

※內附旅遊報名表

- 一、社員人數：一四六八八。
- 二、資產總額：一億二千八百八十八萬元。
- 三、股金結餘：一億一千零八十五萬元。
- 四、貸款結餘：六千一百七十六萬元。
- 五、社員防癌互助基金六十六人參加。
- 六、協會、區會一〇〇年幹部研習會四月十七日舉辦，理監事十人參加。
- 七、區會幹部夫婦聯誼由孝愛社承辦飛鳳山健行活動二十人參加。
- 八、區會理監事及專職研習會一百零七年七月三十、三十一日兩天舉辦三人參加。

一〇〇年八月三十一日止

### 財務與業務

中華民國一〇〇年九月七日

# 社刊

第六十五期

社長：葉日增  
社址：新竹縣橫山鄉新興村新興街123號  
電話：(03)5933067  
傳真：(03)5932388  
<http://tw.myblog.yahoo.com/rannieluo>

### 新竹縣橫山儲蓄互助社

## 菸害知多少？

目前全球每年有五百四十萬人死於菸害，台灣每年有二、八萬人死於菸害。在廿一世紀全球菸品將直接威脅約十億人口的性命！而人類的八大死因中，就有六個與吸菸或二手菸有關。吸菸者的記憶力退化最快。吸菸者的體內暗藏許多毒素，造成體內的氧化壓力，又容易消耗體內的抗氧化物如維他命C，所以吸菸者老化快，皮膚粗糙，容易得心血管疾病與癌症，多和長期的氧化壓力有關。雖然修菸害防治法自98年1月實施，擴大禁菸場所範圍，加強菸品管理，並提高菸捐與菸價，但是，男性人口吸菸率仍高，吸菸及二手菸所造成之個人與他人健康影響仍相當嚴重，有需要持續積極推動菸害防治工作，尤其是鼓勵吸菸的男性戒菸。

「吸菸」是慢性阻塞性肺疾 (COPD) 的第一致病原。25% 的吸菸者將罹患此病。吸菸者吸入的有害氣體，直接造成呼吸、肺部的不正常發炎慢性阻塞性肺疾 (COPD) 是一種由「慢性支氣管炎」、「肺氣腫」導致呼吸氣流受阻的慢性疾病。患者的肺臟因接觸有害微粒或氣體，產生不正常的發炎反應，會隨時間進展逐漸惡化，出現呼吸困難、咳嗽、喘及痰液增多等現象。肺部的傷害多為不可逆性，一旦罹病就如同被判無期徒刑，嚴重者可能致命。

衛生所希望能幫助更多面臨戒菸困難的民眾珍重自己生命及家人健康，開有戒煙門診及衛教，用藥上諮詢鼓勵民眾能多多參加並鼓勵身邊的親朋好友響應。服務專線：03-5932005 橫山鄉衛生所關心您！



## 社員團體互助基金



- 一、保障期間：一年（每年四月一日至次年三月三十一日）
- 二、保障內容：如下表

保障內容	A 計畫	B 計畫	C 計畫	D 計畫	E 計畫
年繳費用	900 元	1,600 元	2,660 元	3,950 元	675 元
給付項目	滿 15 歲-75 歲	滿 15 歲-75 歲	滿 15 歲-75 歲	滿 15 歲-45 歲	0 歲-滿 15 歲前
一般身故 / 全殘	100,000 元	100,000 元	200,000 元	500,000 元	-----
意外身故 / 全殘	300,000 元 <small>(含一般身故/全殘 10 萬元)</small>	300,000 元 <small>(含一般身故/全殘 10 萬元)</small>	700,000 元 <small>(含一般身故/全殘 20 萬元)</small>	1,000,000 元 <small>(含一般身故/全殘 50 萬元)</small>	200,000 元 <small>(無身故給付/限全殘)</small>
意外殘廢	依意外傷害事故發生之日起 180 日內致成表訂項目之殘廢者，依該表所列之給付比例計算。				
意外受傷住院	-----	每日 1,000 元，每次事故最高以 90 日為限。	每日 1,500 元(含疾病住院 500 元)，每次事故最高以 90 日為限。	每日 2,000 元(含疾病住院 1,000 元)，每次事故最高以 90 日為限。	每日 1,000 元，每次事故最高以 90 日為限。
意外加護病房醫療	-----	另按其住進加護病房日數，每日給付 1,000 元，最高給付 90 日。		另按其住進加護病房日數每日給付 2,000 元(含疾病加護病房 1,000 元)，最高給付 30 日，第 31 日起至 90 日給付 1,000 元。最高給付 90 日。	另按其住進加護病房日數，每日給付 1,000 元，最高給付 90 日。
意外門診手術醫療	-----	因意外事故經醫師診斷須進行門診手術者，得申領 2,000 元。			
骨折未住院醫療	-----	按骨折部位不同所定日數依完全骨折、不完全骨折、龜裂等傷勢情況以日額之 1/2、1/4、1/8 給付。			
疾病住院	-----	-----	每日 500 元，每次事故最高 90 日。	每日 1,000 元，每次事故最高 90 日。 另按其住進加護病房日數每日給 1,000 元，最高給付 30 日。	-----

