

健康養生園地~降血壓好飲：烏龍、杜仲、綠茶、甘酒、醋、礦泉水
 日本東京女子醫科大學東醫療中心副教授、醫學博士渡邊尚彥表示，高血壓成因眾多，除了遺傳以外，還可能是因為壓力大使交感神經過度敏感而使血管收縮等諸多原因，因此要控制血壓，平常就易注意維持良好生活習慣，除此之外，渡邊尚彥也推薦了幾種常見的降血壓健康飲料：

●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。知名醫學博士池谷敏郎也進一步指出，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
05/31第2412次例會(三) 分享~參加世界年會	06/06(二) 花蓮港區社授證 6/7第2413次例會 提前合併舉行	05/31(三) 台北永樂金蘭社 組團參與本次例會

05/24 第 2411 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(不含實眷)	1	25	0	40%	37	70%
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 林颯汝 Michelle				



蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.
 第 46 卷 第 43 期 2023 年 05 月 31 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 46. NO. 43

【第 2412 次例會】

歡迎 台北永樂金蘭社組團參與本次例會

今日主講者

參與 2023 世界年會之社員

1. 社長 吳坤明 P. Lexus
2. 前社長 楊耀火 PP. Shipping
3. 前社長 林吉龍 PP. A. B. S
4. 前社長 俞國明 PP. Akira

講題：參與世界年會分享

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



5/24(三)副社長暨 PiaoPie 代理主持例會

社長致詞

- 05/31(星期三)假本社社館舉行第 2412 次例會。
- 社長致詞—
 - 歡迎所有參與世界年會的社員分享參與國際年會心得，敬請各位社員伉儷用心聆聽。
 - 歡迎台北永樂扶輪社蒞臨本次例會。
 - 感謝 PP. Shipping 伉儷、PP. A. B. S. 伉儷、PP. Akira 伉儷一同參與本年度在墨爾本舉行的世界年會。
 - 5/27(六)感謝參與羅東中區社授證的 PP.、社員及夫人們，謝謝您們！

社務報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

- 2024 新加坡國際年會早鳥註冊已經開始，如果貴社社友有興趣，請點選以下連結，用社友 My Rotary 帳號登入註冊。
註冊網址：<https://convention.rotary.org/>
- 本社部份：
 - 本社授證 46 週年暨交接慶典訂於 112 年 6 月 18 日(星期日)下午 5 時，假香格里拉冬山河渡假飯店餐廳舉行，即日起請儘速向秘書處報名，以利處理相關事宜。

紅箱報告

- 05/24 第 2411 次例會，紅箱金額總計 61,200 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

友社消息

礁溪社：

- 謹訂於 2023 年 6 月 24 日(星期六)假礁溪寒沐酒 3 樓宴會廳舉行授證 45 週年紀念、新舊任社長暨內輪會會長交接典禮。

五結社：

- 原訂於 6 月 14 日(星期三)，舉行第 44 次例會變更為移動例會，時間及地點如下：
日期：112 年 6 月 17 日(星期六)
上午 9:30 集合
地點：南澳朝陽國家步道健行 (蘇澳鎮南澳漁港旁)
用餐地點：鄉味津海鮮餐廳 (蘇澳鎮朝陽路 9 號)中午 12 點
- 訂於 6 月 28 日(三)舉行第 45 次例會，本年度最後一次例會「TOTO 社長卸任前感恩餐會」。

友社聯誼消息

宜蘭西區社：

- 社友劉明智父親與世長辭，謹訂於 112 年 6 月 12 日(農曆 4 月 25 日)星期一下午 2 時假桃園市御奠園淨界紀念會館二樓(桃園市中壢區培英路 310 號)舉行公奠禮。



扶輪基金保管委員會主委文告

掌握在各位的手中

在扶輪，6 月代表某個篇章的結束，另一個章節的開始，也是一段展望未來同時回顧過去的苦甜參半的時刻。

回顧這一年，扶輪基金會有許多成就。我們重申我們對抗小兒麻痺到最後一刻的決心。扶輪與其在全球根除小兒麻痺計畫的夥伴正在推行一項策略來阻止野生型小兒麻痺病毒在流行國巴基斯坦及阿富汗傳播，並阻斷其他國家因疫苗衍生的小兒麻痺疫情。去年 10 月，扶輪、蓋茲基金會，及國際社會總共承諾捐獻 26 億美元給這項計畫。

我們知道要根除小兒麻痺需要什麼，我們有達成這點的策略。我呼籲所有扶輪社持續在這項歷史性的工作採取行動，提高認識及捐款，尤其是接近 10 月世界小兒麻痺日的時候。此外，考慮加入你扶輪社或地區的「根除小兒麻痺等疾病計畫會」(PolioPlus Society)，或是創辦一個這樣的團體，每年集體固定捐出定額款項，直到小兒麻痺根除。

我們的基金會也透過災害救援救助金，來因應重創敘利亞及土耳其的強震，協助扶輪社及地區提供援助。

基金會持續成長。扶青社開始自行推動並申請基金會獎助金。我們下一個扶輪和平中心——

拜沃爾特基金會 (Otto and Fran Walter Foundation) 的捐款之賜——將設立在伊斯坦堡的班賽斯爾大學 (Bahçeşehir University)。

所有推動獎助金計畫或透過捐款來支持扶輪基金會的人，我感謝你們。如果你還沒捐獻給扶輪基金會，請在 6 月 30 日以前透過網路捐款，讓我們可以為這一個精彩年度畫下完美句點，達到我們募集 4 億 3,000 萬美元的目標。

我們今年的所作所為值得驕傲，可是讓我們不要因自滿而停下腳步；讓我們繼續堅持努力下去。

最能代表堅持的人之一就是曼德拉 (Nelson Mandela)。2008 年 90 歲生日前，他在向全球重要人物演講時說：「要讓世界變得更美好，造福所有人，尤其是貧民、弱勢者，及邊緣者，就掌握在你的手中。」

改變世界確實不在他人而是在你我的手裡，幫助那些有需要的人就是扶輪及扶輪基金會現在及未來許多年的關鍵特色。

我祝福下屆保管委員會主委巴利·拉辛 (Barry Rassin)、所有保管委員，及我們的辦事員能持續順利透過扶輪基金會來改善世界。

萊斯禮 IAN H.S. RISELEY
扶輪基金保管委員會主委