

糖尿病專題

傳統中國醫藥與輔助及另類醫學
沒有頭痛與偏頭痛
對抗癌症新觀念
什麼是脂質
健康過端午



宏揚醫學知識 恩被全民健康

宏恩醫刊 83 期

目 錄

- ※ 院務動態
- ※ 糖尿病專欄

編輯小組

糖尿病飲食面面觀

劉怡君 營養師

- ※ 衛生保健專欄

沒有頭痛的偏頭痛
對抗癌症新觀念
健康過端午

朱迺欣 醫師
周韋任 醫師
劉怡君 營養師

編者的話

陳琴琴 藥師

1. 大環境的不斷變遷，景氣看似有些復甦，醫院仍然是很辛苦的經營，但是宏恩在大家長孟憲傑董事長的早期指示規劃運作下，員工最期待的年終尾牙活動仍然依如往昔一樣照常舉行，籌備小組特別挑選吉時吉地，選於 93 年 1 月 14 日下午 5 時 30 分在敘香園舉行。
2. 當天的筵席在主持人程新芳主任及急診室護理人員美麗之歌聲啟動下，讓董事們、貴賓們、醫師們與全院員工們共享豐盛熱鬧的餐敘，場地寬敞亮麗的佈置，員工熱情的獻唱與擁舞，加上緊張刺激的摸彩，不斷的帶動整個晚會活動氣氛之高潮、溫馨又熱鬧、感人又難忘，讓參與的同仁們又增添了一頁美麗的回憶。
3. 董事長特別指示將董事們、醫師們、廠商們贊助的禮品、禮金公佈於筵席會場，感謝董事們、醫師們、廠商們多年來一直的支持與鼓勵，讓本次餐敘的摸彩活動不斷掀起高潮。
3. 最近您會發現宏恩醫院在硬體設施上有著不斷的進步與改變，醫院一直努力追求優質的服務品質，為了提供病友們更好的就醫環境，一樓服務台大廳經過整修，深深獲得醫師們、病友們、員工們的贊許與佳評，孟董事長特別評估醫院現有的財力，在整體運作許可狀況下，陸續的又將二樓門診大廳與各診間相關硬體設施如冷氣通風口、感應式之洗手台、護理人員更衣室、復健科、五樓病房及其中央氣體工程等設施的整修與增添，相信經過改善後的環境空間，會讓硬體的服務品質更上一層樓，更期待的是醫院的軟體服務也都能同步的更精進。

員工喜訊----

恭喜 藥 局----邱永男先生與 陳英琪女士於 93 年 1 月 26 日晚上 11 時 43 分

共同喜獲麟兒 3500 公克，嬰兒健康活潑，深獲家人喜愛，願
分享他們的喜樂。

恭喜 護理部----張荷婷小姐與張光禎先生於 93 年 1 月 17 日舉行公證結婚，祝
福他們恩愛有加、永浴愛河。

員工喜訊----93 年 1 月

恭喜藥 局----邱永男先生與陳英琪女士於 93 年 1 月 26 日晚上 11 時 43 分

共同喜獲麟兒 3500 公克，嬰兒健康活潑，深獲家人喜愛，願分享
他們的喜樂。

恭喜護理部----張荷婷小姐與 先生於 93 年 1 月 17 日舉行公證結婚，祝福他

糖尿病飲食面面觀

營養師劉怡君

糖尿病飲食以正常飲食為基礎，藉以調整其熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，達到血糖值控制良好的一種飲食。主要是供給糖尿病病患適量且均衡的營養，並使其維持理想體重及正常生長。並使患者的血糖值和血脂值都能控制在正常範圍內，以避免或延緩併發症的發生。糖尿病患者若不注意控制飲食，容易引發急性或慢性併發症，使病情惡化。急性併發症包括低血糖症及高血糖症，慢性併發症則有眼睛、腎臟、神經、心血管等病變。

糖尿病分為第 1 型糖尿病及第 2 型糖尿病，以下就第 1 型與第 2 型糖尿病的營養治療分別而加以介紹：

第 1 型糖尿病的營養治療

1. 配合胰島素作用時間，定時進食。
2. 監測血糖，並依照平時所吃食物量，調整胰島素的劑量。
3. 每日多次注射胰島素，或攜帶胰島素幫浦的人，進食時間和進食什麼食物，可合理的彈性調整。
4. 增強治療的人，其胰島素注射情形必須與生活型態整合，並隨平日飲食與運動習慣的改變而調整。

第 2 型糖尿病的營養治療

第 2 型糖尿病患營養治療重點是達到血糖、血脂和血壓控制的目標，通常減輕體重和低熱量均衡飲食，可改善短期的血糖值，並有助長期代謝控制。

1. 第 2 型糖尿病的營養治療應該把重點放在血糖和血脂的控制。首先糖尿病控制，應先從改善食物選擇開始，利用飲食指南，建立均衡營養的觀念，攝取營養均衡的飲食。即使未達理想體重，適度的體重減輕（5~10 公斤），仍有改善糖尿病控制的效果。減輕體重的最好方式是適度減少熱量攝取，及增加熱量消耗，建議每日減少熱量攝取 250~500 大卡。而增加熱量的消耗就只能靠運動囉！
2. 規律運動及學習新的行為與態度，有助於長期生活型態的改變。必須經常測血糖、糖化血色素、血脂和血壓。如果適當營養和規律運動，仍無法改善糖尿病控制，則可考慮口服降血糖藥或注射胰島素。

以下就是針對糖尿病患者，應該瞭解的正確營養知識，讓以下的知識能運用在日常生活當中，以達到長期生活形態的改變，讓糖尿病患的血糖控制理想，也可降低併發症的發生率。以提升糖尿病患的生活品質。

一、維持理想體重：

糖尿病肥胖患者，如能減輕體重至標準範圍或略輕，有助病情穩定。

所以我們現在來計算一下自己的體重是屬於正常還是肥胖囉！如果屬於肥胖，那就要開始注意自己的飲食行為，要好好的來控制囉！

行政院衛生署公佈，目前國人的理想體重是利用 BMI (Body Mass Index, 身體質量指數) 來判定，計算公式如

下：

BMI(Body Mass Index, 身體質量指數) = 體重(公斤) / 身高²(公尺²)