- 三、參加年齡：
  - (1) 初次參加的社員：A、B、C 計畫為 15 足歲至 70 歲(未滿)，D 計畫為 15 足歲至 45 歲(未滿)，E 計畫為 0 歲至 15 歲(未滿)。
  - (2) 續約社員：A、B、C 計畫可繼續參加至滿 75 歲止；D 計畫滿 45 足歲後可轉至 A、B、C 計畫，繼續至滿 75 歲止，E 計畫為 15 足歲後可重新選擇 A、B、C、D 計畫。
- 四、生效日期：社員於申請參加後，次月 1 日起生效，每月加退保申請受理至當年度 11 月 30 日為止。
- 五、免責期間及除外責任：
  - (1) 新參加 A、B 計畫的社員，如於保險生效日前已罹患七項重大疾病(心肌梗塞、冠狀動脈繞道手術、腦中風、慢性腎衰竭、癌症、癱瘓、重大器官移植手術)者，不得參加。
  - (2) 參加 C、D 計畫者須填寫健康聲明書，經通過核保後，於契約保險責任開始持續有效後第 31 日起所發生之疾病，或因此所引起之併發症，經醫師或醫院診斷確定必須住院治療時，承保公司按上列保障內容核實給付互助金。

※每社最少 15 人或 15% 以上社員參加(以前一年底社員人數計)，續約社員不受前述比率限制；但若續約社員未達 15 人或未達該社社員人數 15%，新申請參加社員與續約社員人數合計應達 15 人以上或該社社員人數 15% 以上，方得申請新參加。◎跨社社員只能選擇其中一社參加

※ 詳細互助基金內容請參閱保單條款及批註書之規定。



在中醫看來，我們體內有很多毒素，凡是不能及時排出體外，對我們的身體和精神會產生不良作用的物質都可以稱為「毒」，例如瘀血、痰濕、寒氣、食積、氣鬱、上火。這些毒素堆積在五臟之內，就會加速五臟的衰老，然後由五臟供養的皮膚、筋骨、肌肉、神經也就跟著一起衰老了。雖然毒素深藏，但它們在身體表面還是留下了蛛絲馬跡，不同的樣貌代表毒素藏在哪裡，現在，我們要找出毒素的藏身處，儘快把它趕出身體。

#### ※如果肝臟有了毒素表現在

1. 指甲表面有凸起的棱線，或是向下凹陷。中醫認為「肝主筋」，指甲是「筋」的一部分，所以毒素在肝臟蓄積時，指甲上會有明顯的信號。
2. 乳腺出現增生，經前乳腺的脹痛明顯增加。乳腺屬於肝經循行路線上的要塞，一旦肝經中有「毒」存在，乳腺增生隨即產生，尤其在經血即將排出時，會因氣血的充盈而變得脹痛明顯。
3. 情緒容易抑鬱。肝臟是體內調控情緒的臟器，一旦肝內的毒不能及時排出，阻礙氣的運行，就會產生明顯的不良情緒。
4. 偏頭痛，臉部的兩側長痘，還會出現痛經。臉部兩側以及小腹，是肝經和它的搭檔膽經的「一畝三分地」，一旦肝的排毒不暢快，自己的後院就會先著火。

