

· 民衆最理想的健康照護中心 · 醫療人員最理想的教學研究與工作環境



刊名：成醫季事本 季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：林炳文
電話：06-2353535

出版機關：國立成功大學醫學院附設醫院
70403 台南市勝利路138號
網址：<http://www.hosp.ncku.edu.tw>

活得長壽又健康

人瑞長壽的人生撇步

公共事務室 張喬青

根據國民健康局的資料，臺灣老年人口比率逐年增加，到民國99年7月，老年人口已達247萬6千人，占總人口10.7%，約每10人就有1位老人；民國98年國人平均壽命再攀高，男性75.9歲、女性82.5歲，臺灣可說已邁入高齡化社會。能活得長壽又健康才是真正的幸福，掌握正確的生活型態與飲食觀念正是關鍵。



美國時代雜誌記者走訪全球長壽村後，歸納出幾個邁向長壽人生的秘訣：

- 一、**規律運動**：規律運動強化骨頭和心臟功能，同時也訓練平衡感，有好的平衡感可預防跌倒，這對老人家更是重要，因為跌倒是老人家死亡的主要原因之一。
- 二、**吃得健康**：多食用新鮮蔬果，減少加工食品對身體的負擔。維持標準體重也很重要，不只美觀，也減少包括高血壓、高血脂、糖尿病、中風、痛風、某些癌症帶來的健康威脅。
- 三、**充足睡眠**：晚上睡得飽可以保護心臟、讓人放鬆減少壓力對身體的危害，一夜好眠隔天才能保持警覺性，並維持良好的記憶力。

四、正向人生：以積極感恩的心態面對自己、家人與週遭環境。光擁有「想要好好過生活」這個信念，就是在導引自己往長壽路前進。

五、健康檢查：國民健康局建議銀髮族每年接受一次健康檢查。健康銀髮族基本健康檢查項目和檢查頻率如下表：

項目	頻率
身高、體重、視力、口腔	每年
血壓	
血糖	
血脂肪	
糞便潛血檢查	
子宮頸抹片 ^[1]	
乳房X光攝影檢查 ^[2]	每1~2年



每年定期健康檢查

[1]子宮頸抹片檢查若有規律做且都正常時，70歲後可停做。

[2]乳房X光攝影若有規律做且都正常時，75歲後可停做。



以積極感恩的心態面對自己、家人

運動好處多多

身體心靈健康都顧到

公共事務室 張喬青

想要擁有好心情、過著元氣生活，並且延年益壽嗎？不論你幾歲、性別為何，多運動都能幫你很大的忙！運動好處精簡為以下五點：

一、運動讓你有好心情：運動會刺激腦部分泌多種化學物質，讓你心情快樂。持續規律的運動，會讓你看來更年輕，長期下來，也會提高自己的信心。

二、運動降低慢性疾病罹患率：持續規律的運動可幫你控制血壓、增加好膽固醇的比例、改善第二型糖尿病控制、預防骨質疏鬆。

三、運動幫你管理體重：運動幫助燃燒卡路里，熱量消耗越多，體重越不會失控。日常生活隨時都有機會運動：不搭電梯改爬樓梯，邊看電視邊搖呼拉圈，擅用時間慢慢累積運動量，燃燒的卡路里也會相當可觀。

四、運動給你好元氣：養成運動的習慣後，心肺功能會逐漸提升，心臟更有效率輸送氧氣到全身，你會感到元氣十足，從容面對工作與生活。



運動讓你健康、給你好元氣

五、運動幫助你好眠：美國睡眠醫學會(AASM)研究發現，從事正確且規律的中度激烈運動可以緩解失眠症狀，因為運動可以紓壓、減輕焦慮感，讓人較易入睡。一般建議每週至少3天、每次至少30分鐘，心跳大於130下以上，慢跑、走路、騎腳踏車都是不錯的選擇。

運動讓人較易入睡



慢跑、打太極拳、騎腳踏車都是好的運動

健康地中海式飲食

美味食譜這樣做

營養部 郭惠卿組長・孔祥瑞營養師

地中海式飲食指的是地中海周邊國家的飲食型態，雖因區域而略有差異，但其烹調特色有下列共同處：大量攝食植物性食物，像是蔬菜、水果、莢豆類、全穀類等，橄欖油是主要食用油、每週食用多次的魚、家禽類及起司優格、餐間佐適量的葡萄酒，但很少食用家畜類的紅肉及肉類加工品。

