

文章投稿

落羽松與牙齒



作者 徐幼群

- 台大醫院牙科部補綴科
專任主治醫師 (1986~2018)

去年(2021)五月中，因新冠疫情升高為三級警戒，許多活動都被迫取消，好不容易到了秋天才逐漸緩和；而去年的夏秋轉換似乎也特別明顯，氣溫迅速下降，就有秋涼的感受了。因為常出外運動，觀察到樹木變色的現象特別明顯，有點像在北國(如日本、韓國、美國、加拿大等)秋天時的景色。

去年十二月正巧來到桃園龍潭附近，尋到一處觀賞秋景的地點 --- 落羽松大道(圖1及2)，前兩年來過，因氣候不對，就沒甚麼特色。這次就欣賞到許多正在變紅的樹葉，相當特別；再加上市府也積極建設了些設施，日後將是另一個新興景點，在此推薦給各位桃園的朋友們。

關於落羽松的相關資料，在網路上找了一下，竟然發現一個和牙齒有關連的點：這棵樹的名稱有好幾個，如 deciduous cypress; Taxodium; sabino tree; bald cypress; golden larch等；其中一個稱呼是 deciduous cypress，cypress是指它是柏樹類的，而 deciduous 和我們熟悉的乳牙 deciduous tooth使用同一個形容詞，這是為什麼呢？再進一步去查，原來 deciduous是源於拉丁文 decidere，意思是fall off，指會脫落的，所以 deciduous tree就是落葉植物，而 deciduous tooth就是會在成長過程中會脫落的乳牙。這是非常有趣的連結，等到冬季，葉子都落完後，樹頂就光禿了；所以就被稱為 bald cypress；至於 sabino是西班牙文，意思是聰明、獨立，男性會以此為名；推測因這樹形狀直立挺拔，所以有此稱呼。



圖1. 在龍潭台三線上有明顯的落羽松大道標示牌。



圖2. 從這裡進入

去年(2021)五月中，因新冠疫情升高為三級警戒，許多活動都被迫取消，好不容易到了秋天才逐漸緩和；而去年的夏秋轉換似乎也特別明顯，氣溫迅速下降，就有秋涼的感受了。因為常出外運動，觀察到樹木變色的現象特別明顯，有點像在北國(如日本、韓國、美國、加拿大等)秋天時的景色。

去年十二月正巧來到桃園龍潭附近，尋到一處觀賞秋景的地點 -- 落羽松大道(圖1及2)，前兩年來過，因氣候不對，就沒甚麼特色。這次就欣賞到許多正在變紅的樹葉，相當特別；再加上市府也積極



圖3. 及4. 整齊又有色彩變化的直立樹木，秋冬時給人浪漫的遐想。



圖5. 這是在武陵農場露營區的落羽松，樹上結了許多毬果。



圖6. 在小溪邊的樹林，成為拍照打卡的熱門點。

建設了些設施，日後將是另一個新興景點，在此推薦給各位桃園的朋友們。

關於落羽松的相關資料，在網路上找了一下，竟然發現一個和牙齒有關連的點：這棵樹的名稱有好幾個，如 deciduous cypress; Taxodium ; sabino tree ; bald cypress ; golden larch等；其中一個稱呼是 deciduous cypress，cypress是指它是柏樹類的，而 deciduous 和我們熟悉的乳牙 deciduous tooth使用同一個形容詞，這是為什麼呢？再進一步去查，原來 deciduous是源於拉丁文decidere，意思是fall off，指會脫落的，所以

文章投稿



圖7.這棵的葉子已經全落完了，
在枝頭的小圓球就顯明了



圖8.這是杉林溪的黃金水杉林落葉後的樣子，型態和上面那落羽松十分類似。

deciduous tree就是落葉植物，而 deciduous tooth就是會在成長過程中會脫落的乳牙。這是非常有趣的連結，等到冬季，葉子都落完後，樹頂就光禿了；所以就被稱為 bald cypress；至於 sabino是西班牙文，意思是聰明、獨立，男性會以此為名；推測因這樹形狀直立挺拔，所以有此稱呼。