正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
體重過重	24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
重度肥胖	BMI ≥ 35

成年人之理想體重範圍如下表所示

身高(公分)	理想體重範圍(公斤)	身高(公分)	理想體重範圍(公斤)
145	39.0-50.5	166	51.0-66.0
146	39.0-51.0	167	51.5-67.0
147	40.0-52.0	168	52.0-68.0
148	40.5-52.5	169	53.0-68.5
149	41.0-53.0	170	53.5-69.0
150	41.5-54.0	171	54.0-70.0
151	42.0-55.0	172	54.5-71.0
152	42.5-55.5	173	55.0-72.0
153	43.0-56.0	174	56.0-72.5
154	43.5-57.0	175	56.5-73.5
155	44.5-57.5	176	57.0-74.0
156	45.0-58.0	177	58.0-75.0
157	45.5-59.0	178	58.5-76.0
158	46.0-60.0	179	59.0-77.0
159	46.5-60.5	180	60.0-77.5
160	47.0-61.5	181	60.5-78.5
161	48.0-62.0	182	61.0-79.5
162	48.5-63.0	183	62.0-80.0
163	49.0-64.0	184	62.5-81.0
164	49.5-64.5	185	63.0-82.0
165	50.0-65.0	186	64.0-83.0

我們可以利用上表瞭解自己目前的體重是不是介於理想範圍之中，如果超過這範圍 10% 以上，那就要好好下定決心，要來個減重計畫囉！

二、養成定時定量的飲食習慣

每餐依照飲食計劃中的食物份量來吃，儘量避免提早或延緩進餐時間，
血糖比較容易維持穩定。最忌暴飲暴食或誤餐不食。

三、均衡攝食，依據飲食計劃適量攝取主食類、水果類、油脂類、奶類和肉魚蛋豆類：

沒有一種食物含有人體需要的所有營養素，為了使身體能夠充分獲得各種營養素，必須選擇各種類類的食物，不偏食也不過量，以達到身體所需要的營養素及熱量。依食物的成分及所含的營養素不同，將食物分為六大類：五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類，每天由這六大類食物中選擇各種食物，即適當的份量，即可達到均衡飲食的原則。

☆五穀根莖類

米飯、麵食、甘藷等主食品，主要是供給醣類和一些蛋白質。糖尿病人應多選擇全穀類，富含維生素 B 群及豐富纖維素。

例如以糙米飯或五穀雜糧飯取代白米飯，以全麥土司取代白土司。

☆ 奶類

牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品都含有豐富的鈣質及蛋白質。糖尿病人應以低脂或脫脂奶為主要的攝取來源，避免飲用全脂奶類及選用全脂的奶製品。

☆ 蛋、豆、魚、肉類

蛋、魚、肉、豆腐、豆腐干、豆漿都含有豐富的蛋白質。多選用低脂及中脂肉類，例如：去皮的雞豬牛羊肉、海鮮類、黃豆製品如豆腐及豆干等，避免食用高脂肉類例如：五花肉、鱈魚、豬腳、麵筋泡等...

☆ 蔬菜類

各種蔬菜主要供給維生素、礦物質與纖維。

深綠色與深黃紅色的蔬菜，例如：菠菜、甘藍菜、胡蘿蔔、大蕃茄等所含的維生素、礦物質比淺色蔬菜多。

☆ 水果類

水果可以提供維生素、礦物質與纖維，例如：橘子、柳丁、木瓜、芭樂、鳳梨、香蕉等。

☆ 油脂類

炒菜用的油及花生、腰果等堅果類，可以供給脂肪。

成人均衡飲食建議量		
類別	份量	份量單位說明
五穀根莖類	3 碗/天	每碗：飯一碗（200 公克）；或中型饅頭一個；或吐司麵包四片。
奶類	1 杯/天	每杯：牛奶一杯（240c. c.）發酵乳一杯（240c. c.）乳酪一片（約 30 公克）
蛋豆魚肉類	4 份/天	每份：肉或家禽或魚類一兩（約 30 公克）或傳統豆腐一塊（100 公克）；或豆漿一杯（240c. c.）或蛋一個。
蔬菜類	3 碟/天	每碟：蔬菜三兩（100 公克）
水果類	2 個/天	每個：中型橘子一個（100 公克）；或芭樂 1/2 個。
油脂類	2~3 湯匙/天	每湯匙：一湯匙油（15 公克）

四、少吃油炸、油煎、油炒和油酥的食物，以及豬皮、雞皮等含油脂高的食物：

一般可見的脂肪比較好判別而不會食用過多，但是往往許多脂肪卻是不可見的，也因此往往加以忽略食用過多而不知。所以要牢牢記住哪些是屬於不可見的脂肪，要小心防範才是。

	可見的脂肪	不可見的脂肪
五穀根莖類		酥皮點心、甜甜圈、蛋糕、綠豆糕、沙琪瑪、燒餅
魚肉蛋類	肥肉、培根、雞鴨皮、豬皮、魚皮	香腸、家禽家畜肉、火腿、熱狗、蛋黃、肉酥、魚卵
油脂類	奶油、牛、豬油、沙拉油、麻油、瑪琪琳、烤酥油	蛋黃醬、奶精、花生醬、芝麻醬、瓜子、腰果、開心果

豆類		麵筋泡、油豆腐、豆腐泡
水果類		酪梨、橄欖、椰子肉
奶類		全脂牛奶、冰淇淋、鮮奶油、乳酪
其他		油炸食品、油條、炸雞、薯條

五、烹調用油宜選用植物油，少用動物油：

炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者(如：花生油、芥花油、橄欖油等)；少用飽和脂肪酸含量高者(如：豬油、牛油、肥肉、奶油等)。

六、食物烹調法儘量採用較清淡方式：

烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。避免油煎、油炸、油酥等高油脂的烹調方式。

七、多選用富含纖維質的食物：

攝取含膳食纖維高的食物可減緩醣類的吸收，使血糖升高較緩慢。例如把白米飯改成糙米飯或五穀雜糧。吃三份蔬菜，同時食用菜葉及菜梗的部位，不要吐菜渣。吃兩份水果，水果洗淨後連皮一起吃，不要用果汁代替新鮮水果。以黃豆及一些豆製品取代部分肉類。以下則是常用植物性食品膳食纖維含量分類表，盡量可以多選擇膳食纖維大於3公克的食物。但是要注意腰果、開心果、核桃粒、黑芝麻、杏仁果、松子、花生、山粉圓表示脂肪含量較高的食物，要小心選用。