#### ※怎麼排毒更順暢

1. 吃青色的食物。按中醫五行理論，青色的食物可以通達肝氣，起到很好的疏肝、解鬱、緩解情緒作用，屬於幫助肝臟排毒的食物。中醫專家推薦青色的橘子或檸檬，連皮做成青橘果汁或是青檸檬水，直接飲用就好。
2. 枸杞提升肝臟的耐受性。除了排毒之外，還應該提升肝臟抵抗毒素的能力。這種食物首推枸杞，它具有很好的保護肝臟的作用，可以提升肝臟對毒素的耐受性。食用時以咀嚼著吃最好，每天吃一小把。
3. 按壓肝臟排毒要穴。這是指太沖穴，位置在足背第一、二趾骨結合部之前的凹陷中。用拇指按揉5~10分鐘，感覺輕微酸脹即可。不要用太大的力氣，兩隻腳交替按壓。
4. 眼淚排毒法。相較於從不哭泣的男人，女人壽命更長，這不能不說和眼淚有關係。中醫早已有了一個認識，而且也被西方醫學所證實。作為排泄液的淚液，同汗液和尿液一樣，裏面確實有一些對身體有害

害的生化毒素。所以，難受時、委屈時、壓抑時就乾脆哭出來吧。

#### ※如果心臟有了毒素表現在

1. 舌頭潰瘍。中醫認為舌和心臟的關係最為密切，所以潰瘍長在舌頭上，通常認為是心臟有內火，或是火毒。
2. 額頭長痘。額頭是心臟管轄的一個屬地，心火旺盛成為火毒時，這個屬地也會沸騰，於是此起彼伏地出現很多痘瘡。
3. 失眠，心悸。心臟處於不停的工作中，當火毒停留於心而無法排除時，睡眠不會安穩。
4. 胸悶或刺痛。心臟內出現瘀血也是一種毒素，就像是在公路上堵車，輕一些的是胸悶，重一些的則會出現刺痛。

#### ※怎麼排毒更順暢

1. 吃苦排毒。首推蓮子芯，它味苦，可以發散心火，雖然有寒性，但不會損傷人體的陽氣，所以一向被認為是最好的化解心臟熱毒的食物。可以用蓮子芯泡茶，不妨再加些竹葉或生甘草，能增強蓮子芯的排毒作用。
  2. 按壓心臟排毒要穴。這是指少府穴，位置在手掌心，第四、五掌骨之間，握拳時小指與無名指指端之間。按壓這個穴位不妨用些力，左右手交替。
  3. 綠豆利尿排毒。綠豆可以通過利尿、清熱的辦法，來化解並排出心臟的毒素，但吃綠豆時要用液體的形式，例如綠豆漿或綠豆湯，綠豆糕的效果會差一些。
- 心臟最佳排毒時間：中午11~13點是心臟最強的時間，可以吃些保心、助排毒的食物，例如茯苓、堅果、黃豆、黑芝麻、小棗、蓮子等。

#### ※如果脾臟有了毒素表現在

1. 面部長色斑。長斑的女性通常消化系統能力弱一些。
2. 白帶過多。脾主管體內排濕，如果濕氣過多，超出了脾的能力，就會出現體內濕氣過盛，白帶增多是其中的一個體現。
3. 脂肪堆積。脂肪在中醫裏另有一個名字：痰濕，是由於脾的消化功能不佳，不能及時把垃圾毒素排出體外而產生的。有效的減肥必須圍繞恢復脾胃正常代謝痰濕的主題來做，否則就會反彈。
4. 口臭明顯，唇周長痘或潰瘍。口唇周圍都屬於脾，當脾中的毒素無法排出體外，蓄積的毒素就要找機會從這些地方爆發出來。

#### ※怎麼排毒更順暢

1. 吃酸助脾臟排毒。例如烏梅、醋，這是用來化解食物中毒素的最佳食品，可以增強腸胃的消化功能，使食物中的毒素在最短的時間內排出體外。同時酸味食物還具有健脾的功效，可以很好地起到「抗毒食品」的功效。

