



編輯室報告

過了中秋節，天氣就明顯變涼了。中醫認為「秋燥傷肺」，這時節很容易在呼吸系統、免疫系統出現毛病，例如過敏、感冒、皮膚乾癢等症狀，提醒大家要注意日常保健，調節飲食與適度運動，順應節氣，就能欣賞季節改變之美，不受侵擾。

秋天又總是與感性、悲傷等意象連結，古人說「傷春悲秋」，指的就是氣候容易影響人的心緒，秋冬也是憂鬱症的好發季節，因此，不論個人或親友有憂鬱病史或症狀，都建議盡速就醫，藉由藥物的幫助，可以適時緩解鬱結的情緒。

本期「專題企畫」單元，以「行動不受限」為主題，專訪神經內科、新陳代謝科、骨科、復健科等專科醫師，從神經退化疾病、慢性病、關節退化等疾病，並從症狀、治療、預後等面向，共同來探討預防失能與復健的重要性。

針對各科疾病諮詢的結論就是，預防勝於治療，因此從日常生活型態、運動、飲食做好保養，先把肌力、骨力都養好，就能大大降低骨質疏鬆、跌倒骨折的風險。

「安寧筆記」新增陳健鵬醫師「向死而生的個人英雄之旅」的演講內容，這不僅是陳醫師的臨床體驗與心得，更是個人矢志推動安寧善終的心路歷程。

「長照資源」單元專訪「照顧咖啡館」，以台中「有本生活坊」的為例，從空間、型態、經營模式，分享政府推動「一站式平台」的服務內容，除了讓有照顧需求的人，了解全台「照顧咖啡館」的存在意義，也提供有創業熱忱的讀者，未來投入長照事業的觀摩範例。

因為很重要，每一期都要提醒讀者、僧伽醫護雜誌電子書上架了！

掃描 QR Code 加入 Hy Read ebook 會員，就能免費訂閱。

感謝凌網科技大力協助提供平台，嘉惠更多讀者。

