

# 藥師開講 - 健康生活系列



有鑑於中醫藥理在北美日漸受到華人及西方主流世界的重視，許氏參業集團美國註冊藥劑師郭振益先生特別利用本專欄，詳細說明及剖析有關健康養生的訊息，希望藉此幫助社會大眾對保健有更深而正確的了解。

## 慢性疲勞症候群

「過勞死」(Karoshi)一詞源於日本，世界衛生組織於一九八八年正式定義為「慢性疲勞症候群」，發病者主要為社會菁英階層，他們患病共同的徵兆是長時間超量工作，在缺乏適當休息與運動下，積勞成疾，進一步引發高血壓、心臟病、腦中風、腎臟病，乃至癌症等併發症。過勞死的病況到底有多嚴重？根據醫學統計，日本與工作有關的死亡病例佔六二%；台灣相關研究雖然起步較晚，但目前過勞死佔職業災害比例也逾四%，而且有持續快速增加的趨勢。

「慢性疲勞症候群」一般多發生在上班族，患者以廿五歲到四十五歲的女性較多，美國社區研究顯示一般民眾的盛行率為千分之一至三。慢性疲勞的許多症狀，其生理及病理機制，極可能是細胞內分子層次的新陳代謝廢物累積無法充份排除，加上急需的養分不足或無法充份供應等，而導致無名的慢性疲勞。至於引起的原因是否只是長期的體力透支，或是加上病毒感染，則無定論。

## 慢性疲勞症候群定義

此症狀美國疾病管制局的定義為：持續或斷斷續續的疲勞感達六個月以上，且無法因臥床休息而緩解，而且要排除所有可能造成疲勞的慢性病因(如癌症、自體免疫疾病、慢性感染等)，另外日常活動力降到正常狀態的一半以上，下列八項症狀中出現至少四項：

1. 自己感覺短期記憶障礙，注意力不集中。
2. 喉嚨痛。
3. 頸部或腋下淋巴結碰觸會疼痛。
4. 肌肉痛。
5. 無紅、腫的關節疼痛。
6. 頭痛。
7. 再怎麼睡都睡不飽。
8. 活動後疲倦超過廿四小時。

## 「慢性疲勞症候群」的症狀

1. 過勞的初期的症狀：不論是下班或休假，總還是覺得不能得到充分的休息，頻打哈欠，全身無力，甚至四肢酸痛，這就是慢性疲勞的先兆。
  2. 過勞的持續症狀：不及時改善初期症狀，接著就會出現失眠，淺眠多夢的睡眠障礙，或是腹痛、軟便的大腸激躁症，以及抵抗力差，血壓不穩，口乾舌燥和自律神經失調(如耳鳴、流淚、眩暈、心悸、健忘、注意力難集中，甚至焦慮等)情況。
- 上班族，尤其是身負成敗責任的管理階層、企

業界、政界菁英、新聞從業人員或高科技業的員工等超時工作的族群，醫護人員、法官律師等競爭壓力大的專業人員，都是慢性疲勞的高危險群，身體折舊率相對較高。

## 改善「慢性疲勞症候群」的六大原則：

- 一、每天早晨多給自己十五分鐘，使你不曾感到匆忙及倦怠的展開一天的生活。
- 二、服用綜合維他命。如果你因為錯失一餐、節食，或飲食不正常而感到不安，不妨每天服用一錠綜合維他命及礦物質補充品。因為營養不良可能引起疲勞，若使用適當補充品可以補救缺乏的營養素，但別期待任何維他命能立刻賜予你能量。
- 三、戒菸。抽菸會阻礙氧氣輸送到各組織，其結果便是疲勞。剛開始戒菸時，不要期待體能能立刻復甦，因為菸裡的尼古丁是一種興奮劑，戒菸可能會引起暫時的疲勞，但對長時間倦怠者則相當有效。
- 四、減肥。如果過年後體重過重(須要減輕二〇%的體重)，則減肥將有很大的助益，最好是從飲食及運動雙管齊下，並且少吃甜食，因糖分多會過度激活胰島素，使血糖變化，讓人精神疲勞，坐立難安。
- 五、勤泡澡。沐浴有助恢復體力，沐浴時的水流會散發陰離子於空氣中，圍繞著你的身體，而陰離子會讓人感到較快樂及較有活力。
- 六、小睡片刻，並非每個人都需要小睡片刻，但這對年紀較大又睡得不安穩的人有幫助。另外，對工作繁忙且睡眠不足的年輕人，可能也需要小睡一會兒。如果你需要小睡，最好能每天固定在同一時間，且不過過一小時。

