

迎向陽光的 癌後人生



陽光社會福利基金會
南區中心附設台南工作站
黃毅晨社工師

你覺得40-50歲的你正在幹嘛呢?我想這個階段的生命不外乎就是充斥著各種不同的生活與工作，但年僅47歲的阿洲已跟死亡這兩個字交手過兩次，這大概是我們連想都沒想過的。

初遇死亡

阿洲平常的職業為打石工，108年的某一日，阿洲一如往常地執行工作時，突然身體出現無比劇痛，一陣昏迷後就趕快被人送入醫院接受救治，隨後經過醫

生的檢查，確定這次的劇痛是肝癌引起的腫瘤破裂所致，所以醫師也緊急對於腫瘤進行治療，但由於成功率僅為2成，那時的阿洲便下定決心，如果可以活著下手術台，他一定會把身體照顧好，後來經過醫護人員一連串的細心治療，阿洲順利挺過了第一次的治療，出院後的阿洲，決心將那些會造成身體危害的物質通通戒除。

再度敲門

但在阿洲以為身體已經治癒好，後續穩定回診接受檢查時，醫生卻發現阿洲身體的癌症指數仍一直維持並無下降。索性就再次對阿洲進行一次全身性檢查，在109年發現阿洲的左頰及左齒齦，也悄悄長了顆腫瘤，那時候醫生跟阿洲說，因為身體才經歷過大手術，這次的口腔癌手術也是一個相當大的手術，對於身體的風險真的很大，也希望阿洲能先做好心理準備。

原本阿洲已經決定不接受治療，並也思考過生命與死亡的議題，但想著最疼愛的女兒及親友，阿洲決定還是要為了他們放手再拚一次，好險老天爺也沒有

辜負阿洲努力，又再一次戰勝口腔癌這個病魔，陽光基金會也在這個時刻介入服務，提供給阿洲所需要的心理支持、經濟及復健服務，阿洲常跟社工說這次手術能活下來真是奇蹟，所以為了感謝周圍的人以及老天爺的照顧，阿洲除了戒除那些危害物質，也加入成為陽光基金會的口腔癌宣導隊，成為口腔癌的宣導志工，跟著社教專員到處至學校、社區、職場進行宣導，這些都是為了奉勸正在嚼檳榔、吸菸、酗酒的民眾，可以在聽過阿洲自身經驗及現身說法後，願意為了自己，為了家人趕快戒除危害物質。

照顧自己也愛護家人

加入宣導隊的阿洲，更確切的理解檳榔、菸皆是易導致口腔癌的高風險物質，但同時又都是容易上癮的物質，對於這些物質曾經上癮過的阿洲，也深知一般上癮的民眾要戒除相當困難，因此在宣導時，都會希望民眾，如果有戒菸戒檳的意願，一定要就醫尋求協助，戒菸有戒菸門診可以進行協助，而戒檳要成功也要與醫師配合，才可能在戒除檳榔後仍維持生活品質。

另外也希望有菸檳習慣的民眾都能養成定期口腔黏膜檢查的好習慣，腫瘤並不是一天造成的，若我們可以早些發現口腔內的異狀，早期接受正確的治療，就可以減少腫瘤或治療所帶來的傷害，現在阿洲時常跟女兒談心，而女兒也都會出於關愛的角度對於阿洲的日常嘮叨，但阿洲認為這是女兒對他愛的表現，總是欣然收下這些嘮叨，最後阿洲也希望觀看這篇文章的民眾都能好好的照顧自己的身體。



110年度陽光基金會
南區中心復健表揚典禮

中醫談 冬至

節氣養生

蔚武中醫診所
黃蔚武中醫師



冬至是一年24個節氣中最重要的節氣，也被稱作「日短」，在這天處於白天最短，黑夜最長的一天。冬至過後，日照向北迴轉，白天漸長，黑漸短，氣溫回溫，隱含由寒到溫的轉折意味，古書經典上說：「氣始於冬至，周而復生」，也就是過了冬至，陰氣會盛極而衰，陽氣則自此開始旺盛，意謂春天即將回來。冬至之時，遵循自然規律，保存陰液、長養陽氣，使陰、陽氣充足順暢，避免陰、陽氣血不平衡。正確調養，有助於來年身體健康的維持。

