

漫漫健康



重陽節 老年人保養有撇步

骨頭、軟骨怎麼保養？

尿路結石有原因，一起來預防

重陽節登高，登山杖的正確用法

越老眼睛越花，老人眼疾介紹

中秋也能吃出健康

月餅怎麼挑才健康？

柚子熱量高，小心肥胖陷阱

烤肉也能健康吃？



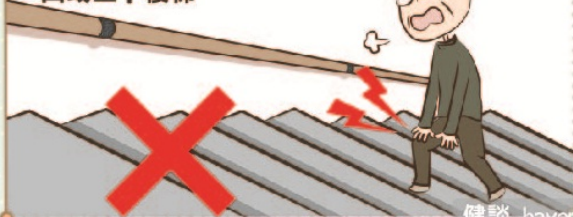
關節軟骨
骨頭保養篇2

關節軟骨怎麼保養？



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：骨科醫師 高逢豐

避免蹲著、跪著或彎腰做事，
膝關節有疼痛時，盡量不要爬
山或上下樓梯



運動時若關節有疼痛腫脹，
應適度休息，並且可以
冰敷消腫

冰敷



可以做股四頭肌訓練，
維持關節穩定度

5秒鐘
放下



平常可服用葡萄糖胺
與軟骨素，來保養關
節，若關節疼痛的太
嚴重，須盡速尋求醫
師協助



更多資訊請上 健談 havemary.com



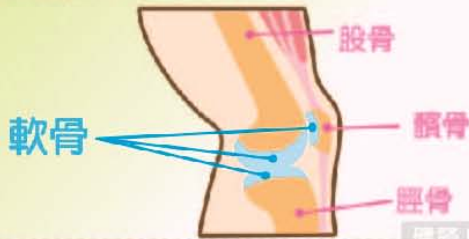
編製者
骨頭保養篇3

為什麼要保養軟骨?



圖文創作: 健談 havemary.com
專家諮詢: 骨科醫師 高遠毅

軟骨是在骨頭末端，像是軟墊的東西，負責緩衝關節之間的摩擦



軟骨磨損後，骨頭摩擦不僅會造成腫痛、發炎，更會使骨頭增生，型成骨刺

軟骨磨損



西醫上，會食用一些葡萄糖胺或軟骨素，或施打玻尿酸，來保養軟骨



中醫上，則可食用一些龜板、鹿角等萃取物，來幫助保養關節

更多資訊請上 健談 havemary.com



編製者
骨頭保養篇4

營養素如何保養關節?



