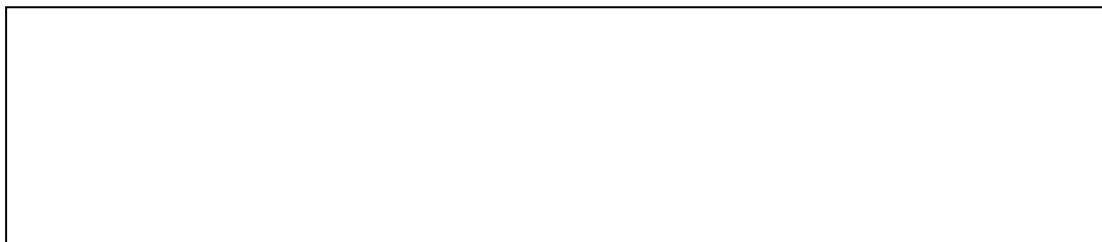


更年期保健諮詢專線充電報

第 11 期
中華民國 95 年 9 月 創刊

主辦單位：行政院衛生署國民健康局
執行單位：台灣更年期健康學會
地 址：333 桃園縣龜山鄉復興街 5
號 K 棟 B2 婦產部
電 話：03-3281200*8643.8970
E - mail：TEL0800005107@yahoo.com.tw
更年期諮詢免費專線：0800-00-5107
(僅適用於市話撥打，行動電話無法接通)

發行人：邱淑娛
執行人：李奇龍
服務時間：星期一至星期五 9:00-18:00
部落格網站：
<http://tw.myblog.yahoo.com/tam5107/>
充電報網址：(歡迎下載)
<http://www.bhp.doh.gov.tw>
<http://www.tam5107.org.tw>



~ 目 次 ~

- 1. 編輯的話.....p. 2
- 2. 更年期新觀念
 - ◆ 何謂更年期代謝症候群.....p. 5
 - ◆ 吃出健康 再現風華p. 11
- 3. 心靈補給
 - ◆ 2007 年更年期保健諮詢專線徵文比賽得獎作品：
 - 特優獎~陪伴是一種的良藥p. 15
 - ◆ 2010 年更年期保健諮詢專線魅力四射~中年之美攝影比賽得獎作品：
 - 特優獎~作品「丸子媽」.....p. 19
 - 特優獎~作品「夫妻同心」.....p. 20
 - 特優獎~作品「歡喜來逗陣」.....p. 20





編輯的話

台灣更年期健康學會副祕書長
林淑玲老師

社會學家Parsons' 提及人作為行動者(Actor)，須了解行動本身的意涵(Means)，具體的模式及行動規範的準則，進而產生結果(End).....更年期身為自我照顧的行動者依著相同的理念持續不斷的充能再充能(Empowerment)。

近來“吃”的議題環繞整個台灣社會。台灣的美食文化遠近馳名，近來卻正面臨塑化劑的烏雲環繞。當各界正如火如荼追查塑化劑汙染的同時，如何讓國人吃的更健康著實是現今非常重要的議題。

近年來行政院衛生署國民健康局推廣代謝症候群預防及治療不遺餘力。代謝症候群所引發的疾病已嚴重危害國人健康。每年因代謝症候群死亡人數節節上升，所耗費的醫療費用是不容忽視的。因此，本期充電報將針對更年期代謝症候群議題作重要的

闡述。

首先，由林口長庚醫院婦產科蘇軒醫師，針對更年期代謝症候群對於疾病發生及預防詳細說明。代謝症候群的發生率到了更年期之後，女性明顯高於男性。除了荷爾蒙所帶來一連串的影響外，身體代謝變慢，生活型態的改變，另外飲食確實占有很大的關係。而身為行動者的婦女，必須有自主的能力及權力。如何從知識背景瞭解代謝症候群，並帶入生活的執行層面，行動者的概念也在更年期婦女的身上展現。代謝症候群未來將直接影響更年

期的照顧趨勢，更年期自我照顧必須將此概念帶入每一次的更年期教育之中。讓身為行動者(actor)的更年期族群能多一份行動，去展現對抗代謝症候群的決心。而隨著國人健康知識的加強，能朝向未來避免代謝症候群發生的“目的”(end)進行。在此篇文章中，更年期自我照顧的行動過程將導向未來健康狀態的提升。

