單位：台北社區醫學中心

2018.08.18 健康服務站講座成果

◆**健康服務站名稱：太平洋花園社區馬偕健康服務站**

◆時間：上午 10:00-11:00

◆對象：社區民眾

◆主題：夏季養生之道

◆講師：馬偕醫院　陳麒方中醫師

◆參加人數：12 人

◆滿意度成果分析：(有效問卷 10 份)

分析項目	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
時間安排	60.0%	40.0%	0.0%	0.0%	0.0%
場地安排	90.0%	10.0%	0.0%	0.0%	0.0%
表達方式	80.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%
課程內容	80.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%
服務態度	80.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%
總體滿意度	78.0%	22.0%	0.0%	0.0%	0.0%

◆活動相片：

中國人講求藥食同源，民眾常會特別服用某種中藥材或藥方來保養身體，事實上補養藥主要有補氣與養血功用，但也要因不同的氣虛症使用不同的補氣藥，且補氣的同時又同時補血；其中補氣藥有人參、黃耆、紅棗及山藥，而人參能大補元氣，但與蘿蔔相剋無法一起服用，高血壓患者在使用上也有限制，而養血藥有枸杞、當歸及何首烏，其中枸杞可養血明目、當歸為補血之聖藥、何首烏則必須使用陶瓷鍋煮，補養藥中的甘草可治氣血虛及抽筋，整體而言，每個人體質不同，在不同時節也會有所變化，如需使用補養藥物時，最佳做法還是尋求專業中醫師才是安全之道喔。