



辦事處：台中市西區金山路18-3號1樓  
 例會時間：每星期三下午六時三十分  
 例會地點：台中市全國大飯店地下一樓國際II廳

session

47

NO. Wednesday

03

Aug.09

社長 | 王朝藝(理事)  
 秘書 | 陳明清(理事)  
 直前社長(社訓導師) | 吳嘉謀(理事)

副社長(社務行政主委) | 楊龍士(理事)  
 社員主委 | 曾偉育(理事)  
 服務計畫主委 | 黃寶達(理事)

公共形象主委 | 詹豐名(理事)  
 扶輪基金主委 | 李世煌(理事)  
 財務 | 陳協銓(理事)

糾察 | 蔡秉錡(理事)  
 節目主委 | 鄭普文(理事)  
 出席主委 | 歐建璋(理事)

職業主委 | 李秀雄(理事)  
 社刊主委 | 溫兩山

第 2409 例會	第 2410 例會
社友人數 :44 人	社友人數 :44 人
出席人數 :21 人	出席人數 :30 人
出席率 :49%	出席率 :70%

**第 2411 例會 2023.08.09**

節 目 | 女賓夕 & 慶祝父親節 & 專題演講  
 題 目 | 從小扶輪到社員 ~ 一甲子的歷程與成長  
 演講人 | 新校友陳健文 Jerry( 嶺東科技大學視  
 覺傳達設計系副教授 )

**第 2412 例會 2023.08.16**

節 目 | 移動例會 ( 第一組家庭懇談會 )  
 時 間 | 下午 18:00 註冊 · 18:30 開會 ·  
 19:00 聚餐聯誼  
 地 點 | 長榮桂冠酒店 (B2 玫瑰廳)

**2407 報告**

**社 長**

1. 本年度社友捐獻扶輪基金因尚未達成平均每位社友美金 100 元以上，地區總監 Hose 亦將於 8 月 30 日蒞社公式訪問並親自頒發佩戴獎章。請社友儘速認捐，更希望每位社友都能認捐。
2. 感謝上周六健行隊配合參加聯合社區服務“紫斑蝶護育”活動，特別要感謝健行隊隊長 Green 及總幹事 Wine 熱心協助訂車訂餐等各相關事宜。

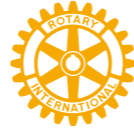
**秘 書**

1. 本社將於 8 月 9 日舉辦慶祝父親節特別活動，請社友及夫人邀請父親參加，並請提前報名，以便本社後續準備事宜。
2. 有意參加 8 月 12 日〔2023 扶輪全國視障生無限愛音樂夏令營成果發表會〕聯合社區服務之社友及夫人，請儘速報名，以利回報參加人數及名單給主辦社。
3. 本社 8 月 16 日為配合第一組家庭懇談會將舉辦移動例會，請社友及夫人儘速報名，以利訂餐。
4. 下周三例會結束後將召開 8 月份理事會，請全體理事準時出席。

**祝 08 月份壽星生日快樂**

UDY	08.06	JASON	08.21	WINE	08.27
TODAY	08.10	MEGANE	08.25		

# 八月份理事會議紀錄



時間：112年08月02日(三)下午8:00(例會結束後) 地點：全國大飯店(B1國際2廳)

出席人員：Megane、Tea、Pneumatic、Planner、Broker(請假)、Safe、Shami、Implant(請假)、CPA、Wine、Host、Oudy、Machine。

## ◆ 報告事項：

國際扶輪 3462 地區 2023~24 年度獎助金初審已於 2023 年 7 月 14 日由地區獎助金審核委員初審完畢，本社申請案，贊助「臺中市太平區頭汴國小推展高爾夫運動建立學生好品格」，地區核准金額為新台幣伍萬元整，最後審查結果應以 TRF 核准為準，待 TRF 核准通知，再公告之。

