

# 漫漫健康



## 秋冬保養怎麼做？

中醫師教你，秋季如何保養

天冷關節痠痛，小心退化性關節炎

為什麼秋冬心情易低落？

尿路結石怎麼防？

## 身體健康這樣吃

好油到底該怎麼挑？

一天一蘋果，醫生遠離我

防貧血、防感冒可以怎麼吃？



中醫師  
養生篇3

## 秋天該如何養生？

原文創作：羅敏  
havemary.com  
專業諮詢：中醫師 陳美真醫師

秋季涼燥，五行上屬金，中醫上屬肺部、呼吸道等，是保養呼吸系統的時節

當令食物，如梨子、銀耳、芝麻、蜂蜜等可滋養肺部，生冷食物與瓜果類則應少吃

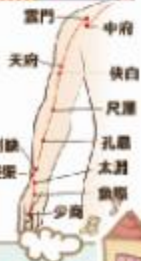
適當得使用辛香料，如蔥、辣椒、薑、蒜等，可溫陽散寒、避免風寒，但切勿過量



可熬煮百合銀耳湯來喝，可幫助生津潤肺，將百合、白木耳泡水後，加入紅棗、冰糖、水用電鍋燉煮



圖源 havemary.com



平時也可多按摩肺經，增進肺氣循環，從鎖骨下的中府、雲門穴，沿著手臂內側外緣，一直按到大拇指的少商穴

更多資訊請上 健院 havemary.com



中醫  
銀髮養生篇1

## 銀髮族的養生之道

編文創作: 健館 havemary.com  
專家諮詢: 中醫師 陳潔儀醫師

### 養身

每週固定持續且溫和的運動，  
如：太極拳、外丹功、散步、  
騎腳踏車等。



健館 havemary.com

### 養心

保持情緒穩定、身心愉快，長期或過  
度情緒異常，可能引起人體氣機紊亂，  
組織器官受損而生病



### 食養

1. 每餐飲食數量及種類不宜過多，保持充足營養
2. 規律飲食，進食七八分飽即可
3. 保護脾胃功能、補養腎氣，才能抗衰老



更多資訊請上 健館 havemary.com



新裝修  
骨質保養篇5

## 秋冬濕冷 小心退化性關節炎

編文創作: 健館 havemary.com  
專家諮詢: 吳興利 高濤醫師

有時天氣才正要  
轉濕冷，膝關節  
就像氣象台一樣  
開始痠痛，通常  
這都是退化性關  
節炎造成的

大概天氣  
又要變天了



健館 havemary.com

退化性關節炎  
有兩種原因，  
一種是原發性  
退化性關節炎，  
是因為老化、  
肥胖的關係



膝關節  
老化

另一種是次發性  
關節炎，主要是  
受傷、遺傳、代  
謝、鈣沉積、先  
天關節異常等引  
起的



多攝取含有維生素C、  
E與β-胡蘿蔔素的水果  
(如柳橙、檸檬、胡蘿  
蔔、木瓜等)，以及多  
曬太陽增加體內維生素  
D，都是延緩退化性關  
節炎的好方法

更多資訊請上 健館 havemary.com

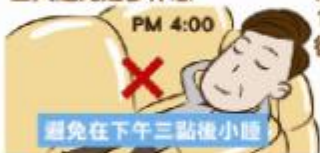


全民健康網  
睡眠篇9

## 如何幫助睡眠?

撰文創作: 健談 havemary.com  
醫學諮詢: 新光醫院睡眠中心  
林慶澤 臨床心理師

規律運動，健走即可，避免在睡前2-3小時激烈運動，白天避免過多休息



固定時間起床，不要賴床，假日補眠建議少於1小時半，起床後曬曬太陽



睡前避免不愉快的談話、不思考未解決的問題、不做與睡眠無關的事



避免或減少咖啡因的飲料以及刺激性的食物



睡前不過飽、不過餓，避免飲酒，若有服用藥物需先了解藥物對睡眠的影響



更多資訊請上 健談 havemary.com



全民健康網  
過敏篇3

## 秋冬鼻過敏怎麼辦?

健談 havemary.com  
撰文創作: 健談

秋冬潮濕，可能會造成塵蟎孳生，可使用除濕設備，控制濕度在50-65%



每2-4週枕頭套、被單等要用55度的熱水清洗(單純用陽光曝曬溫度不夠)

55度  
的熱水



天氣較冷時，早晨起床立即添加衣物保暖，盡量避免用冷水洗臉



配戴口罩，可以預防塵蟎，也可幫住鼻子避免冷風侵襲，降低過敏機率



更多資訊請上 健談 havemary.com



全民健康  
泌尿道結石

## 如何預防尿路結石

原文創作: 健談 havemary.com  
醫學指導: 台北市立聯合醫院  
仁愛院泌尿科 黃建榮醫師

平時多運動，少暴飲暴食，  
減少沉澱結晶的產生



健談 havemary.com

多喝水，每天至少  
3公升，降低尿液  
濃度，減少產生結  
石的機會



盡量避免食用高普林的食物  
如動物內臟、蝦蟹等



若有發生過結石的  
患者，除了服用藥  
物外，建議定期做  
檢查，以免復發



更多資訊請上 健談 havemary.com

Let the time stop in the skin

## 讓時間靜止在肌膚上

水解絲狀肽 & 蘋果幹細胞萃取

瑞隆生技股份有限公司  
RuiSheng Bio Co., Ltd.

