

每週的扶輪思索

第三十一週

本週的扶輪思索是有關年度計劃基金以及努力獲得“每位扶輪社員，每年Every Rotarian, Every Year”的支持。

年度計劃基金是不受限制的去支持扶輪基金會計劃的主要來源，它資助著七大洲168個國家的計劃，計畫涵蓋從在非洲為村莊挖掘乾淨飲用水井到於拉丁美洲向兒童教導基本識字技能。在每天的任何時間裡，有數以千計的扶輪社員義務捐出他們的時間與專業，以確保所有對年度計劃基金的捐獻是被有智慧地用在優質的扶輪計畫上。假使“每位扶輪社員，每年”對年度計劃基金作一次捐贈，我們將能夠繼續進行我們扶輪基金會的偉大工作。

第三十二週

本週的扶輪思索是有關扶輪歷史Rotary History的重要性？

自古以來以英美為主體的英格羅薩克遜民族對事物的想法是用“歸納的方式”，那就是將許多事實的累積做出一個方向或型體。與此相反的思維方式，就是以德國為主體的日爾曼民族所用“演繹的方式”，他們則是依原理、原則或哲學來定出方向而成立體系。

前者是種實用主義，也就是種實行主義的思想。而我們的扶輪因係在美國發跡立足，故其宗旨、章程及細則自然都會是以英美為主體的英格羅薩克遜民族對事物的想法去思維、去推動，也就是用“歸納的方式”——以扶輪各種事實之累積為先行，若遇事必須加以修改時則以扶輪全體的總意來進行。每隔三年召開之立法會議的實體就是個極佳的證明。因之，無論扶輪之宗旨、章程及細則，每一項都是經此種“歸納的方式”過程而成立。是故，要去瞭解扶輪運動就要從扶輪之前的產生至今的整個發展過程，就是所謂的扶輪歷史開始著手起，並成為你、我、我們扶輪人當前非常重要的課題。概言而論，身為現今的扶輪人若不懂扶輪歷史就無法瞭解與把握這一種用“歸納的方式”而產生的今日扶輪運動之實體，更遑論去探討扶輪運動未來發展的方向與型體。



聚少離多忘了老公生日?

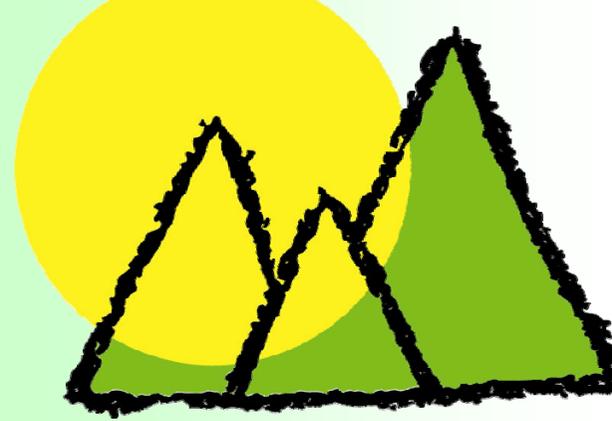


我們真每週都認真的做操

社友夫人聯誼餐會

日期：2011.01.12(三)
時間：12:00
地點：桐花客家私房料理民生店
地址：北市民生東路3段7號
電話：2518-2766
召集：P.P.C.P.A.夫人
P.P.ERIC夫人

台北陽明扶輪社 TAIPEI YANGMING ROTARY



陽明

YANGMING

WEEKLY BULLETIN

第35卷第26期

四大考驗

- 一. 是否一切屬於真實?
- 二. 是否各方得到公平?
- 三. 能否促進信譽友誼?
- 四. 能否兼顧彼此利益?