## ◆ 報告事項：

**提案一**、案由：七月份財務收支報表，請審查。

決議：通過。

**提案二**、案由：8月30日總監蒞社公式訪問程序，請討論。

說明：1. 與 1-3 分區助理總監召開社務行政會議：

8月23日：18:00-18:30 社務行政會議(五大主委報告)/B1 貴賓廳

18:30-19:00 用餐、聯誼

19:00-20:00 例會 / 專題演講

2. 地區總監蒞臨本社公式訪問：

8月30日：17:00-17:30 社長秘書座談...全國飯店 2 樓草悟 1 廳

17:00-18:00 與總監夫人聯誼 ...2 樓草悟大廳

17:30-18:00 領導團隊座談...2 樓草悟 1 廳

18:00-19:00 總監主題報告及表揚活動...草悟大廳

19:00-21:00 聚餐聯誼(配合疫情彈性調整)...草悟大廳

決議：循例辦理。

**提案三**、案由：日本小松島南姊妹社 10/27-29 蒞臨親善訪問接待事宜，請討論。

說明：1. 訪問團員：16 位(已委請 Alfa 安排訂房 / 台中長榮桂冠酒店)。

2. 原定 10 月 25 日例會將變更至 10 月 27 日假長榮桂冠酒店舉辦歡迎晚會暨 10 月份女賓夕活動。

3. 原定 11 月 1 日例會將變更至 10 月 28 日舉辦郊遊暨職業參觀活動。

決議：通過。另外，小松島南 7 位貴賓打球將委請高爾夫球隊隊長 Jason 協助安排。姊妹社打球費用及餐飲循例由社費支付。

(本社與小松島南姊妹社互訪註冊費為每位訪問團員日幣 1 萬元，參加觀光及打球費用全部由地主社負擔。)



**提案四**、案由：本社 9 月 27 日例會將舉辦中秋女賓夕聯歡晚會，舉辦地點、中秋節禮及節目等相關事宜請討論。

決議：地點將擇於易鼎活蝦，安排卡拉 OK。中秋節禮委由秘書處理。

**提案五**、案由：贊助頭汴國小「推展高爾夫運動建立學生好品格」服務計劃，捐贈儀式等相關事宜請討論。

說明：1. 捐贈日期：10 月 18 日(三)下午 2:00~2:50。

2. 捐款金額：共計新台幣 12 萬元(本社 5 萬元 + 地區獎助金 5 萬元 + 北區社 1 萬元 + 北屯社 1 萬元)。

決議：通過。

**提案六**、案由：是否參加台中松竹社主辦之聯合例會，請討論。

說明：1. 第一場：原 8 月 15 日改為 9 月 5 日(二)，邀請賴清德副總統。

註：此案於七月份理事會已決議不參加聯合例會，請社友自由報名。

2. 第二場：9 月 22 日(五)邀請柯文哲先生。

3. 第三場：預計 10 月份邀請侯友宜先生，正確日期待確認。

決議：全部不參加聯合例會，請社友自由報名參加。

## ◆ 臨時動議：

本社 2024.3.28-30 將組團前往日本小松島南參加其創立 50 周年紀念慶典，因逢日本櫻花季，委請 Alfa 規劃 3 天及 5 天行程，請社友及夫人儘速報名，以利後續各項作業。

## 專題演講 2409 期

# 峨眉山之行願行

演講人 / 許夢熊先生(首立科技有限公司負責人 / 環中社前社長 Telcom)

邀請人 / 節目主委 Wine



7 月 26 日節目主委 Wine 邀請環中社 P.P Telcom 蒞臨演講。說起此次的邀請，來自與 Telcom 私交甚篤的 Wine 一日翻閱 Telcom 的臉書，發現 Telcom 在年初疫情仍壟罩時居然出現在中國的峨眉山，Wine 百思不解，是有何重要因素讓 Telcom 不顧疫情及自身的安危前往峨眉山，去電了解後，Wine 決定邀請 Telcom 蒞臨分享這段沐神恩的驚奇之旅。

話說 Telcom 平日信奉位於烏日溪南地區鄰近高鐵機站武恩德武財神(主奉趙公明財神爺)，在明代神魔小說《封神演義》中，武王克殷時，趙公明原是居於峨嵋山羅浮洞的截教道人，受殷商太師聞仲禮請，輔佐殷紂王，對抗周武王的勢力。書中趙公明身騎黑虎，手持九節金鞭，藝高術強，闡教的仙人及周軍的將領們都敵不過趙公明而接連敗陣，最後姜子牙請出陸壓道人以法術「釘頭七箭書」將趙詛咒致死。後姜太公封趙公明為「金龍如意正一龍虎玄壇真君」(簡稱「玄壇真君」)，負責迎祥納福，趙

