



BE THE INSPIRATION
成為勵志領導者
2018-2019 年度

板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社長：阮良雄 Wireless 秘書：張泰西 Stone
糾察：程萬全 Judge 社刊主委：陳嘉彬 Young

每星期四中午12：30分
新北市板橋區縣民大道二段8號 台北新板希爾頓酒店 舉行例會

中華民國 108 年 1 月 12 日 第 52 卷 第 26 期

Vol.52 No.26

新北市第二分區八扶輪社聯合例會圓滿成功

板橋扶輪社 · 板橋北區扶輪社 · 板橋東區扶輪社 · 板橋南區扶輪社
板橋西區扶輪社 · 板橋中區扶輪 · 板橋群英扶輪社 · 新北光暉扶輪社

各前社長重溫舊夢 示範演出成功

每年的前長日是各前社長一展長才重溫往日舊夢的時刻，以下是擔任各項服務的前社長：

- 社長：Kai
- 社長當選人：Torque
- 副社長：Oral
- 秘書：Bank
- 顧問：Apple
- 出席：Lawyer
- 聯誼：James
- 糾察：Silk

感謝擔任各職務 PP 們賣力精彩的演出，讓前社長日活動圓滿成功。



1 月份高爾夫球賽

時間：108 年 1 月 15 日(星期二)

上午 10：30 報到 11：00 開球

地點：寶山高爾夫球場

(新竹縣寶山鄉新城村寶新路二段 465 號)

~歡迎您來打球~

敬祝生日快樂

陳福源 前社長(45.01.15)I.P.P. Gas

敬祝結婚週年紀念日快樂

♥ 陳福源 前社長(72.01.15)I.P.P. Gas

黃淑珍 女士(結婚三十六週年紀念日)

♥ 高建順 社友(80.01.15)Green

李素惠 女士(結婚二十八週年紀念日)

♥ 洪學樑 前總監(51.01.16)P.D.G. Carbon

洪王淑雲 女士(結婚五十七週年紀念日)

♥ 郭子進 社友(96.01.16)Golf

黃于貞 女士(結婚十二週年紀念日)

第三次爐邊會議

時間：108 年 1 月 20 日(星期日) 下午 6：00

地點：板橋吉立餐廳 2 樓

(新北市板橋區文化路一段 280 號)

爐主：黃永昌 楊博顯 楊東卿 簡哲雄 盧政治

李文良 何溪泉 李明川 蕭錦聰 張憲福

詹智民 張 凱 劉紹榮 林德明 楊明炎

江能裕 王崇興 黃志光 曾文淵 商村田

邱馳翔 李威毅

~爐主竭誠邀請全體社友伉儷參加~

例會花絮 第2704次例會 (一月三日) 專題演講摘錄 中醫養生保健



靖妃中醫診所 陳玫妃 院長

養生-陰陽平衡

養生需達到陰陽平衡的境界，也就是說要有陰陽調和的生活之道。這也是中醫的養生之法。而所謂的陰陽調和就是要本身的氣血充足、精神俱佳，因此在飲食方面要有結度，不過食生冷、涼冷或吃太重口味、辛辣的食物，也切忌暴飲暴食，要注意生活起居，不要過度的勞累或有過大的壓力，要讓身體有充分的休息以及適當的運動。

陰陽失調

現在很多人陰陽身體不平衡、不調和，而處在所謂的亞健康的狀況，因此也就是處於真正健康以及有患病者之間的過度狀況，而在中醫認為也就是所謂的陰陽失調。此介於這當中亞健康的人很適合用中醫來調整體質，讓身體往健康的方向去改善。因此若有亞健康體質的人，必須要有充分的睡眠、情緒管理要好、適當的運動、多吃天然蔬菜、少吃油炸類、重口味的食物。此亦建議常常可按摩足三里、三陰交、合谷等穴位來保健身體。

女性-重補血 男子-重養腎

很多女性朋友常常在經後諮詢是否需要吃四物湯來調整體質。當然服用四物湯有一些禁忌，

在臨床上也有些人服用四物湯後導致一些副作用、身體不適的現象，或者有些人不適合服用四物湯又該如何來養身呢？而男生的補腎又可分為補腎陰、補腎陰陽和補陽。

春夏養陽，秋冬養陰

就順應四季調理身體的話，有春夏養陽，秋冬養陰的觀念，也就是說在春夏時，我們要在這個節氣補充身體的陽氣，勿過度的勞累，不可吃太生冷涼冷的東西，夏天也是一樣，那麼就可以儲備好自己陽氣的能量；而到秋天的時候，也要多吃一些養陰滋補的藥，因為秋冬養陰，也就是在這個節氣的時候要多吃一些潤性的食物。此在中藥的運用，要用一些溫陽、祛寒、補腎的方藥來改善陽虛體質的人。

