

針灸戒煙好處多

文／林君玉醫師

台北市立聯合醫院中醫院區推行市民戒煙活動，歡迎各界踴躍參加。

自願戒除煙癮者，分耳針組與磁珠組，以肺功能測試機
來了解降低煙癮後，肺功能逐步改善的狀況，每個月1次，共做3次。

不想戒除煙癮者，可單純參加肺功能測試，每個月1次，共做3次。

每一次肺功能測試均可獲得獎勵，3次肺功能全程不缺席，完整結束者，共
可獲贈神秘禮物3份。

活動中會介紹有益肺部保養的飲食和運動。

戒煙好處很多，除了有益自身的呼吸系統功能、免疫功能、循環系統等，也
免除了旁人、親友、兒女吸二手煙的困擾，既健康又省錢，真是一舉數得。

吸煙的壞處：

- 1.吸煙會導致癌症。世界衛生組織證實30%的癌症和吸煙有關。
- 2.吸煙引起心臟血管疾病、易導致中風。
- 3.吸煙導致肺癌、慢性肺氣腫、慢性支氣管炎。
- 4.吸煙導致男性失去性機能及生育能力的機會大增。
- 5.吸煙者易罹患骨骼疏鬆症及更年期提早來臨。
- 6.孕婦吸煙易導致胎兒早產及體重不足，甚至導致流產機率增高。
- 7.吸煙使牙齒及手指變黃、容易口臭，身體有煙味。
- 8.吸煙者容易有白內障，影響視力。
- 9.吸煙害人害己，戒煙才是長壽、健康最佳的方法。

主辦單位：台北市立聯合醫院中醫院區護理科

活動主持人：施雅儒護理師、林君玉醫師、楊麗姝醫師

的人，罹患胃癌的機率較小。

11.甘藷

甘藷是台灣民眾最喜歡的食物之一，也是
值得鼓吹宣傳的健康食物。尤其是紅甘藷含有豐
富的胡蘿蔔素及纖維素，富含胡蘿蔔素的食物有
紅蘿蔔、南瓜及紅甘藷等，這類食物在流行病學
上都可能有預防肺癌或皮膚癌的功効。現在的醫
學也證實只吃胡蘿蔔素的藥片是沒有防癌的效果，
要吃完整富含胡蘿蔔素的蔬果才會有功効。

甘藷也含有多酚類成分，具有抗氧化功
能，有助於慢性病預防。而其中所含纖維素更能
有效的降低血中的膽固醇濃度，有助於心臟血管
疾病的預防，有可避免便秘，預防直腸癌之產
生。

12.魚類

多吃魚，尤其是多吃深海魚如鮭魚、鮭
魚、鯖魚等。都能有助於健康及預防癌症的發
生。最主要的是這些魚類都含有豐富的魚油，魚
油中的不飽和脂肪酸可能有潛在的抗癌功効。

魚類要吃新鮮的，烹煮的方式
以蒸、煮為宜，避免高溫的炸、
煎、燻、烤，以減少致癌物質的產
生。

13.牛奶及優酪乳

長期飲用牛奶可降低胃癌、大
腸癌的罹患率。但也有少數研究認
為發現牛奶喝越多，大腸癌的罹患
率越高，這其中爭議所在，可能是
牛奶所含的脂肪量不少所致，所
以，喝牛奶應盡量喝脫脂或低脂牛
奶。對於牛奶過敏者，可喝優酪
乳，同樣有益健康。

牛奶及優酪乳中的鈣質、維生
素A及D等諸多成分，可能都有抑
制致癌物的突變作用，並中和氧化
的傷害，使細胞不致變性為癌細
胞。

14.橄欖油

在地中海沿岸的居民，大多使
用橄欖油當作油脂的主要來源，當
地的居民遠較其他地區少有心臟病
及癌症的發生。但橄欖油亦與其他
油之一樣有高量之熱量，亦不宜多
吃。

健康需要努力

經由動物實驗及大規模的流行病學調查，
許多有可能對抗癌症的食物漸漸被發現，這些食
物是否有效，雖然仍有待大規模長期的臨床試驗
加以證實，但也提供我們健康飲食的最好參考。

當然平常飲食應保握新鮮、自然、時常換
之原則，當然正確的烹調方式，少油脂、少熱
量、少鹽分、多纖維、多蔬果的良好飲食習慣的
養成，都是相當重要的防癌之道。加上保持標準
的體重、適當的運動及規律生活的保養原則，最
後、要保持愉快的心情及感恩之修養原則，相信
我們將可遠離癌症之威脅。

健康不是靠奇蹟，需要努力。健康不能等
待，需要學習。有了健康，才能擁有一切。失去
了健康，也就失去了一切。為自己、為家人，也
為社會，一定要健康。戒除可能致癌之不良習
慣，就在今天，為了明日的幸福，你我皆應努力
與學習。

