



國立陽明大學



電子報專欄

快訊



【校園焦點】2013年第四屆海峽兩岸醫學生交流

校園焦點

- > 本期摘要
- > 校園焦點
- > 陽明訊息
- > 行政會報
- > 課輔部落格
- > 捐款芳名錄

副刊專欄

- > 山腰部落格
- > 山腰電影院
- > 閱讀旅行

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

2013年第四屆海峽兩岸醫學生交流

101學年度慰靈公祭暨追思感恩會

研究生聯誼球賽 - 有球必in 籃排英雄爭霸戰

寰宇風華～僑生週活動

現正收看▶

【健康講座】珍愛青春不煩惱～告別生理痛

「小丑的美滿生活—沙丁龐客劇團」講座示範

【健康講座】珍愛青春不煩惱～告別生理痛

經痛是女性常見的疾病，不但會造成生理和心理的不適，嚴重還會影響生活品質。3月21日中午，衛保組特別邀請本校傳統醫學研究所賴榮年老師演講：「珍愛青春不煩惱～告別生理痛」。賴老師告訴同學要注意身體所發出的警訊以及生理期的照護與諮詢。

賴老師是台北市立聯合醫院陽明院區中醫婦產科主任，他結合婦產科與中醫的專長告訴同學，基本上月經來時不應該有非常不適的症狀，如出現長痘痘或生理痛，這些都是身體所發出的訊號，是一種身體的語言。痛經，意謂著女性骨盆腔內的氣血不通暢，也是身體表達「不通則痛」的方式。如果置之不理，則氣血不通暢的情形，將由小小的打結變成很多糾纏的結，終究造成局部更進一步器質性的變化。



賴榮年老師演講



會後安排個人諮詢

賴老師表示，現代眾多女性所患的子宮內長腫瘤或子宮內膜異位等病灶，不排除與這些日積月累的氣血不通有關。中醫重視身體所表達不舒服的過程與訊息，並提出適切的因應之道。因此，他提醒同學不要輕忽心生理痛，要面對及處理身體的警訊。

「先天腎氣、後天脾土」，人的生命決定於後天的調養。賴老師提醒大家冰冷的食物不利於月經的排出，所以在經期及其前後不要吃生的或冰的食物。因為過食大量生冷食物，不但對平日習慣於熟食的腸胃系統不利，也會有較高的機會發生氣血不通的生理痛。

賴老師建議痛經的同學每天慢跑或快走三十分鐘，以改善長期久坐，造成骨盆腔血液循環不良的現象。這場演講不但吸引許多女性前來聆聽，還有許多的男同學也參與講座。會後，衛保組特地安排了教室，讓女生有個獨立的空間，詢問老師有關個人痛經問題。同學們也把握這個難得的機會，紛紛向賴老師請教問題。



同學踴躍參與



賴老師仔細的回答同學問題

[←] [回上一頁](#) [◎] [回到首頁](#) [↑] [回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有，未經同意，請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：梁廣義 總編輯：王瑞瑤 執行編輯：方諾妃 網頁維護：凱笛資訊