公明神通廣大，能呼風喚雨、驅雷役電、降妖除魔、避瘟消災，最重要的是能執掌眾生財運。部下四大神祇皆有招財進寶的法力，故稱五路財神，而趙公明為五路財神之首。(圖 D, PPT1)



(圖 D)

(PPT1)

在去年(111年)6月左右，武財神降文指示，壬寅年底前組團前往四川峨眉山九老洞一行，但有意願前往者需經武財神同意方可前往。旨意一下著實令人忐忑，一因此時台灣正值疫情不斷的躍升之際，大陸更是採取嚴格的隔離封城的手段，二因值此疫情兩難之際，前往四川，怕回不來；眼見年底時間緊迫，大家尚在猶豫不決、進退兩難時，10月再次請示武財神，連允九個聖杯--掛保證，此行是非去不可了。於是在武財神的同意下最後三人成行！

◎佛教四大名山之一峨眉山

為何選在峨眉山，峨眉山為佛教四大名山之一為普賢菩薩道場，峨眉山九老洞(原為羅浮洞)乃武財神趙公明修練之所。

位於四川省峨眉山市境內，景區面積154平方公里，最高峰萬佛頂海拔3099米，佛教聖地華藏寺所在地金頂(3077米)成為了峨眉山旅遊的最高點。地勢陡峭，風景秀麗，有「峨眉天下秀」之美譽。氣候多樣化，植被豐富，共有3000多種植物，其中包括世界上稀有的樹種。它是中國四大佛教名山之一，有寺廟約26座，重要的有八大寺廟，佛事頻繁。據傳為佛教中普賢菩薩的道場。(圖ABC)



(圖ABC)

◎九老洞的傳說

傳說，當年軒轅黃帝來到峨眉山尋訪遠古仙人天真皇人時，在峨眉山下一個山洞外遇到了位老人。經過交談黃帝得知，這位老人和另外八個人一起住在山洞裡面。他們九個人分別是“天英、天任、天柱、天心、天禽、天輔、天沖、天芮、天蓬。”黃帝眼見這老人鶴髮童顏一派仙風道骨的模样，好奇之下問他今年高壽幾何，結果老人嘆了口氣，說自己都不記得自己多大了，只記得年輕的時候跟著女媧娘娘混，幫著她撿過石頭用來補天。

九老洞這個名字，就是這麼來的。

九老洞位於九老峰下，下臨黑龍潭，洞口呈“人”字形，全長約1500米，高約4米，洞口與洞底高

差84米，是峨眉山最大的天然溶洞。全稱九老仙人洞，相傳它是仙人聚會的洞府，許多神仙故事，給它蒙上了一層撲朔迷離的神奇色彩。又說這裡是道教財神趙公明修鍊洞府，裏面有一張石床，相傳為趙公明當年用過遺物。現有別有洞天、瓊岸觀雲、樵夫觀棋、九老石影、五路財神、聚寶池等景點，為峨眉山財神文化的展示。(PPT3)



(PPT3)

◎Telcom一行願起

願起-去年六月扶鸞指示前往九老洞找尋古錢幣-目的地是幫助廟的香火。

提醒事項-

1. 疫情無妨無需擔心、天寒地凍注意保暖、
2. 與寺方泡茶
3. 需匍匐前進過程會遇到白骨、蝙蝠、老鼠等等

◎願行

三張機票14天的預訂期限，考慮的是大陸仍在疫情封控中(當時是隔離10天)，一行元月2日啓程，抵達四川後，雖已放寬但仍需隔離48小時，Telcom一行檢測後向工作人員解釋有急事必須先行離開，並拿錢請工作人員代買三碗泡麵，工作人員買回後提示Telcom一行準備家人住院的照片，遠在四川聯繫不易，Telcom一行上網抓了照片交差，工作人員夜半通知，Telcom太累熟睡，清早即見工作人員敲門，告知因網上照片解析度太差，他已幫Telcom一行準備好照片，並備好車輛送Telcom一行到峨眉山下，前後只花15小時。

Telcom一行的行腳起點-清音雅舍，自海拔710公尺高的清音雅舍走到1752公尺高的九老洞全長21公里，海拔提升1042公尺，因需過夜及準備匍匐前行的工具故負重20公斤。在清音雅舍的老闆小胖哥精彩導覽解說峨眉山的古往今來-鄧小平一於此訂定改革開放大計、靈石一白龍江與黑龍江的交匯處觸摸感受其磁場、蔣中正一特別指定一遊-峨眉山八大古寺之一洪椿坪”，寺中有明朝吉祥的七龍燈座，並交代至仙峰寺定要找師父泡茶。Telcom一行啓程前往峨眉山九老洞沿途一覽古刹名寺清音閣、洪椿坪、仙峰寺，途中並巧遇香港陳師兄，除熱情致贈Telcom冰爪外，並在拿冰爪套去而返回後提及曾進入九老洞，並指引如何進入九老洞，最