2. 按壓脾臟排毒要穴。這是指商丘穴，位置在內踝前下方的凹陷中，用手指按揉該穴位，保持酸重感即可，每次3分鐘左右，兩腳交替。
3. 飯後走一走。運動可以幫助脾胃消化，加快毒素排出的速度，不過需要長期堅持，效果才會更好。

脾臟最佳排毒時間：餐後是最容易產生毒素的時刻，食物如果不能及時的消化或是吸收，毒素就會積累很多。除了飯後走一走，因為甘味健脾，還可以在吃完飯1小時吃1個水果，幫助健脾、排毒。

#### ※如果肺臟有了毒素表現在

1. 皮膚呈鏽色，晦暗。中醫認為肺管理全身的皮膚，皮膚是否潤澤、白皙，都要依靠肺的功能良好。當肺中毒素比較多時，毒素會隨著肺的作用沉積到皮膚上，使膚色看起來沒有光澤。
2. 便秘。中醫認為，肺臟和大腸是一套系統，當上面肺臟有毒素時，下面腸道內也會有不正常淤積，就出現了便秘。
3. 多愁善感，容易悲傷。毒素在肺，會干擾肺內的氣血運行，使得肺臟不能正常舒暢胸中的悶氣，被壓抑得多愁善感起來。

#### ※怎麼排毒更順暢

1. 蘿蔔是肺臟的排毒食品。在中醫眼中，大腸和肺的關係最密切，肺排出毒素程度取決於大腸是否通暢，蘿蔔能幫助大腸排泄宿便，生吃或拌成涼菜都可以。
2. 百合提高肺臟排毒能力。肺臟向來不喜歡燥氣，在燥的情況下，容易導致積聚毒素。蘑菇、百合有很好的養肺滋陰的功效，可以幫肺臟抗擊毒素，食用時加工時間不要過長，否則百合中的汁液會減少，防毒效果要大打折扣。
2. 按壓肺臟排毒要穴。有利肺臟的穴位是合穀穴，位置在手背上，第一、二掌骨間，當第一掌骨桡側的中點處，可以用拇指和食指捏住這個部位，用力按壓。

4. 排汗解毒。肺管理皮膚，所以痛痛快快地出一身汗，讓汗液帶走體內的毒素，會讓我們肺清爽起來。除了運動以外，出汗的方法還可以是熱水浴，浴前水中加一些生薑和薄荷精油，使汗液分泌得更暢快，排出身體深處的毒素。
5. 深呼吸。每次呼吸時，肺內都有殘餘的廢氣無法排出，這些廢氣相對於那些新鮮、富含氧氣的空氣來講，也是一種毒素。只需幾個深呼吸，就能減少體內廢氣的殘留。

肺臟最佳排毒時間：肺臟最強的時間是早上7~9點，此時最好能夠通過運動排毒。在肺最有力的時候進行慢跑等有氧運動，能強健肺排出毒素的功能。

害的生化毒素。所以，難受時、委屈時、壓抑時就乾脆哭出來吧。

#### ※如果腎臟有了毒素表現在

1. 舌頭潰瘍。中醫認為舌和心臟的關係最為密切，所以潰瘍長在舌頭上，通常認為是心臟有內火，或是火毒。
2. 額頭長痘。額頭是心臟管轄的一個屬地，心火旺盛成為火毒時，這個屬地也會沸騰，於是此起彼伏地出現很多痘瘡。
3. 失眠，心悸。心臟處於不停的工作中，當火毒停留於心而無法排除時，睡眠不會安穩。
4. 胸悶或刺痛。心臟內出現瘀血也是一種毒素，就像是在公路上堵車，輕一些的是胸悶，重一些的則會出現刺痛。

#### ※怎麼排毒更順暢

1. 吃苦排毒。首推蓮子芯，它味苦，可以發散心火，雖然有寒性，但不會損傷人體的陽氣，所以一向被認為是最好的化解心臟熱毒的食物。可以用蓮子芯泡茶，不妨再加些竹葉或生甘草，能增強蓮子芯的排毒作用。
  2. 按壓心臟排毒要穴。這是指少府穴，位置在手掌心，第四、五掌骨之間，握拳時小指與無名指指端之間。按壓這個穴位不妨用些力，左右手交替。
  3. 綠豆利尿排毒。綠豆可以通過利尿、清熱的辦法，來化解並排出心臟的毒素，但吃綠豆時要用液體的形式，例如綠豆漿或綠豆湯，綠豆糕的效果會差一些。
- 心臟最佳排毒時間：中午11~13點是心臟最強的時間，可以吃些保心、助排毒的食物，例如茯苓、堅果、黃豆、黑芝麻、小棗、蓮子等。