圖文創作: 健談 havemary.com
專家諮詢: 骨科醫師 高遠毅

葡萄糖胺可促進蛋白多糖及膠原蛋白的製造，以補充關節滑液、保養關節



玻尿酸，可以幫助關節潤滑與吸震，並可增進關節修復、改善滑液膜發炎



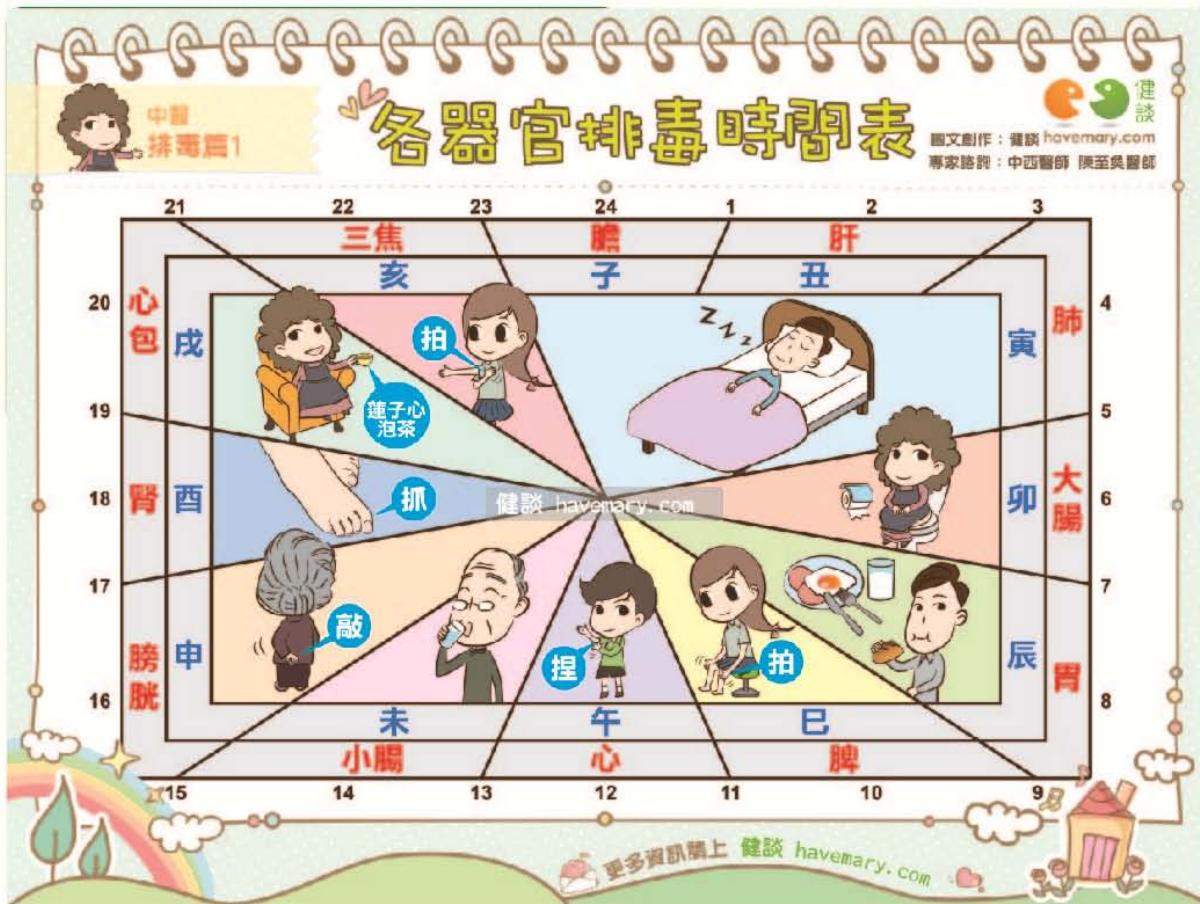
龜板與鹿角含有動物性鈣離子，可以強筋健骨



以上是常見用於關節保養的營養素，若對於使用上有疑慮，可以先請教醫師後再使用。關節若有異常疼痛時，請先尋求醫師協助，以免耽誤治療



更多資訊請上 健談 havemary.com



瑞隆生技股份有限公司
RuiSheng Bio Co., Ltd.

Let the time stop in the skin
讓時間靜止在肌膚上

水解絲朧肽 & 蘋果幹細胞萃取

裸肌光養成術
超微導白金頂級面膜

- 100% 羽絨般觸感
- 100% 天然羽絲絨布膜
- 100% 高貼合·透吸收
- 100% 敏感術後肌適用
- 100% 全方位長效保濕 / 緊緻修護

啟動青春基因·喚醒細胞更生能力
蘋果光-3D肌因緊緻霜

- 蘋果幹細胞精粹 - 修護細胞再生
- 複合型神經醯胺 - 重建肌膚屏障
- 高效舒緩複合因子 - 安撫肌膚不適, 恢復平衡健康

超微導白金頂級面膜

蘋果光-3D肌因緊緻霜

桃園縣桃園市中平路98號20樓之3
TEL: 03-2288976
alvawall19@gmail.com



健康生活
副刊篇!

