

漫漫健康



冬季保養身體須知

中醫師傳授冬天養生、進補怎麼吃

天冷運動需注意，暖身不能少

認識輪狀病毒與肺炎鏈球菌

秋冬產柿，柿子有什麼營養呢？

天冷要小「心」

高血壓危險族群有哪些？

什麼是蜘蛛網膜下腔出血？

天冷意外多，急救怎麼做？



中醫
養生篇4

冬天該如何養生



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：中西醫師 陳至典醫師

冬天寒冷、萬物收藏，
養生宜避寒就溫



腎屬冬，此時胃口佳
且腎又主骨，適合促
進筋骨發育



飲食中可有一定量
的蛋白質與脂肪，
適當吃羊肉爐等，
可以溫補陽氣

健談 havemary.com



平常也可以多魚、蛋、牛奶、
蓮藕、木耳、芝麻、大蒜、洋
蔥、高苜、花椰菜、甘藍菜、
白蘿蔔、南瓜等，提高免疫力



更多資訊請上 健談 havemary.com



中醫養生篇5

冬令進補怎麼補？



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：中西醫師 陳至吳醫師

藥補不如食補，每天食用適量堅果，冬天可多選擇一些溫性的食材進補

溫性食材



平性食物也可多食用，如蓮子、芡實、苡仁、大棗、燕窩、銀耳



健談 havemary.com

木耳、芝麻、黑棗、黑豆、火腿、鮑魚等滋補類的食物，也適合進補用



冬令進補盡量避免過寒的食物。進補前，最好能先向醫師諮詢自己的體質，配合體質進補效果會更好，也較不會造成身體不適

更多資訊請上 健談 havemary.com



上班族應酬篇5

冬令進補需注意，誰不能補！？



圖文創作：健談



體質燥熱



感冒患者



女性生理期



痛風、腎臟病、
糖尿病患者



心血管疾病患者



肝膽疾病患者



孕婦·不可吃
含肉桂之補品

健談 havemary.com

更多資訊請上 健談 havemary.com

上班族
應酬篇2

進補吃太多，鬧肚子怎麼辦？



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：資深營養師 袁曉豐



吃點酵素
可以幫助消化
減輕腸胃負擔

好像吃
太多了，
一直脹痛

健談 havemary.com

呼！
舒服多了！
臭死了

冬令吃大餐進補，
小心補過頭、吃太脹，
飯後可以吃一點酵
素幫助消化，減輕腸
胃負擔



更多資訊請上 健談 havemary.com

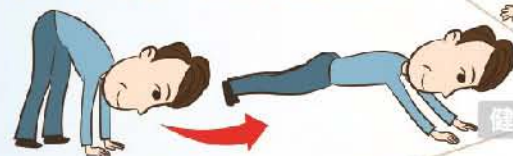
全民愛健康
暖身篇1

秋冬季冷，運動暖身怎麼做？



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：長庚骨科 高逢駿醫師

毛毛蟲式，
雙腳打直，身體
前彎，雙手碰觸地板
後，慢慢往前爬到極限
保持3~5秒，腳再慢慢前進



重覆5次

蠍子式，平趴著，雙手水平打開不動，左腿往右擺後，右腿再左擺，臀部夾緊，膝蓋彎曲



一邊各
做五次

眼鏡蛇式，
平趴在瑜珈球
上，雙手張開各
拿一個輕啞鈴平舉，
停留約2~3秒



來回十
次即可

驢子式
，趴著膝蓋著地
，背打直，腳後踢時
，盡量上抬，向前踢
時，膝蓋盡量
靠近胸口



一邊各
15次



來回5次

青蛙式，由伏地挺身的
動作，模仿青蛙跳
，雙腳跳到雙手外側
，再跳回來

更多資訊請上 健談 havemary.com



全民愛運動
冬天運動篇

冬天運動注意事項

健談
havemary.com
圖文創作：健談

受傷或生病時，請先不要運動



盡量配戴防風面罩或類似功能的衣物，以防風害



運動前先暖身，至少十分鐘



身上帶碳水化合物的食物，隨時補充能量



天冷運動對身體負擔較大，請量力而為



穿著保暖衣物，以免體溫過低



健談 havemary.com

要喝足夠的水



更多資訊請上 健談 havemary.com



銀髮族
運動篇1

老年人適合的運動

健談
havemary.com
圖文創作：健談

簡易的活動度與肌力訓練



有氧運動



健談 havemary.com

冬天運動時，請盡量在太陽出來、氣溫較暖後，或午後再出門運動。運動前也請先做足夠的暖身運動，以免運動受傷。



更多資訊請上 健談 havemary.com



家庭用品
電毯1

電毯如何正確使用?



