

### 健康養生園地~新「四高」威脅！愛吃這東西恐害腎臟病

有感於現代人飲食偏好重鹹重甜，加上缺乏運動意願，久而久之容易因為各種心血管、糖尿等慢性病，造成腎臟負擔，四高（高血脂、高血壓、高血糖、高尿酸）與腎臟病的關係。

#### 第四高「高尿酸」控制 嚴重恐終生洗腎

台灣慢性腎臟病患者高達 11.9%，洗腎人口密度更是世界第一，其中 75 歲以上老年人口洗腎率是青壯年人口的 18 倍。大多數民眾都知道平時要控制高血脂、高血壓、高血糖等「三高」，但其實也要注意「第四高」高尿酸的控制，因人體約有 60% 的水份透過腎臟形成尿液排出，腎臟也具有調節血液中電解質濃度、代謝身體尿毒素的功能，還能分泌腎素調節血壓，是泌尿系統中非常重要的器官；若未注意影響到腎臟功能，可能最後需要終生洗腎。

#### 低油、低鹽、低糖 健康飲食預防腎臟病

預防慢性腎臟病發生的方式之一，就是避免「四高」帶來危害，因此除了配合藥物控制外，也要了解正確的飲食方式，例如醬料、湯頭、雞湯塊、即溶燕麥包、麵線（較細的麵條）、吐司麵包、果汁，都是容易被忽略的高鈉食品；而精緻蛋糕、餅乾、冰淇淋除了過甜，也暗藏高油脂；各式各樣的酒精飲料，糖含量超標，普林也易造成痛風；因此日常飲食建議避開精緻、過分糊化、加工的食品，選用原型、高纖、多樣化食物，才能實踐低油低鹽低糖的健康飲食原則。

#### 選擇中等強度運動 養成良好生活習慣

預防四高，也有賴健康生活的養成，長輩可選擇中等強度耐力的健走、游泳、騎單車、外丹功、體操等有氧運動，不但可以維持理想體重，還能增加體內胰島素敏感度，有效降低血糖，每週運動至少 3 次，最好每次達到 30 分鐘，但是注意有眼睛疾病、或中風、心血管疾病的長輩，不適合過於劇烈的運動，應先接受醫師評估，再決定運動的種類與強度；希望能以良好的生活習慣，避免四高造成的腎臟疾病，健康開心的享受快樂生活。

Rotary  
Club of Suao

IMAGINE  
ROTARY  
想像扶輪

# 蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.

第 46 卷 第 13 期 2022 年 09 月 28 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 46. NO. 13

【第 2377 次例會】

歡迎 基隆地檢署主任檢察官 陳怡龍先生蒞臨專題演講

### 今日主講者

姓名：陳怡龍 主任檢察官

學經歷：

台北大學法學系 90 年畢業

91 年律師高考、司法官特考

司法官訓練所第 44 期

台中、宜蘭地檢署檢察官

桃園、基隆地檢署主任檢察官



本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
9/28第2377次例會(三) 主講人：陳怡龍檢察官 講題：法律與生活	10/5(三) 主講人：前社長翁瑞毅 講題：參加國際社團 已45年感言	9/28(三) 慶祝九九重陽節

### 09/23 第 2376 次例會

社員數	免列計社員	出席社員	補出席社員	出席率	缺席數	前次出席率
63(不含賈眷)	1	43	0	69%	19	67%
社長 吳坤明 Lexus	社長當選人 簡明發 T.B.B.	副社長 黎文雄 Piao Pie				
秘書 鄭兆毅 Joey	財務長 俞國明 Akira	糾察 林振池 Seafood				
出席主委 黃益峯 Peter	聯誼主委 林登勝 Bearings	節目主委 邱嘉進 Ocean				
公共形象主委 蘇晉慶 Plank	扶輪基金主委 呂輝宏 Tire	執行秘書 林佩汝 Michelle				

### 扶輪頌

ROTARY 叫做扶輪社，ROTARY 早已聞名世界，從南到北，由東至西，服務最多獲益最大。ROTARY 叫做扶輪社。

ROTARY 叫做扶輪社，ROTARY 像一個大家庭，增進情感，促進友誼，各盡其力服務他人。ROTARY 叫做扶輪社

四大考驗

我們所想、所說、所做的事，應事先捫心自問-  
1. 是否一切屬於真實？ 2. 是否各方得到公平？  
3. 能否促進親善友誼？ 4. 能否兼顧彼此利益？

社 館 / 蘇澳鎮蘇北里中原路 48 巷 30 號  
每星期三例會下午 6 時 30 分  
E-mail: suao.rotary@msa.hinet.net

TEL: (03) 9953510 . 0912953510  
FAX: (03) 9960900



9/23(五)立法院職業參訪



9/23(五)由本承辦三港聯合例會

### 社長致詞

- 09/28(星期三)假本社社館舉行第2377次例會暨慶祝九九重陽節。
- 社長致詞—
  - 歡迎基隆地檢署陳怡龍主任檢察官蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽。
  - 9/10(六)感謝各位PP、社員及夫人一同參與本社の中秋聯歡晚會，因為有您們的參與增添許多光彩，非常謝謝各位的撥冗參與。
  - 9/16(五)感謝友好社主委Caesar、PP. Seafood、IPP. Elephant及Mountain與我一同參加五工社社友高銘宗OK慈母告別式。
  - 9/17(六)謝各位PP、社友及夫人參與十四社聯合例會，因為您們的參與增添光彩，謝謝大家。