按照學名，它應該是杉樹，所以稱"落羽杉"更正確；它並非台灣原生的樹種，而是在二十世紀初由日本人引進，據說源自美國的東南部，是沿河岸邊生長的，性喜潮濕，老樹根部常向四周隆起，形成板根；生長在沼澤地或水中者有木質圓柱形膝狀根(knees)，拱出地面，這是它獨特之處，樹幹周圍也有瘤狀或膝蓋狀的呼吸根(pneumatophore)，以吸收空氣中的氧氣，供應被淹沒的地下主根；也可用來支撐高聳樹幹的重量。在排水通暢之地，生長良好；為水岸造景樹種(圖6)。

落羽杉為落葉喬木，高度可達10-40米，樹幹直徑可達1-2米，樹幹通直，外形似水杉(圖8)，生長緩慢，樹齡可達600歲。

落羽杉春季會生長出短枝及嫩綠色小羽葉，葉片扁平線形，長約1-1.5厘米；小羽葉互

本文章稿費捐贈世界展望會「烏克蘭難民兒童救援計畫」



遇到同業醫醫相害怎麼辦？

文 / 新光保險 陳國明 專員



根據媒體報導，目前台灣牙科診所比超商多的現象方興未艾，可見得牙科醫師在台灣面臨激烈競爭而承受的壓力非常大，相對的台灣牙科醫師的壽命也比一般人來的低，所以面臨到同業醫醫相害的案例也層出不窮，筆者在此提供一些建議，希望牙醫師遇到同業醫醫相害時，能夠從容面對，無畏無懼。

同業醫醫相害的背景主要是牙科系或各學會公會對醫學倫理的忽視，雖然這幾年很多牙醫師公會、學會、教學醫院對此題目注重並提高分貝希望牙醫師們尊重醫學倫理，而避免醫醫相害的情況發生，然而因為業務競爭的緣故，醫醫相害的情形仍然時常看見。

醫醫相害的情形有下列二種：

一、價格競爭

如圖，這是2月中旬筆者上班路上隨手拍照的相片。A家診所花了廣告招牌標榜植牙3萬6千元，沒想到 B家診所用紙板寫個植牙3萬3千立在摩托車上，擺明了價格競爭拉別家診所的客戶，曾有醫師問我什麼是醫學倫理？這個圖就是醫學倫理，甯說B診所是不是光靠比A家診所便宜3千就可以把人招攬過去，事實上B診所還有投機取巧的嫌疑，試問我如果是病患，趕去紙板診所看嗎？但是反過來想，A家診所自己就用價格競爭來招攬病患，似乎也是將自己落入價格循環比價的框框，因為植牙本身就有失敗的風險，如果一顆植牙收



6萬或者8萬，其實裡面的醫療費裡含有轉診重作或者退費的內涵，一旦只收3萬6或者3萬3甚或更低(高雄有到2萬)，萬一碰到植牙發生失敗或者其他問題，會造成更難以挽回的醫療糾紛或者入不敷出的窘境。本來自費醫療本身就不該以價格作為唯一的比較因素，可是我們很多可愛天真的牙醫師們卻一直教育民眾單單以價格為植牙的唯一比較因素。植體廠牌、醫師時間、醫師專業、診所衛控.....全部被醫師拋到腦後。所以筆者認為避免落入價格競爭的醫醫相害首要之務就是牙醫師教育自己和民眾：價格不是唯一決定自費醫療的唯一因素。所謂物以類聚，一旦以價格為唯一因素，診所便會吸引以價格為唯一考量的病患，而一旦別家價格比較低，病患也就被吸引過去，這對於穩健經營的牙醫診所是非常不適當的。