用薄被隔著電毯使用，可降低電磁波影響及溫度可能的傷害

使用前半小時先預熱，因為電毯有保溫功能，蓋上後可以切斷電源或調低溫度，避免過度使用



健談 havemary.com

避免長時間、高溫使用，40度以下可使用1~2小時，超過40度則最好別超過半小時



- 為了你的安全，請注意以下事項：
1. 不要捲曲折疊電毯，以免散熱或接觸不良引起燃燒
 2. 不要在電毯下鋪不透氣的材質隔熱，否則可能造成電毯無法散熱而故障
 3. 使用時不可以弄濕，以免發生觸電危險

更多資訊請上 健談 havemary.com



家庭用品
電毯2

電毯不適合哪些人



裝心律調節器者及糖尿病患者



孕婦



剛受傷、皮膚感染或局部瘀血的人

健談 havemary.com



溫度過高會影響精蟲數量與品質



女性月經期間



更多資訊請上 健談 havemary.com



Baby's Talk
病毒篇3

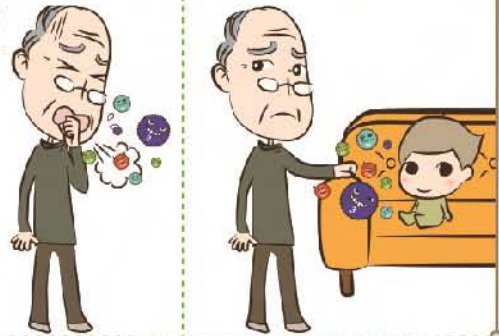
認識肺炎鏈球菌

健談
havemary.com
圖文創作:健談

好發於五歲以下孩童及65歲以上老年人，共有90種以上型別，台灣主要流行四種



主要的傳染方式有：



常見的症狀有：

頭痛、意識不清

咳嗽、氣喘、嘔吐

頸部僵硬

胸痛



健談 havemary.com



肺炎鏈球菌會侵入原本應該無菌的部位，造成侵襲性感染，症狀有肺炎、敗血症及腦膜炎，而孩童感染後可能出現痙攣、癲癇、智障及聽力障礙等後遺症

更多資訊請上 健談 havemary.com

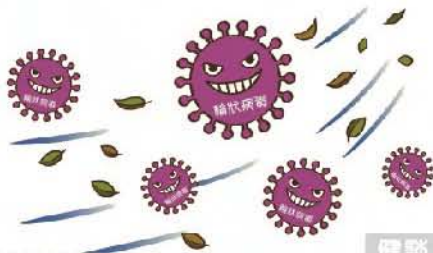


Baby's Talk
病毒篇1

認識輪狀病毒

健談
havemary.com
圖文創作:健談

輪狀病毒在冬天比較常出現，約在每年的11月到3月，五歲以下的小朋友容易感染



輪狀病毒透過糞口傳染，成人也會感染，但症狀不明顯，所以除了食物及飛沫接觸外，飯前便後也要勤洗手，避免傳染給家中小孩



健談 havemary.com

輪狀病毒感染後，會出現水瀉、嘔吐、頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心和肌肉痠痛等



比較特別的是，3個月以下的寶寶因為有母體的抗體，以及母乳的保護，所以即使感染也大多無症狀，但3個月到兩歲的寶寶需特別注意，感染後可能會引起嚴重的腹瀉及脫水！



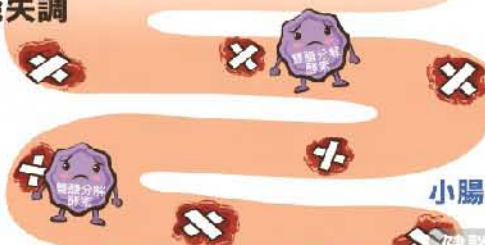
更多資訊請上 健談 havemary.com

Baby's Talk
病毒篇2

輪狀病毒的治療

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