登山杖的正確用法



圖文創作: 健談 havemary.com
專家諮詢: 長庚骨科 高連駿醫師

登山杖的高度

使用時將登山杖調節至約腰的高度，肩膀放鬆、手臂自然垂下時，前臂與上臂呈現90度直角狀態

使用時，
杖尖保護套
拿掉並保管好



90度

鎖緊
鎖緊

腕帶的重要

身體的重量除了靠腕帶支撐以外，正確使用腕帶，跌倒時才不會讓人整個重重著地

由下往上穿越腕帶，
手握登山杖，腕帶
不宜太鬆或太緊



由上往下穿越腕帶



更多資訊請上 健談 havemary.com



全民愛健康
泌尿道篇!

泌尿道為什麼會結石



圖文創作: 健談 havemary.com
專家諮詢: 台北市立聯合醫院
仁愛院區泌尿外科 黃連榮醫師

水喝太少，尿液
減少或濃縮
天氣炎熱、
出汗多、喝
水少、腹瀉



身體因素

經常性尿滯留、副甲狀腺功能亢進、經常性泌尿道發炎



攝護腺大
尿滯留

健談 havemary.com

飲食過當

長期大量飲用乳類、高蛋白質、高鈣食物過量，或吃過多肉類、內臟、海鮮等



藥物引起

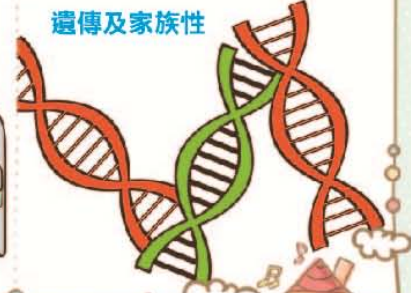
利尿劑、阿斯匹靈、抗痛風藥物等，服用過多較易引發結石



長期臥床的病患



遺傳及家族性



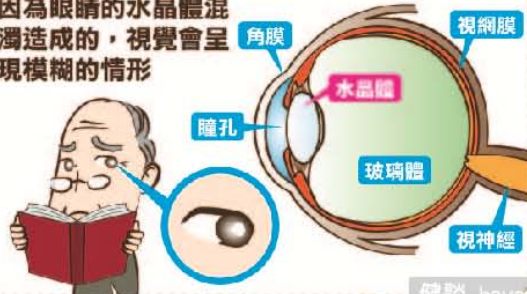
更多資訊請上 健談 havemary.com

認識眼疾
白內障篇1

白內障讓人眼睛霧霧！

健談
havemary.com
圖文創作：健談

因為眼睛的水晶體混濁造成的，視覺會呈現模糊的情形



症狀有視力模糊、畏光、光敏感度下降、夜間視力變差、複視等



健談 havemary.com

病因有老化、眼睛外傷、糖尿病、長時間曝曬紫外線或輻射線、抽菸、喝酒



目前白內障無任何藥物能有效預防或根治，治療上仍以手術為主，將眼內混濁水晶體換成人工水晶體，即可達到根治



更多資訊請上 健談 havemary.com

認識眼疾
白內障篇2

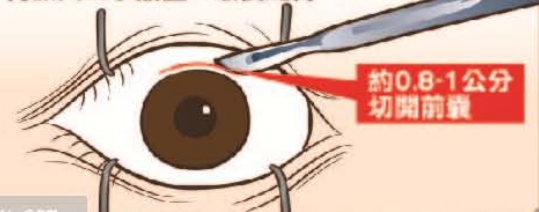
白內障的治療方式

健談
havemary.com
圖文創作：健談

目前白內障根本的治療是用手術置換水晶體方式，有傳統手術與超音波乳化術兩種



傳統手術
切開前囊將晶體硬核擠出並吸掉囊內物質，再放人工水晶體，最後縫合



健談 havemary.com

超音波(晶體)乳化術
乳化探頭將前囊內打碎的水晶體核及囊內物質吸除，再放入摺疊式軟性人工水晶體

約0.3公分



兩種方式，術後視力差異不是極大，超音波乳化術的切口較小，傷口甚至不用縫合



更多資訊請上 健談 havemary.com

眼醫談
老花眼篇1

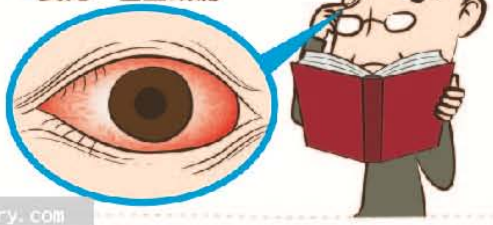
什麼是老花眼?

