過年飲食用點心更健康

腸胃科醫師建議先吃蔬果

▲花蓮慈濟醫院肝膽胃腸科醫師劉作財（右）提醒民眾，注意攝取的熱量並搭配運動，才能維持健康體態。（圖：花蓮慈濟醫院）

花蓮訊／根據衛生福利部統計，民眾在年後平均會胖兩公斤，主要是因為過年期間的年菜、糖果餅乾糕點等，多是熱量偏高的食物，再加上聚會少不了的喝酒，若沒有運動習慣，體重很容易就失控。花蓮慈濟醫院肝膽胃腸科醫師劉作財建議改變飲食順序，如三餐前先吃高纖蔬菜水果，再依國民健康署設計的《我的餐盤》手冊中均衡飲食的概念，均勻分配食用，才能維持健康體態。

劉醫師說，年節可選購蘋果、小番茄、芭樂、火龍果、奇異果等當季低卡水果，或低卡零食如黑巧克力、無花果乾、蔓越莓果乾、素條子、燕麥餅乾等，替代高油高糖的零食，避免攝取過多熱量。

在春節連續假期，很多人習慣熬夜打牌、追劇，一覺睡到下午才吃第一餐，這容易引起頭暈、頭痛等症狀，劉醫師說，過完年後，診間常有病人是因為胃酸逆流、消化道潰瘍、排便不順，甚至便祕、脹氣、肚子痛來掛病號，就是因為作息、三餐都亂了。

劉作財醫師建議，春節休假在家可以做超慢跑、原地跑步、甩手、跳繩、拉筋、瑜珈等運動，甚至全家外出走春拜年，都勝過久坐不動的追劇或打牌。

（文：陳炳宏）

春節年菜花好呷 小心忘服藥血糖飆

嘉義訊／李先生已患糖尿病十年，長期遵守醫囑，定時服用藥物並檢查血糖。然而，去年春節期間，由於家庭聚會及節慶歡樂，他忽略了用藥。幾天的過度飲食下來，李先生偶爾會感到口渴或疲倦；一次聚會後，他突然頭暈目眩，緊急送醫，檢查顯示高血糖症狀嚴重。經過及時治療，狀態逐漸穩定，但這次經歷給了他極大的警醒。

由於春節期間許多診所和醫院可能會減少開診時間，嘉義大林慈濟醫院家庭醫學科醫師楊鈺雯說，建議提前準備常備用藥，包括慢性病連續處方箋用藥、感冒藥、胃腸藥、止痛藥等。

過量飲酒或高脂肪食品，都可能影響藥物吸收和代謝。即使在年假中，也要嚴格按照醫師的處方或藥物說明書指示服用藥物，避免自行調整藥量或服用時間。

若在節日間感覺身體不適，建議仍須尋求專業醫療協助，勿自行增減藥量。楊醫師進一步指出，對於慢性疾病患者，如高血壓、糖尿病、心臟病等，不按時服藥可能導致病情控制不佳，甚至惡化。

無論節日多麼忙碌歡樂，對於慢性病患者而言，按時服用藥物的重要性絕不能忽視。春節期間，應該更加關注自己和家人的健康，特別是用藥安全，以避免類似的事件發生。

（文：閻廣聖）

▲春節期間許多診所和醫院可能會減少開診時間，建議民眾提前準備常備用藥。（攝影：曾秀英）

年節掃除致全身痠痛 中醫教導按摩小撇步

新北訊／農曆年即將來臨，大家趁過年前進行大掃除，但突然且大量的清掃工作可能導致肌肉損傷與痠痛。為此，臺北慈濟醫院中醫部李昌狄醫師教導緩解痠痛的穴位及預防的方法。

過年期間，可能遇到醫院診所沒有開業或人們忌諱就醫等情況，那麼可以透過簡單的穴位按摩，緩解不適症狀。李醫師提及，合谷穴及其前後的靈骨穴、大白穴是治療身體各部位痠痛常用的強力穴位，民眾在家時，可以輪流按摩穴位，並在按摩時輕度活動痠痛部位（如轉動肩膀、活動腰部），最後搭配痠痛點的熱敷來緩解。

可是穴位按摩畢竟治標不治本，最根本的方式還是預防。針對勞損性疾病，可以從下列三個步驟做起：一、減少傷害，維持正確的姿勢，部分家事可以透過機器取代，以避免同一部位過度使用。二、按摩、熱敷、泡溫泉等方式都能達到部位放鬆的舒緩效果，短時間內可以讓身體感到舒適。三、主動鍛鍊，平時的運動及肌力訓練相當重要，若能恆持運動，維持肌力，搭配前述二者，就能有效避免因做家事造成的筋骨損傷。

李昌狄醫師強調，不當的按摩會造成更多傷害，甚至局部發炎，建議透過上述的穴位按摩，或輕輕揉按痠痛點到微痠程度即可，不宜直接用力按摩或用力揉捏，以免越按越痛，造成反效果。

（文：廖唯晴）

▶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位。（攝影：盧義泓）

TZU CHI FOUNDATION