

- 我的前進之道 是師弟之道 5~7版
- 文學遊觀..... 11版
- 銀髮族健康飲食祕訣..... 12版

創價新聞

SOKA PRESS

池田大作先生指導

貫徹行學的人，是走在身為人最尊貴的勝者之道，是永遠前進的必勝之人。



■ 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 ■ 訂閱一年104期(含郵資)：國內NT\$1100 ■ 郵撥帳號50305098
 ■ 訂閱查詢：(02) 28881770 / (07) 3601770 (雲林以南專線) 每週二、五發行 ■ 銀行/代碼/帳號(合作金庫圓山分行/006/0822-765-302366)

創價與高雄市衛生局共同舉辦醫學講座 預防代謝症候群 從生活著手守護健康

為提升民眾健康意識，4月18日上午，創價特地向高雄市衛生局合辦醫學講座，邀請高醫岡山醫院內分泌新陳代謝內科主任李美月醫師，以「代謝症候群不是老年病——你每天的選擇，正在決定未來」為主題，於高雄文化會館述說正確觀念，提醒大眾重視日常生活習慣對健康的深遠影響。

五項指標符合三項即屬高風險

什麼是「代謝症候群」？李醫師詳盡說明判定標準包含：

- (1)腹部肥胖：男腰圍 ≥ 90 cm、女 ≥ 80 cm
- (2)血壓偏高： ≥ 130 mmHg / 85 mmHg
- (3)空腹血糖偏高： ≥ 100 mg/dL
- (4)三酸甘油酯偏高： ≥ 150 mg/dL
- (5)高密度膽固醇偏低：男 < 40 mg/dL、女 < 50 mg/dL。

(5)高密度膽固醇偏低：男 < 40 mg/dL、女 < 50 mg/dL。

只要符合上述其中三項，即具備高風險。李醫師指出，體重正常不代表健康無虞，真正的警訊在於「腹部脂肪堆積」，因此定期量測腰圍與檢視健檢數據，十分重要。

掌握「722」原則 「三低一高」飲食

當天，李醫師現場示範正確量腰圍的方式，並強調量血壓應遵循「722」原則，即連續7天、每天2次、每次量2遍。她分析，代謝症候群的成因，遺傳因素僅佔20%，不良生活型態則高達50%。

針對現代人常見的飲食失衡與久坐問題，李醫師建議採「三低



高醫岡山醫院李美月醫師

一高」飲食法（低油、低糖、低鹽、高纖），並維持每週至少要有150分鐘的中度運動，配合充足睡眠與紓壓，才能有效預防慢性病。

講座最後的有獎徵答氣氛熱絡，與會者紛紛表示，更加了解如何從日常做起，守護自己與家人的健康，獲益良多。



創價會員與民眾踴躍參加醫學講座，深感獲益良多。

婦人部圈育才幹部交流會 以關懷與行動 持續培育後繼成長

為深化幹部培育廣布後繼的使命，創價3、4月間於全台各地會館、講堂舉行婦人部「圈育才幹部交流會」。

活動一開始，播放影片〈青年啊！攀登勝利的山峰〉，內容描述池田先生前往各國關懷、鼓勵青年的慈愛身影，激勵人心的畫面燃起與會者誓願學習師匠精

神，守護青年成長的決心。

會中，針對如何陪伴青少年走過叛逆期與成長課題，特別觀賞教師部所製作的影片〈青春奏鳴曲〉，一同探討如何「解鎖青少年心門？」影片中強調，家長應放下控制與糾正孩子的心態，改以理解、傾聽與陪伴身心兩方面都處於高壓狀態的青少年。「真正的鼓勵是讓孩子感受到不孤單」這樣的溫暖觀點，讓與會幹部



高雄三圈/4.18 與會幹部



桃園一團/4.12

都深有共鳴。

除了上述單元之外，為了增進彼此交流、相互觀摩，各圈育才幹部紛紛發表閱讀心得、培育後繼及親子共戰的勝利體驗。桃園北區黃月雙就分享了透過自我人間革命，不僅陪伴孩子挑戰病業，更從早期擔任「國中輔導阿姨」，至今成為「育才幹部」的歷程。她笑說，要胸懷「育才阿姨」的驕傲，持續以關懷與陪伴來培育孩子們。高雄東區蔡華菁

則談到其陪伴孩子面對情緒、學習與表達障礙的挑戰過程，歷經艱辛、苦盡甘來，如今長子已經成為醫師、次子則是研究生部企劃室的成員，她們一家人透過信心轉變宿命的歷程，振奮人心。

各圈交流會處處都洋溢著認真學習與相互砥礪的溫馨畫面，與會幹部紛紛決意要以更多的關懷與行動，打造廣布後繼茁壯成長的幸福園地。（詳見2版）