- 9/18(日)感謝各位PP、社員及夫人、寶眷們一同參與公益路跑活動，謝謝大家都很配合凌晨早起搭車及風雨無阻的參與路跑，當天亦謝謝PP. Casting做東宴請。
- 9/22(四)感謝秘書Joey、PP. ABS、PP. Shipping、PP. Bearings、PP. Plank、PP. Kei-hatsu、PP. EN、IPP. Elephant及Minger與我一同參加五工社社長林清合Toy告別式。
- 9/23-24(五~六)感謝各位PP、社友及夫人踴躍參與三港聯合例會暨本社の秋季旅遊，因為有您們的熱情參與增添了光彩，本次活動圓滿落幕，期待下次再一同出遊，謝謝大家~
- 9/28(三)感謝秘書Joey、PP. Shipping、PP. Bearings與我一同參加花蓮港區社PP. Camera父親告別式。

### 社務報告

#### 國際扶輪 3490 地區辦公室來函:

主旨：敬邀貴扶輪社社友、寶(尊)眷踴躍報名參加本地區2022-2023年度第三十三屆地區年會，請查照。

說明：

- 本地區第三十三屆地區年會謹訂於2023年4月22日(星期六)假台北市南港區經貿二路2號外貿協會南港國際展覽中心2館舉辦，為期一天。

2. 費用：

#### ①基本費：

依各扶輪社於2022年7月份繳交地區辦公室分攤金計算人數為基礎，每位【正式社友】應繳基本費新台幣600元整；寶(尊)眷社友、寶(尊)眷、衛星扶輪社社友及其他地區社友無需繳交。基本費請於報名時一併繳交。

#### ②註冊費：

報名參加與會社友(含寶(尊)眷社友、寶(尊)眷、衛星扶輪社社友及其他地區社友)，每人為新台幣2,400元整。

#### ③早鳥100%優惠，享每人新台幣2,000註冊費：

- 依【正式社友】人數100%報名，出席人員可包括寶(尊)眷社友、寶(尊)眷、衛星扶輪社社友。
  - 11月30日前完成線上報名，並在12月10日前完成匯款及線上匯款登錄。
  - 已達成早鳥100%優惠後，再增加報名人數同享每人新台幣2,000註冊費。
  - 於11月30日後才達成100%報名，恕無法享受早鳥100%優惠。
3. 為鼓勵全體社友踴躍參加地區年會，報名人數最多前十名、報名社友百分比最多前十名之扶輪社、各分區助理總監、地區副秘書，將受總監鼓勵頒獎表揚。
4. 為因應本屆龐大地區年會籌備工作及相關作業時間準備，懇請各扶輪社自即日起至2022年11月30日(三)前，直接連結進入第三十三屆地區年會線上報名系統登錄報名人數；註冊費依上述金額依報名人數計收，為利作業，註冊費繳交後，將無法辦理退費。

#### 國際扶輪 3490 地區總監辦公室來函:

2022-23年度快樂團隊拜會侯友宜市長  
日期:10月4日(星期二)下午3:30-6:00  
地點:新北市政府大樓一樓彭園餐廳(板橋區中山路一段161號1樓)

◎歡迎總監團隊、助理總監、地區副秘書、各社社長、秘書、社友報名參加，與市長合影留念。

◎參加社友請穿正式服裝(西裝+年度口號領帶)女社友+年度絲巾)並攜帶各社活動旗(拍照用)。

議程:

- 15:30-16:10 報到、聯誼
- 16:10-17:00 各局處首長相見歡
- 17:00-17:40 侯友宜 市長致詞及合影
- 17:40-18:00 發放餐盒，拜會結束

### 紅箱報告

❖9/23 第2376次例會，統一紅箱金額總計33,000元，感謝全體社員踴躍獻。

### 友社消息

#### 頭城社:

★謹訂9月29日(四)下午6:10假本社社館(頭城鎮復興路145號頭城國中四樓)舉行歡迎地區總監陳汪全伉儷蒞臨公式訪問例會，恭請各位地區領導人蒞臨指導。

#### 礁溪社:

★謹訂於9月30日(星期五)下午6時假兆品酒店1樓賞廳舉行歡迎地區總監陳汪全伉儷蒞臨公式訪問例會，恭請各位地區領導人及友社社長、秘書蒞臨指導。

#### 宜蘭北區社:

★謹訂於10月5日(星期三)下午6時假悅川酒店3樓梭羅會議廳舉行地區總監陳汪全伉儷蒞臨公式訪問例會，恭請各位地區領導人及友社社長、秘書蒞臨指導。

#### 羅東西區社:

- ★原定10月5日(星期三)舉行之第1621次例會，配合參加與大甲中央扶輪社舉辦之「兄弟社聯合例會」，提前至10月1日(星期六)18時假淡水福容飯店舉行。
- ★10月12日(星期三)舉行之第1622次例會，配合舉行歡迎地區總監公式訪問例會，當日例會變更於18時起假礁溪寒沐酒店3樓楠廳舉行。
- ★10月19日(星期三)舉行之第1623次例會，配合參加由宜蘭東區扶輪社承辦之「週三社聯合例會」，當日例會變更於18時起假宜蘭金樽餐廳舉行。