



# 玉里

七月十二日

## 家政班健康講座 帶動媽媽蔬食健身

七月十二日，玉里鎮農會家政班舉行健康促進講座，玉里慈濟醫院健康促進團隊應邀為前來聽講的三十位媽媽學員們，進行一系列衛教宣導與分享健康管理新知。

### 醫師現身說法 癌症篩檢很重要

潘純潔健康管理師呼籲，媽媽身為家人的守護者，更要重視自己的身心健

康，日常除了均衡飲食和規律運動之外，定期健康檢查與癌症篩檢，是保障個人健康最有效的方法，鼓勵大家善用在地醫療資源。由於與會的學員們多數有每日烹煮的習慣，潘健管師也特別說明廚房油煙與肺癌發生的關連性。「國人十大癌症死因中，女性以肺癌居首位，炒菜油煙、二手菸或室內外空汙都可能是致病因子。煮菜時切記要全程開啟排油煙機，也要遠離二手菸並拒菸，外出勤戴口罩；若是家族有肺癌病史，鼓勵定期做預防性肺癌篩檢。」

外科醫師李晉三以家屬的身分，現場分享癌篩預防的重要性。「我的哥哥李森佳醫師，六年前診斷出肺腺癌，因為這個突然的意外，我的兄弟姐妹們才警



玉里慈院巫佩陵營養師（左一）示範「彩蔬拌堅果」無油煙蔬食料理。



對運動健身深有研究的泌尿科許志呈醫師，為家政班的媽媽學員們示範標準「深蹲」動作。

覺到要做肺癌篩檢，檢查結果發現家族成員中有人身體已有腫瘤生成，好在及早發現、就醫治療。」潘健管師表示，慈院提供高階低劑量肺部斷層掃描檢查，透過新式二五六切電腦斷層掃描，可有效提高疾病早期發現的機率。

### 現場示範深蹲 減脂塑身有一套

陳育豐藥師與巫佩陵營養師，分別以用藥安全須知與每日飲食指南為主題，與社區媽媽們進行分享交流。陳藥師舉出民眾可能遇到的各種用藥問題，詳加說明藥品的保存與使用原則，提倡「生病找醫師，用藥找藥師」的正確觀念。巫營養師宣導如何均衡攝取六大類食物的營養素與建議分量，搭配簡單的烹煮手法，兼顧健康原味與遠離肥胖的訴求，同時也即席示範低油、低鹽、低糖的「彩蔬拌堅果」與「檸檬山粉圓」兩道無油煙蔬食料理。對運動健身深有研究的泌尿科許志呈醫師，則是分享自身減脂塑身經驗，如何透過持之以恆的飲

食管理，選擇適合自己運動強度的訓練方式，達到健康減重並且強健體能的成果。許醫師現場示範能鍛鍊核心肌群的標準「深蹲」動作，讓跟著動起來的婆婆媽媽們直呼好喘，但也發覺做完腿腳比較有力、呼吸順暢許多，以後在家也要常做！

家政班學員徐春妹女士認真聽講，不時拿出手機拍照做記錄，她說今天學習到藥品的保存方法，還有發現忘記服藥時要不要馬上補服的判斷方式，這些資訊對需要長期用藥的她來說都很重要。許醫師帶來的減脂塑身經驗談，讓她了解要減少體脂肪和強化肌肉，才是健康的減重方式；做運動要達到「做十分鐘後無法唱歌」的強度，才算是真正有運動到。

把握每個走入社區的機會，玉里慈院用心推動健康促進，殷殷提醒民眾，平時要做好健康飲食管理與規律運動，守護自己與家人的健康。（文、攝影／洪靜茹）