健談
havemary.com
圖文創作:健談

隨著年齡增加眼睛水晶體失去調節功能，看近物變的吃力、模糊



免強看近物時，眼睛可能會覺得疲倦、乾澀、痠痛、畏光，甚至頭痛



健談 havemary.com

看完近物後突然看向遠處，會因為眼睛用力過度、無法放鬆，而感到模糊



健爺爺所見



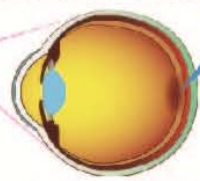
老花眼其實是一種眼睛老化的現像，大多透過眼鏡矯正即可。另外，老花並不等抵銷近視的度數，若同時有近視的人，可能會需要額外再驗配老花用的眼鏡

更多資訊請上 健談 havemary.com

眼醫談
黃斑部病變篇1

認識老年性黃斑部病變

健談
havemary.com
圖文創作:健談



黃斑部

是指隨著年齡增長，視網膜中央部位的退化，好發於50歲以上老年人

健談 havemary.com

視覺上會出現視力模糊、看東西會變大或變小，最後造成失明

這蘋果好大!



健爺爺所見

戒菸、避免強光照射眼睛、多攝取類胡蘿蔔素、硒、鋅或維生素C、E，都是預防的方法



抽煙者罹病機提高2-5倍

老年性黃斑部病變是已開發國家之中，老年人視力不良最主要的原因，若家中長輩視覺異常，建議盡早尋求醫師協助



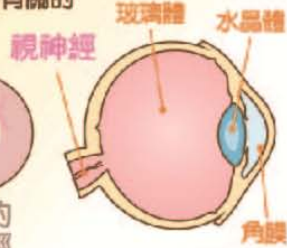
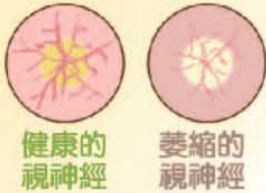
更多資訊請上 健談 havemary.com

全民愛健康
青光眼篇1

什麼是青光眼?

健談
havemary.com
圖文製作:健談

青光眼是一種與眼壓有關的視神經萎縮病變



可分成原發性(基因造成的)與續發性(眼疾、藥物或外傷所致)

基因缺陷



藥物

眼壓越高者,得青光眼的可能越高,但眼壓低者不代表不會罹患



多數青光眼為慢性,初期無明顯症狀,會慢慢從鼻側開始視野缺損,最後到完全失明



更多資訊請上 健談 havemary.com



悅庭牙醫診所引進

終於不再害怕看牙了!

舒眠治療/導航植牙

舒眠無痛治療

國外新式無痛舒眠治療技術-TCI舒眠牙醫由麻醉醫師配合TCI精密儀器監控,提供患者安全舒適的牙科治療。

導航植牙

悅庭引進最先進的技術-Implant Max,是全台第一間診所使用。大幅縮減診療時間,利用電腦3D定位讓植牙位置、深度、角度達到精準,增加植牙的成功率。

門診時間:週一至五09:00-21:30
週六09:00-17:00 (周日、例假日休診)

士林最推薦牙醫



免付費預約專線
0800-888-153



士林區中正路172號2樓
(麥當勞對面)

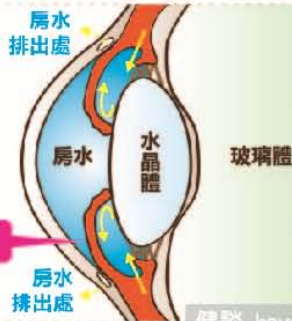


全民愛健康
青光眼篇3

什麼是急性青光眼?