再者，代謝症候群與“吃”的議題息息相關。淡水馬偕紀念醫院營養課課長蔡一賢營養師將從『吃出健康 再現風華』一文中從預防醫學觀念展開營養及飲食教育。從臨床個人最基本應該著重的更年期照護營養及生活型態作建議，讓國人能從每日生活中逐

漸加入健康的觀念。況且更年期婦女多為家中掌管飲食大權的主要決定者。家庭的營養觀念會隨著婦女的健康觀念而不同。代謝症候群的預防必須從小開始，持續不斷的延伸。藉由營養師的提醒，更教育國人如何計算理想體重，避免腰圍過大、能均衡攝取六大食物，再加入各種必要營養素的攝取，運動及生活的改變。讓更年期的風華再現，也讓國人健康更有品質。

而每年的更年期照顧過程，總是發生種種令人感動、鼻酸、一再回顧的故事。許多人會問，學會長年做的工作，付出的多，表面上收獲的少，為何而堅持？理事長總是笑笑的說，甜蜜自在心中，其中滋味難以用言語形容。

從『陪伴是另一種良藥』文中已經道盡一切。更年期過程夫妻的相伴，是多麼美的一件事！多少人面臨生命的大轉折？多少人渴求家人的陪伴？多少人仍在其中掙扎不已？但更年期歷程卻也讓許多家庭重新得到啟發，讓家人有更多的連結，更多的溫暖。更年期的朋友要的不過就是多一點的了解及關心。文章內容令人深深著迷，也期望所有更年期的朋友都能有所感。

這一年的更年期攝影比賽，從照片中看到各種更年期的愁、苦、美、及感動。從『丸子媽』的笑口常開，再看到『夫妻同心』攜手共度美麗人生，接著有一群不畏艱難的更年期成長營朋友『歡喜來逗陣』。再再都呈現了更

年期不同的面貌。這讓我們對更年期照顧工作有了更多的期待及動力。

更年期朋友們作為一個具有意識與意志的行動者，有一定的自主性，藉由施為的概念，為自己身為行動者發聲。為自身的健康站出來努力。我們也期待隨著行政院衛生署國民健康局與台灣更年期健康學會的不斷努力，可以擺脫更年期代謝症候群發生率的逐年上升，更能讓國人更加健康，更年期也就更健康更自在了。

感謝筆者們的辛勞……………。

編輯者敬上



更年期新觀念

何謂更年期代謝症候群

台灣更年期健康學會秘書長
林口長庚醫院婦產部主治醫師
蘇軒

根據民國 99 年十大死因的統計，心血管疾病與糖尿病都位居前五名。台灣每年的死亡人數中，25.9%與心血管疾病、糖尿病有關。每年所耗費的醫療費用大約占健保總額的 14.5%。因此心血管疾病與糖尿病的預防與治療是刻不容緩的。

隨著醫療水平的提升，大部份的急性疾病已經可以做到早期診斷與早期治療，因此醫療的趨勢已經從疾病的治療，逐步轉變為疾病的預防。

有愈來愈多的疾病可以藉由高危險族群的篩檢，而達到預防的目的，進一步藉著疾病篩檢的過程，向健康民眾宣導健康促進的觀念與方法。像婦產科推行已久的子宮頸癌抹片檢查，就是一個很成功的例子。該檢查讓台灣子宮頸癌的發生率降低許多，也使罹病者的嚴重程度大大減輕。進一步又推行子宮頸

人類乳突病毒的疫苗注射，可降低子宮頸上皮內贅瘤（cervical intraepithelial neoplasm; CIN）的發生率，使得罹患子宮頸癌的機率更低了。

根據民國 99 年十大死因的統計，心血管疾病與糖尿病都位居前五名。台灣每年的死亡人數中，25.9%與心血管疾病、糖尿病有關。每年所耗費的醫療費用大約占健保總額的 14.5%。因此心血管疾病與糖尿病的預防與治療是刻不容緩的。