冬至時陰氣最重且即將升陽的一天，可吃一些溫補食品，吃湯圓中有糯米可補脾胃的氣，喝當歸生薑羊肉湯，可補筋肉氣血，簡單又好料理，晚餐吃效果最好。從中醫觀點來看，冬至後陽升，這一天是陰氣最重，陰即要生陽的節氣，可特別吃一點溫熱、溫補的食物，以幫助人體陽氣的提升，讓升陽的力道加強。冬至吃湯圓，也是同樣的道理，因湯圓中的糯米就可補脾胃的氣、也可以助補陽。

冬至時白天很短、晚上很早就開始，晚上陰氣最重，晚餐可吃羊肉補一下；白天還沒這麼冷時，就不建議吃太補，可簡單利用一些辛香物，如蔥薑蒜等溫熱身體，或喝肉桂茶、桂圓紅棗茶等。

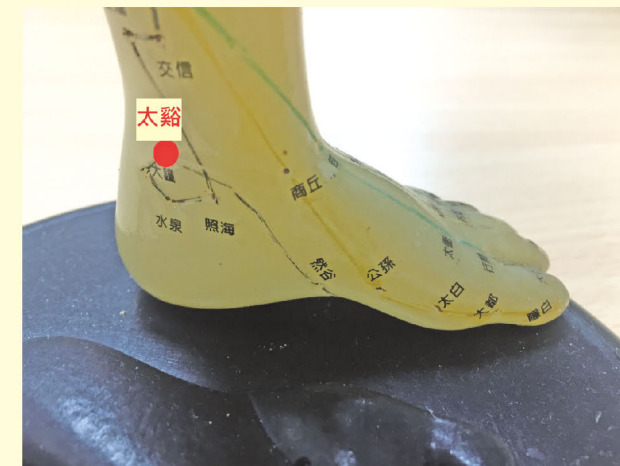
吃羊肉也有很多秘訣，古代漢方中當歸生薑羊肉湯為首選。煮法相當簡單，先將二片當歸撕成小碎片泡在30cc米酒頭中約20分鐘左右，生薑先下鍋乾煎至香氣散發、激發出薑的香氣，再加入少許麻油及羊肉拌炒，後續加水300cc左右、加入泡當歸的米酒頭後煮滾，再加入些許枸杞及5粒紅棗再煮2分鐘即可。

冬天很多人容易手腳冰冷，冬天注重補腎氣，身體較不好的人要特別注意足底的保暖。可用手按太谿穴，這是腎經的原穴、腎氣的起源，位置在阿基里斯腱的內踝凹陷處。如果太谿穴摸起來冰冰涼涼的，晚上記得泡腳，水泡到膝下，也同時按摩太谿穴。如果是腎虛，腳跟常常覺得痛，早上起床覺得腳麻者，特別需要太谿穴的保養；但如果是靜脈曲張、太谿穴周圍有許多青筋暴露者，就不宜再泡腳，以免靜脈曲張更盛，宜多運動、抬腳，幫助血液循環。

中醫觀點中，冬天養生之道在於「冬藏」。最適合冬天的運動是快走、慢跑、拉筋等全身性的溫和運動，除了發汗時全身舒爽外，也可刺激足底的湧泉穴，這個也是腎經的起點，有助於保暖，溫和運動可以鍛鍊身體幫助能量提升及儲存。應將中醫理論和觀點落實在每日生活中，可以食補取代藥補。冬天日短夜長，可早點睡、晚點起，睡的時間久一些，約八至九小時，對身體很多好處，同時也可儲存能量。

另外中醫傳統灸療法，冬至後每隔九天，稱為三九天，三九天是一年中最冷的時候，此時陽氣斂藏，氣血不暢，皮膚乾燥，毛孔閉塞。這個時間貼敷穴位，能溫陽益氣，健脾補腎益肺，祛風散寒，通經活絡止痛的功效。

可見“三九貼敷”是提高患者禦病能力，調節身體免疫力的重要手段，適合天冷常常鼻子過敏及體質虛寒的人。



健康知識⁺

◎嚼檳榔不加配料也會導致癌症。

◎B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。



有任何營養相關問題歡迎洽詢臺南市社區營養推廣中心 **0800-222-543**
周一至周五早上08:00~12:00；下午13:30~17:30有專人為您服務