第 1765 次例會

日期：100年01月04日(二)
主講：陳志成 醫師
現職：安麗整形外科診所院長
講題：隱形化妝術 — 談微整形
學歷：台北醫學大學醫學士
經歷：台大整形外科主治醫師
紐約大學醫院整形外科研究員
台北市立仁愛醫院整形外科主任
台北市立聯合醫院整形外科總主任
大綱：1. 什麼是微整形
2. 肉毒桿菌素的作用機轉、應用與安全性
3. 玻尿酸的介紹
4. 微創手術

第 1766 次例會預告

日期：100年01月11日(二)
主講：陳信學 先生
講題：古董收藏經驗分享
邀請：P.E.B.J.

01/08 Tom 生日

01/09 P.P.Masa 結婚紀念日

01/10 Carrie 生日

第 1767 次例會預告

日期：100年01月18日(二)
主講：台北醫學大學副校長 蘇慶華 博士
邀請：Jimmy

恭禧當選!本社 99 年度常年社員大會已於 99 年 12 月 28 日舉行，並順利選舉出第 36 屆理事暨職員：
第 37 屆社長當選人兼扶輪社行政管理主委：張歐誠 (P.E.Romeo)
第 36 屆副社長：吳四賽 (V.P.Tony)
理事兼秘書長：許英昌 (Ian)
理事兼財會計長：彭秀霞 (Attorney Alice)
理事：陳政廷 (Accountant)、任又慶 (Aircon)
錢武祥 (Broker)、徐嘉利 (Carrie)
楊繼程 (P.P.Jack)、鄭文哲 (P.P.Mac)
江成泉 (P.P.Power)



社長：陳添桂 第36屆社當：郭伯嘉 副社長：張歐誠
秘書：陳政廷 社刊主委：楊繼程 會計：許英昌
辦事處：106 台北市仁愛路四段 77 號 5F
電話：(02) 2752-3410 2752-2764 FAX: (02) 2781-3331
例會：每週二中午 12:00 在福華飯店 3F 金龍廳舉行
網站：<http://ymrc-rotary.org>
內輪部落格 <http://www.wretch.cc/blog/ymwives>

姓名	NICKNAME	歡 喜 留 言	金 額
錢武祥	BROKER	※遲到。 ※感謝大家支持，希望不辜負大家期望，不要害到 B.J。 ※跑票是希望大家知道我的惶恐，感謝!	200 500
徐嘉利	CARRIE	※當選理事，新人實在惶恐。 ※謝謝 P.P.Stainless 的球，捨不得用ㄝ。	500 500
張秋珍	JANE	※遲到。	200
余連福	LANCE	※年尾回來看看是我最期待、最快樂的事。	2,000
陳志偉	LAWYER	※上星期例會適逢到台南開庭，未能聽到 Alice 的演講，實在可惜。 ※感謝 K&R 代班，聽說殺了不少，真是寶刀未，佩服! 佩服!	1,000
鄭文哲	P.P.MAC	※不知原因要捐款。	500
葉政彥	P.P.MASA	※GOLF 第四名。	500
李深浦	P.P.PAUL	※滑雪是冷熱交替的運動，也才知道自己是青春有勁、有活力的、快樂的。 ※祝全體社友新年快樂!!	2,000
江成泉	P.P.POWER	※當選 36 屆理事。 ※高爾夫賽第二名，表示我很健康。	500 1,000
張歐誠	V.P.ROMEO	※高爾夫第三名。 ※等了 37 年才能當社長，是真的嗎?還是做夢?當我醒來時才報告心得，謝謝大家的抬愛。	500 3,000
林文雄	P.P.STAINLESS	※很高興。 ※歡迎 PAUL 滑雪平安回來，想當年我是滑雪檢定考試獲二級執照。 ※東亞病夫，今天醒來獲 GOLF 社賽第一名。	2,000