## 許氏「蟲草皇」的功效

1. 調節荷爾蒙分泌及新陳代謝，改善老年人及體質虛弱者的固有體質。
  2. 抗疲勞，抵抗慢性疲勞，增強體能，強化性功能，預防陽痿。
  3. 能美化肌膚，促進造血，保持身體健康，對產前產後或病後之補養，減少疲勞感。
  4. 保護呼吸器官，免於感染，減輕氣喘及改善咳嗽。
  5. 改善運動員的體能及耐力，增加心肺功能指數及體內的帶氧量，並使疲勞迅速恢復。
- 送一份健康體面的好禮物

您正在為回國送禮傷腦筋嗎？許氏蟲草皇現正推出蟲草皇雙龍禮盒，兩瓶 90 粒蟲草皇，加送五片 30 粒隨身包，特價優惠熱賣中！許氏蟲草皇雙龍禮盒是您健康體面的最佳選擇。

免費產品諮詢及保健手冊，請電 1-800-826-1577 許氏參業集團或上網 [www.hsuginseng.com](http://www.hsuginseng.com)



姥姥再問，問馬能有多少愁，恰似一棍難扁那魔頭。寶島武林大勢，以中部濁水溪為界，朝北走那男武當師兄，多年來是墨守成規，苦練太極內功，每次和女少林論劍，能守不能空，打不返手，罵不返口，殊不知太極散手，借力使力，傾刻間就能扁了外敵，幸而新掌門是玉面郎君。應那南部女粉絲之約，輕輕的跨越那小溪，不射一彈，微微一笑，就成功偷襲了高雄港，吹皺一池綠水，留下了俊俏身影。只見鶯鶯燕燕，滿樓紅袖招，但求馬哥哥能凝視一眼。女為悅己者容，投桃報李，美容燙髮，理髮委員之人選，自然是要順着小馬哥情意。

在南部綠林深處，男武當居然小勝女少林，從此雄風大振，隨時應戰面不改色，善哉！勇哉！北部粉絲追求時尚，深知今年流行紅藍二色，連夜寬衣解帶，脫去綠裙，穿上紅衫，配上藍帽，高高興興，用感性的玉手，投下了我愛藍色一票。話到這處，不禁擲筆長嘆，若是當年，花點鉅子，開刀整容，愛人豈非早就手到擒來？何苦浪費了 5 年青春，幸而勤能補拙，閨房里姥姥任勞任怨，努力非凡，苦盡甘來，倒也悟出了真理，原來閨房之樂在於勤，婚外之樂在於偷。有詞為證：玫瑰誠可貴，幽蘭價更高，若為野花故，兩者皆可拋。

話又說回。那濁水溪之南，民性善良，人忠厚，山明水秀，屢出英才，其中丫扁，本有帝王之氣，怎奈基因突變，成了毒龍，如野和尚打傘，無法(發)無天，為了確保王朝，在家鄉成立了扁擔軍，交由地下電台日夜洗腦，忠心耿耿，所謂輸人不輸陣，阿里山論劍，鹿死誰手尚未可知。

姥姥憂台憂民，基因和台胞是十分相似。為了一表同胞愛，特此為我島民透露天機，君不見。

男武當以馬為首，蕭蕭為左。唐詩曰：馬鳴風蕭蕭，落日照大旗。馬首是瞻，氣不可擋，馬蕭蕭，含笑顧唱，連戰連勝。女少林以謝為首，蘇為副，在丫扁攬局下，物是人非事事休，花謝水扁春去也。天意難違，謝蘇隱含，輸真慘

也，屢戰屢敗。姥姥生性多情，為人仗義，濟弱扶強，鄰香惜玉，特為謝師妹，指點迷津。玉女心經，以修心為主，修行為要，心似水仙，不垢不染，師妹應求心靈環保，洗心革面，重新作人，借環保之名，以深綠為榮，當可和男武當一決雌雄。