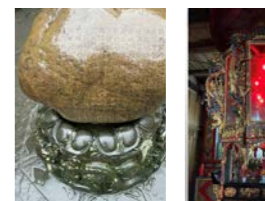
(圖E)



(圖F)



(圖G)



(圖H)



(PPT4)

後再次提及一定要找師父泡茶。(圖EFGH)(PPT4) Telcom一行來到仙峰寺，因天色尚早，安頓後即探勘如何進入九老洞，蒼茫中後看到龍泉水，Telcom兩位體質特異的同伴即靈動的發現對面的小洞口應該是進入九老洞的入口。(PPT5)



(PPT5)



(PPT6)

隔天一早，Telcom一行即到仙峰寺找鎮福師父泡茶，遇見彰化福山宮的30年前(民國80年)前來拜謁的石碑，當時福山宮兩度拜謁並捐助開路等，為此仙峰寺一直在等待來自台灣的貴客。(PPT6)

踏進仙峰寺，終於知道為什麼要找師父泡茶，因為古味十足，禪意飽滿，向鎮福師父說明來意(當然不能提要找古銅錢108枚)，鎮福師父因彰化福山宮，慷慨允諾明日帶Telcom一行到九老洞，為此Telcom一行身為武恩德武財神主委的同伴隨即做出一首神偈：

2023年1月4日 19:33

天寒地凍臘月行

官緣洽促此峨眉

武程見心感化召

恩牽鎮引福進推

德龍露水引洞緣

財心進進牽回香

神佛共盼此成

降心無魔誠心獻

仙人仙緣緣中促

峰光乍現此老洞

寺中鎮福貴引牽

九陽昊天金闕龍

老川引進順力行

洞道順行皆圓滿。(PPT7)

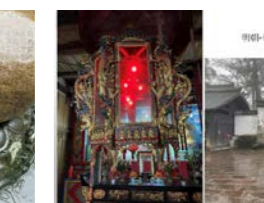


(PPT7)

中國70-80年代因修仙成道風氣瀰漫，峨眉山成為修仙成道的好地域，為此當局對九老洞下禁令，而這20幾年未開的鎖卻為Telcom一行而開。隔天Telcom一行除看到清晨美景，並於前往九老洞



(圖G)



(圖H)



(PPT4)

路上，於仙皇台前，巧遇難得的日出大景。抵達九老洞之後，Telcom兩位同伴即匍匐入洞，展開奇妙的探險行程，一小時之後除找不到古銅錢，也沒尋獲白骨，同伴靜下心接收神示，終在後退的仰角中找到白骨，雖有身分證而已模糊難辨，同伴將其就地掩埋讓其入土為安後退出，出口就是日前神龍水對面的洞口。(PPT8)

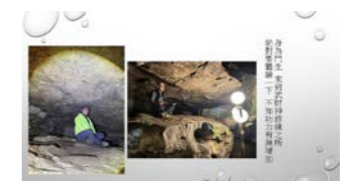


(PPT8)

身為趙公明武財神的門生，來到武財神修練之所，絕對要體驗一下，雖不知功力有無增加，但在



(PPT9)



(PPT10)



(PPT11)

趙祖打坐之處發現年份不可考的108顆佛珠，受贈之後帶回台灣。(PPT9-11)

◎願成

二十多年未開的鎖為我們而開、奇妙之探險行程、白骨現，入土安、趙祖打座之處佛珠。



(圖J)

Telcom一行方知此行商朝古錢幣只是引線，白骨現，入土安才是目的。在獲得趙祖三個聖筊後，Telcom一行行願得成。



(圖K)

回台請示該骨骸來由，名單環，因受通緝飢寒交迫而亡，Telcom一行三人需在中元節連續為其超渡四年可助其輪迴。(圖JK)



(PPT12)

峨眉山之行從開始的憂心忡忡，到旅途中的貴人相助，直到願成圓滿，Telcom除驚奇外並處處感受到神恩護佑。(PPT12)