春-養肝 夏-養心 秋-養肺 冬-養腎

春天臉色微青 宜養肝防風邪

春天氣候開始回暖，是萬物甦醒、草木萌芽、充滿生機的季節。「春」在五行中屬「木」，與五臟中的「肝」相對應，因此春季是肝氣最活躍、最旺盛的時候，面色也會顯得比平時稍微青一點。當肝火過旺時，心、肺這二個臟腑的功能就會受到影響，脾胃的機能也會變得較虛弱，就是所謂的「肝氣犯胃」，因此春天較易出現消化不良、食慾不振等問題。

以中醫的理論而言，「風、寒、暑、濕、燥、火」是大自然季節變化而產生的「六氣」，但六氣若發生異常，例如忽冷忽熱，六氣就會變為「六邪」或「六淫」，成為導致人們生病的原因。而「風」是春天的主氣，具有升發、疏散的作用。《黃帝內經》提到：「風者，百病之長也」，意思是說風邪是許多疾病發生的主要因素。古人認為風邪不但是外感因素（受外在環境影響，非五臟六腑失調所引起的）致病的主因，也會夾帶其它病邪入侵人體。若從現代醫學來解釋，風邪就是「感冒」，若處理不當，可能引發支氣管炎、肺炎等，雖然一年四季都可能感冒，但春季氣候交替、氣溫忽冷忽熱，尤其要當心。



由上可知，春季養生、養顏的重點在於平肝息風、滋養肝陰，如果違反這樣的原則，就容易損傷肝臟的生發之機，同時也會影響到臉部的氣色。

夏季臉色略紅 宜清心火

夏季是萬物生長的季節，也是一年四季之中陽氣最旺盛的時候。夏季在中醫五行中屬「火」，跟五臟中的「心」相對應，此時心火較旺，臉色也會稍微紅一點，因此養生、養顏的重點在於養心。

「暑」是夏天的主氣，此時天氣炎熱、暑氣重，容易讓人變得急燥、憤怒，腸胃也可能跟著出問題。而夏天氣溫高、出汗多，因此容易耗氣傷津，身體虛弱者就可能中暑。

「濕」是「長夏」(指從立秋到秋分)的主氣，也是一年之中濕氣最重的時候。《黃帝內經》指出：「脾主長夏」，因為脾的特性是喜燥惡濕，炎熱多雨的天氣，脾胃容易被濕邪所損，出現腸胃不佳、食慾不振等狀況。因此夏天到秋初這段時間，一定要注意飲食衛生及腸胃的健康。長夏時身體容易受到濕邪入侵，像是淋雨、汗濕衣服或居住的地方過於潮濕，除了衣物容易發霉之外，也可能發生感冒、昏昏欲睡或關節疼痛等症狀，不知不覺中，身體已經受到損傷。

當夏至開始變熱，心氣旺盛、心浮氣燥時，就必須清心火、解肝怒，而長夏時則須留意防濕。夏季時若能遵照以上的原則調理身體，既養生又養顏，反之，不但會傷了精氣，接下來的秋天就容易出現感冒、呼吸道疾病。

秋天氣候乾燥 宜養肺

秋季是萬物豐收的季節，秋在中醫五行之中屬「金」，又跟五臟中的「肺」相對應。秋天的主氣是「燥」，而肺的特性是「喜濕惡燥」，因此天乾物燥的秋季容易傷肺，出現乾咳、呼吸不順、口乾舌燥等現象，臉色也會顯得略為蒼白，此時宜滋陰、潤燥。

秋天正值秋去冬來、季節轉換之際，當氣溫轉涼時，秋燥之邪就會趁虛而入，所以容易傷肺、

傷陰。而秋天氣候乾燥，不但空氣中濕度較低，體內的水分也容易蒸散，除了造成肌膚缺水、頭髮乾燥之外，也可能出現便秘、口角發炎等症狀。此時宜根據中醫「秋冬養陰」的原則，並且針對人體津液易乾燥、耗損的現象，以「虛則補之、燥則潤之」的方法來保健美容。秋燥時，須多補充水分，建議早晨可以加一點點鹽在開水裡，有助補充隨汗水流失的電解質，而晚上則可改喝蜂蜜水，如此不但潤燥又潤腸，還能預防便秘。

《黃帝內經》指出，秋天應「養收之道」，也就是說秋天養生的關鍵在於「收」，應收斂、收養身體的陰氣，如果不這樣保護身體，就容易傷了肺氣，不但可能引發呼吸道疾病，如感冒、咳嗽、氣喘、胸悶等症狀，到了冬天還會出現腎不藏精的問題。