輪狀病毒引起腹瀉，使得腸內黏膜細胞受損、雙醣分解酵素減少，造成吸收功能失調



治療時，請盡量減少含乳糖食品，但可繼續餵母乳，因為母乳有乳黏素，可幫助對抗一些症狀



若幼童有嚴重嘔吐或腹瀉，禁食不能太久，早點恢復飲食可幫助腸胃恢復，建議吃一些碳水化合物、水果與蔬菜



輪狀病毒也可用疫苗方式預防，不過輪狀病毒目前並無公費補助，接種必須要自費



更多資訊請上 健談 havemary.com

Baby's Talk
病毒篇11

輪狀病毒的症狀

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

潛伏期約2-3天，發病初期會出現發燒、嘔吐等症狀



1-2天後會出現腹瀉、咳嗽、流鼻水，大便不帶血絲或黏液

症狀持續3-7天



若沒即時治療，嚴重者可能脫水、電解質失衡、休克甚至死亡



若家中幼兒在上吐下瀉後出現嘴唇乾燥、皮膚失去彈性、哭不出眼淚、嗜睡甚至昏迷等狀況時，應盡速尋求醫師協助



更多資訊請上 健談 havemary.com



營養教室
水果篇1

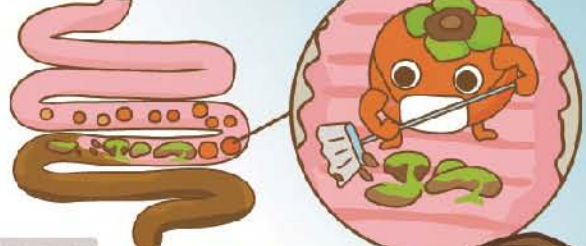
柿子的營養成分



柿子富含β-胡蘿蔔素、維生素A與C、
維生素B群、鉀、磷、鐵、碘



柿子也富含果膠，他是一種水溶性的纖維，
可通便、緩解痔瘡與便秘



柿餅上的白霜(柿霜)，有助於改善
喉嚨乾痛，口瘡及口角炎



柿子含有大量的鞣酸，會
影響鐵質吸收，與胃酸作
用後，會凝結成塊留在胃
中，因此不能吃太多也不
能空腹吃，吃柿子當天也
避免吃蟹，以免腹瀉



天然食材
薑篇1

薑的功用



健胃整腸



預防及緩解感冒



促進血液循環



預防生理痛



止嘔止吐



幫助習慣性便秘



抗衰老



更多資訊請上 健談 havemary.com

QA 健問健答 生理機能篇1

為什麼尿尿完會打冷顫?



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 黃建榮醫師

Question
大家有沒有注意到, 有時候小便完身體會不自覺的打個冷顫, 今天Mary就要考考大家, 為什麼小便完會打冷顫呢?

A 因為尿液排出時, 也帶走了部分熱能, 造成打冷顫



B 膀胱裝滿尿液、處於鬆弛狀態太久, 突然用力時會造成打冷顫



C 以上皆是



更多資訊請上 健談 havemary.com

銀髮族 關懷篇1

天氣冷颼颼, 請當「心」



havemary.com
圖文創作: 健談

提醒你, 天氣已入冬, 日夜溫差大, 請多關心有心血管或慢性病的長輩, 外出多保暖, 按時服藥物, 意外不發生, 平安好過冬



健談 havemary.com

更多資訊請上 健談 havemary.com

三高族
高血壓篇6

胖的人一定會有高血壓?