國民健康局在 2002~2007 年的

統計資料顯示，代謝性症候群的患者其發生中風、心臟病、腎臟病的機率會比沒有代謝性症候群的民眾高出 1.5~2.9 倍。國民健康局也把心血管疾病與糖尿病作為重點防治目標。

代謝症候群的患者說穿了就是心血管疾病與糖尿病的高危險族群，藉著早期篩檢發現代謝症候群的民眾，並且介入矯正其中的危險因子，可以有效的降低民眾未來得到心血管疾病與糖尿病的風險與患病以後的嚴重程度，進而促進身體的健康。

根據國民健康局的定義：代謝症候群是以下列 5 項危險因子中，若包含 3 項或以上者即可判定為代謝症候群：

1. 腹部肥胖：（腰圍：男性 ≥ 90

公分、女性 ≥ 80 公分）。

2. 高血壓：收縮血壓（SBP） ≥ 130 mmHg；舒張血壓（DBP） ≥ 85 mmHg。

3. 高血糖：空腹血糖值（FG） ≥ 100 mg/dl。

4. 高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C）：
男性 < 40 mg/dl、女性 < 50 mg/dl。

5. 高三酸甘油酯（TG） ≥ 150 mg/dl。

根據台灣大學所做的研究顯示，在台灣代謝性症候群的盛行率（發生率）約為男性 16.1 至 20.4%，女性 13.3 至 15.3%。以年齡來看，50 歲以前男性的盛行率是高於女性的。而 50 歲以後女生的盛行率則出現高於男性的結果。細步去推敲代謝症候群的五項指標（寬腹圍、高血糖、高血壓、血脂異常），50 歲以前男性的盛行率較高，是因為 50 歲以前的男性有較高的血壓與三酸甘

油脂異常，而50歲以後女性則是比男性有較寬的腹圍，才產生盛行率高於男性的結果。而且在台灣五項組成中出現異常的時間順序也不太一樣。不管是男性或女性最早出現異常的都是血脂異常，再來出現異常的是腹圍異常，最後才是血糖異常與血壓異常。

會造成50歲以後婦女代謝性症候群發生率高於男性的原因，目前認為與女性荷爾蒙雌激素有關。婦女在45歲至55歲這一段時間，身體中的雌激素急遽的下降，也就是所謂的更年期。而婦女更年期以後身體脂肪的代謝會有莫大的變化，目前的研究顯示會大大增加腹圍、高血脂、高血壓與高血糖的風險，這正好就是代謝症候群的因子之一。因此婦女朋友們必須更加正視此議

題，為自己的健康把關。

代謝性症候群的預防與治療原則上是要養成健康的飲食習慣與規律的運動。健康的飲食習慣著重在低脂肪、低糖、低鹽、高纖。造成代謝症候群目前普遍認為的是體內有過多的脂肪酸。過多的脂肪酸會造成高血脂、影響胰島素功能造成高血糖。因此限制每天的脂肪攝取是首要目標。日常攝取的脂肪的種類有飽和脂肪酸、多元不飽合脂肪酸、單元不飽合脂肪酸、反式脂肪酸等。理想的油品是可以提高身體好的膽固醇亦即高密度膽固醇(HDL)也會降低身體壞的膽固醇亦即低密度膽固醇(LDL)的量。飽和脂肪酸多來自動物性脂肪，會提高身體好的膽固醇(HDL)也會提高身體壞的膽固醇(LDL)的量，有增加心血

管疾病的風險。反式脂肪酸會提高身體壞的膽固醇而且降低好的膽固醇量，因此能避免就要盡量避免食用。高多元不飽合脂肪酸主要來自植物性脂肪，像是玉米油、大豆沙拉油、葵花油等，可以降低身體壞的膽固醇，但是好的膽固醇也會下降。而單元不飽合脂肪酸主要也存在植物油之中，像是橄欖油等，研究顯示單元不飽合脂肪酸會提高身體好的膽固醇亦即高密度膽固醇(HDL)也會降低身體壞的膽固醇亦即低密度膽固醇(LDL)的量；也就是說使用單元不飽合脂肪酸對健康來說是一種理想的油品。然而可惜的是單元不飽合脂肪酸在攝氏溫度100度左右會裂解，產生自由基，有致癌風險，所以只適合涼拌。而多元不飽合脂肪酸裂解的溫度較

