

# 關山

十月二十一日、二十四日

## 海端 IDS擴大衛教 中醫師山上聊養生

關山慈濟醫院一年一度的IDS（醫療給付效益提昇計畫）擴大衛教活動，於十月二十一日及二十四日在霧鹿和利稻舉辦，除了由糖尿病個管師張秋燕延續去年的「講糖人生」主題，今年也首次邀請中醫科代理主任林芳竹醫師及陳明新醫師到山區偏鄉與村民聊養生。

受圓規颱風影響，連日的豪大雨導致南橫山區交通中斷，經由工務段搶

修，讓關山慈院衛教團隊順利如期上山衛教。二十一日傍晚，蜿蜒崎嶇的山路上仍可見零星落石，負責駕駛公務車的總務股同仁全神貫注，隨時留意不可預期的路況。從醫院出發至衛教場地大約四十分鐘的車程，一行人抵達霧鹿活動中心開始進行場地布置，村民聽到村長廣播衛教的訊息，陸陸續續至現場報到，六點一到準時開課。

「我發現部落的朋友對中醫好像很陌生，我曾經幫一位原住民針灸治療，他看到針嚇了一大跳，接著我請他躺在床上，想要幫他推拿時他又嚇了一跳，反問我身體會不會被折斷。」陳明新醫師開場分享一段令她哭笑不得的治療



關山慈濟醫院年度IDS擴大衛教活動延續去年的「講糖人生」，並邀請中醫師與村民分享養生妙方。  
攝影／潘彥廷

經驗，而這也是容易暈車的她，為何會鼓起勇氣一起上山衛教的主要原因，她想讓更多人了解中醫，讓他們願意嘗試看看中醫治療。

教材內容以養生為主軸，陳明新醫師以淺顯易懂的方式，傳遞中醫保健的知識，就連隨手可得的水桶都能調理身體。陳明新醫師指出，泡腳是最簡單的養生方式，有利消除疲勞、改善失眠、關節痛、消水腫、心血管等疾病。每次泡腳三十分鐘，可在溫水中加一點中藥材，例如曬乾的艾草或薑，水的深度以超過小腿肚為佳，泡到身體有點出汗是最棒的。泡腳養生必須持之以恆，建議試著連續泡一個星期，感受一下身體的變化，若下肢血液循環變好，整個氣血循環也會改善，下肢會變得比較有力氣。另外必須留意腳上有傷口不能泡，若是糖尿病的患者，記得先用手測水溫，不宜使用過熱的水以免燙傷。

霧鹿村村長古振英說，曾經有中醫診所前來義診，但村民接受度不高，一方面是因為怕痛，另一方面也是對中醫不太了解。不過自己對中醫很有信心，因為曾經肩膀疼痛接受幾次拔罐治療，症狀明顯改善許多。聽完中醫師說泡腳對身體有很多益處，她也打算回家泡看看。對於衛教內容是否能為部落帶來實質效益，村長給予正面肯定。她說，很多村民都有糖尿病的問題，觀念的建立有助於降低疾病的發生，但也坦言飲食控制在部落比較難執行，因為部落生活型態不同，村民的互動就像大家庭，好



糖尿病個案師張秋燕向村民衛教糖尿病的保健須知及疾病預防。攝影／陳慧芳



霧鹿村，陳明新中醫師帶著村民一起找穴位。攝影／陳慧芳

吃的食物會彼此分享，加上聚會也多，長期飲食過量引起肥胖，慢性病也容易找上門。而治療痠痛是中醫的強項，很適合以務農為主的村民，中醫師在現場教導穴位按摩，還有坐在椅子上就能增加肌力的運動，對村民來說很有幫助，大家反應也很熱絡。



二十四日上午，關山慈院 IDS 衛教團隊前往海端鄉內最高海拔的社區——利稻部落，車程大約一小時。林芳竹醫師說，部落的居民大多數沒接觸過中醫，一聽到她是中醫師，各個露出疑惑不解的眼神，少數接觸過中醫的村民也一知半解的把針灸說成是打針，反應著實可愛。在閒聊的過程中，她也發現當地村民普遍為種植高山蔬菜的農家，自然有著痠痛、風濕等問題，加上飲食生活習慣，也有多位村民受痛風、三高之苦。

因為了解了村民的狀況，衛教過程中，除了大略介紹中醫的治療方法，如

針刺、艾灸、中藥，也將衛教內容著重在拔罐刮痧，分享兩種在家也能使用的緩解痠痛法，帶村民認識治療肢體痠痛常用的經絡與穴位，如膀胱經、風池穴等。因為衛教主題與村民的日常息息相關，衛教的最後大家都很踴躍當自願者，到臺前體驗刮痧與拔罐的療效，更在體驗完後驚呼「真的比較輕鬆耶！」開心回座位跟旁邊的朋友分享。林芳竹醫師說，自己從未到過部落，當天抱持著新鮮探險的心情出發，這次有機會與民眾分享中醫的奧妙，甚至帶領他們體驗中醫的樂趣，自己也覺得非常快樂！

（文／陳慧芳）



中醫科代理主任林芳竹首次到部落衛教，從未接觸中醫的村民在體驗治療後非常開心。攝影／吳錦鳳