2410 報告

### 社長

1. 因社友捐獻扶輪基金總額因尚未達成平均每位社友美金 100 元以上，請尚未捐款之社友踴躍捐款。
2. 有意參加 8 月 12 日 [2023 扶輪全國視障生無限愛音樂夏令營成果發表會] 聯合社區服務之社友及夫人，請於本日例會結束前報名，以利本社回報名單給主辦社。

### 秘書

1. 尚未報名 8 月 16 日第一組家庭懇談會之社友及夫人，請儘速報名，以利訂餐。
2. 日本小松島南姊妹社將於 10 月 27-29 日臨親訪問，專程來台邀請本社於 2024 年 3 月份前往日本參加其創立 50 周年紀念慶典。請全體社友及夫人預留時間，協助接待姊妹社。
3. 本日例會結束後將召開 8 月份理事會，請全體理事留下開會。

## Planner 副社長報告日本小松島南姊妹社來函



2023 年 7 月 28 日

台中西南ロータリークラブ  
 社長 Megane 様  
 秘書 Tea 様  
 國際服務主委 Archi 様

小松島南ロータリークラブ  
 会長 赤井 美久  
 幹事 高木 俊人  
 国際奉仕委員長 谷 義彦

厳しい暑さが続く中 Megane 社長はじめ会員の皆さまお元気でしょうか。

さて小松島南 RC の 2023 年 10 月 27 ~ 29 日 訪問団の名簿ができました。

添付して送ります。28 日に 16 名の内 7 名がレンタルクラブでゴルフを希望しています。よろしくお祈りします。

尚、小松島南 RC 創立 50 周年記念式典は、2024 年 3 月 28 日 ~ 30 日を予定し、28 日 (木) 歓迎会、29 日 (金) 観光やゴルフと 50 周年記念式典、30 日 (土) 送迎の予定となっています。

訪台し皆様に会えることを楽しみにしています。

貴クラブの益々のご発展、貴クラブ全会員ご家族のご健康を心より願っております。

(中譯)  
 酷暑之際，Megane 社長及社員們都好嗎？  
 小松島南 RC 2023 年 10 月 27~29 日訪問團名單出來了 (如附)。

10 月 28 日，16 人中有 7 人希望到打高爾夫球，請多多關照。

另外，小松島南 RC 創立 50 週年紀念儀式預定在 2024 年 3 月 28 日 ~30 日舉行。

\*2024.3.28(週四) 歡迎會

\*2024.3.29(週五) 觀光及高爾夫及創立 50 週年紀念儀式

\*2024.3.30(週六) 預定歡送。

期待着訪台和大家見面。

衷心祝願貴社社務發展，貴社全體社員全家身體健康！

## 遠離糖胖症，健康大提升

演講人 / 沈宜靜醫師 (台中榮總新陳代謝科主治醫師)

邀請人 / Twin 社友



8 月 2 日 Twin 邀請台中榮總新陳代謝科主治醫師沈宜靜醫師蒞臨演講「遠離糖胖症，健康大提升」，沈醫師畢業於中國醫藥學院，曾是中國醫藥學院附屬醫院及行政院衛生署臺中醫院住院醫師，也是臺中榮民總醫院內分泌暨新陳代謝科 研究醫師及行政院衛生署臺中醫院內分泌暨新陳代謝科主治醫師，與 Twin 有廿多年的交情，目前是臺中榮民總醫院內分泌暨新陳代謝科主治醫師，專精內分泌、甲狀腺疾病、糖尿病、代謝症候群所衍生慢性疾病，因此由沈醫師分享遠離糖胖症，在學術與實務精研中，必是獲益良多，精彩可期。

### ◎肥胖是世界上最重要的致命威脅之一

衛生福利部於 12 日公布 111 年國人十大死因，惡性腫瘤自 71 年起已連續 41 年佔榜首，其次為心臟疾病，新冠肺炎於 110 年死亡人數 1 萬 4667 人，首度擠進前 10，從前一年排名 19 躍升至國人死因排名第 3。