三道熱湯改善血壓問題

※現代醫學認為高血壓是病，可能有腦中風的危險，需要接受治療，但是中醫卻認為高血壓不是病，它是疾病的結果，疾病才是「因」，但是造成高血壓的病因，除了高血脂、動脈硬化、內分泌失調等之外，其他的病因往往難以檢查出來，所以現代醫學就直接治療這個「果」，使用利尿劑、血管擴張劑等方式強迫降壓，務求使得「帳面」看起來漂亮，醫病雙方皆大歡喜。但是站在中醫的立場，強迫降壓只是治標，疾病的本質沒有改變，病因仍在，將來還是得面對它的傷害，而且到了疾病爆發的時候，往往也是積重難返，能夠亡羊補牢就不錯了。

※陰陽平衡，消除高血壓：中醫尋求高血壓的病因，往往都是氣血失調所引起，治療上是要整體體質能夠改變，回到陰陽平衡的狀態，病因若消除，高血壓當然就消除了，但因體質改變需花較久的時間，而患者往往用「西藥降壓」的習慣面對中醫治療，要求吃藥就要很快降壓，所以最後就會失去耐性，放棄根本治療之道。

※要改善血壓，除了用藥調整體質以外，也需要從生活習慣上做改變，而在飲食上，除了少油、少鹽、不要吃煎炸物、減少蛋白質攝取，還可善用食療來幫忙。

※喝湯一個月，控制血壓：阿嬤的三道湯，可以幫助改變體質，讓很多人的高血壓控制良好，只要連續吃一個月以上，很多人的血壓就自然恢復正常呢!

※紫菜蔥花湯 改善高血壓

紫菜蔥花湯是第一道湯。冬天因寒冷，血管更加收縮，血壓往往較高，光吃降血壓藥，強迫擴張血管，血管的本質沒改善，久而久之還會失去彈性，就算血壓「看似」正常，終究有破裂之虞。持續喝，改善血管彈性，以前喝紫菜湯，本以為蔥花是調味，後來才明白，紫菜含有許多可讓血管軟化的物質，蔥則能讓血管緩緩擴張，並促進循環溫暖手腳，效果和藥一樣好，機制卻更加自然。所以，會手腳冰冷的高血壓患者，無分男女、年齡，都很適合喝這道湯。唯需注意的是，紫菜的纖維很多，胃腸消化不佳的人，最好多咬幾下，以免肚子脹痛，若腸胃實在不行，也可以只喝湯，因為湯汁是精華。最奇妙的是，有些高血壓病人飯前喝紫菜蔥湯，飯後血壓就會降低，而沒有血管硬化、血壓正常的人喝這道湯，卻不會因此降壓過低。蔥雖然可以降低血壓，但是維持不久，所以建議要常常喝，以持續改善血管彈性。

※味噌海帶(芽)湯

味噌海帶(芽)湯是第二道湯。味噌對身體好處多多，還能幫助消化，海帶一樣可以軟化血管，但需注意鹽分不要過高。本道湯還可以加入豆腐，味噌和豆腐都是以黃豆製作的，裡面有很棒的卵磷脂，可以使血管裡面的髒污溶解清除，而達到保護心血管的作用。

※芹菜洋蔥蒜頭湯

芹菜洋蔥蒜頭湯是第三道湯。芹菜和洋蔥可以降血壓，蒜頭裡含有硫，可以保護肝臟和血管，加強肝臟清除毒素的作用，另外加上萵薺、番茄，都是風味好又健康的食材。這三道湯的效果在伯仲之間，大家可以輪著喝。

感謝 P.P.CLEMENT 提供網路資訊

紅箱捐款

第 1764 次例會

一般：6,900 元
體育：4,000 元
拍賣：4,000 元
合計：14,900 元

累計：551,189 元
達成率：50.34%

出席統計

第 1764 次例會

實際出席：23 人
請假：8 人
出國：3 人
補出席：1 人
免計出席：5 人
總計：40 人
出席率：72.50%



東亞病夫，終於醒來勇奪 GOLF 冠軍



GOLF 賽第二名，表示粉很健康



ROMEO 推了 37 年才肯當社長



常勝軍 P.P.MASA 獲第四名