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

台灣大多數急性青光眼為隅角閉鎖性



因為東方人眼球較小，前房較狹窄，老年人水晶體變厚之後，房水不易從隅角排出，造成眼壓升高。



隅角閉鎖

房水的功用是保持眼睛光學功能與新陳代謝

前房

隅角

症狀有頭痛、嘔吐、血壓上升、眼睛紅、眼睛脹痛、視力模糊



通常檢查會有眼壓升高、角膜水腫、瞳孔放大等問題，及時處理可能永久傷害，若有類似上述症狀，最好盡快尋求醫師協助

更多資訊請上 健談 havemary.com

全民愛健康
青光眼篇2

如何預防青光眼

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

多數慢性青光眼難以察覺，透過定期檢查才能發現並及早治療



40歲以上、有青光眼家族病史、眼壓偏高者，都屬高危險群，應該定期檢查



遠視度數重者，若有隅角狹窄的問題，可做雷射虹膜造口術，預防急性青光眼



若長期使用強效類固醇藥物，無論是塗抹或口服等，都可能產生青光眼的副作用，若需長期使用，務必定期檢查眼睛

更多資訊請上 健談 havemary.com

QA 健問健答
鈣質篇1

如何能幫助鈣質吸收?

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

Question

鈣，是人體不可或缺的物質，尤其骨質密度不佳的人，更是需要補鈣，鈣片也成為很普遍的保健食品，但今天Mary要來考考大家，怎麼做才可以幫助鈣質吸收呢？

A 多曬太陽



健談 havemary.com

B 多喝咖啡



C 多攝取蛋白質



更多資訊請上 健談 havemary.com

全民愛健康
用眼篇3

滋養眼睛的營養素

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

類胡蘿蔔素，能補充黃斑部所需的葉黃素與玉米黃質，只能從食物中攝取



健談 havemary.com

葉黃素，大量存在於黃斑部，可幫助減少光線對眼睛的傷害

深綠色蔬果內含不少葉黃素



玉米黃質與葉黃素功用相同，可藉由金黃色蔬果中攝取



花青素，是強效的天然抗氧化劑，可提高視覺敏銳度、增加眼部血液循環



更多資訊請上 健談 havemary.com

Sony 粉紅絲帶 公益健走

關愛乳房健康，早期發現、早期治療
台灣癌症基金會與Sony邀請您一起為健康而走！

集合地點：**花博花海廣場**

(捷運圓山站1號出口步行2分鐘)

時間：**2014/10/25(六) 早上8:30**

健走里程：5公里 (1.5小時路程)

報名費用：600元/人 (人數上限5,000人)

活動專線：(02)8787-9907分機205或220

健走路線：
花博花海廣場(出發)→大佳河濱公園希望噴泉(折返)→花博花海廣場(終點)



報名贈品**1**

MOMO熊紀念T-Shirt



報名贈品**2**

Sony活力棒球帽



報名贈品**3**

紀念運動毛巾

Sony Pink Ribbon

(贈品示意圖)



更多好康，請上報名網址查詢：

<http://www.sony.com.tw/sonypinkribbon>

★當日穿著活動紀念T-Shirt者，還可以參加現場抽大獎活動！

指導單位：
TAIPEI 台北市政府

主辦單位：
財團法人 台灣癌症基金會

協辦單位：
希望基金會 HIQ 中國海洋科技

主要贊助企業：
SONY So-net SONY MUSIC

贊助單位：
淨高麗 Fitness

請支持：
SONY LIFE

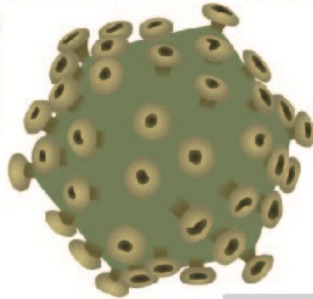
moamomo
PanDa™ © 2014

全民愛健康
愛滋篇1

HIV與AIDS有何不同?