文章投稿

二、口語評論或文字論述(開診斷證明)前一位醫師的治療

醫學倫理裡面很重要的一個內涵就是尊重，一個紙板立在別人的診所門口前，根本醫學倫理死當，因為一點都不尊重另一個醫師。許多醫師認為尊重是一種道德訴求，其實不然，醫學倫理的尊重其實是一種法律法學的素養，也就是說，那是我們一定要遵守的法律規則，而不是飄渺虛無的道德訴求。這就來到了醫醫相害的第二種情形，口語評論或文字論述前一位醫師的治療。實務上，很多醫師會對於病患當前口腔上的狀況評論(口語或文字)是因為前一位醫師治療的結果，事實上，我們並沒有在前一位醫師的臨床治療時看到病患當時的口腔狀況，所以法律上，我們無從去判斷病患當前口腔的狀況是如何造成的，他目前的狀況有可能是病患本身的因素造成，也有可能是前一位醫師造成，也有可能是病患故意誘導我們去對前一位醫師做成誤判，然後對我們後面醫師的論述斷章取義來對前一位牙醫師做成控訴，實務上碰到很多這種醫醫相害的情形。法律上我們必須認知一點，那就是能對前一位醫師的治療只有醫事審議委員會或者各公會的醫審會委員或者法官才有權利去對一位醫師的治療做成評判，我們一般的醫師是不適合做這樣單方面的評斷，因為我們後續的治療醫師本身已是利益迴避者的身份，試問如何做進一步的評論，我們法源的依據又在哪裡？我們意見的重量又是如何？許多牙醫師告訴我，他們都不會去評論前一位牙醫師的治療，這樣的作法是正確的。不過仍然很多牙醫師我行我素任意評論，那麼遇到這種醫醫相害怎麼辦？如何可以從容面對，無憂無懼。

- 1.投保醫師業務責任保險: 選一家可靠信任的保險公司來處理醫醫相害是最快速的方法，一家可信任的保險公司可以很迅速地解決醫醫相害，讓醫師從容面對，無憂無懼。
- 2.向公會或者學會投訴，請求裁示：首先要知道醫醫相害的對手是誰？然後透過公會的仲裁或者協調，讓誤會冰釋，撓曲枉直。如此，醫師一樣可以從容面對，無憂無懼。
- 3.直接找對方理論: Bad idea.因為對方牙醫師沒有必要理會我們，他任意揮灑，大部分原因是為了搶業務，所以不理會我們的占大多數，所以這個方案是不建議的。

在此另外說明避免醫醫相害的另一種方法就是建立自己的競爭堡壘。形塑自己的業務專精或者業務強項來爭取病患的認同感，這比價格競爭策略來的有意義多了，如果沒有業務強項，也可以藉由管理強項來爭取認同感。診所的管理也是民眾選擇診所的因素之一，總之，價格競爭是下下之策，也是造成醫醫相害的原因之一喔。

本文章稿費捐贈世界展望會「烏克蘭難民兒童救援計畫」



心靈維他命，好書導讀專欄



導讀作者介紹 蔡怡怡

- 國立臺灣師範大學社會教育系兼任助理教授/文化教育工作者
- 專長：創造力教養、親職教育、成人教育、老人心靈調適與健康
- 著作：《喚醒天賦-正是時候啟動3-9歲創造力開關》、《愛情跳探戈》、《奉茶》、《各國終身教育政策評析》(芬蘭終身教育一章)及報章發表逾百篇

導讀書籍/出版社/作者

- 《最高睡眠法》/悅知文化/西野精治(史丹佛大學醫學院教授暨睡眠與生理週期神經生物學實驗室主任)
- 《為什麼我們睡覺》/天下文化/馬修.沃克(哈佛醫學院神經病學教授、加州大學神經科學暨心理學教授·創立人類睡眠科學中心)
- 《想法一改變, 壓力就不見: 化解九大壓力源, 重獲幸福情緒》/時報出版/吳娟瑜

