



佛教慈濟醫療財團法人三義慈濟中醫醫院

Sanyi Tzu Chi Chinese Medicine Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

總機代表號：037-558666

地址：367 苗栗縣三義鄉廣盛村16鄰八股路24之9號

No. 24-9, Bagu Rd., Sanyi Township, Miaoli County 367, Taiwan (R.O.C.)

112年10月份門診表

Clinic schedule October 2023

為自己找藉口的人，

永遠不會進步。

恭錄 證嚴法師靜思語

門診一覽表

日期	10/2、9、16、23、30	10/3、10、17、24、31	10/4、11、18、25	10/5、12、19、26	10/6、13、20、27	10/7、14、21、28					
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六					
科別	診療室	上午	下午	上午	下午	上午					
中醫 Chinese Medicine	中醫內科	簡俊安 藍英明	簡俊安	張景翔	張景翔	張景翔 簡俊安 莊佳穎10/25 (10:00開始看診)	藍英明	張景翔	簡俊安	張景翔	黃仲諄10/14、28 簡俊安
	中醫婦科						楊紓怡	楊紓怡	楊紓怡		
	中醫針灸科	莊孟臻 史峰	史峰	史峰	莊孟臻	史峰	莊孟臻 伍崇弘 10/11	葉明憲	莊孟臻	史峰	莊孟臻
	中醫傷科			謝紹安	謝紹安				鄭宜哲		
	中醫家庭暨 社區醫學科		葉家舟 (10/23停診)	葉家舟		葉家舟			葉家舟		
	參考症狀：科學中藥及傳統飲片草藥之內服治療、感冒、慢性支氣管炎、氣喘、過敏性鼻炎、胃痛、消化不良、消化性潰瘍、肝病、便秘、B型肝炎、皮膚病、疔瘡腫毒、腎炎、心血管疾病、高血壓、糖尿病、失眠、頭痛、骨關節疾病。痛經、月經不調、產前產後調理、白帶、安胎、不孕、更年期症候群。針灸、艾盒灸療、耳針、拔罐、放血、中風後遺症、各種運動傷害、神經痛、退化性關節疾病、三伏貼施作、落枕、各類痛症治療、急慢性扭挫擦傷。										
西醫 Western Medicine	一般內科			李祥煒		田玠為 10/11、25			李祥煒		田玠為 10/14、28
	復健科					蔡森蔚		謝宜熹	張瓊玟		
	復健科：藉由復健、物理醫學、運動訓練及輔具來促進病患健康、生活獨立及改善病患生活品質，之後藉由開立復健處方、藥物或打針治療(包括脊椎注射)來解決各種神經及疼痛問題。 一般內科：各種常見疾病、中老年人慢性疾病(高血壓、糖尿病、高血脂、停經症候群、肝炎追蹤等)、醫療保健諮詢										

得舒飲食這樣吃 輕鬆遠離高血壓

蔡翔仔營養師 撰稿

高血壓定義是「動脈血壓持續的升高」，通常沒什麼症狀，故稱為「沉默殺手」。
高血壓是中風、心臟病的元凶之一，依據111年衛生福利部死因統計資料顯示，國人因高血壓導致的心血管疾病死因，例如心臟疾病、腦血管疾病及高血壓性疾病，分別列在十大死因第2位、第5位及第7位。高血壓的成因是有個多層面的，包括環境因素、體重過重、攝取過多鹽分與酒類、缺乏適量運動等。因此，以下將為大家介紹能有效預防高血壓的飲食原則——得舒飲食(DASH Diet)，讓大家能吃得美味又健康。

得舒飲食音譯自DASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension)，意為「防止高血壓的飲食型態」。得舒飲食源自1997美國國家研究院發表的一項飲食研究，實驗結果顯示該飲食模式成功降低所有受試者的血壓(包含收縮壓及舒張壓)，因此得舒飲食便被認為是一種有助於控制血壓的飲食療法。