高，像葡萄籽油含豐富的多元不飽合脂肪酸裂解溫度在240度，相對來穩定適合烹煮，至於要油炸等高溫烹煮方式則建議用飽和脂肪酸的油品，以避免產生過多的致癌物質。

整體來說如果患者要告別代謝性症候群，除了慎選油品以外，脂肪的總量管制十分重要。一般建議要少於一日熱量攝取的三分之一或每日膽固醇限制200 mg/day為宜；然而一般人很難去量化日常的膽固醇攝取，因此建議盡量能遠離脂肪多的食物為原則。

再來是糖份攝取。學理上如果身體脂肪酸很多會嚴重影響胰島素的功能，胰島素是調控身體血糖濃度的重要物質，胰島素的功能受影響血糖就會偏高。身體長時間暴露在高血糖的環境裡，會變成糖尿

病，亦會使血管產生病變造成動脈硬化、中風、腎臟病等問題。

要保持血糖值正常與胰島素的正常運作除了減少脂肪酸攝取以外，食物升糖指數(Glycemic Index)也很重要。升糖指數顧名思義就是食物提高血糖的能力。比如說吃一樣份量的西瓜與蕎麥，高升糖指數的西瓜會比低升糖指數的蕎麥提升更多的血糖。高升糖指數飲食會增加血糖起伏，刺激胰島素分泌。低升糖指數飲食會增加高密度膽固醇(HDL)，減少低密度膽固醇(LDL)，提昇胰島素敏感性，增進飽足感，控制體重，減少糖尿病與心血管疾病的發生。

運動也十分重要。養成規律的運動習慣可以提高身體基礎代謝率同時消耗身體的脂肪，也可以維持

身體胰島素的功能，保持身心的恆定。運動瘦身與節食瘦身很大的差別主要係運動瘦身可以在不流失肌肉組織強度的情況下消耗身體的脂肪，而只節食瘦身不運動雖然會消耗脂肪但也會喪失肌肉組織強度，喪失肌肉組織強度會影響骨質密度增加骨質疏鬆的風險。對於想要控制體重的朋友來說怎麼做才是理想的運動呢？體重要能下降，重要的是要減少不必要的脂肪，也就是藉運動來燃燒脂肪。然而要藉運動來燃燒脂肪必須要靠身體的肌肉，也因此做運動時下肢的運動會比上肢運動有效，因為下肢的肌肉比較強健，燃燒脂肪效率比較好。有氧運動能有效的燃燒脂肪，然而光做有氧運動並不是最有效率的運動方式，仍須要配合一些重量訓練來讓

自己的肌肉強度達到適當的水準，燃燒脂肪效率才會比較好。比如說每次從事 20 分鐘健走再加上 10 分鐘仰臥起坐。會比單純健走 30 分鐘有效率。運動時的最大心跳率(220-年齡)也很重要，一般建議運動的心跳在最大心跳率的 60%-90%之間，換算下來心跳數大約達到每分鐘 130 下。因此國民健康局建議若要改善心肺功能與身體組成(塑身)，每週至少運動三次、每次三十分鐘、運動時達到每分鐘心跳數為 130 下，即所謂的 3-3-3 運動原則。

但是若要達到減重的效果建議慢慢增加到一週五至六次的運動，這樣一來不但可以遠離代謝性症候群的發生也可避免骨質疏鬆。總結來說要遠離代謝性症候群必須調整飲食習慣與規則運動，正確調整飲食習慣並不是節食，應該要以均衡飲食為目標：避免惡性減肥(如：不吃澱粉只吃蛋白質，只吃晚餐等)，避免過量脂肪攝取，改吃低升糖指數的食物，再配合有效的規則運動，這樣一來就可以大大降低代謝性症候群發生的機率，迎向健康人生。