健談
圖文創作: 健談 havemary.com
專家諮詢: 台灣露德協會

HIV (愛滋病毒) 是專門攻擊人類免疫系統的一種病毒, 是病毒名



AIDS (愛滋病) 亦稱「後天免疫缺乏症候群」, 指已經發病的人, 是疾病名

發病不一定會發燒



健談 havemary.com

感染HIV的人, 稱為愛滋病毒感染者或帶原者, 身體免疫能力會開始下降, 要到發病期才稱為愛滋病患 (AIDS)

未感染者



CD4淋巴球

發病者



發病期定義: CD4 淋巴球數低於200 cells/mm³或發生伺機性感染

HIV

因免疫力減弱, 而「有機會」導致其他疾病的感染或發生, 則稱為「伺機性感染」

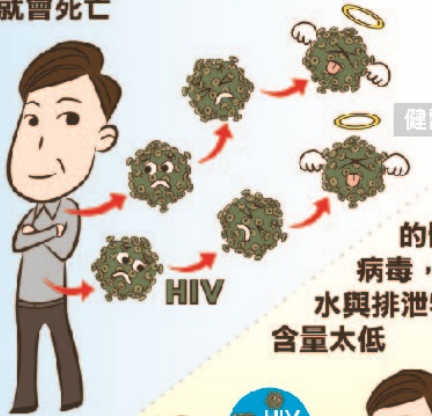
更多資訊請上 健談 havemary.com

全民愛健康
愛滋篇2

其實你可以不用那麼怕愛滋

健談
圖文創作: 健談 havemary.com
專家諮詢: 台灣露德協會

愛滋病毒離開人體30秒至3分鐘後就會死亡



健談 havemary.com

與愛滋感染者吃飯、聊天不會感染, 共同生活只須注意避免共用個人衛生用品跟受傷流血時的處理



避免共用

雖然感染者的體液都含有愛滋病毒, 但唾液、尿液、汗水與排泄物等不會傳染, 因病毒含量太低

病毒量少
不會傳染



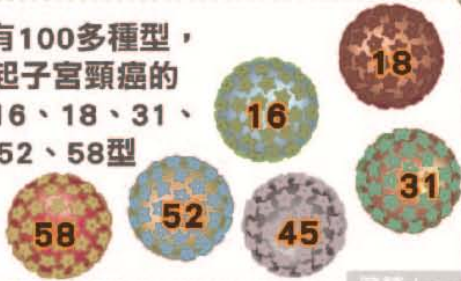
台灣露德協會提醒: 過去害怕愛滋, 是因為對愛滋不了解跟缺乏治療方式, 目前愛滋已經能良好控制, 讓我們一起學習預防病毒, 並關懷感染者吧!

女性
婦科疾病4

什麼是人類乳突病毒(HPV)