打累了，紅豆蓮子湯，綠豆芋頭湯，任君取捨，吃完再打，打情罵俏，棋逢對手，豈不樂乎！說來說去，看信一頭霧水，依然是霧里看花，究竟馬謝，誰才是真龍傳人，姥姥在此為君再次透露天機，人生如戲，先有馬戲團，後再謝買票，馬字佔先也。姥姥真言，人生戲一場，台上賣力演，台下多鼓掌，曲終人也散，空為劇情傷。夕陽照青山，流水獨自往，色色都無常，聲聲為誰響？詩曰：

天道循環終有因，人間亂世出英雄。白馬一身傲骨在，美麗島山稱偉哥。

由於台灣來的愛人，為了統獨未定，情緣未了，不準姥姥單獨成仙，只能以半仙之體，預測天下大勢。姥姥以為，愛台灣，愛中國，愛美鈔，此之謂三通也。愛人留言，今年屬鼠，不可偷吃野食，自然平安無事，說句夢話，不是膽小如鼠不敢偷，是怕萬一偷不到，塵滿面，空悲切，豈不毀了一世英名。理應守身如玉，留守閨房，靜觀其變，等待號召，實行公投，豈不樂哉！人不知，姥姥風流而不亂流，不亦君子乎？由於馬同志太過俊俏，愛人以為必然經過開刀整容，決意返台，不計血本，請教美容秘方，姥姥天不怕地不怕，就怕女人心海底針，萬一隨那女粉絲，成了粉絲馬，人財兩失，情何以堪！也將御駕親征，為謝師妹，送首情歌，和愛人一較長短，平分春色。

為了阿里山論劍，姥姥是賠了夫人又拆兵，是故為文，紙上談兵，以述衷情。願天下有情同胞，好色如故，藍綠兼收，來者不拒，左擁右抱，豈不美哉快哉！詩曰：寶島姑娘真漂亮，寶島女婿心盪漾。寶島綠帽美而廉，寶島白馬笑藍天。

劉天擎  
于 2008 年 2 月 15 日

# 阿里山論劍之三



## Celebrating Women's Day 婦女節慶祝餐會



Date: March 22, 2008 (Sat)  
Time: 6:30 pm  
Place: C&Y Restaurant  
Phone: 216-566-1188  
Address: 2222 St. Clair Avenue, Cleveland  
Member is \$20, non member is \$25  
Program includes: Ballroom dance, Chinese folk dance and belly dance.

### MENU

- ※ 日式海鮮拼盤 *Sea Treasures Cold Cut Combination Platter*
- ※ 南瓜雞丁 *Pumpkin Stuffed with Chicken*
- ※ 沙汁蝦球 *Special Cream Walnut Shrimp*
- ※ 海皇魚肚羹 *Seafood and Sea Foam Soup*
- ※ 蒜香雞 *Deep Fried Crispy Chicken*
- ※ 薑蔥雙龍蝦 *Lobster with Ginger and Green Shallots*
- ※ 金磚夏果牛肉 *Stir Fry Macadamias Nuts with Beef*
- ※ 清蒸海上鮮 *Steamed Fish*
- ※ 北扒冬菇 *Shitake Mushroom with Vegetable*
- ※ 炒上海年糕 *Pan Fry Chinese Rice Cake*
- ※ 金雙蛋炒飯 *C&Y Fried Rice*
- ※ 美點雙輝 *Dessert*

RSVP by 3/16/2008

Theresa Wang: 440-708-6888  
Gwen Chen: 216-218-8818  
Emily Chou: 216-881-5525, 216-496-6959  
E-mail: [emilychoudmd@yahoo.com](mailto:emilychoudmd@yahoo.com)  
Hosted by Chinese Women Association of Cleveland



## 健康講座

## Medical Seminar

慈濟人醫會

您對關節的保健 認識有多少？

您想多了解病痛的預防嗎？

## 慈濟與您健康有約

讓我們一起來聆聽大醫王的解說...

主題：“關節的保健與病痛的預防”

主講人：陳淑桂 醫師



時間：3月29日(星期六) 下午 1:30~3:30 PM  
地點：慈濟聯絡處會所 1541 East 38<sup>th</sup> Street  
預約電話：216-431-1212



慈濟克里夫蘭聯絡處