靈骨穴、 大白穴, 這三 個穴道是緩解 痠痛的基礎穴

(攝影:盧義 泓)



廖唯晴