2021年	2022年
1 惡性腫瘤(癌症)	1 惡性腫瘤(癌症)
2 心臟疾病	2 心臟疾病
3 肺炎	3 肺炎
4 腦血管疾病	4 腦血管疾病
5 糖尿病	5 糖尿病
6 高血壓性疾病	6 高血壓性疾病
7 事故傷害	7 事故傷害
8 慢性下呼吸道疾病及腎病變	8 慢性下呼吸道疾病及腎病變
9 腎臟病及肝硬化	9 腎臟病及肝硬化
10 慢性肝病及肝硬化	10 慢性肝病及肝硬化

111 年十大死因依序 (1) 惡性腫瘤 (癌症)；(2) 心臟疾病；(3) 嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19)；(4) 肺炎；(5) 腦血管疾病；(6) 糖尿病；(7) 高血壓性疾病；(8) 事故傷害；(9) 慢性下呼吸道疾病；(10) 腎炎、腎病症候群及腎病變。(圖 1)

1. 111 年十大死因，癌症及心臟疾病續居前 2 名；COVID-19 由 110 年第 19 名升至第 3 名，餘均下降 1 名。

2. 死亡人數均呈上升趨勢，年增率以 COVID-19 最為顯著，其次依序為高血壓性疾病 +10.6%、心臟疾病 +8.3%、糖尿病 +7.3%。而這些上升的疾病都與肥胖有關。(圖 2)



### ◎肥胖的定義

\*BMI：日本將 BMI 大於 25 定義為肥胖；中國大陸為大於 28；台灣則為大於 27。體脂肪率則是脂肪含量占總體重的百分比，一般認為男性體脂大於 25% 或女性大於 33% 即為肥胖。

依據衛生福利部公布之體位定義，18 歲以上成人區分為四種體位，分別是

過輕 (BMI < 18.5)、正常 (18.5 ≤ BMI < 24.0)、過重 (24.0 ≤ BMI < 27.0)，及肥胖 (BMI ≥ 27.0)

\*腰圍：腰圍過粗 (男性腰圍 ≥ 90 公分，女性腰圍

≥ 80 公分) 反映腹部脂肪堆積造成的腹部肥胖，也間接反映內臟脂肪的堆積，影響身體代謝導致血液三酸甘油酯濃度增加、血糖升高，罹患心血管病和糖尿病的風險上升。(圖 3)



(圖 3)

不論 BMI 正常、過重或肥胖，腰圍超標情形都隨年齡增加呈現上升趨勢。

腰臀比：腰臀比也是一種用來判斷肥胖的標準，根據世衛組織的定義，男性大於 0.9m、女性大於 0.85m，即屬肥胖。有研究指出，腰臀比能比 BMI 更準確地預測心血管病風險；且相較於腰圍或 BMI，腰臀比和高齡族群的死亡率關係更為密切。(圖 4)



(圖 4)

### ◎肥胖已經是全球不容忽視的首要健康問題之一

世界肥胖聯盟 (World Obesity Federation) 估計，2035 年全球肥胖人口數將達到 19 億人，相當每 4 人就有 1 人肥胖！

依據國健署公布之健康促進統計年報資料顯示，2016 ~ 2019 年成人過重及肥胖率為 47.9%，然而到了 2017 ~ 2020 年，則增加為 50.3%。

另國小學童在 109 及 110 學年度的過重及肥胖率分別為 25.4% 及 27.1%；國中學生則為 29.9% 及 31.2%；顯現除了成人，國中及國小學生過重及肥胖率也都有升高的趨勢。而糖尿病的罹患率和肥胖人口一樣不斷增長，近 35 年來，全球患有糖尿病的人數成長了將近 4 倍，其中第 2 型糖尿病佔大多數。

### ◎糖胖症

糖尿病的英文是 Diabetes，肥胖的英文是 Obesity，兩者合併後成為一個新的字：Diabesity，中文可說是

「糖胖症」，意指因肥胖而患上了糖尿病。

◎糖胖症對身體有什麼影響？

在國人十大死因中，惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病以及腎病變等六項，都和肥胖有高度相關性。如果糖尿病再結合肥胖問題，死亡率甚至還會增加到7倍之多。肥胖也容易引起痛風、退化性關節炎、脂肪肝、膽結石、胃食道逆流、不孕症等許多慢性病。

◎改善糖胖症從減重做起

糖胖症患者該如何健康減重

1. 減少甜食及含糖飲料，攝取均衡健康飲食。
2. 增加動態生活，降低每日觀看螢幕時間：成人每週應進行150分鐘中度身體活動，兒童及青少年每天應至少達到60分鐘以上（即每週累積420分鐘以上）。規律運動能降低體脂肪、預防心血管疾病、降低焦慮與憂鬱等，也為健康帶來許多益處。
3. 充足睡眠，每天至少睡眠8小時。