睡出生龍活虎元氣滿滿—精選三本書助你好眠

很多人的早晨及上班第一件事就是喝一杯咖啡，也許是啟動一天的儀式，也可能是沒睡飽的提神咖啡；朋友間常聊的熬夜、追劇、趕報告、吃宵夜、半夜餵奶、沒睡好、失眠等話題都跟睡眠相關。近年亦有學者與家長倡議「讓孩子睡飽」才合乎健康且有助學習，提案廢除早自習跟延後上學。睡不飽會影響我們的工作表現、學習嗎？

許多人因工作、生活的壓力，腦一直處在活動狀態，導致許多睡眠問題。在美國，睡眠診所數量據說多達兩三千家，很多人都有睡眠困擾，「助眠」產業(含處方藥和非處方藥)每年產值達三百億美元；另2020年數據統計，臺灣吃安眠藥的人數高達四百二十萬人，平均每五、六個人就有一個人在吃安眠藥，一年就用掉近九億顆安眠藥，人數高居亞洲第一、世界第二，臺灣堪稱「失眠王國」。

你滿意你的睡眠品質嗎？你有睡眠困擾嗎？究竟該怎麼做才能好好地睡一覺呢？為了助大家好眠，我這次挑選三本書《為什麼我們睡覺》、《最高睡眠法》及《想法一改變, 壓力就不見: 化解九大壓力源, 重獲幸福情緒》，前面兩本書的作者都是睡眠研究領域的專家，沃克教授曾在哈佛醫學院擔任神經病學教授，現在是加州大學神經科學暨心理學教授，並創立「人類睡眠科學中心」，他以大量研究數據探討睡眠對於人類的健康和疾病的影響，因此從《為什麼我們睡覺》一書，我們可認識睡眠是什麼、為什麼我們該睡覺、會做夢及從安眠藥探討二十一世紀的睡眠新願景等。撰寫《最高睡眠法》的西野精治是史丹佛大學醫學院教授暨睡眠與生理週期神經生物學實驗室主任，他為我們解釋人體的睡眠開關、如何睡好覺及如何獲得「黃金睡眠九十分鐘」。除了從科學研究、專家建議角度整理出助眠訣竅外，我另從

文章投稿

吳娟瑜《想法一改變, 壓力就不見: 化解九大壓力源, 重獲幸福情緒》一書摘出自我放鬆技巧, 祝福你我一覺好眠到天亮!

怎樣才是醫學上的失眠?

我們偶而睡不好, 而且通常有明顯的原因, 如工作壓力、跟伴侶關係緊張摩擦、為孩子操煩等這類短暫的睡眠問題, 一般不會被視為慢性失眠。沃克教授在《為什麼我們睡覺》指出, 要符合睡眠醫學的下面每一項臨床特徵, 才會被診斷為失眠症, 包括對睡眠量或睡眠品質不滿意(如難以入眠、難以維持睡眠、過早醒來); 感到明顯的困擾, 或造成白天時的障礙; 連續三個月以上, 每週至少有三晚失眠; 沒有其他會造成類似失眠症狀的精神障礙或病症。

依照臺灣醫學診斷標準, 無論是入睡困難、睡眠中斷或過早清醒, 只要一星期內有三天以上、每次三十分鐘, 且持續一個月都無法改善, 並影響生活及白天精神狀況, 就可稱為慢性失眠。

我們需要足夠且優質的睡眠

睡眠有助於我們發揮學習效果。在學習之前先睡飽, 可幫助腦準備形成新記憶, 因為睡覺時, 大腦會將新近獲得的記憶搬到長期儲存地點, 藉此釋出短期記憶的儲存空間, 進而把我們的學習能力補充好; 學習之後的睡眠, 可以鞏固記憶、避免遺忘; 睡覺時的快速動眼睡眠和做夢, 除了可以保障我們的精神平衡、提振情緒, 還可以幫助我們將過去的知識與現在的學習融合, 激發創造力、提升解決問題的能力, 夢還能撫慰痛苦的記憶, 幫助我們走出創傷。