常用植物性食品膳食纖維分類表			
(以 100 公克計)			
	小於 2 公克	2 至 3 公克	大於 3 公克
五穀根莖類	油麵、拉麵、饅頭、白飯、馬鈴薯	菱角、胚芽米、薏仁、芋頭、白吐司麵包、甘藷	糙米、玉米、蓮子、小麥、綠豆、紅豆、花豆、全麥吐司、燕麥片、小米
豆類	豆腐、豆腐皮		小方豆干、黃豆、黑豆、毛豆
蔬菜類	小白菜、絲瓜、蘆筍、龍鬚菜、蕃茄、高麗菜、洋蔥、冬瓜、苦瓜	空心菜、花椰菜、筍、菠菜、鮮草菇、蓮藕、油菜、芹菜、小蕃茄、芥蘭	黃豆芽、鮮香菇、鮮洋菇、金針菇、牛蒡、韭菜、青椒、空心菜、毛豆、四季豆、甘藷葉
水果類	蘋果(去皮)、香瓜、哈密瓜、水梨、李子、西瓜、蓮霧、楊桃、草莓、葡萄柚、甘蔗、文旦、鳳梨、水蜜桃、櫻桃、芒果	海梨、奇異果、桃子、木瓜、荔枝、香蕉、梅子	西洋梨、柳丁、榴槤、百香果、紅棗、黑棗、蘋果(連皮)、芭樂、梨(連皮)、龍眼、香吉士、酪梨

堅果及種子類	腰果	開心果、核桃粒、黑芝麻、杏仁果、松子、花生、山粉圓
--------	----	---------------------------

* 藍字表示脂肪含量較高的食物

七、中西式點心及節慶應景食品，應按營養師指導食用。例如：中秋節-月餅、端午節-肉粽、農曆新年-年糕等等…。這些應景食品，大多含有高脂肪與高糖類，所以要小心選用。

八、少吃富含精製糖類的食物：

這類食物易會使血糖迅速上升，應儘量避免食用。如：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝的果汁、加糖蜜餞、蛋捲、中西式甜點心、加糖的罐頭等。喜歡甜食者，可選用代糖，如：金美適甜、美適甜或煮甜甜代替糖來調味。

九、飲食儘量清淡不可過鹹，避免攝食加工或醃製的食物：

避免吃太鹹、含鈉量高的食物，雖然鈉是礦物質的一種，是人體調節生理機能不可或缺的元素。但攝取過多時，易罹患高血壓，攝取太少或缺乏時，會有疲勞、虛弱、倦怠的現象。鈉可以從自然食物、加工食品、調味品或某些藥物中獲得，而其最主要來源是食鹽，食鹽中約含有 40%的鈉，即一公克食鹽中含有 400 毫克的鈉。以下的食品則是含有高鈉的成分，要小心選用，最好避免食用。

避免食用的食品	
類別	食物
奶類	乳酪。
蛋豆魚肉類	1. 醃製、滷製、燻製的食品，如火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚肉鬆等。 2. 罐製食品，如：肉醬、沙丁魚、鮪魚等。 3. 速食品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等。
五穀根莖類	1. 麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等。 2. 油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等。
油脂類	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
蔬菜類	1. 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等。 2. 加鹽的冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等。 3. 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
水果類	1. 乾果類，如：蜜餞、脫水水果等。 2. 各類加鹽的罐頭水果及加工果汁。
其他	1. 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等。 2. 雞精、牛肉精。 3. 炸洋芋片、爆米花、米果。 4. 運動飲料。

十、避免攝食含膽固醇高的食物：

應少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟(腦、肝、胰子等)、蟹黃、蝦卵、魚卵等。血膽固醇若過高，則蛋黃每週以不超過 2～3 個為原則。美國心臟學會建議每人每日所進食的膽固醇不應超過 300 毫克

各類食物的膽固醇含量		
膽固醇 (毫克)		
蛋類	雞蛋黃一個	266
	雞蛋白一個	0
	鴨蛋一個	619
肉類	豬腦 (100 克或 2 兩半)	2530
	豬腰，肝 (100 克或 2 兩半)	365-480
	瘦肉 (100 克或 2 兩半)	65-77
	(豬，牛，羊)	
	肥肉 (100 克或 2 兩半)	99-138
	(豬，牛，羊)	
	排骨 (100 克或 2 兩半)	105
	臘腸 (100 克或 2 兩半)	150
	火腿 (100 克或 2 兩半)	62
雞胸肉 (100 克或 2 兩半)	39	
油類	豬油 (100 克或 2 兩半)	56
	植物油 (100 克或 2 兩半)	0
	(如花生油，玉米油)	
海產類	鮮魷魚 (100 克或 2 兩半)	231
	龍蝦 (100 克或 2 兩半)	85
	蟹肉 (100 克或 2 兩半)	100
	蝦 (100 克或 2 兩半)	154
	罐頭鮑魚 (100 克或 2 兩半)	103-170
	黃魚 (100 克或 2 兩半)	79
	海蜇 (100 克或 2 兩半)	16
	海參 (100 克或 2 兩半)	0
奶類及乳類	奶油 (100 克)	140
	起司 (100 克)	100
	牛油 (100 克)	260
	牛奶 (100 克)	13
其他	蔬菜 (100 克或 2 兩半)	0
	瓜果類 (100 克或 2 兩半)	0
	五穀類 (100 克或 2 兩半)	0

影響血膽固醇的食物必需同時考量此種食物中所含膽固醇量及飽和脂肪酸量，不能單看膽固醇量或單看飽和脂肪酸量。而食物中飽和脂肪酸對血膽固醇的影響，大於食物中膽固醇對血膽固醇的影響，所以我們常以升膽固醇指數(Cholesterol Saturated fat Index, CSI)來看食物對血膽固醇的影響，CSI越大，影響血膽固醇越大，心臟血管疾病的危機越大。研究分析發現瘦肉，去皮雞肉、魚貝類、牛奶、植物油及堅果類是CSI較低的食物，我們所擔心的魚貝類，其膽固醇含量一般均不高，其中蝦、蟹、沙丁魚和蛤雖較高些，不過因其飽和脂肪含量非常低，所以 CSI也低，對心臟血管疾病的影響也小。