深肌光資成術

### 超微導白金頂級面膜

- 100% 羽絨般觸感
- 100% 天然羽絨絨布膜
- 100% 高貼合，速吸收
- 100% 敏感術後肌適用
- 100% 全方位長效保溼 / 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
- 複合型神經醌胺·重造肌膚屏障
- 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

桃園縣桃園市中央路88號20樓之3  
TEL: 03-2258071  
a1vocal110@gmail.com



認識疾病  
冬季憂鬱症篇1

## 什麼是冬季憂鬱症

撰文創作：陳凱  
havomary.com  
醫學諮詢：人海診所 劉慶發院長

冬季憂鬱症會出現入睡較晚，但睡眠時間會拉長、沒有活力，甚至情緒低落



主因是冬季日照減短，所以體內分泌的褪黑激素增加，而血清素是褪黑激素的材料，就會相對減少

日照會促使褪黑激素的合成



治療上主要以增加血清素為主，可用光照(抑制褪黑激素合成)或服用5-HTP(血清素的原料)以及維生素B6(催化5-HTP變成血清素)

光照治療



也有人認為季節性憂鬱症是人類演化適應季節的結果，睡眠時間拉長、情緒低落等，就類似動物的冬眠，為了減少活動與能量保存，來渡過寒冬



更多資訊請上 健談 havomary.com



全民健康講座  
預防感冒篇

## 如何預防感冒？

健談  
havomary.com  
圖文創作：劉凱

營養均衡



多洗手



睡眠充足



適度運動



更多資訊請上 健談 havomary.com

QA 實用健康  
運動篇!

## 什麼時候最適合運動

havemary.com  
圖文創作: 魏凱

### Question

運動，不僅能鍛鍊體能，  
也能加快身體代謝，幫助身體健康。  
不過你知道什麼時候運動最好嗎？  
今天Mary就要來考考大家，  
什麼時候最適合運動？

A 早上9點  
以前



B 下午3點  
到6點



C 晚上6點  
以後



雜誌 havemary.com

更多資訊請上 雜誌 havemary.com

天然食糧  
蘋果篇

## 一天一蘋果，醫生遠離我？

havemary.com  
圖文創作: 魏凱

蘋果有降膽固醇、降血糖  
以及調整腸胃的功效



蘋果含有果膠，會和膽固醇結合，幫助  
人體排出膽固醇，也可幫助稀釋膽汁，  
預防膽結石



雜誌 havemary.com

蘋果果膠遇到水後  
會膨脹，吃蘋果加上  
喝水會很有飽足感，  
也是減肥理想的代餐



蘋果果膠存在蘋果泥  
中，如果喝去渣或去  
果泥的蘋果汁，效果  
不大，最好能吃整顆  
的蘋果，這樣果膠的  
成分會比較完整。



更多資訊請上 雜誌 havemary.com



健談見面會

健談在舒適生活養生展



## 10/24-27舒適生活養生展 在台北世貿三館

除了有健談的攤位外，  
每天下午兩點到三點，  
在活動區都有健談的顧  
問醫師來演講喔！

健談的粉絲與讀者  
，終於有機會跟健  
談見面啦！

現場有獎徵答對者，可獲得頂級面膜一組  
感謝瑞陞生技贊助超微導白金頂極面膜

日期	時間	活動區域	主講醫師	主題
10/24 (五)	14:00 至 15:00	健康 講座區	新光醫院睡眠中心 臨床心理師林晏瑄 <small>健談 - havemary.com</small>	優質睡眠DIY
10/25 (六)	14:00 至 15:00	健康 講座區	中西醫 陳至奐醫師	秋冬中醫保養
10/26 (日)	14:00 至 15:00	大會 舞台區	長庚醫院 骨科部 運動醫學骨科 高逢駿醫師	運動前後的 保養與照護
10/27 (一)	14:00 至 15:00	健康 講座區	人間診所 蘇聖傑 院長	壓力與身心 健康

最新活動訊息：

請上健談官網 [havemary.com](http://havemary.com) 或粉絲團 [www.facebook.com/havemary](http://www.facebook.com/havemary)





全民愛健康  
愛滋篇3

## 認清帕斯堤

原文創作: 健談 havemary.com  
專家諮詢: 台灣關懷協會

醫學上, 只要愛滋血液篩檢反應陽性者, 不論發病與否, 都稱為愛滋感染者



對愛滋感染者這個名詞, 一般大眾普遍有著刻板印象跟偏見



而現在, 我們都稱愛滋病感染者為帕斯堤

愛滋  
感染者

帕斯堤除了有愛滋檢驗為陽性(Positive)的意思, 更有積極正向的意涵。雖然感染, 只要穩定追蹤跟治療, 仍可活出精彩人生

我們都是帕斯堤, 熱愛生命不放棄, 前進!



