

健康養生園地~常吃 7 類食物的人，老了血管也不堵！有你愛吃的嗎？

第一、生薑

生薑當中含有姜烯酚、姜烯酮，而這種兩種成分可以達到比阿司匹林更好的抗凝效果，因此有血液清道夫的稱呼，可以有效降低血液粘稠度，還可以減少血小板的凝集，說明患者來達到預防心肌梗塞以及腦梗塞的作用。

第二、洋蔥

洋蔥當中含有前列腺素成分，而這種成分可以有效擴張血管降低血液粘稠度，同時還可以增加血流量預防血栓形成，此外洋蔥當中含有的槲皮酮還可以說明抑制血小板凝集，在防血栓方面又增加了一份功勞。

第三、魚類

多吃魚可以有效幫助調節血脂，而且還可以使得血液當中的纖維蛋白原下降，因此可以幫助對抗血栓形成。

第四、茶

茶可以說明抑制血小板凝集，可以說明促進纖溶系統活性，從而可以防止血栓形成，而且綠茶當中還含有兒茶素成分，跟阿司匹林的藥效一樣，可以達到同等對抗血小板凝集的效果，因此多喝綠茶的話不僅可以有效抗血栓，還可以說明稀釋血液，有效阻止血液粘稠的情況發生。

第五、黑木耳

黑木耳當中含有氨基酸、烏苷酸、谷氨酸以及礦物質跟維生素，除了這些還含有腎上腺素等多種抗血栓物質，因此可以說明抑制血小板凝集力，可以有效達到預防血栓的形成。

第六、橄欖油

橄欖油可以使得血小板黏附性跟血小板釋放血栓素 A 的作用下降，因此可以達到有效抑制血小板凝集跟血栓的形成。

第七、蔬菜水果

蔬菜跟水果當中都含有豐富的維生素。跟膳食纖維，而這兩種成分都可以抑制血小板凝集，因此可以有效降低血液當中纖維蛋白原的含量，也可以降低血液粘稠度，因此可以有效避免血栓的形成。

都說病從口入，注意健康飲食可以有效防止一些疾病發生，因此在認識哪些食物可以預防血栓之後，還需要在自己生活中應用起來，這樣才可以真正為自己的健康保駕護航，此外，預防血栓別忘了多運動。



# 蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.

互為貴人 創造希望 23-24 全力以赴

第 47 卷 第 41 期 2024 年 05 月 22 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 41

## 【第 2463 次例會】

### 例會主講人



姓名：駱宏威

現任職務：安娜花園寫真館 總監

經歷：2020/2021 年宜蘭社/羅東西區社攝影講座

2022 年花蓮社 上/中集攝影講座

2023 年 RYE 長期交換計畫/佛光大學攝影講座

2023 年苗栗南區社/台北集賢社攝影講座

2024 年 RYE 長期交換計畫攝影講座/行李收納主講人

2024 年新北單車網路社寶眷聯誼會攝影全日課程講師

2024 年三重南欣社/新北百富社/冬瓜山社攝影講座

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
5/22第2463次例會(三) 主講人:社友 駱宏威 講題:用手機就能 拍出國際級的好照片	5/29(三) 大漢溪社 前社長 陳榮勝 專題演講	5/22(三) 宜蘭社 社友 駱宏威 專題演講

### 05/15 第 2462 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
64(不含賣眷)	2	48	0	77%	14	74%
社長 簡明發 T.B.B.	社長當選人 黎文雄 Piao Pie	副社長 游本吉 Safe				
秘書 蘇晉慶 Plank	財務長 俞國明 Akira	糾察 林吉龍 A.B.S.				
出席主委 林永裕 Builder	聯誼主委 呂輝宏 Tire	節目主委 吳枝坤 Study				
公共形象主委 陳宗鼎 Computer	扶輪基金主委 俞國遠 Part	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





5月15日副社長游本吉代理主持例會



蘇澳消防分隊陳治堯隊員專題演講



副社長頒發小社旗及車馬費予主講人

### 社長致詞

- 05/22(星期三)假本社社館舉行第 2463 次例會。
- 社長致詞—
  - 感謝VP. Safe於上週例會代理我主持例會，謝謝您。
  - 歡迎宜蘭社社友駱宏威Camera蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽。

- 5/16(四)感謝PE. PiaoPie代理我參與宜蘭社授證典禮，也謝謝一同前往參加的社員及夫人。
- 本週我將帶領本社社員們參與世界年會，下週三例會則交由VP. Safe代理主持。

