扶輪服務人類
ROTARY SERVING HUMANITY

台中南門扶輪社

社 長：賴文瑞　秘 書：廖俊榮　財 務：林丙申

理 事 會

賴文瑞、黃吉隆、廖俊榮、林丙申、陳俊清、邱啟成、莊賜濱
尤瑞柏、黃木村、劉銖淇、張福琳、陳慶璋、張廖萬煌

* 社務行政：陳俊清	* 糾　　察：陳慶璋	* 職業服務：陳國輝
* 社　　員：邱啟成	* 節　　目：劉銖淇	* 扶輪資訊：劉叔綱
* 服務計劃：莊賜濱	* 出　　席：張福琳	* ＳＴＡＲ：廖德炯
* 扶輪基金：尤瑞柏	* 聯　　誼：張廖萬煌	* ＲＹＥ：劉正忠
* 公共關係：黃木村	* 健康活力：莊賜濱	* 美學推廣：曾文和
* 金蘭友好：黃吉隆	* 膳　　食：湯富淳	* 職業分類：林耀清
* 雙 子 社：陳棋釗	* 扶輪家庭：洪仲明	* 社員發展：吳為楨
* 新 世 代：蔡育偉	* 國際服務：馮賀欽	* 社　　刊：陳來發

R.I.批准：1994年10月31日 授證日期：1995年元月4日 輔導社：台中南區扶輪社 金蘭社：新店碧潭扶輪社 雙子社：大阪大東中央扶輪社

今天第1156次例會 2016民國一〇五年十二月廿七日【第二十二卷．第二十期】

節目　南門2017-2018年度理事選舉

歡喜．自在

前週民國105年12月13日第1154次例會，邀請本社社友賴仁淙 Ears做「醫生自己不吃的藥」專題演講。

Alumi賴文瑞社長報告，歡迎RYE學生林禮安、吳芊惠及台美社社當Mandy及社友夫人們。

做了快半年了，今天來的人最多，比慶生會還多，所以今天要多講一些，廣告效果會好一點。

Alumi社長報告，12月12日我跟一些社友參加鹿港東區社十一週年授證典禮，因為東南社有參加本社授證典禮，所以也熱情邀請我們參加，因與鹿港東區社同一天，後來麻煩Spindle伉儷代為出席參加，台中東南社也是老社，聽說節目辦得很熱鬧。

今天很多社友及社友夫人前來聆聽Ears的演講，有來聽有保庇，身體一定會比較「健康」，謝謝大家。

Patrick廖俊榮秘書提醒大家12月16、17日南門旅遊暨職業參觀將於本週五啟程，兩個上車地點，請社友留意。1.大東樹脂集合時間：12/16(五)上午7:00集合/準時出發。2.長安桂冠集合時間：12/16(五)上午7:00集合/準時出發。

Patrick秘書報告，記得12月20日例會已變更去秋季旅遊故休會一次。

Patrick秘書報告，12月31日是Rich社友二公子結婚喜宴，誠摯的邀請社友偕夫人一同參與祝福喜宴。地點：心之芳庭，中午12點入席。

Patrick秘書報告，感謝12月19日Kaepa、12月22日Doctor、12月27日Rich三位社友舉行家庭懇談會，時間快過一半了，請尚未舉辦家庭懇談會的社友請盡快安排。等等例會結束後請理事留步，如果社友需補出席也歡迎留下參加。

上週原民國105年12月20日第1155次例會，變更至12月16-17日舉行南門職業參觀暨秋季旅遊。

第1154次例會　　演講人：賴仁淙　Ears社友

醫生自己不吃的藥

▲賴仁淙社友演講：醫生自己不吃的藥

前週民國105年12月13日第1154次例會，邀請本社社友賴仁淙　Ears做「醫生自己不吃的藥」專題演講。

Poster介紹演講人賴仁淙Ears社友，Ears是我們國內耳鼻喉科的權威＋超極名醫，不但風度翩翩，為人謙虛低調，更是浪漫的詩人，著有「耳鳴是救命的警鈴」，也常上各大電視節目，在公眾場合反應快、口才好，跟我們的CP、Bond應該是可以平起平坐的，私底下的幽默、風趣我個人是認為比King、Rich還要好…也是我最景仰的社友之一，非常具有個人魅力。今天演講的主題是「醫生自己不吃的藥」，就請Ears來做精采分享。

Ears社友說，我們社社友靠女人吃飯的第一個人是Doctor，他沒有女生沒辦法活，我是第二個，因為我的專長是看暈眩跟耳鳴（神經耳科），其實暈眩的病人百分之八十都是女生，所以女生是我的鐵飯碗，等一下會講為什麼暈眩是女生比較多，男人比較少。

一、高血壓

我去上第二次「別讓身體不開心」的節目，講得就是高血壓，我的病人只要是老人家，我都會告訴他：「停藥好一半」。台灣人太愛吃藥了，排行第一名就是高血壓的藥，高血壓的藥吃到動搖國本，幾乎都是老人在吃，一次都拿一斤的！以訛傳訛之下，都怕不吃會中風。實際上高血壓大部份並不需要吃藥，為什麼高血壓一定要140或90才算正常？全民健保治病結果變成在治療數字而不是在治療身體，其實人的身體血壓本來就是要高高低低，血管要能收縮這才是正常的，你把血壓控制在正常值才是最糟糕的事。