摘自：健康九九網

<http://health99.doh.gov.tw/>



吃出健康 再現風華

馬偕紀念醫院營養課課長
蔡一賢營養師

我國成人過重或肥胖比率達 44.1%，其中男性比率為 50.8%，女性比率為 36.9%。更年期時除了令人不舒服的更年期症狀外，由於體內雌激素的分泌減少，而使骨質流失加速外，身體脂肪堆積的改變而致中廣型的肥胖(俗稱蘋果型肥胖)，為了維持更佳的生活品質並享受精采人生，如何吃出健康、維持健康生活型態及保持喜樂感恩的心就顯得非常重要且迫切。藉由本篇詳細說明更年期照護飲食及健康生活型態，讓您更了解自己！

更年期時除了令人不舒服的更年期症狀外，由於體內雌激素的分泌減少，而使骨質流失加速外，身體脂肪堆積的改變而致中廣型的肥胖(俗稱蘋果型肥胖)，使更年期時發生骨質疏鬆症、代謝症候群及心肌梗塞、中風的機率增加。為了維持更佳的生活品質並享受精采人生，如何吃出健康、維持健康生活型態及保持喜樂感恩的心就顯得非常重要且迫切。

型態建議如下：

1. 維持理想的體重：下表(表一，P.12)請根據您的身高，找出您的理想體重範圍！

因體重過重或肥胖較易發生代謝症候群、高血壓、糖尿病及心血管疾病等，故應視您的生理及目前疾病狀況，適度減重、不宜過快；而體重過輕者則較理想體重者更易發生骨質疏鬆症的風險，故建議應適度增重。

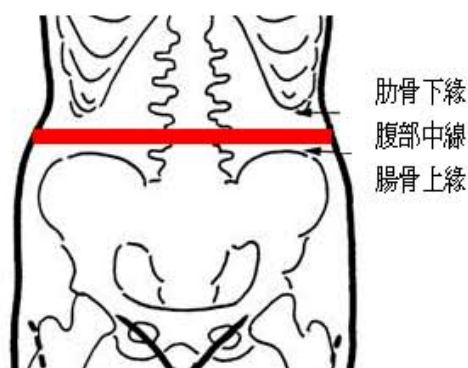
更年期照護飲食及健康生活

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	58.5-76.0
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

表一：理想體重範圍

2. 避免腰圍過大：

腰圍愈大較易發生代謝症候群及心血管疾病，建議女性腰圍應小於 80 公分(31.5 吋)、男性應小於 90 公分(35.5 吋)。而正確量腰圍的方式(如圖一)，須特別注意身體自然放輕鬆、不可縮小腹或著緊身褲，於吐氣狀況下拿一皮尺量測腹部中線一圈，即可獲得正確腰圍資料喔！



圖一：正確量腰圍的方式圖

3. 均衡攝取六大類食物：

不同的食物含有不同的營養，為獲得足夠的蛋白質、脂肪、醣類及所需維生素與礦物質，甚至多樣化的植物化學物質或抗氧化物，每日須均衡攝取六大類食物(包括五穀根莖類、肉魚豆蛋類、蔬菜類、油脂類、水果類奶類)，且各大類食物之種類需多變換。而六大類食物的份量到底應該吃多少？建議您找專業的營養師根據您個人的飲食習慣及整體狀況來全盤考量與評估建議。

4. 盡量減少油脂的攝取：

飽和脂肪酸含量高的烹調用油，如豬油、牛油、雞油、奶油等，反式脂肪酸含量的食

品，包括薯條、甜甜圈、洋芋片、爆米花等油炸或蛋糕、麵包、餅乾等油炸及烘焙食品，應盡量減少攝取。堅果類雖含相當高的油脂含量，但因其多為單元不飽和脂肪酸且富含植物性天然抗氧化物及膳食纖維等，故可適量食用。