從研究結果檢視, 譬如NASA發現, 短短二十六分鐘的小睡, 就能使太空人的表現更好、有優質睡眠的員工生產力與創意都會表現較佳; NBA籃球運動員一晚睡眠超過八小時, 每分鐘得分會提升近三成; 有多項研究顯示睡眠可提升各式各樣的運動表現, 且適用於青少年、業餘或頂尖運動員, 因為效果驚人, 所以2015年國際奧林匹克委員會發表一份聲明, 強調睡眠對於男女運動員的運動發展具有重要性與必要性。

此外, 當我們睡覺時, 尤其是深度非快速動眼睡眠期, 大腦的強力清潔隊--膠淋巴系統排除代謝污物的效率會提高十倍到二十倍, 讓我們的大腦可以淨化、隔日再次有效率的運作。前述膠淋巴系統清除的有毒廢物之一, 包括與阿茲海默症有關的類澱粉蛋白; 沒有充分睡眠, 腦中的類澱粉蛋白斑塊愈積愈多, 深睡愈少, 類澱粉蛋白斑塊愈多, 造成惡性循環, 得到阿茲海默症的風險顯著提高。因此, 有睡眠障礙的人, 如失眠、睡眠呼吸中止症患者因深睡不足可能面臨上述高風險之況。

而當我們睡覺時, 夜裡濃度會提升的生長激素是身體絕佳的療癒機制, 生長激素可以修補受損的血管, 若睡眠被剝奪, 血管系統處於受損的脆弱狀態, 容易發生動脈粥狀硬化(血管阻塞), 進而造成心臟病發和中風。



綜合上述，睡眠對於我們非常重要，誠如沃克教授指出健康的三大支柱，包括睡眠、飲食和運動，睡眠更是飲食和運動得以立足的基礎。我們非常需要足夠且優質的睡眠。

睡眠不足會產生什麼問題

睡眠不足帶來的身心問題，包括無法控制衝動、容易覺得肚子餓或吃飽了卻還想再吃，讓人更想吃甜食及垃圾食品；睡眠不足容易造成免疫力下降、增加肥胖、吸菸、酗酒、藥物成癮和吸毒機率，罹患心血管疾病的風險提高四倍、血壓飆高、傷害冠狀動脈、交感神經系統過度活躍、罹癌機率大增五成；尤其只要一晚睡眠少於六小時，生理的有氧能力會顯著下降、更容易感到筋疲力竭，對身體與心理都會帶來損害，甚至若一晚只睡四小時，對付癌症的自然殺手細胞數量剩下不到一半；長期睡眠不足，可能導致如高血壓、糖尿病、慢性疼痛、中風、生殖系統出差錯(精子數少，且精子本身會有較多畸形的問題、女性則懷孕能力降低、懷孕前期較易流產)、免疫力低下、容易感冒，導致腫瘤、癌症等等問題。失眠或長期失眠也容易精神不穩、憂鬱、焦慮並影響學習成果。

柏克萊加州大學教授馬修·沃克在《為什麼我們睡覺》提到一個研究發現，當一個人醒著超過十六小時，心理與生理狀況就會開始惡化，若持續到二十小時不睡覺，精神狀態跟喝醉者狀態一樣，但「腦部瞌睡」比酒駕危險，因為乍看似乎很正常、清醒，實際上卻可能所有功能都無法正常運作；有睡眠負債的人，本人毫無自覺，但可能突然呈現三、四秒的睡眠模式，若是以開車為例，一旦恍神四秒，時速六十公里的車子便會失控暴走近七十公尺，區區數秒的微睡狀態就可能釀成車禍。

因此，從嚴謹的研究資料統計結果，西野精治教授指出睡眠是所有醫學的基礎，只有睡眠能做到大腦及內臟維護，睡得好便能搞定身體節奏平衡，也是有了優質睡眠，飲食與運動更能發揮更大的效果。