冬季天寒 宜養腎

冬季是萬物收藏的季節，也是滋補、養身的好時機。冬在五行中屬「水」，跟五臟中的「腎」相對應，因此冬季養生的重點在於養腎。腎為先天之本，生命之源，只要將腎調理好，身體的能源就會充足，生理機能也會更好，容顏當然也會更亮麗。

冬天的主氣是「寒」，又是一年之中陽氣最弱的時候，所以很容易被「寒邪」所侵襲。寒邪易傷腎，造成腎精、腎陽受損，而腎又跟其它腑臟的運作有關，連帶的筋骨、肌膚、毛髮的健康情形都會受到影響。當腎氣虛、腎陽不足，相對的新陳代謝及血液循環就會變差，可能會出現畏冷、頻尿、疲倦、面色灰暗、四肢無力等生理現象。腎精不足，也是提早衰老的元兇，不但會臉色發黑、無光澤，黑眼圈、眼袋、斑點也會跟著現形。因此冬季養腎，是養生、防病、美顏的關鍵。

冬天養腎宜補腎精、溫精通陽。平時多曬曬溫暖的冬陽，多活動活動筋骨，都是讓身體保暖、使經絡氣血暢通、提升免疫力的好方法。此外，藉由食療來滋補身體、保暖禦寒，才能補腎護陽，保持健康、青春、活力。

扶輪之宗旨

四大考驗



扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務之理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵並培養：

- 一、藉增廣相識為擴展服務之機會。
- 二、在各種事業及專門職務中提高道德之標準，認識一切有益社會的業務之價值；及每一扶輪社員應尊重其本身之業務，藉以服務社會。
- 三、每一社員能以服務之理想應用於個人、事業及社會之生活。
- 四、透過結合具有服務之理想之各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解，親善與和平。

遇事反省然後言或行

- 一、是否一切屬於真實？
- 二、是否各方得到公平？
- 三、能否促進信譽友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？

辦事處：22061板橋區四川路二段16巷8號11樓 電話：02-8966-2246 · 02-8967-2226
傳真：02-8966-2234 E-mail: pcrcc@ms53.hinet.net www.pcrcc.org.tw

例會事項報告

第2704例會
(一月三日)

一、出席報告

社友人數：90名 補出席人數：23名
出席人數：44名 免計出席：12名
缺席人數：11名 出席率：88%

二、本次例會我們想念您！

A Cheng, Alan, Banker, Canon, Frank, Food, Genial
Implant, Joe, Max, Printer

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
陳玫妃 院長	靖妃中醫診所	本社
李則儀 小姐	2008-09 年度中華扶輪獎學金學生	本社
李青娟 視察	新北市政府經發局	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		771,666
Bank	第二期	4,250
Bank	第三期	4,250
Boss	第一期	4,250
Boss	第二期	4,250
合計		17,000
累計		NT\$788,666

一般捐款

Kai	歡喜前社長日擔任社長	2,000
Torque	歡喜前社長日擔任社長當選人	2,000
Oral	歡喜前社長日擔任副社長	1,000
Silk	歡喜社長日當糾察	1,000
Lawyer	擔任出席主委歡喜	1,000
Bank	歡喜前社長日當秘書	1,000
Diaoodnd	夫人生日快樂	1,000
Miller	感謝大家的關心	1,000

Judge	歡喜結婚三十週年	12,000
Jamie	感謝前社長日 PP James 擔任聯誼	1,000
Care	歡喜前長日 PP Lawyer 擔任出席	1,000
合計		24,000

一般捐款(I.O.U.及應收款)

Wireless	前社長日圓滿完成	2,000
Stone	前社長日感謝各位 PP 辛苦	1,000
James	1/7 結婚週年歡喜	1,000
Apple	歡迎主講老師及來賓新北市政府經發局李青娟 視察	1,000
Michael	1/7 結婚週年歡喜	1,000
Ocean	1/5 生日快樂	1,000
Syo-Tei	1/7 夫人生日快樂	1,000
Brain	1/9 夫人生日快樂	1,000
Wealth	1/3 結婚週年歡喜	1,000
Steven	1/6 結婚週年歡喜	1,000
合計		11,000

本週節目

第 2705 例會

108 年 01 月 12 日

- 第二分區八扶輪社聯合例會

節目預告

第 2706 例會

108 年 01 月 17 日

- 主講人：安侯永續發展顧問股份有限公司
黃正忠 董事總經理
- 講題：高風險社會下的新企業－社會企業
- 節目介紹人：紀清田 節目主委
- 召開 1 月份理事會