值得注意的是高飽和脂肪酸食物會升高血膽固醇，動物性食物中飽和脂肪酸含量很高，如牛油、奶油、豬油、雞油、全脂奶、乳酪、獸肉類和禽類；植物性食物如椰子油、棕櫚油和棕櫚仁油也含有很高量的飽和脂肪酸。飲食中若攝取高量油脂與膽固醇，尤其是飽和脂肪酸，將會升高血膽固醇。食

物中飽和脂肪酸含量對血膽固醇的影響甚於食物中膽固醇含量，因此，對於含高飽和脂肪酸的食物，更要小心選擇，適量攝取。

十一、 盡量避免喝酒：

不鼓勵習慣性喝酒，如果應酬時必須飲酒也應適量。所謂的適量是指每次 1 ~2 份酒精當量，每週 1 ~ 2 次(1 份酒精當量= 2 份脂肪= 90 卡熱量*)。

因為喝酒時，當酒進入人體後，大部份的酒精是在肝臟內進行代謝作用，此時，肝臟把酒精代謝視為它的首要工作，於是暫緩分解肝醣成葡萄糖的工作，因此影響了調整血糖平衡的功能，對於糖尿病人而言，影響非常巨大，易造成低血糖。

且對於第 1 型的糖尿病人，他們所注射的胰島素，不管血糖高低，仍會繼續不斷地帶走血中葡萄糖，加上糖尿病病人本身的肝臟無法貯存正常量的肝醣，因此很容易因喝酒而有低血糖的危險。口服降血糖藥物的第 2 型糖尿病人，也難逃低血糖的危險，特別是服藥後空腹喝酒更是危險。長期不當飲酒，會永久傷害肝臟貯存肝醣及轉變成葡萄糖的功能，使得糖尿病的控制更困難。

酒精會加重某些糖尿病併發症的病情，如神經病變、視網膜病變、高血壓及高脂血症等。

神經病變-酒精會直接傷害周邊神經，患有手部或腿部糖尿病神經病變者，酒精會加劇其疼痛、燒痛、刺痛、麻痛及其他症狀。

視網膜病變-飲酒與糖尿病人眼睛疾病的發生及進展有關。有視網膜病變的糖尿病人，大量飲酒會增加血管破裂的機會，導致失明。

高脂血症-酒精會降低肝臟清除體內脂肪的功能，促進肝臟製造更多的三酸甘油酯，而使血中三酸甘油酯增加。糖尿病人若本身已有高血脂症，最好戒酒，以防止三酸甘油酯繼續上升。

即使是 1~2 小杯的烈酒(60c. c)，也會影響肝臟提供葡萄糖的功能，造成嚴重的低血糖。酒只含有熱量，至於其他營養素的含量幾乎全無，因此喝酒反而會增加人體對營養素的需要量。喝酒的人，若只以酒為主要食物，減少其他食物的攝取，非常容易造成營養素缺乏的情形。對限制熱量的糖尿病人而言，若酒占去了不少熱量，剩下可吃食物的熱量不多，除了營養素容易缺乏之外，更有低血糖的危險，所以糖尿病人最好不要喝酒，萬不得已必須喝酒時，要牢記下列注意事項：

1. 第 1 型糖尿病患者，喝酒時不可以增加胰島素注射劑量，有些人以為酒會升高血糖，而增加胰島素，結果反而造成嚴重，持續性，有生命危險的低血糖。
2. 避免空腹喝酒，喝酒前先進食含醣類的食物，避免以酒取代食物。
3. 剛作完運動，先測量血糖才可喝酒，喝酒時至少要再測一次血糖。
4. 喝酒時需減少平日飲食中的油量，每 1 當量酒替換 2 份油量。
5. 注射胰島素病患喝完酒後要測血糖，就寢前須吃點食物，並於半夜再測一次血糖，以防止低血糖發生。
6. 限制每天酒的熱量最多只占總熱量的 6%，不可酗酒。以 1500 卡糖尿病飲食為例，6%即 90 卡，相當於 1 罐 (360c. c) 台灣啤酒或 90c. c. 紹興酒。
7. 酒後不開車。
8. 隨身攜帶糖尿病識別證，因為喝酒引起的低血糖，常讓人以為是喝醉，而延誤了急救的時機。
9. 第 1 型糖尿病人喝酒後，最好在平日起床時間醒來，測血糖、注射胰島素、吃早餐，然後再補睡一下，避免睡太久發生低血糖現象。

常見市售酒類分析

酒類名稱	份量(C.C)	含糖量	熱量	代換
一般啤酒	360	8.8	123	2份脂肪
淡啤酒	360	5	100	2份脂肪
無酒精	360	12	60	1份醣類
血腥瑪麗	150	5	116	2份脂肪
紅葡萄酒	120	3.5	90	2份脂肪
甜紅葡萄酒	120	12.6	118	2份脂肪，1份醣類
白葡萄酒	120	2.4	90	2份脂肪
陳年紹興酒	100	1.5	1.3	2份脂肪
紅露酒	100	微量	90	2份脂肪
花雕酒	100	1.2	100	2份脂肪
黃酒	100	0.5	97	2份脂肪
米酒	100	0	123	2份脂肪
雪莉	90	2	74	2份脂肪
馬丁尼	70	微量	156	3份脂肪
麥茸酒	60	3.5	115	2份脂肪
白蘭地	60	0	138	3份脂肪
威士忌	60	0	138	3份脂肪
蒸餾酒(如琴酒, 蘭姆酒, 伏特加, 威士忌)	45	微量	100	2份脂肪
竹葉青酒	30	2	83	2份脂肪
雙鹿五加皮酒	30	3	92	2份脂肪
高粱酒	30	0	97	2份脂肪
大麴酒	30	0	109	2份脂肪