接下來我們來看看如何確保最佳睡眠，好讓我們白天能神采奕奕呢？

睡好覺的訣竅—不光是睡得多，而是要有優質睡眠

西野精治教授在《最高睡眠法》一書中建議我們提高「黃金睡眠九十分鐘」的睡眠品質，創造出最棒的大腦與身體。當我們晚上睡覺時，通常會經過四到六個睡眠週期；所謂「黃金睡眠九十分鐘」即入睡後的第一個週期，稱「非快速動眼睡眠期」(即REM階段)，此階段大腦和身體均為睡著的狀態，也是最深沉的睡眠階段。之後的睡眠週期就會越來越短。要有優質的睡眠品質，就是要能夠睡著馬上進入「黃金睡眠九十分鐘」期、有不中斷的睡眠週期及固定的睡覺與起床時間。

西野精治教授並主張若要一入眠就進入「黃金睡眠九十分鐘」，就是體溫要「提高、降低、縮小差距」，如健康者在睡前手腳會變暖，皮膚溫度會上升，皮膚溫度會上升後再散熱，以降低深層體溫，因此為了要提高皮膚溫度，接著讓身體降低深層體溫，產生睡意，建議在睡前一個半小時前完成洗澡。晚上可穿襪子來溫暖雙腳，睡覺時脫下襪子散熱以降低深層體溫，好幫助入睡。他還提到可睡「蕎麥殼枕頭」讓腦袋冷靜下來。

文章投稿

除了體溫是好眠的關鍵外，還有睡覺前，記得將腦袋切換至休眠模式：睡前不要掉入工作、運動、飲食、滑手機以及使用電腦等讓大腦無法休息的陷阱，這些活動仍讓大腦持續在工作壓力與肉體疲勞的運作模式中。

接著我就不去贅述理論部分，而是直接綜整兩位學者建議，分成作息、運動、飲食及環境與習慣等重點，好讓大家可以在生活中運用最佳睡眠訣竅：

► 有關作息的建議

1. 遵守規律的睡眠時間，每天固定就寢與起床時間（尤其是就寢時間，假日補眠的效果有限，真正好的方法是回歸生理機制）。
2. 必須在凌晨12點前上床，能在11點左右最好。
3. 避免熬夜。專注的大腦很興奮，且由於錯過了入睡時機，即便能立刻睡著，在這種時間也不會出現「黃金睡眠90分鐘」；一旦到清晨才入睡，生長激素雖勉強會分泌，但其他激素是無法正常分泌的。
4. 六、日早晨只是比平常多睡一到兩個小時的話，通常不是什麼大問題，畢竟那是身體所需；請注意週末作息務必要如常，即使比平常睡得多，就寢時間最好還是和平日一樣。
5. 生活節奏的紊亂會直接反映於睡眠節奏的紊亂，如此一來，「黃金睡眠90分鐘」會被荒廢，許多睡眠的好處無法順利發揮，熬夜結果是到了清晨，睡意都還存在，即便是起了床，腦袋卻昏昏沉沉。
6. 小睡僅限二十分鐘左右、不要在下午三點之後睡午覺。研究報告顯示，每天一小時以上的午睡，會增加罹患失智症的風險，也會增加糖尿病風險；午睡若想稍微小睡一下，卻一睡就超過三十分鐘的話，其實就已有異常老化或罹患疾病的可能性。而睡眠負債及睡眠品質的低落，可能會讓人容易罹患失智症，但另一方面，午睡超過一小時的人，比起沒有午睡習慣的人，失智症罹患率竟高達兩倍，這是我們要留意自己之處。失智症到目前仍無法治癒，所以應該盡快去醫院進一步檢查。

► 有關運動的提醒

1. 運動好處多多，但是不能太晚運動。盡量每天運動至少三十分鐘，但要在睡前兩到三個小時前結束。
2. 早上起床不要劇烈運動：因為劇烈運動引發肌肉痛及關節痛，還有體溫上升過多，導致體溫降至比原本還低，致早上沒有精神。

