

健康養生園地~降血壓好飲：烏龍、杜仲、綠茶、甘酒、醋、礦泉水

●綠茶、烏龍茶

根據台灣國立成功大學的流行病學調查，發現每天喝 120ml 以上綠茶或烏龍茶、持續喝 1 年以上的族群，罹患高血壓的機率較低，其中每天喝 120~599ml 綠茶的人，高血壓機率降低 46%，每天喝 600ml 以上的人，高血壓機率更是低了 65%。而這可能是因為綠茶中的多酚具備強力抗氧化作用，能防止血管老化、堵塞，同時還能降低壞膽固醇，而其中的兒茶素更具備抑制會讓血管收縮、血壓上升的酵素運作的效果，不僅如此，茶胺酸也有防止血管因為緊張而收縮的作用等。

●杜仲茶

杜仲茶含有「京尼平苷酸 (Geniposide acid)」，能幫助活化副交感神經、放鬆神經，這有助於擴張血管、預防高血壓，同時京尼平苷酸也可能有預防動脈硬化的效果。

●礦泉水

血液中的水分不足會讓血液被濃縮，而這是造成高血壓、動脈硬化的原因之一，建議每 2 小時就喝 200ml 的水來補充水分，而推薦礦泉水的原因是礦泉水含有豐富的礦物質，能幫助血液中鈉含量高的高血壓者平衡體內礦物質。一項由美國埃默里大學公共衛生研究所的 Abu Mohammed Naser 等人發表於《美國心臟學會雜誌》中的研究也發現，雖然孟加拉沿岸居民日常飲用的地下水會遭到海水侵入、鈉含量較高，但平均血壓卻比喝純水的人更低，研究小組推測這可能和水中的鈣、鎂等礦物質有關。

●甘酒

甘酒中的成分「多肽 (polypeptide)」能幫助抑制會提高血壓的荷爾蒙生成，因此可能有降低血壓的效果，不過甘酒含有較多的糖分，應注意不可喝太多。甘酒的原料米麴含有的成分「乳三肽 (Lactotripeptide)」具備穩定血壓的效果，對降血壓有正面幫助，同時甘酒還有良好的消除疲勞效果，更有助於改善腸內環境，具備多種健康功效。

●醋飲

醋中的醋酸具備擴張的血管的效果，能幫助抑制血壓上升，曾有實驗讓高血壓（最高血壓 130~159mmHg、最低血壓：85~99mmHg）的受試者進行實測，每天早上喝 1 瓶 100ml、裡面含有 15ml 醋的飲品，發現連續喝 10 周後，平均最高血壓約能降 6.5%，最低血壓也能降 8%。日本大阪市立大學研究所醫學研究科疲勞醫學講座教授、醫學博士梶本修身也曾進行過研究，讓高血壓者每天喝含有蘋果醋、玄米醋、蕃茄醋的飲品（每 100g 中約含有 750mg 醋酸），發現在持續喝 6~10 周都有不同程度的改善。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
01/04第2391次例會(三) 主講人:陳永峰 校長 講 題:蘇澳海事的 蛻變與展望	元/11(三) 七社聯合例會 註冊:17:30 開會:18:00 地點:宜蘭金樽餐廳	1/18(三) 歲末聯歡晚會

12/28 第 2390 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(不含賣眷)	1	50	0	80%	12	61%					
社長 吳坤明 Lexus	秘書 鄭兆毅 Joey	出席主委 黃益峯 Peter	公共形象主委 蘇晉慶 Plank	社長當選人 簡明發 T.B.B.	財務長 俞國明 Akira	聯誼主委 林登勝 Bearings	扶輪基金主委 呂輝宏 Tire	副社長 黎文雄 Piao Pie	糾察 林振池 Seafood	節目主委 邱嘉進 Ocean	執行秘書 林佩汝 Michelle



蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.
第 46 卷 第 27 期 2023 年 01 月 04 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 46. NO. 27

【第 2391 次例會】

PE. T. B. B. 當選 2023~24 年度社長

當選 2023~24 年度理事們

恭 喜

今日主講者

姓名：陳永峰 校長

【學歷】
 國立台灣科技大學 機械工程所 博士
 國立中興大學 電機工程所 碩士
 國立中興大學 電機工程所 學士
 國立勤益科技大學 電機工程系 副學士
 國立桃園農工 電機科

【經歷】
 桃園市政府教育局 課程督學 年
 桃園市立龍潭高級中等學校 學務主任 年
 國立龍潭高級農工職業學校 總務主任 年
 國立龍潭高級農工職業學校 教學組長 年
 衛保組長與導師各 年
 台北市立松山農工職業學校 導師 年
 國立羅東高級工業職業學校 實習組長 年
 專任教師 年



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

感謝~12/28 第 2390 次例會

PE. T. B. B. 歡喜請客及加菜~麻油雞

社長致詞

- 01/04(星期三)假本社社館舉行第 2391 次例會暨女賓夕。
- 社長致詞—
 - 歡迎蘇澳海事水產職業學校陳永峰校長蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽。
 - 本年度第二次七社聯合例會輪由五結社辦理，時間訂於 112 年元月 11 日(三)下午 5:30 註冊聯誼;6:00 準時開會，假宜蘭金樽餐廳舉行，請各位社員伉儷儘速向秘書處報名，以利處理相關事宜，謝謝配合。
 - 元月份生日及結婚紀念慶祝，延後於元月11日七社聯合例會舉行；敬請元月份壽星及結婚紀念的社員及夫人準時出席。
 - 元月份理事會議決內容請秘書報告。

社務報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

主旨：函請各社配合地區年會提案討論會相關事宜。

說明：

- 本地區2022-2023年度第三十三屆地區年會之提案表決將採取通訊投票，流程如下，請貴社務必配合下列時程表，安排正式會議進行事項討論：
 - 提案書：各扶輪社若有任何提案，請貴社於正式會議中進行決議後，填寫「提案書」後由社長及秘書簽名後將電子檔E-mail 或傳真到地區辦公室以利彙整，收件截止日為2023年1月9日。
 - 提案表決票：收集完各社之提案之後，地區

年會提案及審查會委員將擇期開會審查，並將各項提案公告各社，請各社務必於正式會議中進行決議。其提案表決票數將依據2022年12月31日之出席報告社員人數(不含眷屬社友)製作，於2023年2月10日寄出予各扶輪社。

- 提案表決票請以專用信封掛號郵寄回地區辦公室，收件截止日為2023年4月10日(以郵戳為憑)，逾期視同無效。
- 提案表決票開票日期為2023年4月12日。
- 提案書務必確實填寫其內容及參考條文，請各社務必附上會議記錄為參考資料。

紅箱報告

12/28 第 2390 次例會，紅箱金額總計 110,200 元，PE. T. B. B. 歡喜紅箱 32,000 元；並感謝全體社員踴躍捐獻。

友社消息

羅東東區社：

- ★原定112年1月5日(星期四)舉開之第1831次例會延後於1月6日(星期五)下午5:30假狀元樓晶豪宴會館(新北市中和區錦和路388號3樓金龍廳)參加兄弟社中和扶輪社授證40周年慶典。
- ★原定112年1月19日例會因年關將百業繁忙及1月26日例會適逢春節年假，經理事會決議例會停開。
- ★新春團拜活動訂於1月29日(星期日)中午12時假一佳村養生餐廳舉行，本社原定2月2日下午6:30舉開之第1833次例會提前合併舉行。

12/14本社內輪會試識咖啡及拉花教學