### 社務報告

#### 國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

主旨：為花蓮地震援助計畫由 3490 地區（以下稱本地區）發起之世界社區服務在花蓮（以下稱花蓮地震 WCS）計畫，誠摯邀請 RI、扶輪基金保管委員會、世界各地區、姊妹地區、姊妹社、台灣扶輪總會、台灣 12 地區、世界級台灣各社、社友們、各界配合共襄盛舉，請查照。

說明：

- 2024 年 4 月 3 日花蓮地震，造成巨大的損害，來自世界各國扶輪社伸出援助及表達關心。
- 依據 2024 年 4 月 25 日花蓮地震援助計畫研討會議結論，本地區迅速提出花蓮地震 WCS 計畫，計畫包括 2 個全球獎助金服務計畫（Global Grant Service Project）及一般捐贈的一般性服務計畫、扶輪災害救援獎助金計畫，其內容綱要：

- 花蓮學校基礎教育設備相關的重置服務計畫（GG2464043）。
- 振興花蓮經濟相關服務計畫（GG2464497）。
- 物資捐贈給花蓮的一般性捐贈相關服務計畫。
- 扶輪災害救援獎助金計畫。

3. 社友贊助方式共計兩種，說明如下：

- 捐贈美金現金（通稱保羅哈里斯 1 單位等於 \$1,000 美元）給扶輪基金會，並且指定用途給本地區花蓮地

震 WCS 的 GG 服務計畫案（GG2464497 及 GG2464043），由各社先調查及登記，待地區通知繳款。

- 捐贈新台幣現金到國際扶輪 3490 地區為花蓮地震援助計畫特別開設的專款專用帳戶：  
戶名：國際扶輪 3490 地區  
帳號：板信商業銀行  
0659-5-00004936-1

#### 本社部份：

- 本社新、舊任理事會議訂於 5 月 31 日（星期五）下午 5:30 假宜蘭凱旋宴會廣場舉行，敬請 47 屆、48 屆理事們準時出席與會。

#### 宜蘭縣一、二分區聯合社區服務攝影

◆由冬瓜山扶輪社主辦宜蘭縣十五社聯合社區服務『順安國小國樂團練習室改善計畫』訂於 113 年 5 月 14 日（星期二）上午 10:30 假順安國小禮堂舉行。



### 得獎感言

中華扶輪教育基金獎學生  
洪宜如 同學

親愛的蘇澳扶輪社：

今年的夏天我即將畢業，回顧過去的學習歷程，我深深感受到了學校和社會給予我的無私支持和幫助。其中，扶輪社的教育獎學金對我而言更是無比珍貴的禮物，我要衷心感謝蘇澳扶輪社。您們的給予的機會不僅解決了我在學習生活中的經濟問題，更讓我能夠專心投入到學業和研究中，提升自己的專業能力和學術水平。中華扶輪教育基金會一直以來對教育事業的支持和貢獻都是無可估量的，我感到無比榮幸能夠成為中華扶輪獎學金的受惠者。這份獎學金不僅是對我個人的支持和鼓勵，更是對我未來發展的一份重要扶持。您們的信任和支持激勵著我更加努力地學習和成長，為實現自己的夢想奮鬥不息。感謝中華扶輪教育基金會給予我無限支持，讓我在成長過程中始終充滿自信和勇氣。無論是學業上的困難還是生活中的挑戰，中華扶輪教育基金會始終在我身後給予我支持和鼓勵，成為我很大的支柱，這是我成長中最大的幸福和動力。

我也感謝中華扶輪教育基金會給予了我許多資源，讓我有機會認識來自不同專業領域的同學朋友們。這些交流與互動不僅擴展了我的人脈圈，更豐富了我的思想和視野。在我迷茫和困惑的時候，也透過這些朋友的鼓勵，讓我能夠勇敢地面對困難，堅持追求夢想，感謝這些中華扶輪教育基金會的同學和朋友。在這段學習的旅程中，有你們的陪伴和支持，讓我感受到了無比的溫暖和力量。回想起我們一起參與了許多活動，分享著歡笑、喜悅，共同成長、共同進步。你們是我人生中最珍貴的財富，也會是我難忘的珍貴回憶。

再次感謝蘇澳扶輪社對我的支持和幫助，我會加倍珍惜這份機會，為自己的成長和發展繼續努力奮鬥，也會將所學所得回饋給社會，成為一名對社會有益的人才，現在的每一步都會成為未來的養分，和扶輪社一起走的每一步更是如此。