► 有關飲食的建議

1. 遠離咖啡因、尼古丁、冰涼提神及嚼口香糖：咖啡因在身體裡的影響會持續到八個小時，因此若你打算晚上十一點睡覺，下午三點以後就不要碰咖啡因食物，咖啡因食物包含咖啡、茶、巧克力、可樂、等等，而尼古丁是讓人不容易熟睡；冰涼的食物及嚼口香糖會提神（咀嚼會讓人清醒）。



- 2.睡前不要喝酒：酒精會讓人放鬆，但會讓睡眠較淺，人容易因為酒精退去而半夜醒來。
- 3.避免太晚吃大餐、喝太多飲料：晚上不要吃過量的肉，因為肉不好消化、不要喝過多的飲品，飲品容易讓人不斷想上廁所。
- 4.避免服用會延遲或干擾睡眠的藥物，若正在服藥，請諮詢醫生。

► 有關環境與習慣的建議

- 1.睡前要放鬆、臥室要黑暗、稍涼、沒有電子產品，時鐘、手錶也不要放在視線所及之處，以免試著入睡還擔心時間。
- 2.睡前泡個熱水澡：泡澡幫助身心舒緩放鬆、泡澡後體溫會降低幫助入睡。
- 3.適當曬太陽：試著每天至少曬三十分鐘的陽光，若有難以入睡的問題，則在早晨曬一小時的陽光。
- 4.不要醒著而仍躺在床上。如果上床後二十分鐘仍醒著，或開始擔心、焦慮，最好起床做些輕鬆的活動，直到睡意產生再上床。

► 壓力造成失眠的解方--自我放鬆技巧及正面祝福自己

若你是因為思緒紛擾、心情受挫及各種壓力而無法放鬆呢？可翻閱吳娟瑜《想法一改變，壓力就不見：化解九大壓力源，重獲幸福情緒》一書，比如穿著寬鬆舒適的睡衣、臥室物品歸納整齊、睡前輕鬆散步、泡澡或雙腿泡熱水，睡前和家人有良好互動、分享和互道晚安、睡前可翻閱內容輕鬆小品書籍；若有掛在心上的事，不妨記錄在筆記本上，並告訴自己「一切明天再說」。

她特別提到，很多睡眠品質不好的人，關鍵都在於躺在床上時，腦袋的負面思緒就一個個跑出來了，例如「糟了，今晚我鐵定睡不好」、「奇怪，為什麼一直沒辦法睡著」、「都是你們吵得我沒辦法睡」、「唉！我就是睡不著」，她在書中分享她個人常用的兩個安眠技巧：

- 1.自我放鬆技巧：在睡覺時讓自己從頭放鬆到腳底，眼睛閉上，從頭頂、頭顱裡面、耳朵、額頭、眉毛、眼球、鼻子、臉頰、嘴巴、牙齒、下巴、脖子.....身體掃描到腳底，默念著：「頭頂的部份放輕鬆了、放輕鬆了，放輕鬆了，放輕鬆了，肩膀放輕鬆了.....」就是這樣定下心，透過深層呼吸的方法，讓自己的身心都沈澱，放鬆了就好睡。
- 2.「我喜歡我自己」技巧：這個方法非常簡單，就是放鬆地躺到床上時，心中默唸：「我喜歡我自己、我喜歡我自己.....」能默唸多久就默唸多久！讓自己在「我喜歡我自己」的自我暗示、自我祝福中睡著。醒來時，必定很美好。

文章投稿

睡眠修復我們的大腦和身體，讓我們恢復疲勞、重新開機

讀了《為什麼我們睡覺》、《最高睡眠法》不僅了解夢是越多越好，更認識了睡眠有五大任務，包括讓大腦和身體「休息」、整理並固定「記憶」、調整「激素平衡」(如抑制食慾的瘦素、增進食慾的飢餓素、生長激素、泌乳素、性激素在睡眠時都處於運作狀態)、提升免疫力並遠離疾病及去除「腦內廢物」(當新的腦脊髓液被製造出來，就得被排出時，大腦中的廢物也會一併被清除掉)。占了每個人每天生活三分之一的睡眠真的很重要，睡覺會修復我們的大腦和身體，讓我們恢復疲勞、重新開機，難怪提倡「黃金睡眠九十分鐘」且研究睡眠三十年的西野精治教授說：「身為睡眠專家，我經常接觸運動員而有時看著他們，我會覺得他們的人生就像做研究的我及其他各界商業人士的濃縮模型版，因為他們必須在短時間內創造出好成績，所以他們對睡眠總是相當認真，從研究數據也可明顯看出，越是認知睡眠的力量並努力睡好的選手，越是能夠成為一流的人才」。