5. 盡量以豆類及其製品取代部分紅肉類：

黃豆富含植物雌激素及異黃酮素，在適量範圍內，可多攝取豆腐、豆乾、低糖豆漿等豆類製品，而牛肉、豬肉、羊肉及其加工製品，每日攝取量則建議少於2兩。

6. 增加鈣質的攝取：

除了每日應飲用脫脂或低脂牛奶2杯外，另建議多食

用含鈣較多的食物如豆腐、豆乾、干絲、海帶、紫菜、黑芝麻、小魚乾、帶骨的魚罐頭、乾蝦米以及牡蠣等。

7. 增加新鮮蔬菜與水果的攝取：

每日建議至少三碟蔬菜與二份水果，種類應多變化，新鮮蔬果除富含膳食纖維、維生素及礦物質外，並含有天然抗氧化物及益生源，可以促進正常生理機能並增強免疫力。

8. 適當的日照：

充足的陽光能使身體產生維生素D，維生素D可以加強腸胃對鈣的吸收。

9. 少喝濃茶、咖啡及碳酸飲料：

含咖啡因或碳酸飲料會降低身體對鈣質的吸收，故建議若飲用茶或咖啡時可加入

低脂牛奶代替奶精，以增加鈣質的攝取。

10. 適度運動：

運動可以降低癌症與慢性病的發生外，更可以增加骨質密度，改善更年期憂鬱及睡眠不佳的狀況。建議可以根據您喜愛的運動，慢慢增加運動的時間，以逐步達到良好的運動效果。

11. 戒菸：

抽菸會加速骨質流失速度，為了您自己也為了您週遭的朋友，可尋求戒菸門診來協助戒菸。

12. 保持喜樂感恩的心：

人生不如意事十之八九，常想一二是非常重要的。山不轉路轉、路不轉人轉、人

不轉心轉。常給自己正面思考
的能量，多給自己鼓勵掌聲的
力量，您將會發現人生更宏觀

的生活目的與意義，我們一起
努力加油喔！



2007年更年期保健諮詢專線徵文比賽作品分享

特優獎~陪伴是另一種的良藥



心靈補給

張素嬌 小姐

三十年前，有個左臉頰長了顆小酒窩的女孩子（二十一歲），因為我的位置老在她左邊，所以總是面對她的左臉頰，她講話或牽起嘴角笑的時候，小酒窩就浮現了出來，非常漂亮。我所說的這個女孩子，就是我所喜歡的人，然後，我展開熱烈的追求；二年左右的時間，這個女孩子與我結為夫妻，面對柴米油鹽等生活壓力。

那是不知天高地厚的年紀，

那也是意氣昂揚的青澀歲月。我們常常聊著十年、二十年、三十年後會變成什麼樣？聊著聊著，然後，哈哈大笑，因為這『歲月之年』對我們而言太遙遠了。

時間飛快，當年以為非常遙遠的歲月，在不知不覺中滑過，如果不是去年初春，太太常常為了點小事跟我起爭執，如果不是那天偶然，看見太太兩頰熱潮紅這種情形，心底裡，一直以為自己才剛和太太喝交杯酒，三十年

怎麼就這麼過了昵？

在人生的路上，太太一直是默默陪伴我同行，不管是柏油大道，還是崎嶇的山間小路，在那我擔任實習醫師的生涯，太太一人艱苦的扛起養家重責大任，青春就這樣被生活帶走。對於時間與歲月的流逝，我除了感嘆之下，也恍然大悟，太太更年期到了。

更年期是每個女人必經的歷程。如何協助太太渡過，因更年期而起的症狀，熱潮紅、心悸，且時常於睡眠中驚醒等，如何去完成此一任務呢？一段時日思索，有天午後，不知不覺中，腦中竄出幾年前這個情境……

擔任癌症醫療的工作，必須經常眼見病人掙扎於生死之間，

尤其癌末症狀的病人，常令我們備感無力與挫折感，因為癌末的症狀大都詭譎多變，有時病人做完放射線治療後沒多久，往往又發現另一癌細胞擴散而必須手術的事件，可說一波未平一波又起。

每當眼見癌末病人枯瘦如柴的身軀，要被推進手術房時，病人臉上透露出無助、害怕的神情時，家屬將不捨化為安慰；輕拍病人肩膀，告訴他不要怕，他們都在手術房外等候，瞬間，看見病人原來臉上恐懼的神情變成堅毅表情，往往帶給我感動，不得不說親情是病人另一種良藥的治療。

