

- 創價教師教育實踐..... 11版
- 避免瓦斯爐造成室內空汙... 12版

# 創價新聞

SOKA PRESS

## 池田SGI會長指導

要讓身邊的人打起精神，使大家成為支持自己的人——這就是創造價值，這就是賢者。



■ 編輯者：台灣創價學會(TSA) 網址：<http://www.twsgi.org.tw>  
 ■ 發行所：創價文教基金會 訂閱查詢：(02) 28881770 每週二、五發行



■ 訂閱一年104期(含郵資)：國內NT\$1100、香港US\$59/亞洲US\$66/歐美US\$74  
 ■ 郵撥帳號50305098 ■ 銀行/代碼/帳號(合作金庫圓山分行/006/0822-765-302366)

## 景美醫院骨科主任曾國峰博士蒞會舉辦醫學講座 學習正確知識 保養維護骨關節健康

「醫生，膝蓋退化要開刀治療嗎」、「吃維骨力有效嗎」、「骨刺一定要開刀嗎」、「醫生我經常腰痠背痛，從下背痛到腳麻」，這是許多人經常會有的困擾。

醫學博士、曾任振興、榮總等醫院骨科醫師的景美醫院骨科主任曾國峰，於8月12日下午應創價之邀，特以「關節與脊椎的保養與治療 淺談骨力關鍵」為主題，在至善文化會館舉辦醫學

講座，向民眾介紹正確的保養骨本觀念。

臨床經驗豐富的曾博士，當天以實例講解方式深入淺出地帶領與會者認識退化性關節炎、下背痛、椎間盤突出等關節疾病的治療方式與預防之道。

針對退化性關節炎，他說，這是因為關節之軟骨老化或長期磨損所導致的發炎、疼痛、變形或骨刺等。對此，臨床上

會依據症狀輕重、關節退化程度而採取不同的治療，他說：

「除了藥物治療之外，非藥物治療方面有補充膠原蛋白、注射玻尿酸、復健等方式。嚴重的話，甚至必須施行人工關節置換手術。」

對於上班族常會有的下背痛有哪些改善方法呢？曾博士為大家示範生活中應注意的坐立、提舉重物等正確姿勢，並提醒大家背痛時宜先尋求西醫找出病因，再進一步找到最適合的治療方式，以免造成惡性循環。

關於退化性關節炎、下背痛等症狀的預防，他說，保持良好運動習慣、訓練肌肉力量以減少關節承受的壓力、時常伸展、拉筋增加關節活動度等，都是非常好的方式，並現場示範了幾個鍛鍊肌力的動作。最後，他強調，肥胖是大敵，呼籲大家維持適當體



曾國峰醫師告訴大家正確的醫學常識

重，才能保護骨關節的健康。

當天，座無虛席、觀眾踴躍提問，曾博士耐心地一一給予解答，迴響熱烈。大家紛紛表示，「讓我更了解關節與脊椎的保健」、「醫師妙語如珠，讓專業知識變得有趣」、「曾醫師耐心回覆問題，讓我們收穫滿滿」、「希望未來有機會還能參加這麼精彩的講座」。



與會民眾專心聆聽曾醫師介紹退化性關節炎等骨科疾病的治療及預防之道

## 創價將獲頒內政部「宗教公益獎」 秉持佛法精神 積極貢獻社會

「8.31台灣廣布原點之日」前夕，創價接獲內政部來函通知將於8月25日獲頒「宗教公

益獎」(原績優宗教團體獎)及「宗教公益深耕獎」(原行政院獎)的好消息！



創價每年在華山慈恩堂舉辦春、秋兩季追善回向勤行會 本報檔案照

2002年首次獲頒內政部「宗教公益獎」以來，這是創價第21度獲頒此一獎項；「宗教公益深耕獎」則是繼2013年之後



創價在屏東大學舉辦SDGs展

本報檔案照

第2度獲獎。

對於創價秉持佛法人本主義精神，持續舉辦座談會、佛法講座、追善回向勤行會、世界和平祈願勤行會及各種文教講座等；積極推進文化、教育、和平運動，包括：於全台各地大學舉辦SDGs

展；前往離島、原住民部落、新住民人口較多的地區及偏鄉舉辦「創價歡樂夏令營」；舉辦「文化尋根·建構台灣美術百年史」系列展覽、行動美術館；前往老人院舉行公益慈善義演等行動，內政部都給予高度肯定。