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

HPV有100多種型，
會引起子宮頸癌的是第16、18、31、45、52、58型



而HPV第6型與第11型，
則會引起菜花

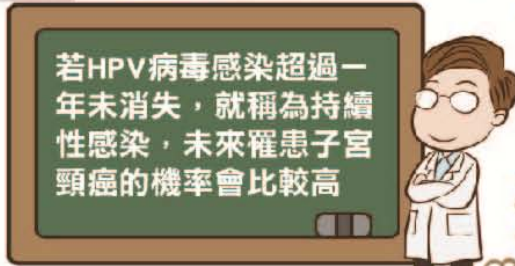


感染HPV通常不會有明顯症狀，大多數會在一年內消失

一年後



若HPV病毒感染超過一年未消失，就稱為持續性感染，未來罹患子宮頸癌的機率會比較高



更多資訊請上 健談 havemary.com

上經度
兩性篇5

梅毒的症狀

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

初期的傳染性極高，病情加重後會出現頭痛、發燒、噁心、肌肉關節疼痛等
初期梅毒，會出現硬性下疳和無痛性潰瘍，硬性下疳約4-6週後會自己消失



傳染性極高

二期梅毒，全身出現像紅豆大小的皮疹，以及全身性淋巴腺腫，但不會痛



皮疹

晚期梅毒，發生於感染後3-7年，主要症狀為梅毒腫，傳染性低

晚期梅毒



骨髓肌肉

接著會進入完全無症狀的時期，但梅毒病毒仍存在，也會對組織器官有破壞性



更多資訊請上 健談 havemary.com



中秋月餅怎麼挑？



零反式脂肪：反式脂肪會增加心血管疾病、糖尿病的風險，應盡量避免

低熱量：月餅熱量較高，選購時可挑熱量較低者，如同款式月餅可挑不含蛋黃者，熱量較低



低膽固醇：含有鹹蛋黃、滷肉、豬油等，膽固醇含量較高，挑選時應多注意



更多資訊請上 健談 havemary.com

衛福部核可有效輔助減重成分

優美嬾

有效輔助減重・短期輔助降脂



抑制飲食脂肪被吸收，服用後

24~48小時立見效果。



有效輔助減重
六個月後腰圍減少約
4.5公分



男女皆可使用!

優美嬾
油切膠囊

● 搭配低卡路里、低脂飲食 ● 針對18歲以上體重過重(BMI ≥ 25)成人

各大藥房均有代售

各大藥房均有代售



健康
中秋篇3

中秋多吃柚？小心肥啫啫



健談
havemary.com
圖文創作：健談

柚子的維生素C含量是蘋果的八倍，還含有柚皮苷、礦物質、有機酸等營養



柚子雖然營養但一顆熱量約180大卡，怕胖的朋友需節制



180大卡



柚子有幫助保養喉嚨的功效，但是性寒，氣虛冷者或感冒者食用時需注意量

更多資訊請上 健談 havemary.com



健康
中秋節篇2

中秋烤肉愛注意



健談
havemary.com
圖文創作：健談

多選用多纖維食材，如青椒、筍白筍、四季豆等蔬菜食物



避免選用加工或調味肉類，如香腸、熱狗、培根等，盡量用脂肪量較低的新鮮瘦肉



烤魚時要避免高溫，魚肉中的蛋白質在300度以上的高溫時，可能變質形成致癌危險因子



小於
300度

減少使用烤肉醬（高糖、高鹽），多選用蔥、薑、蒜或水果等天然食材做調味

烤肉醬最好
1:1稀釋
再使用



避免使用烤焦的部分，以免吃入致癌物質



生、熟食材要分開處理，以免細菌交互感染



更多資訊請上 健談 havemary.com

QA 健問健答
鈣質篇2

幫助鈣質吸收的方法

健談
havemary.com
圖文創作:健談

Answer

鈣質必須透過維生素D的轉換，才能被身體所吸收，而補充維生素D的方法就是曬太陽。咖啡則會阻礙鈣質吸收，食用過多動物性蛋白質，也會增加鈣質流失，因此正確答案是

健談 havemary.com

A. 多曬太陽

你答對了嗎?

更多資訊請上 健談 havemary.com

就是愛健談

想看更多漫漫健康的漫畫嗎?

健談
havemary.com
圖文創作:健談



健談 havemary.com

手機掃QRcode
嘛一通!!



喜歡健談的朋友，
請登入FB按讚成為
健談的粉絲 讚

每日最新健康圖文
即時掌握!

更多資訊請上 健談 havemary.com

健康心態度
生活更美好

2014

舒適生活養生展

10/24_五 ~ 10/27_一



台北世貿三館



10月壽星好禮招待

10月壽星憑身分證免費入場

萬元大獎天天送

購票入場就有機會抽中W HOTEL住宿一晚

健康講座精彩無價

每日專業講師帶給你不同的健康主題講座

徵展單位 聯合報業務部

電話 02-8692-5588轉2164 黃小姐、2176 宋小姐
(週一至週五 上午9時至下午6時)

官網 <http://udnlser.com/>



主辦單位:  聯合報系
United Daily News Group

指導單位:  衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

媒體協辦:  udn tv

協辦單位:  希望基金會
Hope Foundation

 中華民國體育運動總會

 havemary.com