糖尿病是一種慢性疾病，需要長期的醫療照顧，以避免急性併發症及減低慢性併發症的危險。良好的糖尿病控制，需要飲食、運動、藥物和教育多管齊下並在專業照護下，達到糖尿病控制的最佳境界。糖尿病患者本身的動機是整個糖尿病治療成功與否的關鍵，因此糖尿病患本身積極學習控制糖尿病的動機是非常重要的，希望每位糖尿病患都願意主動學習並參與自己的糖尿病控制。糖尿病是一輩子的事，而飲食與運動和血糖變化是息息相關，若不用心長期控制，難以維持良好的血糖。許多患者常覺得飲食控制麻煩，而放棄飲食控制，而導致血糖起伏不定；可能在家時控制得不錯，一旦外出聚餐或外食時，就不知如何控制；或運動時，不清楚食物應如何與運動配合，以避免運動後發生低血糖；或上街購物，面對琳瑯滿目的食品時，不知道如何選擇；希望上述簡單的營養原則，能讓糖尿病患能維持良好的血糖控制，維持身體健康，提高生活品質。期望各位糖尿病患不再視糖尿病控制為麻煩艱辛之事，做個有知識、有目標、有責任、有生活品質的快樂糖尿病人！

沒有頭痛的偏頭痛

神經內科 朱迪欣

西元十二世紀，有一位德高望重的修女叫” Hildegard” 常常會看到天使、基督、聖母瑪麗亞或聖經中的其他聖人出現，以為是上蒼對她的顯示，因而會虔誠地下跪，蹦一直住是到幻象消失。發作後，修女會把她看到的幻象畫下來，在這些書中，除了以上的人物，還出現閃爍的星光、線條、彩虹等，頭痛專家認為” Hildegard” 看到的宗教景象是「沒有頭痛的偏頭痛」發作時出現的視覺幻象，而不是上蒼對修女的顯示。

「沒有頭痛的偏頭痛」為我們帶來文學不朽之作

《愛麗絲夢遊仙境》的作者 Carroll，也患有典型的偏頭痛，只是頭痛很少發生，前兆卻常常出現。她的前兆也是視覺幻象，即看到人與物常常被扭曲，這些幻象在愛麗絲夢遊當中處處可見，例如，國王和他的臣民，不但身體矮短，頭和肢體也不成比例；愛麗絲有時身體與四肢會特別長，尤其是她的頸部。所以，我們可以怎麼說，「沒有頭痛的偏頭痛」為我們帶來一部文學的不朽之作。

在國內，我也接觸過同樣的患者：

一位國小三年級的男生，最近一、兩年內會無緣無故頭痛。頭痛發作時，會臉色蒼白、頭暈、噁心，甚至嘔吐。頭痛通常持續一個小時至半天，頭痛後，全身虛弱，需休息或睡覺才能恢復身心疲勞。我告訴他的父母，小朋友有兒童型偏頭痛，在服藥後，病情控制良好。

有一天，小朋友突然驚慌失措地大喊：「我看不見了！我的眼睛瞎掉了！」此種突發的視力消失，約莫了二十分鐘，才漸漸恢復正常。幾天後，同樣的情形又發生，父母就趕緊把小朋友帶來看我。經過仔細的訪問才知道，小朋友在發作時，會有一層像淺藍色的布簾，由視野上方慢慢向下拉下來，在幾分鐘內完全遮住整個視野。因此，發作前所看到的東西，會完全消失無影，什麼也看不見。其實，小朋友是有看到東西的，那是一整片的淺藍色，只是發作前看到的人與物全部不見了，因此產生了相當大的震撼和恐懼。

我告訴他的父母，這是一種「沒有頭痛的偏頭痛」發作，一般少見，視力在發作後也會完全恢復。在偏頭痛的病人中，此種沒有頭痛的發作，有人一生只發生一次，但也有發生百次以上，因此對這種發作反而習以為常。

既然是頭痛，為什麼又不會頭痛

也許讀者會感到很奇怪，既然是頭痛，怎麼會有「沒有頭痛」？在所有的頭痛類型中，偏頭痛的臨床表現多姿多采，其中之一就是沒有頭痛的發作，換言之，偏頭痛的發作不一定會有頭痛。因為偏頭有這種現象，常造成診斷的困擾，病人也因此做了一些不必要的檢查。

偏頭痛會出現沒有頭痛的發作，是有其原因的，這也是它的臨床特徵，可以從他的臨床表現類型做某種程度的了解。偏頭痛通常分為五型：

1. 典型的偏頭痛

這種頭痛在發作前，會有前兆或預兆，頭痛一般在一邊，約百分之二十的偏頭痛病人屬此型，前兆以視覺現象最常見。

2 · 一般的偏頭痛

頭痛沒有前兆，一般從一邊開始，但會很快地變成兩邊在痛。約百分之八十的偏頭痛病屬此型，是最常見的偏頭痛類型，所以大部分的偏頭痛部是一邊在痛。

3 · 合併的偏頭痛

偏頭痛發作，偶爾會合併其他腦神經系統症狀，如一邊眼皮下垂、半身麻、半身無力、臉半邊麻或無力等。因為這些症狀在頭痛消失後還繼續存在，表示是頭痛發作引起的合併症。此種偏頭痛的頭痛症狀，一般不厲害甚至沒頭痛。

4 · 基底的偏頭痛

此種頭痛會合併頭暈、暈眩、視力模糊、走路不穩等症狀，厲害時甚至會暈倒。這些症狀表示，後腦基底動脈循環受到影響。這種偏頭痛，可能只出現基底動脈循環失常的症狀，頭痛反而不明顯或可能沒有。

5 · 異型偏頭痛

有些偏頭痛患者，在小時後會有週期性嘔吐，或週期性腹痛，但是沒有頭痛。這些現象被認為是非頭痛的偏頭痛表現，是兒童型偏頭痛的特徵之一。另外，在老年人，當典型或非典型偏頭痛消失後，也可能會有沒有頭痛的症狀發作。這些發作，有時像小中風，有時像合併症的偏頭痛。這些發作症狀，也被認為是偏頭痛的異型表現。

以上五種偏頭痛類型中，第一、三、四和五類型的偏頭痛，接可能出現沒有頭痛的發作，稱為沒有頭痛的偏頭痛。根據國外的報告，約有百分之二十的偏頭痛病人，曾經驗過這些現象，其發作平均年齡圍三十歲左右，比有頭痛的偏頭痛發作年齡約晚十歲；其症狀的持續時間為五至三十分鐘，但也有只出現不到一分鐘就消失；許多病人其發作症狀不只一種。此外，無頭痛的偏頭痛，部會一直是病人唯一的發作症狀，其出現的平均時期約為二年半。因此，有些病人可以以典型偏頭痛開始，幾年後出現無頭痛的偏頭痛，再過幾年變成一般的偏頭痛，或異型偏頭痛。所以，每個病人偏頭痛類型的交替出現方式，皆因人而異，可能相差很大。