特別的是，得舒飲食的重點不是「需禁食什麼」，而是強調「多進食什麼」。

(參考下方表格)：

分類	食物舉例
選擇全穀雜糧類	選用未精緻、含麩皮全穀：燕麥、糙米、綠豆、薏仁...等
天天吃足蔬果量 (含鉀豐富)	蔬菜：莧菜、菠菜、空心菜、茼蒿、青花菜、芹菜、香菇 水果：桃子、西瓜、哈密瓜、奇異果、木瓜、芭樂、香蕉
選擇低脂乳品類	每天攝取1.5~2杯(240c.c./杯)的低脂或脫脂乳品。飲用乳品有不適者，可改選用低乳糖或脫乳糖的乳製品
以白肉取代紅肉	多選用植物性蛋白質更佳，以豆製品(指黑豆、黃豆、毛豆及其製品)、去皮白肉(魚肉、家禽類為主)取代紅肉；少吃紅肉及內臟
吃堅果、用好油	堅果種子類：去殼花生粒、芝麻、核桃仁、腰果、松子、杏仁 油脂：橄欖油、芥花油、葵花油

以下提供一些可融入生活中的得舒飲食小技巧給大家：

※蔬果、奶類入菜好方便：彩蔬拌飯、水果沙拉、鳳梨木耳、焗烤花椰菜、起司地瓜，或製作不加糖、不濾渣的蔬果汁。

※以原型食物為主，避免過度加工食品(如：貢丸、香腸、油酥類點心等)。

※烹調以蒸、煮、滷、燉、烤的方式為優先，減少油煎、炸烹調頻率。盡量選用好油，涼拌、低溫烹煮使用橄欖油，中火炒可使用大豆油或玉米油等。

◆提醒您~執行得舒飲食的同時，若能同步落實少鹽飲食、適量運動，並維持理想體重(BMI: 18.5~24.9 kg/m²)，可讓血壓控制更好。

如有糖尿病、腎臟病或腸胃道等疾病的民眾，請先諮詢醫師或營養師。

參考資料：

1. Appel, L. J., Moore, T. J., Obarzanek, E., Vollmer, W. M., Svetkey, L. P., Sacks, F. M., Bray, G. A., Vogt, T. M., Cutler, J. A., Windhauser, M. M., Lin, P. H., Karanja, N. (1997). A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. *N Engl J Med*. 336:1117-1124.
2. 衛生福利部國民健康署：食物代換表。台北市，2019。

雙十節門診資訊

10/9(一)、10/10(二) 門診、復健治療
全日正常

10-18逗陣來聽健康

講題：便秘的中醫護理

日期：10月18日

時間：下午15:00~16:00

講師：李瑋涓 護理師

地點：一樓候藥區

本院收費標準

收費項目	掛號費	部份負擔	
西醫門診	100元	50元	
中醫門診			
依健保署規定，門診藥品超出100元時，應自行繳藥品部分負擔費用金額如下：			
藥品費用	應自付費用	藥品費用	應自付費用
0-100元	0	601~700元	120
101~200元	20	701~800元	140
201~300元	40	801~900元	160
301~400元	60	901~1000元	180
401~500元	80	1001以上	200
501~600元	100		

三義中醫醫院 - 老雞隆線

第一班時間	第二班時間	乘車地點
07:10	08:30	興隆國小
07:15	08:35	客家大院
07:18	08:38	銅鑼工業區
07:25	08:45	銅鑼火車站
07:30	08:50	九湖口
07:33	08:53	樟樹大茶壺車站
07:40	09:00	三義火車站
07:45	09:05	三義慈濟中醫醫院

第一班回程 10:45 / 第二班回程 12:10

臺中慈院 - 三義銅鑼線

時間	乘車地點
07:00	銅鑼天主教堂
07:03	銅鑼火車站
07:05	銅鑼工業區
07:10	樟樹大茶壺
07:15	三義火車站
07:17	三義鄉農會
07:20	六角亭
07:25	三義慈濟中醫醫院
07:27	三義 7-11
07:29	中華藝品館(台灣藝術博物館招牌處)
08:30	臺中慈院

回診或轉診可多加運用

三義中醫醫院 - 新雞隆線

時間	乘車地點
13:00	新雞隆彭屋車站
13:03	新隆國小
13:13	三義客家書院
13:15	三義天后宮
13:20	全家便利商店 - 三義三福店
13:25	三義慈濟中醫醫院

回程 16:00

三義火車站 ↔ 三義中醫醫院

時間	乘車地點
07:40	三義火車站 (出口右側)
08:45	
09:00	
09:50	
10:50	
11:20	
12:00	
14:00	
15:10	
16:10	
08:35	三義慈濟中醫醫院 (大門口)
09:40	
10:40	
11:10	
11:50	
13:50	
15:00	
16:00	
16:40	