有位病人，年芳十六，罹患胃癌，五歲時母親逝世，父親因

工作關係長年奔忙於大陸和東南亞等地，她是由奶奶一手帶大的。有天發現肚子經常會痛，起初以為可能是因即將面臨高中聯考所造成而不在意，就這樣一天拖一天，肚子痛的頻率越來越密集，有天半夜病到昏倒，奶奶叫救護車將她送至醫院，經過一番徹底檢查——答案是胃癌末期。她得知病情哭著要見父親，無奈奶奶打了數不清的電話，都無法聯絡到父親，她傷心不已，一句話也不說，整天緊閉著雙眼默默流淚，讓在旁的我們看了心疼不已，但又幫不上忙。

一個月後，奶奶聯絡到她的父親，當父親走進病房霎那間，躺在病床的她高興不已，伸出那枯槁的手握向父親，凹陷的眼眶

流下喜悅的淚水；她在親情的關愛和鼓勵之下，病情奇蹟似漸漸好轉，由此可見親情是病人另一種良藥，我贊成有病的人，需要藉由醫師和藥物治療，但我更相信親情有時也是另一種良藥呢！

腦中竄出一段又一段，病人在親情陪伴之下，脆弱的生命力瞬間重獲盎然生機的一股力量，親情所帶來的是另一種良藥，我找到協助太太渡過更年期的答案，那就是陪伴。

我改變以往的生活作息。早餐不再到醫院附設餐廳用餐，而是比以往早四十分鐘起床，然後將前一晚浸泡於水中之黃豆用果汁機打成豆漿，至於黃豆渣，就和牛奶和玉米粉、蛋，以橄欖油煎成美味的煎餅。然後以一種彎

下腰重新開始新生活，並感謝太太多年辛勞之心，陪伴太太用早餐。

中午，不論掛診病患多寡，我一定準時在十二點打電話給太太，閒聊幾句話並告訴下班會到上班處接她下班，然後我們一起去吃晚餐。

運動，以往因懶的關係，我從不運動的，是那種能坐著就不站立、躺著就不想起來動的那種懶形；為了陪伴太太，我不再懶惰、不再開車上下班，而是改陪太太乘公車轉搭捷運、再步行方式，因此，我和太太經常在步行途中，回顧以往生活的點點滴滴，不過回顧過往通常最傷感的是我；在追逐工作中，雖然工作是帶來名和利，卻也不知不覺忽

略了太太而內疚。

飲食方面，以往我是喜愛重口味的人，為了不加重太太身體負擔，而改以清淡、高纖的飲食，再透過中醫師診斷後開立的中藥服用，太太易怒、盜汗等情形顯著改善。

說起更年期，以前常聽過女同事在提講，總覺得無聊甚至嗤之以鼻，但是多年後當太太更年期時，卻發現更年期婦女確實是辛苦。

我想塵世間所有虛妄的追求都過去了之後，能夠無怨無悔陪著一位滿面皺紋，談一些沉澱後的人生醇味，除了太太沒有別人了！陪伴太太面對更年期一年多的歲月，我因生活作息整個調整過來；每天陪太太早晚步行上下

班、假日則爬山運動關係，多年渡過更年期的答案—陪伴。我相
腰痠背痛不藥而癒，找回流失的信陪伴是更年期婦女另一種的良
健康亦重拾三十年前認識太太那藥，也是重新體認面對生命的價
時心動的感覺，我找到協助太太值。

2010 年更年期保健諮詢專線「0800-00-5107」

魅力四射~中年之美攝影比賽

特優獎作品~楊文里小姐

1. 作品內容：「丸子媽」。

2. 攝影內容說明：

位於汐止黃昏市場，有位快樂丸子媽。夫妻倆人專門製造[快樂丸]魚丸、摳丸、福州丸還有甜不辣，材料新鮮口味好。人客吃得安心，她做得更開心！雖然工作勞心又勞力，但是保持一顆開朗的心！苦中做樂、天天笑口常開。還三不五時利用空閒跳舞健身呢！



特優獎作品~潘惠慈小姐

1. 作品內容：「夫妻同心」。
2. 攝影內容說明：夫妻同心攜手共度美麗人生



特優獎作品~黃仁宏先生

1. 作品內容：「歡喜來逗陣」。
2. 攝影內容說明：

發現年紀越增長越不容易交新朋友，這是守舊思維，很開心偶然機會認識成長團體的夥伴們，一起學習互相分享喜、怒、哀、樂，真是歡喜來逗陣！