眼前的東西上下浮動？從懸崖上墜下深谷

「沒有頭痛的偏頭痛」發作症狀，依其出現頻率可歸內圍下列幾種：

- 1 · 最常出現的是視覺症狀，在很多情況可能是一種前兆。比較常出現的症狀包括：中心視野盲點（視野的中間看不見東西，例如在注視一個人時，整個臉忽然消失）；閃爍的點、星星、圓圈、或光線；閃耀的弧型鋸齒或城堡；曲扭的人或物；隧道視野（與中心盲點相反，例如在注視一個人時，只看到一張臉，身體其他部份皆消失）等。
- 2 · 體感症狀也常出現，一般已肢體麻木感最多，通常由手指開始，沿著手臂向臉部慢慢蔓延上升，約需時至三十分鐘。比較少出現的體感症狀是，針刺感、螞蟻爬行感和震動感。痛或冷熱感則相當少見。
- 3 · 在動作方面，可能產生一個肢體的無力、身體半邊無力、動作不靈活，這些症狀在肢體末端較明顯。
- 4 · 腦高層次的功能亦可能受到影響，包括思考遲鈍、講話困難、記憶消失，甚至無法辨別時間、人物和方向等。
- 5 · 平衡失調的症狀如頭暈、眩暈、走路不穩、甚至暈倒。我有個病人在發作時，感覺眼前東西

都在上下浮動；另一個病人感到自己從懸崖急速墜下深谷。

- 6 · 腸胃症狀，如週期性嘔吐或肚子痛，通常只在兒童型偏頭痛發生，也有人認為這是異型偏頭痛。

如有以上症狀，就要檢查是不是真的得了偏頭痛了。

對抗癌症新觀念

宏恩醫院痛風門診周韋任醫師

Dr. Brehmer(曾被提名為諾貝爾醫學獎的化學家，微生物學家和癌症研究者)記錄他臨床發現，顯示所謂的致癌物大部份不產生癌症，但卻產生癌症發展過程中所需要的環境，為何某些致癌物是無害的或是續發為癌症？這完全看個人人體氫離濃度，所有癌症問題中最決定性的因素之一就是人體血液中的 PH 值；而這酸鹼值可被遺傳影響，也可藉由縱慾，營養不良和精神抑鬱而得到，經由上述的分析，我們可用全新的生活，保護自我免於癌症的威脅，例如：吃粗糙新鮮的食物，虔誠的宗教信仰和口中拔除使生命毀滅的壞牙齒，此外，負面的人生態度可逆向影響健康而導致疾病，在 Dr.Brehmer 最暢銷的書”——愛，藥物和奇蹟”中提到耶魯大學臨床外科教授 Siegel 也強調精神層面對疾病痊癒的重要性，Dr. Siegel 說：西醫認為癌症無法解釋理由的痊癒叫做奇蹟或自我緩解，但事實上病患均經歷一場自我誘發的修復過程，這種有效過程只有在病患常態下，綜合降低恐懼壓力，解除不滿衝突和正面強化抗癌意志，可刺激免疫系統讓奇蹟式的癌症修復過程發生。

行筆至此，想將這段時間中的心得與會員們分享，自從在痛風協會成立十一週年慶，暨懷念陳清朗博士追思會上發表專題演講：現代文明病 — 痛風與癌症，而後在會刊中針對演講內容作進一步的分析後，雖然只表達本人對現代癌症治療的看法，卻獲得很多會員的共鳴，希望能在短時間內將看法發表以饗讀者會員，但要寫的範圍實在太廣泛，無法一概而論，而部份會員家屬因身受癌症其害，面對未知的將來，不知如何抉擇？與時間競賽的壓力，更讓鬱悶的心情幾乎崩潰，為順應輿情，提前將結論部份整理出版，學術理論部份後期分曉。

癌症的發展絕非短時間內，單一原因所造成的結果，而是多種因素長期累積的爆發現象，癌症的主流治療(手術切除，放射線治療，化學治療…)均宣稱其五年存活率已從 1930 年代的 20%進步到 2000 年代的百分之 50%，這種成就值得鼓勵，但卻見樹不見林，因為長足的進展並非導因於治療技術的突破，而是檢驗工具的日新月異，提早發現病灶導致主流治療學派的偽陽性反應。何以見得？易地而處便知真曉，我們以 1930 年代的檢驗方法配合 2000 年代的主流治療，比較 1930 年代的檢驗方法配合 1930 年代的主流治療結果，可發現其誤差是在統計學可容許的範圍內，而不具臨床上的意義，若以 2000 年代的檢驗方式配合 2000 年代的主流治療，比較 2000 年代的檢驗方法配合 1930 年代的主流治療結果，這可就具有臨床上的意義了，表示癌症治療的結果不取決於治療方法的改善，而是與檢驗方法的改進成正相關，這樣的統計發現就更值得討論研究，為什麼呢？檢驗方法的改善可提高癌症五年存活率是事實，但這提高的數字所顯示的是癌症病患存活的時間比預期更長？抑或只是提早發現病灶，所拉長的治療期，癌病患者實際生存的年限並未增加！我研究的結果很不幸的顯示結論是後者，也就是說忙了一大圈，提早發現癌症，做了一大堆主流治療，卻對患者疾病治療，生命延長沒有幫助，癌症細胞依舊照原來進度對宿主倒數計時，莫非是生死有命？非也！雖曰成事在天，但謀事在人；了解造成癌症的多種因素，長時期的拒絕往來，使提供癌細胞成長的後勤補給斷炊，癌症擴散的前線戰力必定消退。