#### ※如果脾臟有了毒素表現在

1. 面部長色斑。長斑的女性通常消化系統能力弱一些。
2. 白帶過多。脾主管體內排濕，如果濕氣過多，超出了脾的能力，就會出現體內濕氣過盛，白帶增多是其中的一個體現。
3. 脂肪堆積。脂肪在中醫裏另有一個名字：痰濕，是由於脾的消化功能不佳，不能及時把垃圾毒素排出體外而產生的。有效的減肥必須圍繞恢復脾胃正常代謝痰濕的主題來做，否則就會反彈。
4. 口臭明顯，唇周長痘或潰瘍。口唇周圍都屬於脾，當脾中的毒素無法排出體外，蓄積的毒素就要找機會從這些地方爆發出來。

#### ※怎麼排毒更順暢

1. 吃酸助脾臟排毒。例如烏梅、醋，這是用來化解食物中毒素的最佳食品，可以增強腸胃的消化功能，使食物中的毒素在最短的時間內排出體外。同時酸味食物還具有健脾的功效，可以很好地起到「抗毒食品」的功效。

#### ※如果腎臟有了毒素表現在

1. 月經量少，或經期短，顏色暗。月經的產生和消失，都是腎功能是否旺盛的表現，如果腎臟中有許多毒素，經血就會減少。
2. 水腫。腎臟管理體內的液體運行，腎臟堆積毒素後，排出多餘液體的能力降低，就出現了水腫。
3. 下頰長痘。臉部下頰部位由腎管轄，腎的排毒不足，多餘的毒素會表現在下頰部位。
4. 容易疲倦。身體內的毒素消耗了腎的能量，腎臟提供的能量減少，於是出現體倦，神疲思睡，四肢無力。

#### ※怎麼排毒更順暢

1. 腎臟排毒食品：冬瓜。冬瓜富含汁液，進入人體後，會刺激腎臟增加尿液，排出體內的毒素。食用時可用冬瓜煲湯或清炒，味道儘量淡一些。
2. 腎臟抗毒食品：山藥。山藥雖然可以同時滋補很多臟器，但最終還是以補腎為主，經常吃山藥可以增強腎臟的排毒功能。拔絲山藥是很好的的一種食用方法，用焦糖「炮制」過的山藥，抗毒的功效會相應增強。
3. 按壓腎臟排毒要穴：湧泉穴。這是人體最低的穴位，如果人體是一幢大樓，這個穴位就是排汗下水管道的出口，經常按揉它，排毒效果明顯。湧泉穴位置在足底的前1/3處（計算時不包括足趾），這個穴位比較敏感，不要用太大的力度，稍有感覺即可，以邊按邊揉為佳，持續5分鐘左右即可。

腎臟最佳排毒時間：腎臟最適合排毒的時間是早晨5~7點，身體經過一夜的修復，到了早晨毒素都聚集在腎臟，所以早晨起來最好喝一杯白水，沖刷一下腎臟。

#### ※身體器官工作表一覽，睡覺別太晚了

1. 晚上9~11點為免疫系統（淋巴）排毒時間，此段時間應安靜或聽音樂。
2. 晚間11凌晨1點，肝的排毒，需在熟睡中進行。
3. 凌晨1~3點，膽的排毒，亦同。
4. 凌晨3~5點，肺的排毒。此即為何咳嗽的人在這段時間咳得最劇烈，因排毒動作已走到肺；不應用止咳藥，以免抑制廢積物的排除。
5. 凌晨5~7點，大腸的排毒，應上廁所排便。
6. 早上7~9點，小腸大量吸收營養的時段，應吃早餐。療病者最好早吃，在6點前，養生者在7點前，不吃早餐者應改變習慣，即使拖到9、10點吃都比不吃好。
7. 半夜至凌晨4點為脊椎造血時段，必須熟睡，不宜熬夜！

