

糖尿病資訊草稿歌曲

王禮彬

程序

第一單元：開場白說明程序並問候致意。

第二單元：演講三合一治療。

一、飲食控制。

二、運動。

三、藥物治療。

第三單元：結論：

一、感恩蔣公德政交辦成立榮總。

二、感謝榮總及林主任主導全國醫學推廣衛教。

三、林主任醫師及梁護理楷模的話。

第四單元：演講完畢，致感謝詞吹笛子「蔣公紀念歌」以示感恩。又做運動拋球模式。

第一單元：開場白

主持人好大家好！我向各位來報告。

演講題目糖尿病，內容方面欠詳盡。

歡迎各位光臨到，請你多多來指導。

祝福大家健康好，萬事如意樂逍遙。

讓我說聲謝謝你，讓我說聲謝謝你。

第二單元：演講三合一治療。

一、飲食控制部份：

七字一句利口溜，飲食控制說從頭。
 新陳代謝糖尿病，療效經驗請聽聽。
 飲食運動服藥劑，三合一把病治癒。
 我們飲食要注意，菸酒甜食要遠離。
 酸辣刺激少吃好，蔬菜水果多吃妙。
 奶油牛油及肉類，多含脂肪據說對。
 瘦肉家畜蕃石榴，一般營養都含有。
 主要營養蛋白質，存在肉魚海生物。
 豆類檸檬大蒜頭，蔥薑多吃調味口。
 花生瓜子冰淇淋，內臟蟹黃忌吃品。
 不吃蜂蜜甘薯粉，豬皮雞皮油炸醃。
 少吃多餐有定律，腸胃負荷能適應。
 多多請教營養師，詳知食物營養素。
 饑餓引發低血糖，暴飲暴食壞肚腸。
 烹飪紅燒清蒸燉，水煮涼拌好得很。

二、運動部份，拋球模式

第二運動最重要，要活要動都知道。
 年邁長輩身體弱，多做運動強壯多。
 有人適合太極拳，有人長跑好體能。
 不論怎樣做運動，健康成果不落空。
 身體強壯百病消，起碼達到沒煩惱。
 糖尿病友做運動，正面負面分兩種。
 負面影響低血糖，劇烈運動恐受傷。

白天運動看得見，夜間最好是避免。
空腹獨自勿運動，預防暈倒病加重。
運動方式有多種，慢跑游泳走快步。
還有拋球來拋球，健康快樂有幫助。
拋來拋去滿好笑，你笑我笑哈哈笑。
手腦並用全身動，表演技巧先要懂。
再談預防低血糖，重疊用藥會這樣。
中樞神經缺糖狀，是無警訊低血糖。
病友自己照料好，自己問題解決了。

三、藥物治療部份

第三就是服藥物，按時定量把握住。
醫師診斷糖尿病，處方用藥很多種。
胃藥循環糖尿藥，降血通血一起喝。
奉勸各位病友們，若有問題多討論。
面對現實糖尿病，耐心求診放寬心。
穩定情緒更重要，萬萬不可心頭焦。
疑慮障礙都排除，糖尿病症好相處。
警訊症狀低血糖，飢餓發抖眼失常。
冒汗煩躁又心悸，無法集中注意力。
十五克醣等份吃，汽水果汁百餘CC。
或一湯匙蜂蜜喝，四到六個方糖可，
若未見效請辦理，送院治療就可以。
主任醫師林宏達，看病療效貢獻大。
一心一意為病友，看診不眠又不休。

如果病人有痛苦，感同身受來排除。
菩薩心腸林主任，仁心仁術好得很。
特優醫師了不起，我們病人有福氣。

第三單元：結論。

一、感恩總統蔣公英明德政交辦成立榮總病人受惠良多，飲水思源誠表感恩致意，謹以笛子吹奏「蔣公紀念歌」

二、感謝榮總全體員工及林主任醫師主導全國醫學推廣衛教卓越貢獻以掌聲表示敬意。

第四單元：演講完畢致感謝詞吹笛子，拋球運動助興。

（本文為民國88年糖尿病病友演講比賽摘要稿）