我在陳清朗博士追思會上唱了一段歌：我家門前有小河，後面有山坡…，住台北的會友都知道我比喻的是陽明山和基隆河，曾經何時，清澈見底的河流變成污濁不堪，魚蝦無數的有氧生態也變成處處紅蟲的無氧發酵環境，清澈見底的基隆河和分支比喻為人體健康的血液循環系統，魚蝦無數的有氧生態就是人體充份氧化的平衡生態；但隨著沿岸家庭，醫療，工業，畜牧廢棄物不斷日以繼夜的排入河川，使河川失去自清的能力，就好像現代人類不健康的飲食，壓力，空氣品質等負面因素戕害人體體質，使血液檢驗報告出現異常，最後失去氧化能力，污濁不堪的河水變成無氧發酵生物的大本營，這也是相當於身體產生癌細胞的環境，但癌症主流治療學派的方法（包括切除手術，放射線治療，化學治療）對照結果，卻並不盡如人意，我比喻切除手術就像開怪手將紅蟲聚集的區域挖乾淨，放射線治療類似開挖區域再用手榴彈爆炸，化學治療就好像沿著河面噴灑殺蟲劑，趕盡殺絕；但造成環境或血液惡化的來源有改善嗎？這種硬碰硬，正面對決的焦土政策，不僅於事無補，反而造成身體體質更加弱化，短暫回光反照似的假像，終究不敵基本面不佳的事實，最

後如排山倒海般傾巢而出的後坐力，瞬間將最後僅存的意志力吞噬，回歸無我的境界。

我們應該深思，與正常細胞系出同門的癌細胞，就好像同卵雙胞胎在不同的成長環境，培養出截然不同的正反角色——大學教授 VS. 幫派老大，社會面臨這種角色時，是選擇事後的保護管束還是事前成長環境的培養，對社會負擔的成本較小？答案當然是成長過程的環境改造，否則一旦成型就會尾大不掉；同樣的道理，癌症細胞的治療重點絕非成型後的正面對抗，那只會造成十大槍擊要犯橫行流竄鄉里，而是在成型中各階段不放棄機會給予有氧環境，使癌細胞有機會改過向善，這種過程絕非一蹴可躡，也需要集合眾多力量才能達到。這許多力量中，我**推薦十項避免癌症增進健康的方法，和一項主動治療癌症的生物療法**(我在德國學習的方法)供會員參考。

1. 避免金屬填充物：含水銀的汞合金，取出它們替代以瓷牙
2. 避免吃動物性蛋白質和脂肪：如肉類和魚類
3. 吃無殺蟲劑的粗糙新鮮蔬果：避免罐頭食物和飲料
4. 避免化學藥物：抑制自然抵抗機制,摧毀正常細胞,損害身體
5. 少用抗生素：不僅殺死有害細菌，也摧毀對生活有益的細菌
6. 避免類固醇
7. 少吃退燒藥：發燒提供身體殺菌優勢，退燒藥降低優勢
8. 少吃止痛藥：傷害腎臟
9. 少照 X 光或盡量避免過度日光曝曬
10. 固定運動：提升免疫力

一項主動治療癌症的生物療法：

1. 癌症細胞腫瘤疫苗：以病患本身的癌細胞製成疫苗，僅供自身使用，誘發自身免疫系統產生抵抗力!

～待 續

[本文取於「痛風之友」會刊第 37 期 P.21- P.22]

健康過端午

營養師劉怡君

端午節是我國古老的民俗節日，又稱為「端陽節」、「天中節」、「五月節」，與春節及中秋節同列為三大節日。這一天是古代楚國的愛國詩人屈原，因憂國傷時而投汨羅江自殺的日子，為了紀念他，端午節又稱「詩人節」。

端午節包粽子洋溢著中國傳統文化的特色，傳說屈原投江以後，民眾以粽子投江餵食魚兒，以避免詩人被魚兒所噬。另外又組許多船隊到汨羅江中尋找屈原的屍體，這就是今天端午節吃粽子、划龍船的來源。

端午節的主要節慶食物是粽子，這個原本富有紀念意義的食品，在中國人的巧手製作下，已成為具各種變化，且隨時都能嚐到的美食了。

我們現在就來介紹中國古老的傳統美食—粽子

就造型而言	就粽葉而言	就口味而言
粽子的造型因各地的民俗風情不同而異，說法也不盡相同，有稱正三角形、斜三角形、螺角形、鐘頭形等；或稱三角形、四角錐形、枕頭形、小寶塔形、圓棒形亦可	1 香蕉葉或乾荷葉：如廣東粽子。 2 乾竹葉或新鮮青竹葉：如臺灣粽子。鹼粽通常是用青竹葉。鹹粽則兩種竹葉都有使用，但一般商家多使用乾竹葉，較節省成本。 3 箬葉〈一種蘆草，葉形狹長，狀似船〉：如北平粽子。	1. 葷粽 2. 素粽 3. 鹹粽 4. 甜粽

就地方特色而言			
北平粽子	廣東粽子	台灣粽子	湖州粽子
多為甜粽	是所有粽子中用料最豐富的，體積特大，作法費時最久。	臺灣肉粽有南北之分。	屬江浙口味，可在江浙點心館中嚐到，也分甜鹹兩種。
1. 一種是純用糯米包成的白粽子，吃時需沾白糖，並加上一點玫瑰汁木樨 滷，味道香氣宜人	1. 鹹粽的內餡有火腿、鹹肉、蛋黃、燒雞、叉燒、燒鴨、栗子、香菇等。	1. 北部粽是先將糯米用紅蔥頭、醬油、鹽、胡椒等炒至八分熟，再包以炒過的內餡如豬肉、豆干、竹筍、滷蛋、香菇、蝦米、蘿蔔乾等，置蒸籠蒸熟。	1. 甜粽是以拌油的紅豆沙為內餡。
2. 另一種為在糯米中包入兩三顆紅棗，稱小棗兒粽子，吃前需冷藏，吃時會有冰涼的快感。	2. 甜餡有蓮蓉、綠豆沙、紅豆沙、栗蓉、棗泥、核桃等	2. 南部粽則是將糯米與花生略為炒過，不加醬色，所包內餡有豬肉、紅蔥頭、栗子、豆干、芋頭等，再將包好的粽子以水蒸煮至糯米熟透，吃時蘸調味料，南部粽香濡性黏，較無嚼感。	1. 鹹粽是以醬油醃過的豬肉為內餡，且每個粽子只包一塊肥肉及一塊瘦肉，並無其他材料，而粽子的包法也很特別，是一頭凸出一頭扁平的鐘子頭形狀。