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

從小就胖的人，心臟、血管已經習慣肥胖，調整到適合的運作方式，不一定會出現高血壓

心臟、血管已習慣，負擔沒那麼大



健談 havemary.com

突然爆肥的人，會使心臟負荷快增大，反而容易出現高血壓



較常發生更年期，或者青春期轉中年時，因為代謝下降，而造成快速肥胖



代謝旺盛



代謝較低落



雖然說突然體重暴增的人較容易高血壓，但一直都肥胖的人，心臟負荷仍較一般下來，因此維持體態是最好的

更多資訊請上 健談 havemary.com

三高族
高血壓篇8

高血壓的危險族群

健談
havemary.com
圖文創作: 健談



酗酒、抽菸



家族遺傳



不常運動

健談 havemary.com



壓力大



膽固醇過高



飲食高鹽、過油



肥胖

更多資訊請上 健談 havemary.com

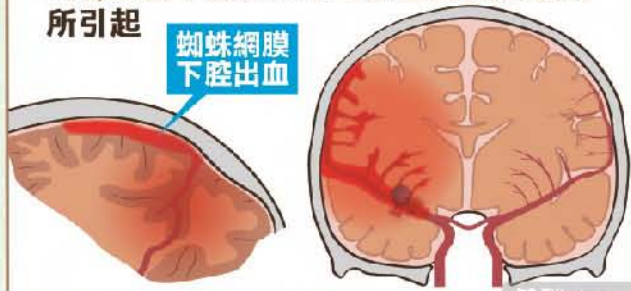
三高族
高血壓篇9

什麼是蛛絲網膜下腔出血

健談
havemary.com
圖文創作：健談

蛛絲網膜下腔出血最主要是動脈瘤破裂所引起

蛛絲網膜下腔出血



約佔腦中風的5%，但致死率卻是腦中風內最高的



健談 havemary.com

好發族群為45-65歲女性，發生前無明顯警訊，難以發現



其他較少見的原因如動靜脈畸形破裂、頭部受傷、動脈炎、動脈剝離或血液疾病，都可能造成蛛絲網膜下腔出血

更多資訊請上 健談 havemary.com

三高族
高血壓篇9

蛛絲網膜下腔出血的症狀

健談
havemary.com
圖文創作：健談

症狀



劇烈頭痛，合併頸部、背部僵硬與疼痛



嘔吐



畏光



意識障礙

健談 havemary.com

併發症



血管痙攣



水腦症



癲癇



低血鈉症

更多資訊請上 健談 havemary.com

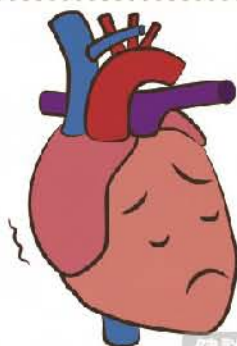


三高族
狹心症篇1

什麼是狹心症

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

因冠狀動脈狹窄，血流量減少，當運動耗氧時，心肌一時缺氧造成的



症狀發作時，通常會在胸骨下方，或整個胸部，出現絞痛



健談 havemary.com

誘發的原因主要是運動、用力、情緒激動或天氣冷



狹心症其實是心絞痛的俗稱，還可分成穩定型與不穩定型，不穩定型即使在休息時，也可能發生

更多資訊請上 健談 havemary.com



三高族
狹心症篇2

狹心症的分級

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

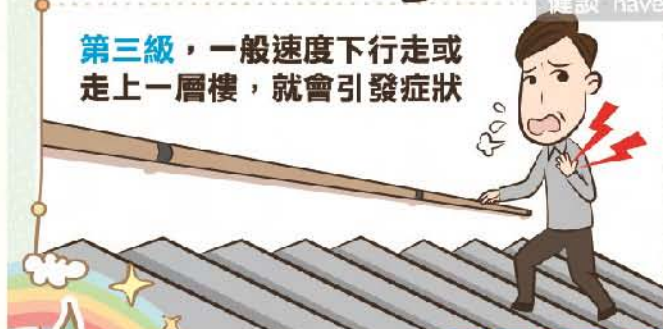
第一級，只有在費力大、速度快、時間長的活動時，才會發生



第二級，無法太激烈的日常活動，飯後、情緒激動時症狀更明顯



第三級，一般速度下行走或走上一層樓，就會引發症狀



第四級，平常休息時也可能發作



級數越高，代表狹心症的狀況越嚴重

更多資訊請上 健談 havemary.com

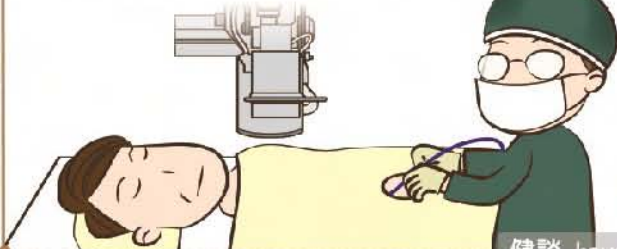


三高族
心導管篇1

什麼是心導管檢查

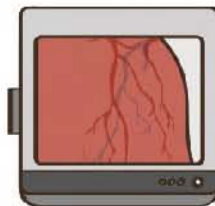
健談
havemary.com
圖文創作：健談

從腹股溝或是手腕處插入導管，延著血管到達心臟後，注射顯影劑



健談 havemary.com

進入後，醫師可以檢查三條冠狀動脈是否狹窄



若狹窄程度大於70%或者大於50%，但臨床測試發現有嚴重缺氧者，需進行治療