更多資訊請上 健談 havemary.com

全民愛健康  
愛滋篇4

## 愛滋世界大搜查-死亡與解藥

原文創作: 健談 havemary.com  
專家諮詢: 台灣關懷協會

感染愛滋等於宣判死亡?



愛滋有解藥?!



過去因為沒有治療方法, 所以死亡率高, 90年代末期, 雞尾酒療法問世後, 帕斯堤(愛滋感染者)的平均壽命大幅提升



目前仍沒有解藥, 僅有一位帕斯堤透過高風險的骨髓移植手術而痊癒。現今是靠著多種不同的抗愛滋藥物穩定病情與維持生命

愛滋感染已經可以透過藥物控制, 不再是絕症, 遵照醫囑、控制良好的帕斯堤與未感染者無異囉

更多資訊請上 健談 havemary.com



食安問題  
油脂篇1

## 油脂種類表



havemary.com  
圖文創作：蔡穎

油脂總類	市面常見油脂	與健康的關係	油脂特性	室溫狀態
飽和脂肪酸 	豬油、雞油、牛油等家畜與家禽類的油脂、奶油、椰子油、棕櫚油	易升高血中膽固醇，導致心血管疾病	穩定性高、耐高溫，可用於油炸	白色固體狀
多元不飽和脂肪酸 	葵花油、大豆油、玉米油、紅花子油、魚油	有助於降低心臟疾病的危險，但也可能會降低好的膽固醇	穩定性較飽和脂肪酸差，適合煎、炒，不適合油炸	澄清液體狀
單元不飽和脂肪酸	芝麻油、花生油、橄欖油、芥花油、堅果類	可能有助於降低血中膽固醇	不穩定，有些甚至不適合煎、炒、炸	澄清液體狀

不管使用哪類油脂，都應注意油脂熱量高，攝取過多皆會影響體重哩！

更多資訊請上 網站 [havemary.com](http://havemary.com)



食安問題  
油脂篇2

## 如何辨別劣質油？

havemary.com  
圖文創作：蔡穎

劣質油通常顏色較深，可能有混濁、懸浮物或沉澱物（初榨油例外）

如果有油耗味、刺鼻味或異味時，都可能是油變質或參雜劣質油

摸摸看是否有黏稠或沾黏的現象，若有則表示油可能已經劣化了

更多資訊請上 網站 [havemary.com](http://havemary.com)



全民健康  
預防感冒篇2

## 預防感冒，蔬果怎麼吃

健康  
havemary.com  
圖文創作：樂韻

多吃深綠、橘紅色的蔬果，富含維生素A，  
可維持黏膜的正常功能



柑橘類、芭樂、奇異果等水果，富含維生素C，  
可加強免疫力

更多資訊請上 健康 havemary.com



食安問題  
亞硝酸鹽篇1

## 亞硝酸的來源與危害

健康  
havemary.com  
圖文創作：樂韻

亞硝酸存在  
於煙燻或醃製的  
肉類中，如鹹魚、  
鹹肉，含有亞硝酸鹽的  
食物加熱後也會產生



同時食用含有亞硝酸鹽以及  
胺類的食物，也會容易在  
腸胃中生成亞硝酸胺

亞硝酸鹽主  
要用於肉類防腐  
劑，如香腸、臘肉  
、培根、火腿、熱狗等



亞硝酸也存在于菸、酒、檳榔中，亞硝酸胺具有強烈肝毒性，容易引起肝炎、肝硬化、口腔癌、食道癌、胃癌、氣管癌、肺癌、胰臟癌、肝癌等，應當盡量避免攝取

含胺類食物主要  
為海鮮，各類魚  
乾如鱈魚、鱈魚  
等，生鮮海鮮如  
干貝、魚翅、鱈  
魚、秋刀魚等



更多資訊請上 健康 havemary.com



全民營養  
貧血篇4

## 貧血如何補鐵?

havemary.com  
圖文創作: 藍新

食用紅肉類的  
瘦肉部分



含鐵量高的豆類與深色蔬菜



多攝取維生素C  
·幫助鐵質吸收



內臟類

圖說: havemary.com

鐵

推他命C

早上七點



下午五點



補鐵食物

避免飲用茶類或  
咖啡, 含有丹寧  
酸會與鐵結合,  
減少鐵吸收



鈣與磷酸鹽, 會影  
響鐵的吸收, 補鐵  
時最好分開

更多資訊請上 圖說: havemary.com

麻辣鍋



韓式炸雞

綠蘿冰淇淋



野生美食  
大捕獲!