		3.鹼粽是以圓糯米洗淨瀝乾，再加以鹼水攪勻浸泡後，用青竹葉包裹製成，蒸熟的鹼粽放涼後冷藏，食用時可沾白糖或蘸蜂蜜，口感Q甜涼爽。	
		4.客家粿粽，其最特別的地方是使用在來米與糯米混合磨成米漿瀝乾後製作而成的，內餡以豬肉為主配上炒過的蘿蔔乾絲、蝦米乾和紅蔥頭屑等，包入米糊中，且先在粽葉上抹點油再包裹，以免吃時黏在葉上不易剝食。	

就營養成分而言

	種類	粽子內容	熱量 (卡/個)	營養素分配(佔總熱量百分比%)		
				蛋白質(%)	脂肪(%)	醣類(%)
北平粽子	白粽子		150	4	3	93
	紅棗粽子	紅棗	160	3	3	94
廣東粽子	荷葉粽子	火腿、鹹肉、蛋黃、燒雞、叉燒、燒鴨、栗子、香菇、蝦子	1200	19	43	38
台灣粽子	肉粽	豬肉、豆干、竹筍、滷蛋、香菇、蝦米、蘿蔔乾	450~600	12	46	32
	鹼粽		120	5	4	91
	粿粽	豬肉、蘿蔔乾絲、蝦米乾、紅蔥頭	200~250	14	30	56
湖州粽子	肉粽	一塊肥肉及一塊瘦肉	600	7	42	51
	豆沙粽	油脂紅豆沙	800~1000	4	44	52

一般正常的營養素分配建議量如下：

蛋白質：12—20%

脂肪：<30%

醣類：50—60%

所以由成份分析表中可知，鹹粽的脂肪熱量比例都大於40%，若當正餐食用，建議搭配清淡爽口的涼拌青菜或無油蔬菜湯，並搭配一種水果；而廣東荷葉粽體積大、熱量高，建議一次半個為宜。甜的口味，除了湖州豆沙粽之外，無論是北平粽或臺灣鹼粽，其本身之熱量不多，且營養素分配不均勻，故作為點心較適合，所沾取的糖及蜂蜜的用量，會增加額外的熱量，宜適可而止。所以要提醒糖尿病人以及正在控制體重的朋友，可以利用代糖來代替蜂蜜及砂糖而且別忘了仍然需要保持飲食控制。簡單介紹給您各式鹹粽及台灣鹼粽，您可依其主要製作原料，製作方法及份量大小來衡量應該享用多少

份量。以免食用過量使血糖升高，且造成體重增加。

接下來我們教您如何 DIY 低脂高纖健康粽，其製作方法如下：

材料：

- 1.長糯米 40 公克 五穀雜糧(米豆、燕麥、蕎麥、薏仁) 40 公克
- 2.白胡椒粉 1 茶匙 鹽 1 茶匙 醬油 4 湯匙
- 3.瘦肉丁 35 公克 水 1 湯匙 香菇、紅蔥頭、菜脯 50 公克
蝦米乾 5 公克

製作方法：

- 1.先將材料 1.用電鍋煮熟，然後燜約 10 分鐘後取出煮熟備用。
- 2.香菇泡軟後切丁，蝦米洗淨泡軟備用。
- 3.鍋中不需加油，直接加水、醬油、油蔥酥、肉丁、香菇丁及蝦米，拌炒一下，以小火燜煮約 10 分鐘後，加鹽及白胡椒粉調味，熄火，將熟料撈出，留下湯汁。
- 4.將煮熟糯米飯倒入湯汁中，以鍋鏟或飯匙攪拌至米飯有均勻之醬油色澤
- 5.分別將 2.及 3.包入粽葉，放蒸鍋內蒸 20 分鐘即可。
※ 餡料中可增加茼蒿，以減少每個粽子的米飯量。
※ 素食者可將瘦肉丁改為豆干、素雞或素肉丁，蝦米改為水煮花生，而油蔥酥則不加。

低脂高纖健康粽之營養分析如下表

低脂高纖健康粽 之內容物	重量	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
長糯米 40 公克 五穀雜糧(米豆、燕麥、蕎麥、薏仁) 40 公克	生重 80 公克 泡水後 100 公克	8	-	60	280
蝦米	5 公克	7	3	-	55
香菇、紅蔥頭、菜脯	50 公克	0.5	-	2.5	12.5
瘦肉丁	35 公克	7	5	-	75
油	5 公克	-	5	-	45
總熱量	468 大卡				

介紹您簡單的低脂高纖健康粽之製作方法，希望能讓您吃的美味又健康。端午節一過，希望大家能立刻恢復平日的飲食控制，定時定量以及規律運動，最後，祝各位佳節愉快！

編者的話

藥局主任 陳琴琴

今年的冬天大家一定都感受到特別的寒冷，轉眼間又是春暖花開的時候了，也是 83 期宏恩醫刊出爐展現與讀友面前，不禁讓人感歎光陰如梭。

冷冬與 SARS 帶給醫院的衝擊----持續量體溫的防疫措施，加強民眾自我管理的衛生教育概念，今年雞隻慘遭歷史性空前的浩劫，禽流感的疫情也讓疾病疫情感染管制作業上添加重要一頁，政府對禽流感的疾病認知傳染管制教育宣導，更是如火如荼的透過媒體，讓民眾們有正確的認知，加強防範之各項措施，以達到維護全民的健康。

糖尿病是慢性疾病，國人有一百萬人口之發病率，令人害怕的是合併症也是建立民眾正確的認知是我們衛教的目的，本期的重點特別邀請本院糖尿病推廣中心郭玉桂主任做一系列知識性的相關介紹，讓糖尿病病友們得到更多的資訊，提升糖尿病病友們優質的生活。

因應時令，五月粽飄香，要如何吃的健康又不會胖，讓我們的營養師劉怡君為讀友們特別報導與分享，讓您吃的健康吃的美。

當然更期待的是歡迎讀友們對本刊持續不斷的支持，特別邀請您與我們一起共同耕耘宏恩醫刊的園地，踴躍投稿，共同滋潤、分享成果。

敬 祝

健 康 如 意 平 安

歡迎您不吝賜稿，我們備有微薄的稿費謝謝您！