高血壓真的會中風嗎？中風的病人百分之九十是栓塞型的，血液打不上去，血管爆掉的中風的很少見，除非動脈瘤或動脈畸型，這種狀況其實很少見，低血壓原比高血壓危險，所以一些老人家吃藥吃到會頭暈目眩，然後去看醫生治療頭暈，再一直吃藥…除非他血壓記錄一直是高標的，才有資格吃，一百個裡面不超過五個，這是事實，不是危言聳聽。

高血壓的藥不是不能吃，是有需要再吃。人的大腦會有一個壓力區在控制人的血壓要多少，有時因為興奮或情緒激動，血壓會有飆升狀況是正常的，所以用藥物去控制血壓的標準區反而是不利的，血壓是身體或是疾病的一個反應，所以長期去吃降血壓藥控制血壓沒有什麼道理，有很多暈眩病人，像是老人家、漂浮的女人、偏頭病的女人基本上都是低血壓，偏偏那些女生一直在吃高血壓的藥，因為暈眩的時嘔吐去急診一量血壓，都一定高到180-190，醫生說她是高血壓，可是她平常的血壓明明都是90-100，就呆呆的一直吃高血壓的藥…。

血壓測量要根據年紀做調整，年齡愈高血管硬化愈沒有彈性，現在的標準值已經訂到150-160

◎社友提問

◎社友提問

，尤其是年紀70歲以上160以上都屬於正常，血壓不能看一次，要看平均值，所以最好連續量三個月，每天在最舒服的時候量三次，把最高的十次去掉以後平均值高於某個數字(看年紀），是否有家族史、中風史及危險因子，才考慮吃藥，吃藥是放在第三線。

男人肥胖、呼吸睡眠中止症、是高血壓很重要的原因，因為在睡眠時缺氧很嚴重的時候，

就會造成血壓升高，是一個反射性的血壓升高。如果在一小時的睡眠時間有發生五次以上的呼吸中止．每次十秒鐘以上，就是呼吸中止症，也是三高的主要原因之一。晚上缺氧，白天要努力把氧氣送上去，就會變成氧氣的代謝有問題、脂肪代謝有問題、膽固醇的代謝也有問題、血醣代謝也有問題…慢慢的變成慢性病，所以很多慢性病事出必有因，所以不找出背後原因，只一味的降血壓、降血酯，這樣會讓身體健康？更延壽嗎？數字會說話，根據長期的統計是沒有的。

睡眠是身體裡面很重要的，生命有三分之一以上的時間是在睡眠，如果睡得好，你的疾病一半以上就會獲得解決，深層睡眠的修復有五個過程，分成S1、S2、S3、S4、S5:REM，S1、S2是淺層睡眠在做身體肌肉、皮膚，蛋白質、自由肌的修復，S3、S4深層睡眠，在做內臟、腸道的修

復，S5眼球快速運動。身體翻來覆去相較於睡覺都不動得來的好，比較不會發生血栓；眼球快速運動就像電影一樣，把白天的憂傷、挫折、不愉快，都在夢中像連續劇一樣放映完，可以讓心裡獲得修復。

二、鎮靜劑

睡眠不好就吃鎮靜劑好嗎？台灣鎮靜劑的用量也屬誇張，上癮的比比皆是，我碰到很多這種病人，暈眩的病人一焦慮、恐慌就會吃鎮靜劑，因為睡不好，耳鳴的病人是最大綜，耳鳴的病人吃鎮靜劑會更惡化，鎮靜劑連續服用三週會容易上癮、反應遲鈍、易得老人痴呆、變笨，最重要是鎮靜劑是短多長空，雖然睡起來覺得比較有精神，可是透過一些研究發現，靠鎮靜劑的安眠的人沒有夢，夢作的很淺，直接讓大腦強迫關機，沒有作整理，長期使用會造成焦燥不安，恍神。

三、女性賀爾蒙(男生不要吃)

偏頭病的女生（飄浮的女人），百分之二十有偏頭病體質，在百分之二十有偏頭病體質裡的百分之三十的人會有暈眩症，所以暈眩症由偏頭痛引起的佔我門診量的一半，那些飄浮的女人會遺傳，然後就一直吃頭暈的藥，到了更年期，那些治飄浮的仙丹沒用了、吃偏頭痛的藥沒用了，就要補充賀爾蒙、雌激素。我會鼓勵很多更年期的女生，可以適當的補充雌激素，微量的女性荷爾蒙加黃體素，可以讓女生青春活潑又美麗又睡得好。

醫生不吃的藥，除了以上兩種，我建議社友夫人如果妳有更年期症狀、睡眠障礙，適量的女性荷爾蒙，是可以獲得改善，對女性而言是非常好的。

最後，感謝Doctor社友的建議，運用賀爾蒙來治療女性因更年期而產生頭暈及耳鳴症狀，讓我在治療上獲得神奇的效果。

歡喜 自在 南門點滴

服務計劃主委莊賜濱報告

Poster報告地區八大服務活動－寒冬送暖愛心園遊會於元月七日舉辦，本社有設攤位，請台中家商南門扶少團幫忙義賣，拜託社友夫人於元月3日慶生活動將義賣的東西順道帶過來，並標上售價，我會統一送到義賣現場，謝謝大家。

前週出席率71%

出席主委Casa報告前週出席率，社友總人數**65**位，出席人數**45**人，前週出席率**71**%。

陳慶璋主持糾察時間

Star報告，講師Ears歡喜一筆，台美社社當Mandy歡喜一筆。

第1155次例會　南門職業參觀暨秋季旅遊

南故宮博物館、高雄港遊艇輕軌體驗參觀二日遊

下週 例會　106年1月3日 (星期二)　南門元月份慶生會暨結婚週年活動