

定期健檢 遠離糖尿病威脅

1997.11.22

慈濟醫院「糖尿病人保健推廣中心」，今日在美崙老人活動中心舉辦「糖尿病人健康講座」，藉由專業的醫護人員，傳達民衆正確的糖尿病觀念。

糖尿病發病初期，比較沒有特殊症狀，除非健康檢查，否則不易發現，漸漸的才會有一般人熟知的三多症狀（吃多、喝多、尿多），還有易疲倦、體重減輕等情形。

營養師蔡幸螢表示，養成正常的生活作息，適當的運動、避免過度肥胖，記得定期做健康檢查，想遠離糖尿病並非難事。

慈濟免疫基因實驗室 首次檢測大量捐髓者血樣

1997.11.23

為深入全省各地以招募更多志願捐髓者，日後慈濟骨髓捐贈資料中心將朝小型捐髓驗血活動為主，而今日在高雄地區舉辦的最後一次大型驗血活動，則首次將募得的一千九百七十九筆驗血標本，送回花蓮「免疫基因實驗室」檢驗測定。

這場大型驗血活動分別在高雄的文化中心及中山體育場同步舉行，自早上八點半起，許多民衆利用假日前來參加驗血活動，以往大型驗血活動募到的驗血標本，由於數量龐大，都是送往國外大型實驗室做檢驗；而此次募到一千九百多支驗血標本，連同台北小型驗血活動的一百支，當日即送回花蓮慈濟「免疫基因實驗室」檢驗，這是慈濟首次自行為大量驗血標本做檢測，實驗室主任

李政道博士表示，只要一切順利，約三、四個工作天即可完成。

經濟省時的減壓良方 莎莉·海特談壓力管理

1997.11.24

美籍壓力管理與哀傷輔導專家莎莉·海特(Sally Hite)女士，今日蒞臨慈院演講，她指出個人遭遇喜事或挫折都會帶來壓力，死亡、失業、新婚或新生兒來臨等等，都是生活的壓力源之一，一旦壓力延續，容易導致身體免疫力減低、消化系統疾病、失眠、精力耗損等症狀。

莎莉·海特提供的「減壓」良方是：肌肉放鬆練習、維持平緩綿長的呼吸、心智保持平和愉悅、採取積極性思考、建立親密的人際關係；她強調，根據實驗證明，建立親密關係尤其是現代人最該調整的減壓對策。

脊髓損傷病友聯誼會 走出戶外歡樂多

1997.11.30

每年定期舉辦的「慈院脊髓損傷病友聯誼會」，今天在兆豐農場舉行戶外活動，有脊髓損傷病友及家屬、志工、慈院精神科李政峰醫師及復健科梁忠詔主任，共一百多人參與。

負責此次活動的脊髓損傷病友聯誼會會長黃慶耀表示，對會員來說，旅遊過夜或從事激烈運動，是一種自我挑戰與能力的肯定，應該多創造這些機會，希望未來能安排兩天一夜的旅行，讓脊髓損傷病友也能從事正常人的休閒娛樂活動。