



# 關山

二月二十二日

## 中醫至警局開講 守護人民保母健康

警察因長期日夜輪班、處理重大事故造成失眠、沮喪等症狀。根據統計，警察平均壽命比一般人短少六年左右，因此應該更注重身體的保健。二〇一四年，慈濟警察消防暨眷屬聯誼會（簡稱「慈警會」）臺東志工潘玉梨有感於人民保母過勞事件頻傳，且平均死亡年齡僅五十幾歲，因而發起量血壓活動，由具有護理背景的專業志工定期前往臺東縣警察局服務。

近幾個月志工發現員警普遍有血壓過高的情況，因而與臺東縣警察局公共關係科聯繫，共同促成辦理中醫健康講座。二月二十二日下午兩點，關山慈濟

醫院中醫科主任沈邑穎醫師以「日夜輪值工作所產生之身心疾病及相關預防措施與保健方法」為主題，成為第一位至臺東縣警察局授課的中醫師。來自成功、大武、關山等分局共一〇二位警友與員警與會，副局長莊耿宗致贈感謝狀與紀念品，感恩沈醫師關心與重視同仁的健康。

### 輪夜班之外 盡可能早睡

生理時鐘錯亂、睡眠失常、長期疲勞、情緒波動、五臟六腑失調及血壓、血糖、膽固醇偏高，都是日夜輪班所造成的傷害。晚上十一點至凌晨三點是膽經跟肝經的運作期，也是修復身體機能的時段。經常熬夜易影響代謝功能，不僅容易出現三高，也會在即便沒吃宵夜的情況下導致發胖。長年累月下來，疲憊的身軀會間接影響到情緒，最後身心失衡。沈醫師提醒，許多年輕人愛熬夜，認為每天睡足八小時就是調整好



關山慈濟醫院沈邑穎中醫師（右三）赴臺東縣警察局講授保健之道，關心警務人員身心健康。



跟著沈醫師的口述伸展肢體，兩個小時的「員警身心健康講座」讓警友們反應熱烈直呼受益良多。

生理時鐘，但其實人體自有一套規律，除了工作值班的熬夜，應該盡可能養成早睡的習慣，不要認為年輕就是本錢，否則得不償失。

### 「傷心」或「傷肝」 自己可先判別

勞累有兩種，一種是躺在床上立刻就能睡著的累，另一種則是想睡又睡不著的累。沈醫師比喻，當心臟覺得累了，身體的反應就會像開關「啪」的一聲，立刻斷電倒頭呼呼大睡；而肝臟的累，會讓身體像燃燒殆盡的蠟燭，慢慢將體力耗盡才有辦法入睡。能夠分辨身體哪個器官出了狀況，懂得如何照顧自己時，也許就不必擔心心臟病成為無形的殺手，肝病也不再是沉默的殺手了。

爬樓梯容易喘且膝蓋會痛、持續性牙痛、耳垂有橫紋、中老年人寒冷季節出現蘋果臉等等，都很有可能是心臟所發出的求救訊號。沈醫師以中醫望診舉出診間案例與治療經驗，建議

如有同仁或家人出現類似症狀，應立即就醫檢查。另外，在沒有喉嚨痛或任何感冒現象的情況下，當天氣變化過大或身心俱疲時，突然喉嚨及舌頭變緊、說話聲音細小、想說而說不出來、聲音斷斷續續、出現氣音、吞嚥不順等，嚴重時甚至視力會逐漸模糊，這些都是心臟功能較差的癥狀。最後，日常生活難免會遇壓力，找出解決壓力的正確管道，維持好的心情，也是保護心臟的重要方法。

「當自己看完診已經晚上十一、十二點時，警察同仁們還在疲於奔命，守護大家的生命財產安全，是非常辛苦的工作。」沈醫師將拔罐器具、艾灸以及自己的著作全留在警局，供有需要的同仁隨時使用。沈醫師希望大家如果覺得哪些方法是很受用的，也能夠將這些保健的方法帶回家，與家人交流健康訊息，一起建立良好的健康習慣。相信經過努力之後，就能夠將短少的六年時光，慢慢追回來！（文、攝影／陳慧芳）