衛福部核可 有效輔助減重成分  
**ORLISTAT 有效抑制  
25%飲食油脂被吸收**

**美食 IN!  
油脂 OUT!**

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

男女皆可使用!

C.M.  
中美  
SINCE 1935



丁丁連鎖藥妝 | watsons | 康是美 | 佑全藥妝 | YES+

信東連鎖藥妝 | 健業 | 康是美

及各大藥局均售 諮詢專線 04-7524166

使用的請詳閱說明書並請及注意事項 衛署備案字第057205號 G.M.P. G-11570 北市衛藥廣字第10309271號



三高族  
高血壓嗎?

## 吃素也有高血壓? 該怎麼辦?

健康  
havemary.com  
圖文創作: 健韻

國內素食者，因為常吃一些仿肉的豆類製品，容易攝取過多的油脂與鹽分

豆皮



素雞



鹹豆干



與國外的生機素食不同，國內素食烹調方式常以炒或炸等方式，或者醃製食品，較不健康



健韻 havemary.com

即使是素食者，也應把握少油、少鹽、低脂的原則，避免食用加工或醃製的食品



最好多用天然食材且以蒸、煮、烤、清燉等方式烹調，吃飯時也要控制，別因為怕吃不飽就硬是多添了半碗飯，反而增加過多的熱量攝取

更多資訊請上 健韻 havemary.com



全民健康  
素食篇2

## 麵類與豆類常見油炸食品

健康  
havemary.com  
圖文創作: 健韻

雞筋



麻花



芝麻球



地瓜球



雞腿



豆包



蔥油餅



沙其瑪



素肉



油豆腐



油條



雙胞胎



素食朋友在食用麵類製品與豆類食物時，需多注意油炸的問題，以免攝取過多油脂

更多資訊請上 健韻 havemary.com

QA 常用健康  
運動篇之

## 最適合運動的時間

havemary.com  
原文創作 | 健康

### Answer

下午3~6點是肌肉最暖、最有彈性的時候，此時反應、力氣最大，人也最清醒，不易受傷，且下午3~5點是大氣污染最低的時候，最適合運動。

所以正確答案是

**B. 下午3~6點**

你答對了嗎？

更多資訊請上 雜誌 [havemary.com](http://havemary.com)

全民健康  
常識篇2

## 哪些是高普林食物

havemary.com  
原文創作 | 健康

豬、牛、雞、鴨、鵝的肉，與這些動物的肝、心、腰子、腸、肚等內臟

豆類及其製品，如納豆

濃縮湯汁，如：燉肉汁、牛肉汁、雞汁、雞精

魚蝦、海產類食物及其製品

酵母粉、健素糖、健素糖、酵母粉等食物

過多蛋白質會增加尿酸的產生，建議每日男性6份內，女性不超過4份

更多資訊請上 雜誌 [havemary.com](http://havemary.com)



就是愛健談

# 想看更多淺淺健康的漫畫嗎?

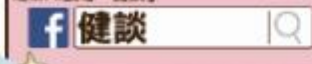


手機掃QRcode  
嘛一通!!

請直接輸入網址havemary.com



網上FB搜尋「健談」



喜歡健談的朋友，  
請登入FB按讚成為  
健談的粉絲

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



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

讚

接收通知

新增到興趣主題清單,.....

收回讚

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

健康心態  
生活更美好

# 舒適 生活 養生展

LIFESTYLES & REGIMEN EXHIBITION

台北世貿三館  
10/24-10/27

## 10月壽星 好禮招待

10月壽星憑身分證免費入場

## 10月國慶 敬老招待

年滿60歲(44年次以前出生者)免費入場

## 愛心招待

持殘障手冊民眾免費入場，陪同者購買優待票

## 專業人士

醫生、護士憑證照或相關科系學生攜帶學生證換證

體驗區  
免費檢測

健康講座  
天天精彩

購票抽  
W Hotel住宿卷

購票資訊

全票100元/優待票50元

ibon

FamilyMart

預售票 雙人套票100元

備註事項

本展覽開放一般民眾參觀，禁止攜帶寵物入場，12歲以上須購票入場。

主辦單位:  聯合院系

指導單位:  衛生局

媒體協辦:  udn tv

協辦單位:  希望基金會

 中華醫學會

 醫訊

商品贊助: PHILIPS

白蘭氏

100%



<http://udnlar.com/>