多篇文獻指出地中海式飲食可能有助於降低心血管疾病、癌症、代謝症候群或輕度認知功能障礙等，與一般飲食比較，地中海式飲食供較多的膳食纖維、維生素、抗氧化物質、多酚類、 ω -3脂肪酸等營養素。

以臺灣一年四季盛產各式新鮮蔬菜水果，以及海島的地理環境，日常生活執行地中海型飲食並非難事；需要改變的，是要學習地中海型飲食少糖、少鹽、善用天然食物、減少人工調味料、保留食物原味及力行簡單清爽的烹調方式。以下三份食譜供參考：

一、油醋梅汁鳥巢沙拉

(一)材料：單位1人份

白蘿蔔30公克・南瓜20公克・紅蘿蔔30公克・洋蔥20公克・苜蓿芽20公克・碗豆苗20公克

(二)調味料：

糖 2g・水果醋水 1/2杯(以醋:水=1:3成水果醋水)・橄欖油 2g・檸檬汁 20cc・梅汁 5cc・開水 30cc

(三)做法：

1. 糖、梅汁、開水混合拌勻製成醃醬汁、備用。
2. 南瓜洗淨切細絲、白蘿蔔、紅蘿蔔挖圓球形，醃入醃醬汁中，待其入味備用。
3. 醃醬汁勿倒掉，加入水果醋水、橄欖油、檸檬汁混合拌勻製成油醋梅汁醬。
4. 洋蔥洗淨切薄細絲，苜蓿芽、碗豆苗洗淨瀝乾、備用。

5. 將洋蔥絲入油醋梅汁醬，南瓜絲、苜蓿芽、碗豆苗鋪於碗底，放入白蘿蔔球、紅蘿蔔球，搭配油醋梅汁醬食用即可。

(四)營養成份：單位1人份

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)
94	3	2	16	3.3



二、百香果鮭魚 (單位1人份)

(一)材料：

百香果肉 20g · 青江菜 50g ·
鮭魚 60g · 橄欖油 5g · 太白粉
少許

(二)做法：

1. 鮭魚調淡味煎熟，青江菜燙熟備用
2. 百香果切開挖出果肉，加少許芡汁芎芡
3. 青江菜鋪底，將備妥之鮭魚淋上百香果汁

(三)營養成份：單位100公克

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)
146	10	11	1	1.6



三、堅果餅乾 (單位1人份)

(一)材料：

全麥麵粉20公克、南瓜子5公克、
低筋麵粉20公克、糖5公克、核桃
5公克、葵瓜子5公克、腰果5公
克、蛋汁30公克、奶水10cc、奶油
5公克

(三)營養成份：單位100公克

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)
338	12	20	27	3.4

(二)做法：

1. 將核桃、腰果用180℃烤6分鐘，備用
2. 糖、奶油拌勻，加入蛋汁拌勻
3. 加入全麥麵粉及低筋麵粉拌勻加奶水拌勻
4. 將核桃、葵瓜子、腰果、南瓜子稍加搗碎，拌入麵糊中
5. 烤箱加熱上火200℃，下火190℃烤25分鐘即可





【成大醫院住院大樓、門診大樓免費接駁車服務】

住院大樓 $\longleftrightarrow$ 門診大樓 $\longleftrightarrow$ 後火車站

週一至週五 07:30~17:30 (每隔半小時由住院大樓大門發車)

上車地點：住院大樓 (勝利路大門玄關處)

門診大樓 (3號門玄關處)

後火車站 (後火車站出口處左前方)

【公車服務】

• 台南市公車

0右、0左：火車站—火車站； 2號：安平—崑山科技大學；

5號：台南航空站—鹽行； 6號：新興國宅—農工新村

• 興南客運：安平工業區—大灣—新化

【供餐服務】

住院大樓地下一樓商店街提供餐飲、美髮、醫療用品服務

.....
成醫電子報 生命·愛心·卓越·創新
.....

訂閱網址：<http://webpage.hosp.ncku.edu.tw/>
.....

成醫季事本 民國96年6月12日創刊

總編輯：許博翔

總編室：洪崇傑·張喬青·王玉柳

美術編輯：鄭楚麗

版權所有