醫師會先與家屬討論好，若檢查發現問題時，直接進行治療。治療的方式有氣球擴張術或放置支架，來將血管撐開

更多資訊請上 健談 havemary.com



認識疾病
心臟衰竭篇1

什麼是心臟衰竭？

健談
havemary.com
圖文創作：健談

心臟衰竭指的是心臟輸出血量少於身體需求



健談 havemary.com

症狀有皮膚蒼白或發紺、頸靜脈怒張、血壓低下、尿液減少、呼吸困難、疲倦



45-50歲中年人約有1-2%的機率，75歲以上約有10%機率

10%

1-2%



心臟衰竭並不是心臟要停止運作或是心肌梗塞，其實只要正確且持續的治療，仍然可以跟正常人一樣過生活



更多資訊請上 健談 havemary.com



全民愛健康
急救篇3

CPR心肺復甦術(上)

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

拍打並大聲呼叫病患，確認無反應或不正常呼吸，應立即施救

不正常呼吸：
看起來若有似無，即將停止的呼吸狀態



讓患者立刻平躺在穩固的地面上，雙膝與肩同寬，跪在患者旁邊，用慣用手的手掌根，放在患者兩乳頭連線中間的胸骨上，另一隻手與之交疊並立即做胸部按壓

手肘打直，肩膀前傾，肩膀於雙手正上方



立刻請旁邊的人撥打119，並協助將附近的AED拿過來

每次按壓的深度至少五公分，每分鐘大於100下，按壓完後要讓胸部自然回彈

快快壓、用力壓，做高品質的CPR



更多資訊請上 健談 havemary.com



全民愛健康
急救篇4

CPR心肺復甦術(下)

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

重複30下胸部按壓和2次人工呼吸，五個循環後換手，以確保有足夠的體力，直到119急救人員或AED到達

人工呼吸前，要先打開病患嘴巴、暢通呼吸道



健談 havemary.com



必要時，打開病患嘴巴，清除口內異物，捏緊鼻孔。保持呼吸並用嘴將病患的嘴巴完全罩住



更多資訊請上 健談 havemary.com

QA 健問健答 生理機能篇2

尿尿完打冷顫的原因



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 黃健榮醫師

健談 havemary.com

Answer

膀胱儲存很久的尿液，長時間處於鬆弛狀態，突然用力時會造成身體打冷顫，而冬天天冷時，因為排尿會帶走部分熱能，因此也更容易打冷顫，所以正確答案是

C. 以上皆是



你答對了嗎?



更多資訊請上 健談 havemary.com

全民愛健康 急救篇1

如何使用AED?



havemary.com
圖文創作: 健談

1開，打開電源，接著AED語音會引導你後續的步驟



健談 havemary.com

2貼，依貼片上標示的位置，貼在病患裸露的胸壁上，8歲或25公斤以上患者需用成人貼片



3插，將電擊插入電擊插孔，並確認貼片是否已經連接電擊線



4電，不要接觸患者，AED會自動分析心律，當適合電擊時，會以語音告知。電擊前先喊「大家離開！」，確定無人碰觸患者後再按下按鈕電擊



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



手機掃QRcode
嘛一通!!



健談 havemary.com



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



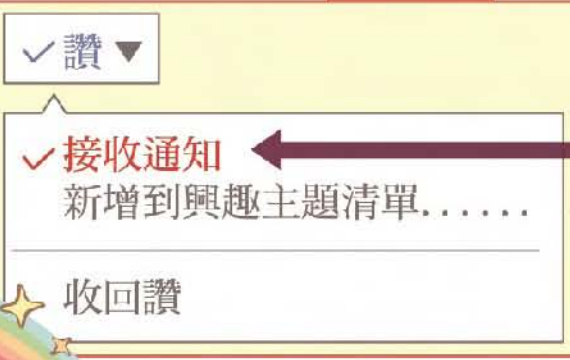
就是愛健談

如何不漏接健談訊息

健談 havemary.com
圖文創作:健談



1. 請大家先到粉絲團點讚
2. 點讚後，請將滑鼠移到讚旁邊，會出現下拉式選單
3. 點選接收通知



請粉絲朋友們
「務必點選接收通知」
，才不會漏接健談
的健康訊息喔!



更多資訊請上 健談 havemary.com