尋得適合自己的一覺好眠要花點力氣，你的安眠秘方找到了嗎？幸好西野精治教授指出：「好的睡眠一旦養成習慣，就不再需要那麼努力，可說是實現夢想的最簡單方法。學習正確的知識並改變行為……」這番話給了我們一劑強心針。記得喔，睡覺解千愁，來睡個健康美容覺，夢中什麼都有，祝好眠有夢！



此篇文章稿費 捐贈社團法人台灣夢想城鄉營造協會



六師聯誼會活動專刊

在近年疫情如此嚴峻之下，有賴六師們於各自專業領域上堅守崗位、汲營地為大眾犧牲及服務奉獻，致使防疫有成讓台灣能於110年底使疫情逐漸趨緩。

在本會葉忠武理事長的帶領、公關委員會主委涂福利醫師的召集下舉辦此次六師聯誼會，桃園市衛生局王文彥局長更是親臨現場為六師勉勵致詞，此次聯誼會能互相交流防疫經驗及卓見，持續共同守護桃園市民、為社會更盡一份心力，使六師原先友誼的橋樑更為堅固！當天現場規劃品酒、音樂演奏及伴唱等活動，由張暉姪醫師親自演奏小提琴樂曲，使六師開幕時樂曲漫揚於耳邊搭配上品酒活動，頓使人心曠神怡；而由陳建成醫師帶領六在舞台上高歌，成功使台上下炒熱氣氛，使得聯誼活動更加豐富、精彩。於活動尾聲時，本會葉忠武理事長將六師聯誼會下期舉辦之布條成功交接於桃園律師公會丁俊和理事長，希冀桃園六師未來彼此間合作能更緊密。近年來桃園市牙醫師公會務發展逐漸成長，也歡迎會員們多參與公會的活動相互交流！



六師聯誼會活動花絮



文章投稿



高爾夫球隊例賽-活動專刊

活動日期：3/13 (日) 活動地點：旭陽高爾夫球場

風和日麗，晴空萬里；適逢彰化縣牙醫師高爾夫球隊到桃園外地賽。經張文炳榮譽理事長及路永光主委與彰牙理事長的聯繫確認之後，本會球隊當盡地主之誼安排了一場友誼對抗賽。雙方以球會友，彰化縣高手雲集，本會也精銳盡出；經過了一番激烈的廝殺之後，戰績同燈同分；賓主盡歡。

球賽結束後在球場舉行晚宴，特別感謝葉忠武理事長及黃國光榮譽理事長各贊助\$3000餐費，彰化球隊贊助\$4000餐費；其餘餐費由簡志成副理事長全部買單；餐敘中大家交換禮物，交流熱絡，深厚的情誼不在話下。在彰化縣理事長以及球隊隊長的熱情邀約之下，我們也將在六月12日組隊到彰化參加他們的理事長盃高球賽及我們的外地賽；到時候歡迎大家熱絡參加。

隨著這一次的活動圓滿落幕，更讓人深深感受到打高爾夫球不只有益身心，更加能夠增加會員之間的感情以及促進與友會及各級高官們的交流。在此非常感謝歷屆理事長們及路主委長期對球隊的支持與協助；對高爾夫有興趣的醫師們趕快加入球隊這個大家庭，歡迎直接跟隊長及總幹事聯繫。

隊長：張勁松 0972728020 總幹事：屈智惠 0972996362



文章投稿



文章投稿