資料顯示：體重如果減少5%-7%，就可以減少胰島素阻抗、增加血糖的穩定性，甚至可以減少血糖用藥，達到改善糖胖症的目標。

美國流行病理學研究，自從玉米糖漿發明後，人類罹患糖尿病與肥胖迅速上升。而糖胖症的由來則是研究者從監獄中挑選一輩子不曾胖過及親人都沒有肥胖基因的人實驗，讓他們不動的變肥，一旦肥胖血糖馬上竄升，再讓他們運動的將肥胖減下來，血糖也隨之下降，因此可以了解基因沒有想像中的重要，而糖尿病也可以因飲食及運動等環境因素而逆轉。

◎糖尿病緩解之定義：

- \* 部分緩解 (partial remission)：血糖值低於糖尿病的診斷標準（空腹血糖：100~125 mg/dl，糖化血色素 < 6.5%），持續時間達一年以上，並且沒有使用抗糖尿病藥物治療。
- \* 完全緩解 (complete remission)：血糖值正常（空腹血糖：< 100 mg/dl，糖化血色素在正常範圍內），持續時間達一年以上，並且沒有使用抗糖尿病藥物治療。
- \* 持續緩解 (prolonged remission)：完全緩解達五年以上。

◎高強度的飲食運動體重管理，效果最佳。

緩解糖尿病在生活中，除了飲食控制外，5S：游泳、重力訓練、停止久坐（每30分鐘起來走走）、6-8小時的睡眠及走路10000步。可降低血糖、血壓及糖化血色素。(PPT1-2)

體重管理單是飲食控制病不夠，研究顯示飲食控制會減去脂肪及肌肉，而復胖回來的都是脂肪；但加上運動，不僅減去脂肪，還可讓肌肉增加。研究高

強度生活介入在一年內對體重的效果：體重減輕至少5~10%的比例。例如在look AHEAD 研究中，68%的參與者可以減輕5%以上；37%的人可減輕至少10%。選擇生活介入的研究中，Look AHEAD、DPP 或 Teixeira 研究都有相似效果。

(PPT6)

◎糖尿病的治療藥物—排糖藥與瘦瘦筆

排糖藥與瘦瘦筆等藥物的介入，主要是針對體重過重的糖尿病患者。

排糖藥：1886年，德國化學家約瑟夫·馬梅林（Joseph Von Mering）發現根皮甘具有引起多尿、尿糖排出和體重減輕的生物活性，類似於人類自然發生的糖尿病症狀。

人體的腎臟可以循環利用的再次回收葡萄糖。一般人飯後血糖180以上才會被驗出，但糖尿病患者200以上才會被驗出，糖尿病患者血中葡萄糖太多，是導致肥胖的循環，如果使用根皮甘類似物製成的藥，血糖達到90之後葡萄糖就會通過尿液排出體外，血液中的葡萄糖自然會下降，從而降低了糖尿病患者的血糖。因其將多餘血糖排出，減少卡路里，因此成為搶手的減肥藥，但人體精密適應度，不管停不停藥都會復胖。但排糖藥對糖尿病壞者的心臟及腎臟有保護功能。(PPT3)

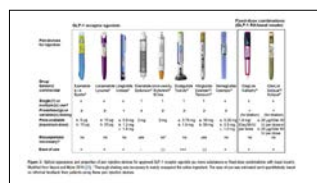


(PPT3)

瘦瘦筆：種類繁多，有一天一次短效型或一周一次長效型，因馬斯克暴紅，因筆狀外形得名，而內容物為Wegory、Mounjaro等治療第二型糖尿病的藥物，透過刺激胰島素釋放作用，有助降低血糖減緩食物消化的速度。

因為這些藥品能延遲胃排空的速度，所以讓人容易有飽足、抑制食慾，進而達到減重效果。但也引起使用者情緒不佳、嗜睡及自殺傾向的疑慮(PPT4-5)

而遠離胖糖症最正確的方式是飲食控制及適當運動，如果已罹患糖尿病，則必須聽從醫囑，達到健康生活的提升。(PPT7-8)



(PPT5)



(PPT6)



(PPT1)



(PPT2)



(PPT7)



(PPT8)